

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah rancangan penelitian eksperimen, yaitu *Pra-Experiment Design* dengan jenis *The One Grup Pretest-Posttest*. Dalam penelitian ini, masing – masing kelompok akan dilakukan penilaian awal (*pre test*) mengenai gangguan tidur (*insomnia*), setelah diberi perlakuan berupa senam Tai Chi Chikung (Senam Tera), akan dilakukan penilaian kembali (*post test*) terhadap gangguan tidur (*insomnia*) pada wanita premenopause. Prosedur *one group pra-post test design* dapat digambarkan sebagai berikut:

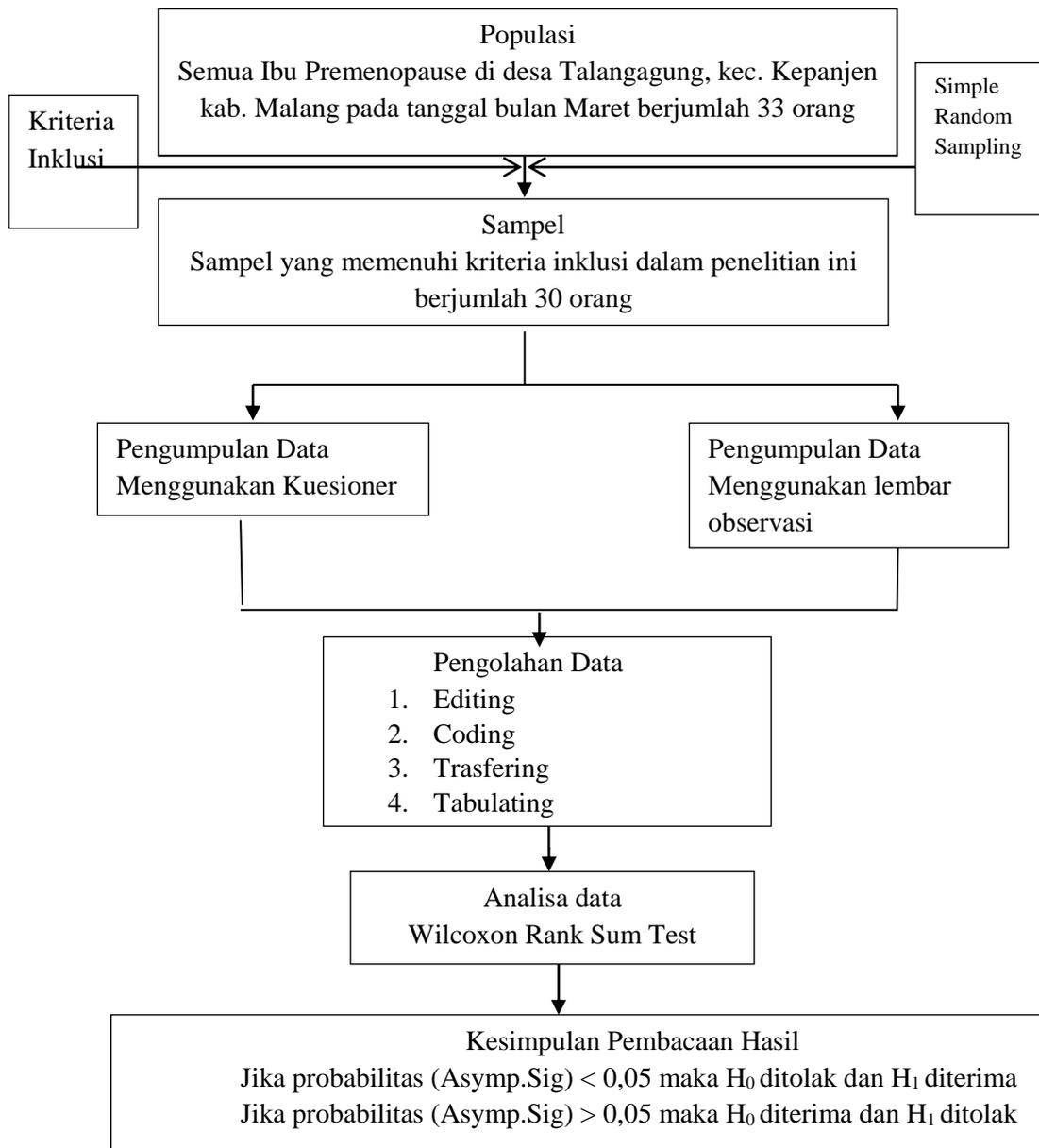
| Pre-test | Perlakuan | Post-test |
|-----------|-----------|-----------|
| 01 | X | 02 |

