

BAB 3

METODE PENELITIAN

Metode penelitian adalah cara untuk memperoleh kebenaran ilmu pengetahuan atau pemecahan suatu masalah, pada dasarnya menggunakan metode ilmiah (Notoatmodjo, 2010). Dalam bab ini diuraikan tentang desain penelitian, populasi, sampel, sampling, identifikasi variabel, definisi operasional, pengolahan data, analisa data dan etika penelitian.

3.1 Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif dengan studi kasus yaitu penelitian yang bertujuan untuk mempelajari secara intensif (Seiadi, 2013) dan menggambarkan keadaan atau status fenomena dalam hal ini peneliti hanya ingin mengetahui hal-hal yang berhubungan dengan keadaan sesuatu (Arikunto, 2010).

Menurut Nursalam (2008) studi kasus merupakan rancangan penelitian yang mencakup pengkajian satu unit penelitian secara intensif misalnya satu klien, keluarga, kelompok, komunitas atau institusi.

Penelitian studi kasus adalah penelitian yang dilakukan dengan cara meneliti suatu permasalahan melalui suatu kasus yang terdiri dari unit tunggal, yaitu satu orang, sekelompok penduduk yang terkena suatu masalah. Unit yang menjadi masalah tersebut secara mendalam dianalisis baik dari segi yang berhubungan dengan kasus itu sendiri, faktor-faktor yang mempengaruhi, kejadian-kejadian khusus yang muncul sehubungan dengan kasus, maupun tindakan dan reaksi dari kasus terhadap suatu perlakuan atau pemaparan tertentu (Setiadi, 2013).

Dalam penelitian ini, peneliti menggambarkan secara rinci mengenai kualitas tidur pada remaja dengan insomnia setelah melakukan *sleep hygiene* di SMA Laboratorium Universitas Negeri Malang (UM) Kota Malang.

3.2 Subjek Penelitian

Subjek penelitian adalah responden atau orang yang diteliti (Hidayat, 2014). Subjek penelitian pada studi kasus ini sebanyak 2 orang. Adapun kriteria dalam penelitian ini adalah:

3.2.1 Kriteria inklusi

Kriteria inklusi merupakan kriteria dimana subjek penelitian dapat mewakili sampel penelitian yang memenuhi syarat menjadi sampel (Eva dkk, 2010). Dalam penelitian ini yang termasuk kriteria inklusi adalah:

1. Remaja baik laki-laki atau perempuan murid SMA
2. Remaja yang mengalami insomnia
3. Remaja dengan *sleep hygiene* kurang baik
4. Remaja yang tidak mengonsumsi obat sejenis penenang
5. Remaja tidak merokok
6. Remaja yang bertempat tinggal di rumah maupun kos dengan kondisi lingkungan yang dapat dilakukan *sleep hygiene*
7. Remaja yang bersedia dan siap untuk pola hidup sehat (seperti mengonsumsi makanan yang bergizi dan mengurangi *junk food*)
8. Bersedia menjadi responden dalam studi kasus penelitian ini.

3.2.2 Kriteria Eksklusi

Kriteria eksklusi merupakan kriteria dimana subjek penelitian tidak dapat mewakili sampel karena tidak memenuhi syarat sebagai sampel penelitian (Eva dkk, 2010). Dalam penelitian ini yang termasuk kriteria eksklusi adalah:

1. Remaja dengan kualitas tidur baik
2. Remaja yang memiliki kebiasaan merokok
3. Kondisi rumah yang terlalu ribut
4. Remaja yang suka mengonsumsi *junk food*
5. Remaja dengan kondisi lingkungan rumah yang sulit untuk dimodifikasi
6. Remaja murid SMP

3.3 Fokus Studi Kasus

Fokus studi adalah objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian (Arikunto, 2010). Yang menjadi fokus studi penelitian ini adalah kualitas tidur pada remaja dengan insomnia yang melakukan *sleep hygiene*.

3.4 Definisi Operasional

Definisi operasional mendefinisikan variable secara operasional berdasarkan karakteristik yang diamati ketika melakukan pengukuran secara cermat terhadap suatu objek atau fenomena dengan menggunakan parameter yang jelas (Hidayat, 2014).

