

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Desain penelitian ini menggunakan desain penelitian *quasy eksperimental design* dengan pendekatan *pre-post test* dalam dua kelompok *two group pre test – post test control design* dengan sudah dilakukan observasi pertama (*pre test*) yang memungkinkan menguji perubahan-perubahan yang terjadi setelah adanya eksperimen atau intervensi (Notoatmodjo, 2014). Dalam penelitian ini kelompok dibagi menjadi dua, yaitu kelompok perlakuan (eksperimen) dan kelompok pembanding (kontrol). Pada setiap perlakuan akan diawali dengan *pre test* dan dilakukan uji pada *post test*. Penelitian ini akan mencari pengaruh relaksasi benson terhadap gangguan pola tidur lansia hipertensi.

Desain ini dapat digambarkan seperti berikut :

Pre Test	Perlakuan	Post Test
X1	X	X2
X3	-	X4

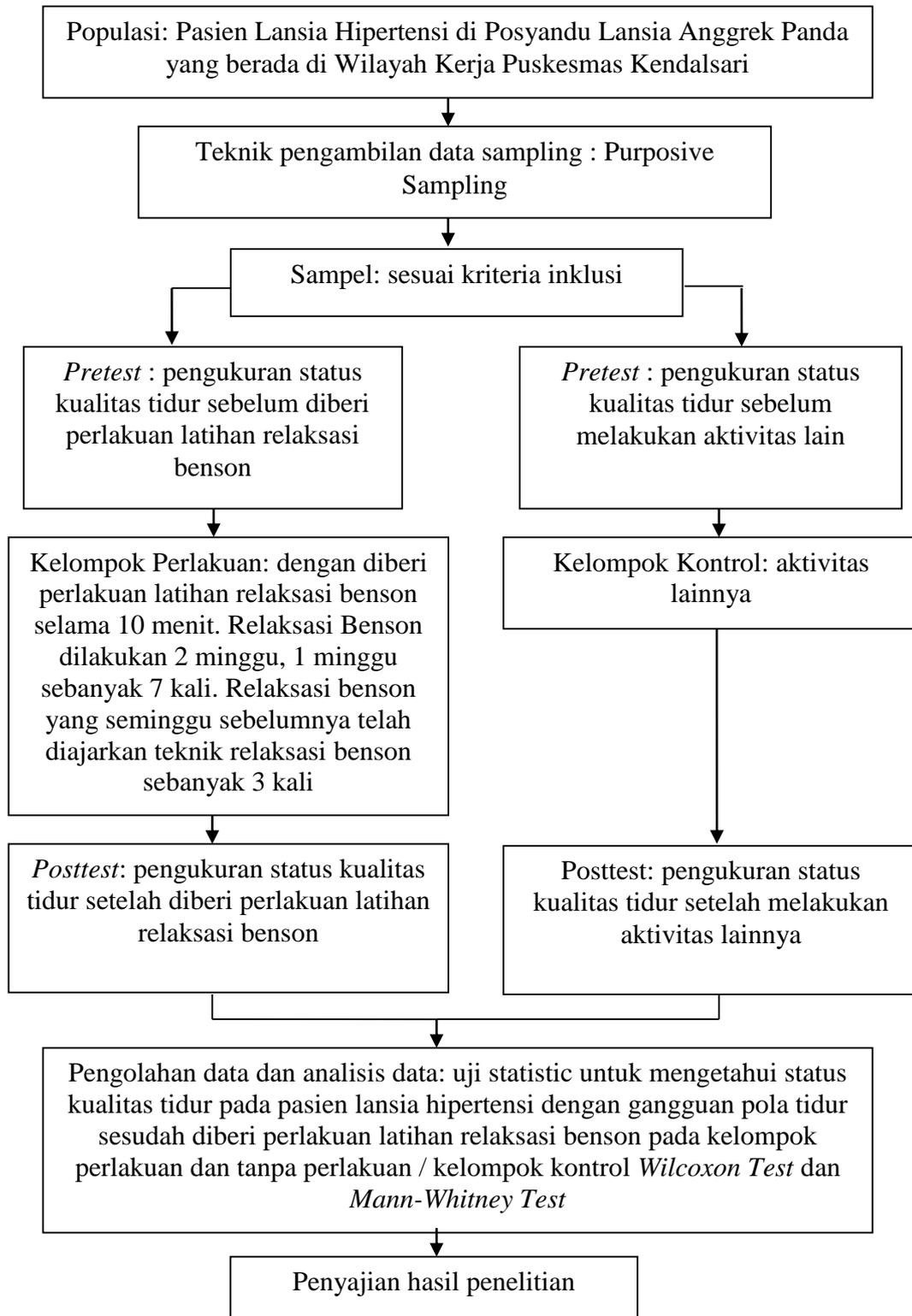
Sumber : Notoatmodjo, 2014

Keterangan :

- X1 : nilai pretest kelompok eksperimen (status kualitas tidur sebelum dilakukan relaksasi benson)
- X2 : nilai posttest kelompok eksperimen (status kualitas tidur sesudah dilakukan relaksasi benson)

- X3 : nilai pretest kelompok kontrol (status kualitas tidur sebelum dilakukan aktivitas lain)
- X4 : nilai posttest kelompok kontrol (status kualitas tidur sesudah dilakukan aktivitas lain)
- X : Perlakuan Relaksasi Benson
- : Aktivitas lainnya

3.2 Kerangka Kerja



Gambar 1 Kerangka Kerja

3.3 Waktu Dan Tempat

1. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Februari 2022

2. Tempat Penelitian

Tempat penelitian ini dilaksanakan di Posyandu Lansia Anggrek Panda yang berada di Wilayah Kerja Puskesmas Kendalsari Kecamatan Lowokwaru Kota Malang.

3.4 Populasi, Sampel, Dan Teknik Sampling Penelitian

3.4.1 Populasi Penelitian