Gambar 3.1 Rancangan *One Group Pretest Posttest* (Notoatmodjo, 2010)

Keterangan:

- 01 : Pretest tentang gangguan tidur (*insomnia*) wanita premenopause
- X : Intervensi (Pemberian senam *tai chi chikung*)
- 02 : Posttest tentang gangguan tidur (*insomnia*) wanita premenopause

3.2 Kerangka Operasiona



Gambar 3.1 : Bagan kerangka teori penelitian Pengaruh Senam *Tai Chi Chikung* terhadap Gangguan Tidur (Insomnia) Wanita Premenopause

3.3 Populasi, Sampel, Sampling

3.3.1 Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu Premenopause di desa Talangagung, kecamatan Kepanjen kabupaten Malang dan mengalami gangguan tidur (insomnia) pada bulan April – Mei 2018 sejumlah 33 orang.

3.3.2 Sampel

Sampel penelitian ini adalah ibu Pemenopause yang sesuai dengan kriteria inklusi dan dihitung menggunakan rumus Slovin sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1 + N\alpha^2}$$

Keterangan:

n = ukuran sampel

N = ukuran populasi

α = derajat penyimpangan terhadap populasi yang diinginkan

Jadi diperoleh hasil

$$n = \frac{33}{1 + 33 (0,05)^2}$$

$$n = \frac{33}{1 + 33(0,0025)}$$

$$n = \frac{33}{1 + 0,0825}$$

$$n = \frac{33}{1,0825}$$

$$n = 30,4$$

$$n = 30$$

3.3.3 Sampling

Teknik sampling merupakan teknik pengambilan sampel. Untuk menentukan sampel dalam penelitian, terdapat berbagai teknik sampling yang digunakan.

Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *simple random sampling* di mana perloehan sampel disesuaikan dengan kriteria inklusi dan dilakukan secara acak. Pada saat studi pendahuluan didapatkan sampling sejumlah 30 orang.

3.4 Kriteria Sampel

3.4.1 Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah:

- a. Ibu Premenopause yang berusia 40-50 tahun
- b. Ibu Premenopause yang mengalami gangguan tidur (insomnia)
- c. Ibu Premenopause yang bersedia menjadi responden penelitian

3.4.2 Kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah :

- a. Ibu Premenopause yang sedang sakit

3.5 Variabel Penelitian

Dalam penelitian ini terdapat dua variabel, yaitu:

- a. Variabel independen (variabel bebas)

Variabel independen merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen (terikat). Variabel independen juga biasa disebut variabel

yang nilainya menentukan variabel lain. Variabel independen dalam penelitian ini adalah Senam *Tai Chi Chikung*

b. Variabel dependen (variabel terikat)

Variabel dependen merupakan variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat adanya variabel bebas. Variabel dependen juga biasa disebut variabel yang nilainya ditentukan oleh variabel lain. Variabel dependen dalam penelitian ini adalah Gangguan Tidur (*Insomnia*).

3.6 Definisi Operasional Variabel

3.6.1 Definisi Konsep

a. *Tai Chi Chikung* (Senam Tera Indonesia)

Tai Chi Chikung (Senam Tera Indonesia) merupakan jenis olahraga yang menggabungkan gerakan tubuh, olah pernapasan, dan meditasi. Berbeda dengan olahraga senam lainnya, gerakan dalam senam *Tai Chi* cenderung lambat karena menekankan pada fokus dan keselarasan gerakan serta pengolahan nafas.

b. Gangguan Tidur (*Insomnia*)

Insomnia adalah gangguan kesehatan dimana penderitanya kesulitan untuk tidur, ini berarti sang penderita memiliki kesulitan untuk memulai atau tetap tidur. *Insomnia* juga didefinisikan sebagai kondisi yang menghasilkan kualitas tidur buruk dengan gangguan fungsional pada siang hari.

