# BAB III

# METODE PENELITIAN

# Desain Penelitian

* + 1. **Jenis Penelitian**

Desain penelitian merupakan rencanan penelitian yang disusun sedemikianrupa sehingga peneliti dapat memperoleh jawaban terhadap pertayaan penelitiannya Nursalam (2019). Penulis menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain *pra eksperimental*. Rancangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah rancangan *one group pre test–post test*. Metode ini diberikan pada satu kelompok saja tanpa kelompok pembanding (Nursalam, 2019). Adapun rancangan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Pretest | Perlakuan | Posttest |
| O1 | X | O2 |

Keterangan :

O1 : *Pre-test* (Pengukuran Kualitas tidurpada lansia di desa Ped Wilayah kerja Puskesmas Nusa Penida I sebelum dilakukan *Back Massage*)

X : Perlakuan *Back Massage* pada Lansia yang mengalami insomnia

O2 : *Post-test* (Pengukuran Kualitas tidurpada lansia di desa Ped Wilayah kerja Puskesmas Nusa Penida I setelah dilakukan *Back Massage*)

Gambar 3.1.1

Desain penelitian Pengaruh *Back Massage* Terhadap Kualitas TidurPada Lansia di Desa Ped Wilayah Kerja Puskesmas Nusa Penida I

* + 1. **Kerangka Kerja**

**Populasi**

Seluruh lansia yang mengalami gangguan kualitas tidur di Desa Ped Wilayah Kerja Puskesmas Nusa Penida I sebanyak 30 orang

**Teknik Sampling:**

*Probability sampling* dengan teknik *Purposive sampling*

Kriteria Inklusi

Kriteria Ekslusi

**Sampel**

Lansia dengan gangguan kualitas tidur yang memenuhi kriteria inklusi dan ekslusi sebanyak 20 responden perhitungan sampel *drop out* sebanyak 22 responden

Pengumpulan data dan analisa data normatif

**Pre – Test**

Pengukuran Kualitas tidur dengan menggunakan kuesioner SMH

sebelum pemberian *Back Massage*

**Intervensi**

*Back Massage* 20 Menit, 3 kali seminggu, selama 4 minggu, waktu pemberian pada sore hari dari jam 15.00-17.00 wita dibantu enumerator sebanyak 3 orang.

**Post – Test**

Pengukuran Kualitas tidur dengan menggunakan kuesioner SMH

setelah pemberian *Back Massage*

Penyajian data dan hasil penelitian

Gambar 3.1.2

Kerangka Kerja Pengaruh *Back Massage* Terhadap Kualitas TidurPada Lansia di Desa Ped Wilayah Kerja Puskesmas Nusa Penida I

# Tempat Dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Desa Ped wilayah kerja Puskesmas Nusa Penida I dari tanggal 3 Juni 2024 sampai dengan tanggal 1 Juli 2024. Alasan peneliti melakukan penelitian Desa Ped wilayah kerja Puskesmas Nusa Penida I karena Kabupaten Klungkung merupakan jumlah lansia tertinggi di Provinsi Bali.

# Populasi dan Sampel Penelitian

* + 1. **Populasi Penelitian**

 Populasi adalah subjek (misalnya manusia; klien) yang memenuhi kriteria yang telah ditetapkan (Nursalam, 2019). Populasi *universe* pada penelitian ini adalah seluruh lansia di Desa Ped ilayah kerja Puskesmas Nusa Penida I. Populasi target adalah semua lansia yang mengalami gangguan kualitas tidur di Desa Ped wilayah kerja Puskesmas Nusa Penida I sebanyak 30 orang.

* + 1. **Sampel Penelitian**

 Sampel adalah bagian jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2019). Menurut Sugiyono (2019), Jumlah sampel dalam penelitian sederhana 10 – 20. Sampel dalam penelitian ini adalah lansia yang mengalami gangguan kualitas tidur di Desa Ped Wilayah kerja Puskesmas Nusa Penida I yang memenuhi kriteria inklusi.

3.4.2.1 Kriteria inklusi

Kriteria inklusi adalah kriteria sampel yang dapat atau layak diteliti kriterianya adalah:

1. Lansia yang bersedia menjadi responden
2. Lansia yang mengalami gangguan kualitas tidur
3. Lansia yang berusia 60 – 90 tahun
4. Lansia yang mampu berkomunikasi secara verbal
5. Lansia yang Kooperatif
6. Tidak menderita gangguan jiwa
7. Lansia yang tidak mengkonsumsi obat tidur

3.4.2.2 Kriteria eksklusi

 Kriteria eksklusi adalah karakteristik sampel yang tidak layak diteliti, kriterianya adalah:

1. lansia yang memiliki gangguan integritas kulit pada punggung
2. lansia yang mengalami cedera, pembedahan, dan fraktur pada tulang belakang dan dada kurang dari 2 tahun.
3. lansia yang mengalami demam tinggi
	* 1. **Besar Sampel**

Penentuan besarnya sampel pada penelitian ini diambil menurut Sugiyono (2019), jumlah sampel tergantung dari jenis penelitian yang dilakukan, untuk penelitian eksperimen yang sederhana maka jumlah sampel yang digunakan adalah 10-20 orang. Untuk mengantisipasi adanya sampel yang *drop out*, maka jumlah sampel bisa direvisi dengan asumsi jumlah sampel yang *drop out* (L) 10% dengan menggunakan rumus:

n’ = $\frac{n}{(1-f)}$

n’ = $\frac{20}{1-0,1}$

n’ = 22

Keterangan:

n = Besar sampel yang dihitung

n’ = Sampel dengan *drop out*

ƒ = Perkiraan proporsi *drop out* (10%)

Jadi jumlah sampel yang akan diteliti sebanyak 22 orang.

* + 1. **Teknik Pengambilan Sampel**

Teknik sampling adalah proses menyeleksi porsi dari populasi yang dapat mewakili populasi tersebut dan merupakan cara yang ditempuh dalam pengambilan sampel (Nursalam, 2019). Dalam penelitian ini pengambilan sampel secara purposive sampling yaitu pengambilan anggota sampel dari populasi yang suatu Teknik penetapan sampel dengan cara memilih sampel diantara populasi sesuai dengan yang dikehendaki oleh peneliti.

# Variabel dan Definisi Operasional Variabel

* + 1. **Variabel Penelitian**

Variabel adalah suatu ukuran atau ciri yang dimiliki anggota suatu kelompok (orang, benda, situasi) yang berbeda dengan yang dimiliki oleh kelompok tersebut. Variabel merupakan konsep dari berbagai level dari abstrak yang didefinisikan sebagai suatu fasilitas untuk pengukuran (Nursalam, 2019).

* + - 1. **Variabel bebas *(Independent Variabel)***

Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen (Sugiyono, 2019). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah *Back Massage.*

* + - 1. **Variabel terikat *(Dependent Variabel)***

Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas (Sugiyono, 2019). Variabel terikat dalam penelitian ini adalah Kualitas Tidurpada lansia.

* + 1. **Definisi Operasional Variabel**

Definisi operasional adalah definisi berdasarkan karakteristik yang diamati (diukur) itulah yang merupakan kunci definisi operasional (Nursalam, 2019). Definisi operasional ditentukan berdasarkan parameter yang dijadikan ukuran dalam penelitian (Hidayat, 2019). Definisi operasional penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 3.2

Definisi Operasional Variabel Pengaruh Back Massage terhadap Kualitas Tidur pada Lansia