Tabel 3.1 Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Parameter	Alat Ukur
1.	Kualitas Tidur	Tingkat kepuasan terhadap tidur tanpa menunjukkan tanda-tanda kekurangan tidur seorang remaja (lelah, gelisah, sensitif, lesu, kehitaman di sekitar mata, kelopak mata bengkak, konjungtiva merah, perhatian pecah-pecah, sakit kepala, sering menguap atau mengantuk) dan jumlah tidur selama kurang dari 8 jam/hari yang ditunjukkan baik secara subjektif maupun objektif.	Data kualitas tidur remaja setelah melakukan <i>sleep hygiene</i> yang diukur menggunakan PSQI yang terdiri dari 7 komponen: <ol style="list-style-type: none"> 1. Kualitas tidur subjektif 2. Kesulitan memulai tidur 3. Lama tidur malam 4. Efisiensi tidur 5. Gangguan ketika tidur malam 6. Menggunakan obat-obatan 7. Terganggunya aktivitas di siang hari 	PSQI (<i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>) dengan 9 pertanyaan melalui wawancara dan lembar observasi. Skor akhir: ≤ 5 (kualitas tidur baik) 5-21 (kualitas tidur buruk)
2.	<i>Sleep Hygiene</i>	<i>Sleep hygiene</i> dapat meliputi modifikasi perilaku, lingkungan, diet, dan olahraga teratur. Perilaku <i>sleep hygiene</i> adalah latihan atau kebiasaan yang dapat mengoptimalkan tidur yang baik sehingga dapat melakukan aktivitas maksimal di siang hari.	Data <i>sleep hygiene</i> yang dilakukan oleh remaja di ukur dengan SHI (<i>Sleep Hygiene Index</i>) dengan 4 komponen: <ol style="list-style-type: none"> 1. Perilaku 2. Lingkungan 3. Nutrisi 4. Olahraga 	SHI (<i>Sleep Hygiene Index</i>) dengan 13 pertanyaan menggunakan skala: 5 = selalu 4 = sering 3 = kadang 2 = jarang 1 = tidak pernah Dengan skor akhir <i>sleep hygiene</i> : 13-27 (Baik) 28-40 (Sedang) 41-74 (Buruk)

3.5 Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat Penelitian : SMA Laboratorium Universitas Negeri Malang (UM)
Kota Malang

Waktu Penelitian : Penelitian dilakukan pada 11-26 Februari 2018

3.6 Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data adalah suatu proses pendekatan kepada subjek dan pengumpulan karakteristik subjek yang diperlukan dalam suatu penelitian (Nursalam, 2003).

3.6.1 Metode Pengumpulan Data

1. Wawancara Terpimpin

Wawancara terpimpin digunakan untuk memperoleh data tentang kualitas tidur yang dialami oleh subjek.

2. Observasi

Observasi merupakan cara pengumpulan data dengan melakukan pengamatan secara langsung kepada subjek penelitian untuk mencari perubahan-perubahan atau hal-hal yang diteliti. Dalam metode observasi ini, instrumen yang dapat digunakan adalah lembar observasi (Hidayat, 2014). Untuk mengetahui kualitas tidur digunakan lembar observasi yang berpedoman pada PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*) dan SHI (*Sleep Hygiene Index*).

Adapun Langkah-langkah pengumpulan data sebagai berikut:

- a. Mengurus perizinan untuk penelitian yang ditujukan kepada Kepala UPT P2LP Universitas Negeri Malang.

- b. Setelah mendapat izin dari UPT P2LP Universitas Negeri Malang, kemudian peneliti menyampaikan izin kepada Kepala SMA Laboratorium Universitas Negeri Malang (UM) untuk pengambilan data dan melakukan penelitian terkait dengan judul peneliti.
- c. Setelah itu peneliti melakukan studi pendahuluan di SMA Laboratorium Universitas Negeri Malang (UM).
- d. Peneliti memilih kategori remaja dengan insomnia dan *sleep hygiene* kurang baik.
- e. Peneliti melakukan wawancara dan test *koesioner Insomnia Severity Index* (ISI) dan *Sleep Hygiene Index* (SHI) pada remaja yang mengalami gangguan tidur di SMA Laboratorium Universitas Negeri Malang (UM) untuk mendapatkan hasil yang optimal kemudian menentukan remaja yang memenuhi kriteria inklusi untuk dijadikan subjek penelitian.
- f. Memberikan penjelasan kepada responden penelitian tentang tujuan, teknik pelaksanaan, kerahasiaan data, manfaat dari penelitian yang dilakukan terhadap subjek.
- g. Setelah mendapat penjelasan dan responden menyetujui, maka selanjutnya responden menanda-tangani *informed consent* sebagai bukti persetujuan sebagai subjek penelitian.
- h. Dua responden diberikan pendidikan kesehatan *sleep hygiene* dan dilakukan observasi setiap hari (setelah satu hari diberikan pendidikan kesehatan). Kemudian kedua subjek tersebut dilakukan wawancara terstruktur dan observasi dimana dilakukan penelitian selama dua minggu.

- i. Selama melakukan *sleep hygiene*, peneliti mengamati kedua subjek tentang aspek kualitas tidur dengan bantuan lembar observasi dan melakukan wawancara sesuai pedoman yang telah dipilih.
- 1) Memiliki jadwal bangun dan tidur yang teratur setiap hari (peneliti mencatat jadwal tidur responden dan menyarankan responden untuk memiliki jadwal tidur yang reguler setiap harinya).
 - 2) Membuat pikiran dan tubuh menjadi tenang dan relaks (mengajarkan teknik relaksasi sesuai kebutuhan responden misalnya teknik relaksasi autogenik sebelum tidur. Relaksasi yang mencakup latihan pernapasan melalui perut adalah teknik relaksasi yang paling mudah dipeleajari. Tarik napas melalui hidung dengan tenang perlahan-lahan sambil rasakan aliran udara yang melalui hidung dengan cara mengembangkan perut tanpa menggerakkan dada lalu sekiranya cukup udara yang dihirup berhentilah sejenak dan rasakan kenyamanan dan ketenangan) (Yekti, 2011).
 - 3) Berada tempat tidur hanya saat tidur dan mengantuk (menganjurkan responden untuk tidak terlalu sering beraktivitas di tempat tidur selain untuk tidur seperti bermain *games*, menonton, dan mengerjakan tugas).
 - 4) Tidur siang kurang dari 30 menit (menganjurkan responden untuk tidak tidur siang lebih lama agar bisa meningkatkan kualitas tidur pada malam hari. Selain itu, bisa mengajak responden untuk melakukan kegiatan yang lebih baik ketika mengantuk di siang hari seperti olahraga bersama, jalan-jalan, atau belajar bersama).

- 5) Tidur dengan pencahayaan gelap (menganjurkan responden untuk tidak tidur dengan cahaya yang terang karena dapat membuat pikiran klien tetap terjaga, apabila responden tidak terbiasa dengan keadaan gelap gulita maka mengatur cahaya menjadi remang-remang atau secukupnya) (Yekti, 2011).
- 6) Temperatur kamar tidur nyaman (membantu responden dalam memecahkan masalah terhadap temperatur kamar yang kurang nyaman seperti menganjurkan menggunakan selimut tebal saat musim hujan dan menggunakan baju tipis saat temperatur terasa hangat).
- 7) Menghindari suara ribut (seperti mematikan televisi sebelum tidur, apabila tidak bisa tidur dalam keadaan sunyi maka responden bisa memutar musik yang lembut sehingga membuat hati responden menjadi lebih rileks) (Yekti, 2011).
- 8) Membersihkan kamar tidur secara teratur (membersihkan kamar setiap waktu sehingga tidak berdebu dan menghindari barang-barang berantakan di sekitar tempat tidur. Alangkah baiknya apabila memasang pengharum ruangan yang bisa membuat tubuh rileks).
- 9) Makan secara teratur setiap hari (menganjurkan responden untuk mengonsumsi gizi sehat dan seimbang karena faktor nutrisi merupakan faktor penting untuk timbulnya insomnia. Seperti makan dengan porsi yang cukup untuk mempertahankan berat badan normal, memilih makan karbohidrat yang kaya serat, konsumsi serat yang banyak pada sayuran buah, dan membatasi konsumsi lemak) (Yekti, 2011).

- 10) Tidak makan terlalu banyak sebelum tidur (menyarankan responden untuk tidak tidur dalam keadaan lapar maupun terlalu kenyang. Karena apabila terlalu kenyang tubuh memerlukan waktu sekitar 2-3 jam untuk dapat tertidur dengan nyaman) (Yekti, 2011).
 - 11) Tidak minum kopi atau kafein sebelum tidur (menganjurkan responden untuk tidak mengonsumsi kafein karena membuat tubuh dan otak tetap terjaga sehingga menghambat proses mengantuk dan semakin sulit untuk tidur) (Yekti, 2011).
 - 12) Tidak merokok sebelum tidur (menyarankan responden untuk tidak merokok karena dengan tidak merokok dapat membantu memperbaiki kinerja jantung dan paru-paru) (Yekti, 2011).
 - 13) Olahraga (Peneliti dan responden dapat bersama-sama berolahraga secara teratur selama 20-30 menit sebanyak 3-4 kali seminggu sesuai jadwal yang telah ditetapkan bersama)
- j. Peneliti dibantu oleh 1 orang pendamping selama pengambilan data.
 - k. Setelah itu, peneliti mengolah dan mengecek kembali data dan menyampaikan hasil penelitian yang sudah diperoleh.

3.6.2 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat-alat yang akan digunakan untuk pengumpulan data, instrumen ini dapat berupa formulir observasi, ataupun formulir-formulir lainnya yang berkaitan dengan pencatatan data (Notoatmodjo, 2010).

Dalam penelitian ini variabel istirahat tidur berdasarkan kualitas tidur, peneliti menggunakan instrumen penelitian berupa lembar observasi yang sesuai

dengan PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*). Untuk *sleep hygiene* menggunakan instrumen penelitian berupa lembar observasi yang sesuai dengan teori *sleep hygiene* dan SHI (*Sleep Hygiene Index*) yang sesuai dengan maksud dan tujuan dari peneliti, yang dilakukan dalam bentuk observasi ceklis dan wawancara dengan subjek memaparkan atau menceritakan apa yang dialaminya tanpa batasan dan peneliti yang membuat kesimpulannya.

3.7 Teknik Pengolahan Data

Setelah data penelitian terkumpul, dilakukan pengecekan ulang terutama tentang subjek penelitian baik identitas, hasil wawancara maupun hasil pengamatan atau observasi. Kemudian dari hasil wawancara terstruktur menggunakan dan hasil pengamatan selama dua minggu yang telah terkumpul, peneliti kemudian mengolah data dengan cara membedakan hasil wawancara selama dan sesudah melakukan *sleep hygiene*. Peneliti juga melihat ada peningkatan atau penurunan yang signifikan pada hasil pengamatan (observasi) dan wawancara sesudah dilakukan *sleep hygiene*.

3.8 Teknik Penyajian Data

Teknik penyajian data merupakan cara bagaimana untuk menyajikan data sebaik-baiknya agar mudah dipahami pembaca. Penyajian data hasil penelitian harus dapat disajikan dalam tiga cara, yakni penyajian verbal, visual, dan matematis. Penyajian verbal merupakan cara mengomunikasikan hasil penelitian dalam bentuk uraian kalimat yang mudah dipahami pembaca. Penyajian visual merupakan penyajian hasil penelitian dengan menggunakan grafik. Penyajian

secara visual biasanya merupakan kombinasi pelengkap sajian matematis atau sajian verbal (Hidayat, 2014).

Pengolahan data yang digunakan pada studi kasus dengan cara hasil observasi mengenai kualitas tidur, wawancara secara verbal dikelompokkan berdasarkan komponen, selanjutnya dilakukan pengambilan gagasan inti pada masing-masing komponen, dijabarkan secara detail dan menyeluruh hingga menjadi suatu bentuk narasi yang mendeskripsikan secara jelas fokus dari penelitian.

3.9 Prinsip Etika Penelitian

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

1. *Informed Consent* (Lembar persetujuan menjadi responden)

Merupakan bentuk persetujuan antara peneliti dengan responden penelitian dengan memberikan lembar persetujuan. *Informed consent* tersebut diberikan sebelum penelitian dilakukan dengan memberikan lembar persetujuan untuk menjadi responden. Tujuan *informed consent* adalah agar subjek mengerti maksud dan tujuan penelitian, mengetahui dampaknya, jika subjek bersedia maka mereka harus menandatangani lembar persetujuan. Jika responden tidak bersedia, maka peneliti harus menghormati hak pasien (Hidayat, 2014).

2. *Anonimity* (Tanpa Nama)

Masalah etika keperawatan merupakan masalah yang memberikan jaminan dalam menggunakan subjek penelitian dengan cara tidak memberikan atau mencantumkan nama responden pada lembar alat ukur dan hanya menuliskan kode pada lembar pengumpulan data atau hasil penelitian yang akan disajikan (Hidayat, 2014).

3. *Confidentiality* (Kerahasiaan)

Merupakan masalah etika dengan memberikan jaminan kerahasiaan hasil penelitian, baik informasi maupun masalah-masalah lainnya. Semua informasi yang telah dikumpulkan dijamin kerahasiaannya oleh peneliti, hanya kelompok data tertentu yang akan dilaporkan pada hasil riset (Hidayat, 2014).