3.6.2 Definisi Operasional

Tabel 3.1 Definisi Operasional Variabel

| No | Variabel | Definisi Operasional | Alat Ukur | Skala Ukur | Kategori |
|----|---|--|--------------------------------------|---------------|---|
| 1 | Senam <i>Tai Chi Chikung</i> (Senam Tera) | Senam <i>Tai Chi Chikung</i> atau Senam Tera yang dimaksud peneliti latihan gerak tubuh yang memadukan gerak fisik, pernapasan, perasaan dan pikiran. Sepenuhnya diatur oleh dirinya sendiri dalam satu kesatuan yang perlahan, anggun, sambung-menyambung tanpa putus. dilakukan 3 kali dalam seminggu dilakukan selama 60 menit. | Lembar Observasi | Nominal | <ul style="list-style-type: none"> • Ya • Tidak |
| 2 | Gangguan Tidur (<i>insomnia</i>) | Gangguan tidur yang dimaksud peneliti disini yaitu suatu keadaan dimana ibu merasakan sulit tidur dimalam hari, sering mengalami mimpi buruk, sering terbangun dimalam hari dan susah untuk tidur lagi serta bahan tidak terasa segar ketika bangun tidur. | KSPBJ Insomnia Rating Scale | Ordinal | <ul style="list-style-type: none"> • Tidak Insomnia • Insomnia ringan • Insomnia sedang • Insomnia berat |

3.7 Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di

Tempat : Desa Talangagung, kecamatan Kepanjen kab. Malang

Waktu penelitian: Penelitian akan dilakukan mulai bulan Juni 2018

3.8 Alat Pengumpulan Data

a. Observasi

Alat pengukuran untuk pengumpulan data adalah dengan menggunakan observasi. Dalam kegiatan observasi yang diamati adalah kepatuhan untuk mengikuti senam dan kesesuaian dengan gerakan senam *Tai Chi Chikung* atau Senam Tera Indonesia yang dilakukan 3x dalam seminggu. Selain itu, dilakukan pengukuran denyut nadi sebelum dan sesudah senam.

b. Kuesioner

Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya. Serta merupakan teknik pengumpulan data yang efisien bila peneliti tahu dengan pasti variabel yang akan diukur dan tahu apa yang diharapkan dari responden.

3.9 Metode Pengumpulan Data

3.9.1 Tahap Persiapan

- a. Meminta surat ijin dari Ketua Jurusan Kebidanan Malang
- b. Meminta surat pengantar dari Bakesbangpol Kabupaten Malang

- c. Menentukan alat ukur yang sesuai yaitu dengan teknik observasi
- d. Meminta ijin pada tempat penelitian yang bersangkutan
- e. Melakukan studi pendahuluan
- f. Menentukan jumlah ibu premenopause usia 40-50 tahun
- g. Menentukan responden yang sesuai dengan kriteria inklusi
- h. Melakukan latihan gerakan senam *Tai Chi Chikung* sebelum dilaksanakan penelitian

3.9.2 Tahap Pelaksanaan

- a. Sebelumnya Responden berkumpul di Balai Desa Talangung Kecamatan Kepanjen untuk diberikan penjelasan kepada peneliti.
- b. Dari jumlah responden yang ditemui, peneliti menjelaskan maksud dan tujuan penelitian terlebih dahulu kepada responden, jika bersedia maka calon responden diminta mengisi dan menandatangani *informed consent* (pernyataan bersedia menjadi responden).
- c. Setelah *informed consent* tertandatangani peneliti melakukan penjangkauan dengan cara meminta calon responden untuk mengisi kuesioner insomnia.
- d. Selama pengambilan data, penelitian dibantu oleh bu Setjo sebagai instruktur senam *Tai Chi Chikung* atau Senam Tera Indonesia.
- e. Mengobservasi jalannya senam *Tai Chi Chikung* atau Senam Tera Indonesia.

- f. Setelah dilakukan Senam *Tai Chi Chikung* atau Senam Tera Indonesia selama 2 minggu, maka peneliti akan membagikan kuesioner insomnia untuk diisi oleh responden.
- g. Setelah target waktu penelitian selesai dari bulan Mei-Juni melakukan pengumpulan data dan pengolahan data dengan uji *Wilcoxon*.

3.10 Metode Pengolahan Data

Setelah peneliti melakukan pengumpulan data, dilakukan pengolahan data dengan tahap-tahap sebagai berikut:

3.10.1 Editing

Peneliti memeriksa kembali semua data yang telah didapat melalui penghitungan Skor Insomnia berdasarkan Kuesioner Insomnia Rating Scale

3.10.2 Coding

Data-data yang telah didapat kemudian diberi kode untuk memudahkan proses tabulasi dan analisa data.