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Variabel | Definisi Operasional Variabel | Alat Ukur | Skala Data | Skor |
| Variabel bebas: *Back Massage* | Back Massage yaitu Gerakan menekan (*Strocking),* menggosok *(Kneading),* memijat *(friction*), memutar (*tapotment)*, memukul, (*vibrasi),* menggetarkan dilakukan selama 20 menit dilakukan 3 kali seminggu selama 4 minggu pada pagi hari jam 15.00 wita.  | SOP pemberian *Back Massage* | Nominal | 1. Dilakukan
2. Tidak Dilakukan
 |
| Variabel terikat: Gangguan Kualitas Tidur | Suatu kepuasan individu terhadap tidur yang melitputi waktu, latensi tidur, lama wakt tidur, frekuensi tidur, sehingga Ketika bangun badan terasa segar dan rileks, dengan menggunakan kuesioner *The SMH (St Marry’s Hospital Sleep Quettionaire)* | *The SMH (St Marry’s Hospital Sleep Quettionaire)* | Ordinal | Skor Komulatif 0 – 36Keterangan: 0-9 kualitas tidur baik, 10-18 kualitas tidur cukup, >19 kualitas tidur buruk |

# Jenis dan teknik pengumpulan data

* + 1. **Jenis data**

Jenis data yang digunakan untuk mendapatkan kualitas tidur lansia pada penelitian ini adalah data primer yaitu data yang diambil langsung dari responden dan data sekunder yaitu data yang di dapat dari puskesmas.

* + 1. **Cara Pengumpulan Data**

Pengumpulan data adalah suatu proses pendekatan kepada subjek dan proses pengumpulan karakteristik subjek yang diperlukan dalam penelitian (Nursalam, 2019). Langkah-langkah pengumpulan data yang dilakukan secara langsung oleh peneliti yaitu:

**3.5.2.1 Prosedur Administratif**

1. Peneliti menyampaikan persetujuan judul penelitian sebagai pengantar surat permohonan izin studi pendahuluan di prodi STIKES Wira Medika Bali. Menyampaikan surat pengantar kepada kepala Puskesmas I Nusa Penida untuk melakukan studi pendahuluan pada tanggal 16 Januari 2024.
2. Peneliti telah mengajukan surat permohonan ijin penelitian kepada PPPM STIKES Wira Medika Bali pada tanggal 29 April 2024 dan ditujukan kepada Kepala Puskesmas Nusa Penida I pada tanggal 16 Mei 2024 dengan nomor surat /K.STIKESWIKA/IP/III/2024
3. Peneliti telah mengajukan surat uji etik ke Komisi Etik Penelitian Kesehatan STIKES Wira Medika Bali dan surat uji etik telah diterima tanpa revisi dengan nomor 332/E1.STIKESWIKA/EC/VII/2024, diterbitkan pada tanggal 1 Juni 2024

**3.5.2.2** **Prosedur Teknis**

1. Setelah mendapatkan ijin dari Kepala Puskesmas Nusa Penida I, Peneliti akan mengunjungi rumah responden untuk menjelaskan kontrak waktu dan tindakan yang akan diberikan pada responden sesuai dengan kesepakatan yang dibuat oleh peneliti dan responden.
2. Pada tgl 3 Juni 2024 Peneliti dalam melakukan penelitian dibantu oleh 3 orang *enumerator* yang sudah memiliki sertifikat *massage* untuk menyamakan persepsi. Tujuan dari *enumerator* adalah untuk membantu dalam memberikan *Back Massage*, serta membantu lansia dalam pengisian kuesioner.
3. Kemudian peneliti melakukan pemilihan sampel secara purposive sampling yaitu pengambilan anggota sampel dari populasi yang suatu Teknik penetapan sampel dengan cara memilih sampel diantara populasi sesuai dengan yang dikehendaki oleh peneliti.
4. Sebelum peneliti melakukan tindakan pada responden, peneliti menjelaskan maksud dan tujuan, jika sampel mengerti lalu berikan lembar persetujuan (*informed concent*). Kemudian peneliti melakukan kontrak waktu kepada responden untuk memberikan *Back Massage*.
5. Pada tanggal 3 Juni 2024 Peneliti melakukan pengukuran Kualiats Tidur *(pre test)* dengan menggunakan kuesioner SMH satu hari sebelum diberikan *Back Massage*.
6. Peneliti melakukan pelaksanaan pemberian *Back Massage* *door to door* dengan waktu 20 menit 3x seminggu selama 4 minggu pada sore hari dari jam 15.00 – 17.00 Wita dilakukan oleh peneliti dan 3 orang *enumerator*. Pelaksanaan terapi dilakukan dirumah masing-masing setiap hari oleh peneliti dan enumerator, setiap enumerator diberi tugas untuk memberi *Back Massage* kepada lansia masing-masing sebanyak 6 orang.
7. Pada tanggal 1 Juli 2024 Peneliti melakukan pengukuran Kualitas Tidur *(post test)* dengan menggunakan kuesioner SMH pada minggu ke-4 sesudah diberikan *Back Massage*. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan kuesioner yang dilakukan oleh peneliti dan *enumerator*.
8. Data yang telah terkumpul kemudian direkap dan ditabulasi.

**3.5.3** **Instrumen Pengumpulan Data**

Instrumen adalah sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dan laporan tentang pribadinya atau hal-hal yang ia ketahui (Arikunto & Suharsimi, 2019). Alat yang dapat digunakan untuk mengukur kualitas tidur yaitu dengan menggunakan lembar kuesioner. Lembar kuesioner *The SMH (St. Marry’s Hospital Sleep Quetiionnaire)* untuk menilai kualitas tidur sesuai dengan teori (Potter & Perry, 2018).

Adapun kriteria jawaban pada semua pertanyaan adalah selalu (SL) skornya 4, sering (S) skornya 3, kadang-kadang (KD) skornya 2, Jarang (JR) Skornya 1, dan tidak pernah (TP) skornya 0. Dimana jumlah dari keseluruhan skor untuk kualitas tidur lansia yakni 0-36 skor (Potter & Perry, 2018)

# Pengolahan dan Analisis Data

**3.6.1 Pengolahan Data**

Data yang telah terkumpul berdasarkan variabel yang ada kemudian data diolah. Pengolahan dilakukan dengan menggunakan komputer, data tersebut diolah melalui beberapa tahapan, yaitu sebagai berikut : (Nursalam, 2019)

Data yang telah terkumpul berdasarkan variabel yang ada kemudian data diolah dengan cara sebagai berikut:

3.6.1.1 *Editing*

 Hasil instrumen penelitian yang telah terkumpul diperiksa kembali, kemudian dilakukan perbaikan-perbaikan dan melengkapi kekurangan data apabila ada bagian yang tidak lengkap, yang dilakukan dengan responden saat itu juga.

3.6.1.2 *Coding*

 Mengklasifikasi jawaban dari responden menurut macamnya dengan memberi kode pada masing-masing jawaban menurut item pada kuesioner yaitu: Umur: kode 1: 60 – 74 tahun, kode 2: 75 – 90 tahun, kode 3: >90 tahun. Jenis kelamin: kode 1:Laki-laki, kode 2: Perempuan. Jenis pendidikan: kode 1: SD, Kode 2: SMP, Kode 3: SMA. Status Perkawinan: Kode 1: Menikah, Kode 2: Belum Menikah, Riwayat penyakit kronis: kode 1 : ada , kode 2 : tidak, Riwayat pengobatan: kode 1 : ada pengbotan, kode 2 : tidak ada pengobatan

3.6.1.3 *Entry*

 *Entry* data yaitu kegiatan memasukan data yang telah dikumpulkan ke dalam master tabel atau database komputer dalam bentuk *Ms. Excel*, kemudian membuat distribusi frekuensi sederhana atau bisa juga dengan membuat tabel kontingensi (Nursalam, 2019). Pada tahap ini peneliti telah memasukan data yang telah diberikan kode dan dipindahkan ke komputer dengan program SPSS untuk dianalisis.

3.6.1.4 *Clea**ning/Tabulating*

 Tahapan ini data sudah di *entry* di cocokkan dan diperiksa kembali dengan data yang di dapatkan pada lembar wawancara. Bila ada perbedaan hasil segera dilakukan pengecekan ulang. Data kemudian disajikan dalam bentuk tabel, distribusi frekuensi dan narasi.

**3.6.2 Analisis Data**

Analisa data merupakan suatu proses atau analisa yang dilakukan secara sistematis terhadap data yang telah dikumpulkan (Nursalam, 2019). Pada penelitian ini teknik analisa data yang digunakan adalah :

3.6.2.1 Analisis Univariat

Analisa ini bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian (Setiadi, 2019). Pada analisa ini, data yang diperoleh dari hasil pengumpulan data disajikan dalam bentuk table distribusi, frekuensi, ukuran tendensi sentral atau grafik.

3.6.2.2 Analisis Bivariat

 Analisis bivariat adalah analisis untuk mengetahui interaksi dua variable, baik berupa komparatif, asosiatif maupun korelatif (Sugiyono, 2019). Proses analisa data pada penelitian ini dilakukan dengan bantuan komputer. Uji analisis digunakan pada penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat. Mengingat data yang tersedia (data *pre test* dan *post test*) merupakan sampel kelompok berpasangan dengan skala data ordinal, maka untuk memperoleh hasil yang signifikan dalam penelitian ini menggunakan “*Wilcoxon sign Rank Test*”. Hasil yang dituju peneliti adalah untuk membandingkan nilai *probabilitas (P)* dari hasil uji *Wilcoxon sign Rank Test* dengan nilai signifikan. Ditentukan nilai signifikan =0,05. Bila hasil perhitungan menunjukan nilai p ≤ 0,05, Ho ditolak dan Ha diterima berarti ada pengaruh *Back Massage* terhadap penurun kualitas tidur pada lansia. Sebaliknya bila hasil perhitungan menunjukan nilai p > 0,05 berarti tidak ada pengaruh *Back Massage* terhadap penurunan kualitas tidur pada lansia.

# Etika Penelitian

Masalah etika penelitian keperawatan merupakan masalah yang sangat penting dalam *penelitian*, mengingat penelitian keperawatan berhubungan langsung dengan manusia, maka segi etika penelitian harus diperhatikan. Menurut Alimul (2018)Masalah etika yang harus diperhatikan antara lain adalah sebagai berikut:

3.7.1 Lembar persetujuan *(informed consent)*

Lembar persetujuan penelitian diberikan kepada responden.Tujuannya adalah agar subjek mengetahui maksud dan tujuan penelitian serta dampak yang diteliti selama pengumpulan data. Responden yang bersedia diteliti maka harus menandatangani lembar persetujuan. Responden yang menolak untuk diteliti maka peneliti tidak memaksa dan tetap menghormati haknya.

3.7.2 Tanpa nama *(anonymity)*

Menjaga kerehasian identitas subjek, peneliti tidak akan mencantumkan nama subjek pada lembar pengumpulan data yang diisi oleh subjek. Lembar tersebut hanya diberi nomer kode tertentu.

3.7.3 Kerahasiaan *(confidentiality)*

Kerahasian informasi yang diberikan oleh responden dijamin oleh peneliti, dimana peneliti tidak akan memberi tahu kepada siapapun tentang informasi yang diberikan oleh responden tersebut.

3.7.4 Prinsip keadilan *(justice)*

Keadilan adalah suatu kewajiban untuk bersikap adil dalam distribusi beban dan keuntungan. Prinsip keadilan menuntut peneliti untuk bersikap adil pada kelompok intervensi. Pada penelitian dengan rancangan yang digunakan adalah pra ekperimen dengan memberikan perlakuan yaitu *Back Massage.*

3.7.5 Prinsip tidak merugikan *(nonmalefisidence)*

*Nonmalefisidence* berarti tugas yang dilakukan perawat tidak mengandung unsur yang membahayakan, merugikan, rasa cemas, rasa takut. Pada penelitian, peneliti akan melakukan tindakan *nonmalefisidence* meliputi upaya untuk mencegah dan membuang unsur bahaya seperti memaksakan pemberian *Back Massage* yang tidak sesuai dengan kondisi pasien, sehingga akan memperberat kondisi pasien. Selain itu jika terjadi kondisi yang tidak diinginkan yang merupakan dampak dari perlakuan peneliti (*Back Massage*) selama waktu perlakuan menjadi tanggung jawab peneliti sepenuhnya.