Populasi adalah subjek atau objek yang mempunyai kualitas dan kuantitas serta mempunyai karakteristik yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari lalu ditarik kesimpulannya (Sugiyono,2018). Populasi pada penelitian ini adalah semua Lansia Hipertensi di Posyandu Lansia Anggrek Panda di Wilayah Kerja Puskesmas Kendalsari Kota Malang berjumlah 60 responden.

3.4.2 Sampel Penelitian

Sampel adalah sebagian dari populasi yang merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Pada populasi yang digunakan peneliti kemungkinan besar dan tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi misalnya keterbatasan pada dana, tenaga, dan waktu. Maka peneliti dapat menggunakan sampel yang bisa diambil dari populasi itu tersebut. Dalam hal ini peneliti mengambil populasi harus representif atau mewakili (Sugiyono,2018).

Sampel dalam penelitian ini adalah 30 lansia hipertensi dengan kriteria inklusi dan eksklusi sebagai berikut :

1. Kriteria Inklusi

Kriteria inklusi adalah karakteristik umum subjek penelitian dari suatu populasi target yang terjangkau dan akan diteliti. Pertimbangan ilmiah harus menjadi pedoman saat menentukan kriteria inklusi (Nursalam, 2011). Berikut ini kriteria inklusi pada penelitian ini :

- 1) Lansia dengan Hipertensi (Tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan atau tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg).
- 2) Lansia yang mengalami gangguan pola tidur
- 3) Lansia yang belum pernah mendapatkan relaksasi benson
- 4) Lansia yang bersedia menjadi responden

2. Kriteria Eksklusi

Kriteria eksklusi adalah mengihlangkan atau mengeluarkan subjek yang memenuhi kriteria inklusi sebagai sampel penelitian. Penyebabnya antara lain keadaan penyakit yang mengganggu hasil, keadaan mengganggu pelaksanaan, hambatan etis dan subjek menolak partisipasi (Nursalam, 2011). Berikut ini kriteria eksklusi pada penelitian ini :

- 1) Lansia dengan gangguan pendengaran
- 2) Lansia yang mengkonsumsi obat tidur dalam 1 minggu terakhir
- 3) Tidak bersedia menjadi responden

3.4.3 Teknik Sampling

Sampling adalah proses menyeleksi porsi dari populasi untuk dapat mewakili populasi (Nursalam, 2011). Teknik pengambilan sampling yang

digunakan dalam penelitian ini adalah nonprobability sampling jenis purposive sampling yaitu suatu teknik penetapan Sampel dengan cara memilih sampel di antara populasi sesuai dengan yang dikehendaki peneliti (tujuan/masalah penelitian) (Setiadi,2013).

3.5 Variable Penelitian

Variable penelitian ini terdiri dari variable bebas dan variable terikat :

a. Variable bebas

Variable bebas (*Independent variable*) adalah variabel yang mempengaruhi atau dianggap menentukan variable terikat. Variabe ini dapat menentukan faktor resiko, prediktor, kuasa atau penyebab (Saryono dan Anggraeni, 2013). Variable independen dalam penelitian ini adalah teknik relaksasi benson.

b. Variable terikat

Variable terikat (*Dependent variable*) adalah variabel yang dipengaruhi (Saryono dan Anggraeni, 2013). Variable dependen dalam penelitian ini adalah kualitas tidur lansia.

3.6 Definisi Operasional

Definisi operasional adalah mengartikan variable secara operasional berdasarkan pada karakteristik yang idamati baik secara observasi maupun pengukuran terhadap suatu objek (Hidayat, 2014).

Tabel 3 1 Definisi Operasional

Variable	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala
Variable Independen				
Relaksasi Benson	<p>Relaksasi benson merupakan relaksasi yang melibatkan teknik pernafasan dalam efektif dan kata-kata atau ungkapan yang diyakini oleh seseorang dapat menurunkan beban yang dirasakan atau dapat meningkatkan kesehatan.</p> <p>.Relaksasi Benson dilakukan 2 minggu, 1 minggu sebanyak 7 kali. Relaksasi benson yang seminggu sebelumnya telah diajarkan teknik relaksasi benson sebanyak 3 kali dengan waktu ± 10 menit.</p>	<p>SOP Relaksasi Benson</p> <p>Payne (2010), langkah teknik Relaksasi Benson antara lain :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Posisikan pasien pada posisi duduk yang paling nyaman • Instruksikan pasien memejamkan mata • Instruksikan pasien agar tenang dan mengendorkan otot-otot tubuh dari ujung kaki sampai dengan otot wajah dan rasakan rileks • Instruksikan kepada pasien agar menarik nafas dalam lewat hidung, tahan 3 detik lalu hembuskan lewat mulut disertai dengan mengucapkan doa atau kata yang sudah dipilih • Instruksikan pasien untuk membuang pikiran negatif dan tetap fokus 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dilakukan dengan baik 2. Tidak dilakukan dengan baik 	-

		<p>pada nafas dalam dan doa atau kata-kata yang diucapkan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lakukan selama kurang lebih 10 menit • Instruksikan pasien untuk mengakhiri relaksasi dengan tetap menutup mata selama 2 menit, lalu membukanya dengan perlahan 		
Variable Dependen				
Kualitas Tidur	Suatu keadaan dimana tidur yang dialami seorang individu menghasilkan kesegaran dan kebugaran disaat terbangun.	Kualitas Tidur diukur dengan <i>Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)</i>	<p>1. Skor ≤ 5 : Kualitas tidur baik</p> <p>2. Skor ≥ 5 : Kualitas tidur tidak baik</p>	Ordinal

3.7 Pengumpulan Data

Pengumpulan data adalah suatu proses pendekatan kepada subjek dan proses pengumpulan karakteristik responden yang diperlukan dalam suatu penelitian (Nursalam, 2017). Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah wawancara dan observasi untuk mendapatkan data tentang lansia hipertensi dengan kualitas tidur.

a. Metode Wawancara

Wawancara yaitu metode yang digunakan dalam mengumpulkan data secara lisan atau berkomunikasi berhadapan langsung dengan responden (Setiadi, 2013). Peneliti melakukan wawancara untuk mengumpulkan data umum yang meliputi : biodata responden, riwayat penyakit hipertensi dan riwayat gangguan tidur dan melakukan wawancara untuk mengukur kualitas tidur seperti berikut : kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur sehari-hari, gangguan tidur, penggunaan obat tidur dan disfungsi aktivitas siang hari.

b. Metode Observasi

Observasi adalah suatu hasil perbuatan jiwa secara aktif dan penuh perhatian dengan menyadari adanya rangsangan. Mula-mula rangsangan dari indra dan jadilah pengindraan. Kemudian apabila rangsangan tersebut menarik sebuah perhatian dan dilanjutkan dengan adanya pengamatan (Notoatmodjo, 2010). Observasi pada penelitian ini dilakukan untuk mendapatkan data terkait responden pada saat sebelum dan sesudah diberikan terapi dan mendapatkan data kualitas tidur pada lansia dengan mengamati lama waktu tidur, keluhan yang dirasakan saat tidur maupun bangun tidur.

3.7.1 Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen penelitian ini adalah alat yang digunakan untuk pengumpulan data, instrumen ini dapat berupa kuisioner pertanyaan (daftar pertanyaan), formulir observasi, ataupun formulir-formulir lain yang berkaitan dengan pencatatan data (Notoatmodjo, 2010 : 154-155). Instrumen yang digunakan untuk pengumpulan data kualitas tidur adalah menggunakan *The Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Instrumen terdiri dari beberapa aspek : kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur sehari-hari, gangguan tidur, penggunaan obat tidur dan disfungsi aktivitas siang hari. (Hanifah, 2015:40-41).

Masing-masing komponen memiliki kisaran nilai 0-3 dengan 0 = tidak pernah dalam sebulan terakhir, 1 = 1 kali seminggu, 2 = 2 kali seminggu, 3 = lebih dari 3 kali seminggu. Skor dari ketujuh komponen tersebut dijumlahkan menjadi 1 (satu) skor global dengan kisaran nilai 0 -21. Ada 2 interpretasi pada PSQI versi bahasa Indonesia yaitu :

1. Kualitas tidur baik jika skor ≤ 5
2. Kualitas tidur buruk jika skor ≥ 5

3.7.2 Langkah-Langkah Pengumpulan Data

1. Tahap Persiapan

Peneliti telah memiliki keterampilan dalam melakukan relaksasi benson. dalam pengumpulan data persiapan awal yang harus dilakukan oleh peneliti yaitu membuat proposal, mempersiapkan instrumen penelitian, mengajukan permohonan ijin penelitian ke Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang, mengajukan permohonan ijin pengambilan data ke Puskesmas Kendalsari dan mengajukan permohonan ijin penelitian ke Dinas Kesehatan Kota Malang.

2. Tahap Pelaksanaan

Prosedur penelitian yang dilakukan peneliti sebagai berikut :

- a) Selama berinteraksi dengan responden harus menggunakan APD (masker, handscone, face shield).
- b) Menentukan populasi yang akan menjadi subjek penelitian, kemudian menentukan sampel dengan teknik *purposive sampling* sesuai dengan kriteria yang telah dibuat di bagi menjadi 2 yaitu kelompok perlakuan relaksasi benson dan kelompok kontrol.
- c) Calon responden diberi penjelasan mengenai maksud dan tujuan, manfaat dan prosedur teknik relaksasi benson maupun aktivitas yang dilakukan oleh kelompok kontrol.
- d) Melakukan kesediaan calon responden untuk ikut berpartisipasi dalam penelitian dengan mendatangi *informed consent* jika bersedia dan jika calon responden tidak bersedia maka peneliti tidak memaksa.
- e) Melatih responden 3 kali dan mengevaluasi teknik relaksasi benson sampai responden secara benar melakukan tindakan tersebut sesuai dengan teknik relaksasi benson, dilakukan seminggu sebelum melakukan kelompok penelitian pada kelompok perlakuan.

3. Tahap Pengambilan Data

Tahap pengambilan data dengan cara mengukur status kualitas tidur pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol :

- a) Peneliti melakukan wawancara dengan responden untuk mengambil data demografi
- b) Peneliti mengidentifikasi jenis obat antihipertensi yang dikonsumsi responden dan waktu tidur responden
- c) *Pre test* : peneliti melakukan pengukuran kualitas tidur dan pengukuran tekanan darah lansia hipertensi sebelum diberikan tindakan relaksasi benson dan aktivitas lainnya.
- d) Melakukan kontrak waktu kepada responden sesuai kesepakatan awal untuk melakukan teknik relaksasi benson sesuai dengan kondisi responden sehari tidur berapa kali, dilakukan sesuai dengan yang diajarkan dan mengevaluasi setiap tahapan relaksasi benson yang dilakukan responden. Tindakan tersebut dilakukan lamanya sesuai dengan SOP, dilakukan sesuai dengan kondisi responden sehari tidur berapa kali, satu minggu sebanyak 6 kali dan dilakukan selama 2 minggu.
- e) *Post test* : melakukan pengukuran kualitas tidur dan pengukuran tekanan darah setelah dilakukan tindakan relaksasi benson dengan selisih 5 menit setelah responden melakukan teknik relaksasi benson.
- f) Mencatat pada data lembar observasi yang telah dibuat.

3.8 Tahap Pengolahan Data

Pengolahan data merupakan tindakan memperoleh data dalam bentuk raw data atau data mentah kemudian diolah menjadi informasi yang dibutuhkan oleh peneliti (Setiadi, 2013). Teknik dalam mengolah data adalah sebagai berikut :

1. Editing (Editing Data)

Editing merupakan kegiatan untuk pengecekan dan perbaikan isian formulir atau kuisioner (Notoatmodjo, 2014). Pemeriksaan daftar pertanyaan yang telah selesai ini dilakukan terhadap kelengkapan jawaban, keterbacaan tulisan dan relevansi jawaban (Setiadi, 2013).

2. Coding (Memberi Tanda Koding)

Coding adalah mengklarifikasi jawaban dari responden ke dalam bentuk angka atau bilangan (Setiadi, 2013). Coding atau pemberian kode ini sangat berguna dalam memasukkan data (data entry) (Notoatmodjo, 2014).

3. *Processing/Entry* (Pemasukan Data)

Data yakni jawaban-jawaban dari masing-masing responden yang dalam bentuk “kode” (angka atau huruf) dimasukkan kedalam program atau “software” komputer (Notoatmodjo, 2014). Salah satu paket program yang umum digunakan yakni SPSS for Windows (Setiadi, 2013).

4. Cleaning (Pembersihan Data)

Cleaning adalah pembersihan data untuk melihat apakah data sudah benar atau belum (Setiadi, 2013). Pembersihan data dilakukan setelah data seluruhnya berhasil dimasukkan ke dalam SPSS.

3.9 Analisis Data

3.9.1 Univariat

Analisis univariat adalah analisis yang dilakukan untuk menganalisis tiap variabel dari hasil penelitian. Analisis ini berfungsi untuk meringkas kumpulan data hasil pengukuran sedemikian rupa sehingga kumpulan data tersebut berubah menjadi informasi yang berguna dan pengolahan datanya hanya satu variabel saja, sehingga dinamakan univariat (Sujarweni, 2014). Analisis ini dilakukan terhadap tiap variabel penelitian.

Rumus analisis data univariat adalah sebagai berikut :

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

Keterangan :

P : Persen yang dicari

n : Jumlah sampel

f : Frekuensi

Analisis univariat bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian. Analisis ini menghasilkan distribusi frekuensi dan presentase dari setiap variabel. Dalam penelitian ini analisis univariat terdiri dari jenis kelamin, usia, pendidikan, kualitas tidur sebelum dan setelah dilakukan tindakan.

3.9.2 Bivariat

Apabila telah dilakukan analisis univariate, hasilnya akan diketahui karakteristik atau distribusi setiap variabel, dan dapat dilanjutkan analisis bivariate. Analisis bivariate yang dilakukan terhadap variabel yang diduga berhubungan atau berkorelasi (Notoatmodjo, 2010). Pengujian normalitas dilakukan dengan

menggunakan One Sampel Kolmogorov-Smirnov Test. Data dikatakan berdistribusi normal apabila nilai Kolmogorov-Smirnov $> 0,05$ (Sugiyono, 2011).

Data dianalisis menggunakan uji komparatif untuk mengetahui pengaruh relaksasi benson. dalam penelitian ini analisis bivariat yang digunakan adalah Uji Wilcoxon match paires test. Namun jika data tidak normal maka uji statistik yang digunakan adalah Uji Man Whitney U-Test.

3.10 Penyajian Data

Data statistik perlu disajikan dalam bentuk yang mudah dibaca dan mengerti. Tujuannya adalah memberikan informasi dan memudahkan interpretasi hasil analisis (Setiadi, 2013:142). Hasil penelitian disajikan dalam bentuk diagram lingkaran, diagram batang, tabel, dan grafik untuk menginterpretasikan suatu data serta untuk penjelasannya dalam bentuk uraian kalimat yang dipakai untuk menjelaskan dan untuk melengkapi hasil data yang sudah diklasifikasikan dan tabulasi.

3.11 Etika Penelitian

Penelitian ini telah dilaksanakan dan sudah mendapatkan sertifikat uji etik dengan registrasi no : 327 / KEPK-POLKESMA / 2022 . Dalam melaksanakan penelitian ini penulis menekankan pada prinsip etik yang meliputi (Notoatmodjo, 2010:202).

3.11.1 Justice (Keadilan)

- 1) Hak untuk mendapatkan pengobatan yang adil (*right in fair treatment*)

Responden diperlakukan secara adil sebelum, selama, dan sesudah berpartisipasi dalam penelitian. Jika tidak bersedia atau dikeluarkan dari penelitian, tidak ada diskriminasi dan perbedaan di antara mereka.

2) Hak dijaga kerahasiannya (*right to privacy*)

Masalah etik keperawatan anonim adalah memastikan penggunaan subjek penelitian dengan tidak mencantumkan nama responden, tetapi hanya menuliskan inisial pada tabel pengumpulan data atau hasil penelitian yang akan disajikan.

3.11.2 Benefits (Bermanfaat)

1) Bebas dari Penderitaan

Penelitian harus dilakukan tanpa menimbulkan penderitaan terhadap responden, terutama ketika menggunakan tindakan khusus.

2) Bebas dari Eksploitasi

Responden harus diyakinkan bahwa penelitian yang mereka ikuti atau informasi yang diberikan tidak akan digunakan untuk merugikan dengan cara apa pun.

3) Risiko (*benefits ratio*)

Peneliti harus berhati-hati dalam mempertimbangkan risiko dan manfaat yang akan berdampak pada respon terhadap setiap tindakan.

3.11.3 Respect For Human (Menghormati Manusia)

1) Hak untuk ikut atau tidak menjadi responden (right to self determination)

Responden memiliki hak untuk memutuskan apakah mereka bersedia menjadi responden atau tidak, tanpa saksi apa pun yang merugikan responden.

2) Hak untuk mendapatkan jaminan dari perlakuan yang diberikan

Peneliti harus memberikan penjelasan yang rinci, dan peneliti harus bertanggung jawab jika terjadi sesuatu pada lansia hipertensi yang menjadi responden.

3) Informed consent

Informed consent adalah suatu bentuk kesepakatan antara peneliti dan responden dengan memberikan surat persetujuan kepada responden ataupun keluarganya. Maksud dari informed consent yaitu subjek dapat memahami maksud dan tujuan penelitian serta mengetahui dampaknya.