Kode responden ibu premenopause usia 40-50 tahun.

Responden yang dilakukan senam *Tai Chi Chikung* atau Senam Tera Indonesia :

Responden 1 : R1

Responden 2 : R2

Responden 3 : R3

Gangguan Tidur (*Insomnia*)

Insomnia : 1

Tidak Insomnia : 2

3.10.3 *Transferring*

Memindahkan data yang ada ke dalam *master sheet* yang telah dibuat untuk mempermudah perhitungan data yang diperoleh. Selanjutnya akan dilakukan analisa data menggunakan SPSS.

3.10.4 *Tabulating*

Peneliti memasukkan data ke dalam tabel-tabel yang telah disediakan baik untuk data mentah maupun data tabel kerja untuk menghitung data tertentu secara statistik dengan sedemikian rupa sehingga mudah dijumlah, disusun dan disajikan dalam bentuk tabel atau grafik.

Rumus Presentase:

$$P = \frac{f}{n} \times 100\%$$

Keterangan:

P : Presentase data

f : Jumlah skor jawaban responden

n : Jumlah skor total

Menurut Arikunto (2010), dalam membaca tabulasi menggunakan skala sebagai berikut:

100 % : seluruhnya

76-99 % : hampir seluruhnya

51-75 % : sebagian besar

| | |
|--------|-------------------|
| 50% | : setengahnya |
| 26-49% | : hampir setengah |
| 1-25% | : sebagian kecil |
| 0% | : tidak satupun |

3.10.5 Skoring

Unsur yang dinilai dapat menggunakan sistem *scoring* dengan ketentuan sebagai berikut :

Pernyataan positif nilai skornya

Sesuai : 1

Tidak sesuai : 0

3.11 Teknik Analisa Data

Dalam penelitian ini analisis data menggunakan uji *Wilcoxon Sum*

Test Adapun rumus *Wilcoxon Sum Test* yaitu:

$$Z = \frac{T - \left[\frac{1}{4N(N+1)} \right]}{\sqrt{\frac{1}{24N(N+1)(2N+1)}}$$

Keterangan:

C : Wilcoxon

N : Jumlah sampel

T : Jumlah rangking dari nilai selisih yang negative dan positif

Pengambilan keputusan sebagai berikut:

Jika probabilitas (Asymp.Sig) < 0,05 maka H_0 ditolak dan H_1 diterima

Jika probabilitas (Asymp.Sig) > 0,05 maka H_0 diterima dan H_1 ditolak

3.12 Penyajian Hasil

Penyajian data hasil penelitian direncanakan dibuat dalam 3 bentuk, yakni :

3.12.1 Penyajian data dalam bentuk tulisan.

Penyajian data dalam bentuk dilakukan dalam bentuk perangkaian kalimat untuk menginterpretasikan data hasil penelitian sehingga mudah dipahami.

3.12.2 Penyajian data dalam bentuk grafik.

Penyajian data dengan menggunakan grafik disusun dengan cara membuat pasang surutnya suatu data dalam bentuk garis atau gambar.

3.12.3 Penyajian data dalam bentuk tabel.

Penyajian data dengan cara menyusun data hasil penelitian ke dalam baris dan kolom sehingga dapat memberikan perbandingan-perbandingan dan informasi yang diinginkan.

3.13 Etika Penelitian

3.13.1 *Informed Consent* (Lembar Persetujuan)

Sebelum melakukan pengumpulan data, peneliti memberikan lembar *informed consent* terlebih dahulu kepada responden untuk mengetahui kesediaan partisipasi responden dalam penelitian. Apabila responden

bersedia, maka ia dapat menandatangani lembar persetujuan. Apabila responden menolak maka peneliti tidak memaksa dan menghormati hak responden.

3.13.2 *Anonimity*

Peneliti tidak menyantumkan nama klien namun menggantinya dengan menggunakan kode responden R1, R2, R3 dan seterusnya

3.13.3 *Confidentialy*

Peneliti akan menjaga kerahasiaan data yang didapatkan. Peneliti hanya akan menyajikan data yang diperlukan saja tanpa mencantumkan nama pada alat pengumpulan data.

3.13.4 *Ethical Clearance (Komisi Etik)*

Penelitian ini nantinya diharapkan dapat memenuhi persyaratan etik dan disetujui untuk dilaksanakan penelitian dengan memperhatikan prinsip-prinsip yang dinyatakan dalam komisi etik Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang.