

## **BAB 3**

### **METODE PENELITIAN**

#### **3.1 Desain Penelitian**

Rancangan Penelitian atau desain penelitian merupakan hasil akhir dari suatu tahap keputusan yang dibuat oleh peneliti berhubungan dengan bagaimana suatu penelitian bisa diterapkan (Nursalam, 2019). Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, dan desain yang digunakan adalah deskriptif korelasi yaitu penelitian yang diarahkan mencari hubungan antara variabel independen yaitu Aktivitas fisik dan dependent yaitu kejadian insomnia pada lansia (Notoatmodjo, S, 2020).

#### **3.2 Populasi dan Sampel**

##### **1.2.1 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, 2021). Populasi dalam penelitian ini adalah Lansia yang berada di wilayah kerja Puskesmas Sumbermanjing Kulon. Jumlah Populasi dalam penelitian ini sebanyak 150 orang lansia yang insomnia.

##### **1.2.2 Sampel Penelitian**

Sampel terdiri atas bagian populasi terjangkau yang dapat dipergunakan sebagai subjek penelitian melalui sampling (Nursalam, 2019). Sampel dalam penelitian ini adalah lansia insomnia yang berada di Wilayah Puskesmas Sumbermanjing kulon. Pada penelitian ini menggunakan 60 sampel. Teknik pengambilan sampel accidental sampling adalah cara pengambilan sampel secara

aksidental (accidental) dengan mengambil kasus atau responden yang kebetulan ada atau tersedia di suatu tempat sesuai dengan konteks penelitian.

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

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

Keterangan :

n = Ukuran Sampel

N = Ukuran Populasi

e = Kelonggaran Ketidakteelitian karena kesalahan pengambilan sampel yang ditolerir.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan kelonggaran 10% sehingga didapat jumlah sampel sebagai berikut :

$$n = \frac{150}{1 + 150 (0,1)^2}$$

$$n = \frac{150}{1 + 2,5}$$

$$n = \frac{150}{2,5}$$

$$n = 60$$

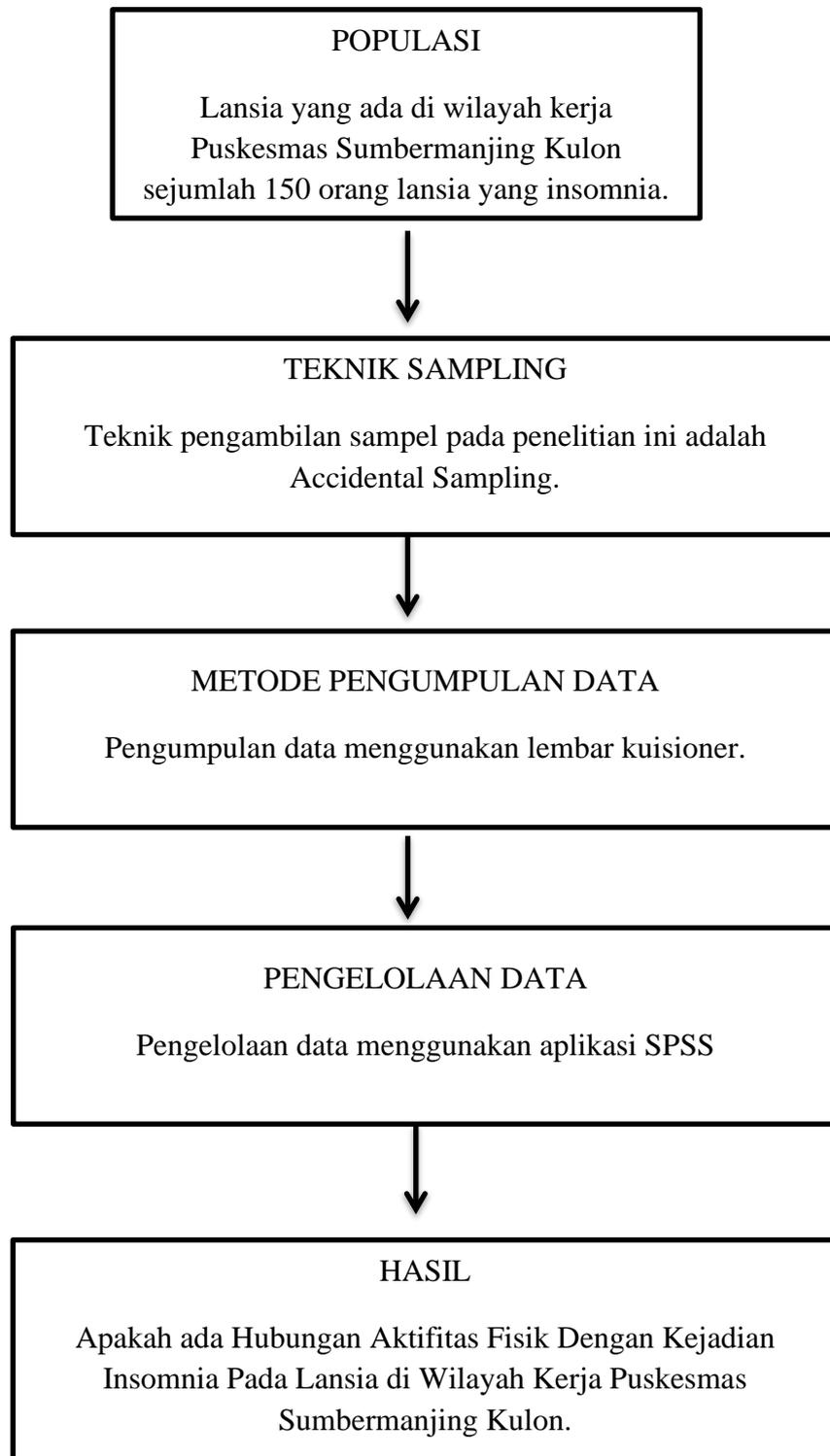
### **1.2.3 Kriteria Inklusi**

- a. Lansia yang berada di wilayah puskesmas sumbermanjing kulon.
- b. Bersedia menjadi responden penelitian.
- c. Lansia yang tercatat pada posyandu dan hadir saat penelitian.
- d. Lansia yang Insomnia

### **1.2.4 Kriteria Eksklusi**

- a. Lansia yang disabilitas fisik.

### 3.3 Kerangka Kerja Penelitian



Gambar 3.1 Kerangka Kerja Penelitian.

### **3.4 Variabel Penelitian**

Variabel penelitian merupakan sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan pada dasarnya untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, yang selanjutnya ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2019). Variabel dari penelitian ini terdiri dari :

#### **a. Variabel Independen**

Menurut Nursalam (2020) variabel independen adalah variabel yang mempengaruhi atau nilainya menentukan variabel lain. Variabel independen dalam penelitian ini adalah Aktivitas Fisik.

#### **b. Variabel Dependen**

Menurut (Nursalam, 2020) variabel dependen adalah variabel yang diamati dan diukur untuk menentukan ada tidaknya hubungan atau pengaruh dari variabel independen (bebas). Variabel dependen dalam penelitian ini adalah kejadian insomnia.

### 3.5 Definisi Operasional

Definisi operasional adalah mengartikan variabel secara operasional berdasarkan pada karakteristik yang diamati baik secara observasi maupun pengukuran terhadap suatu objek (Hidayat, 2021).

Tabel 3.1 Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Parameter	Alat ukur	Skala	Skor
Variabel Independen Aktivitas Fisik.	Setiap kegiatan yang dilakukan oleh lansia dan yang memerlukan pengeluaran energi yang meliputi aktivitas umum kegiatan transportasi dan kegiatan rumah tangga, senam , berkebun.	1. Jenis aktivitas fisik 2. Durasi berapa hari selama per menit / per minggu menjalankan aktivitas fisik.	Kuesioner International Physical Activity Questionnaire (IPAQ).	Ordinal	Penyekoran 1. Tidak pernah (0) Pengelompokan 1. Aktivitas Ringan < 600 MET-menit/minggu. 2. Aktivitas Sedang 600-1500 MET-menit/minggu. 3. Aktivitas Berat >1500-3000 MET-menit/minggu
Variabel Dependen kejadian	Suatu kondisi tidur yang terganggu dan tidak memuaskan secara	1. Gangguan pada tidur. 2. Lama tidur.	Kuesioner KSPBJ Insomnia rating	Ordinal	Penyekoran 1. Tidak pernah (1) 2. Kadang– kadang (2)

Variabel	Definisi Operasional	Parameter	Alat ukur	Skala	Skor
insomnia.	kuantitas dan kualitas sebagai akibat dari kebiasaan terjaga sehingga mengalami kesulitan tidur yang berlangsung selama kurun waktu tertentu.	3. Jam tidur.	scale.		3. Sering (3) 4. Selalu (4)  Pengelompokan 1. Skor 11-19 : tidak ada keluhan insomnia. 2. Skor 20-27 : insomnia ringan. 3. Skor 28-36 : insomnia sedang 4. Skor 37-44 : insomnia Berat

## **3.6 Lokasi dan Waktu Penelitian**

### **3.6.1 Lokasi penelitian**

Lokasi penelitian ini bertempat di Puskesmas Sumbermanjing Kulon.

### **3.6.2 Waktu Penelitian**

Waktu penelitian dilakukan pada 3 April – 15 April 2024.

## **3.7 Metode Pengumpulan Data**

Pengumpulan data adalah suatu proses pendekatan kepada subjek dan proses pengumpulan karakteristik subjek yang diperoleh dalam suatu penelitian. Langkah-langkah dalam pengumpulan data tergantung pada rancangan penelitian dan teknik instrument yang digunakan dalam penelitian (Nursalam, 2020).

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan kuisisioner dan wawancara. Wawancara untuk mengumpulkan data umum (karakteristik responden) sedangkan kuisisioner untuk memperoleh data khusus Aktivitas Fisik dan Kejadian Insomnia.

## **3.8 Teknik Pengumpulan Data**

Ada beberapa tahap yang dilakukan dalam pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu:

1. Peneliti menentukan permasalahan, subjek penelitian, tempat penelitian, tujuan dan manfaat penelitian serta menentukan judul.
2. Selanjutnya peneliti mengajukan surat studi pendahuluan untuk diserahkan ke puskesmas sumbermanjing kulon.
3. Setelah surat studi pendahuluan selesai peneliti melakukan studi pendahuluan di puskesmas terkait penelitian yang akan dilakukan.
4. Selanjutnya peneliti menyusun proposal skripsi dan melakukan uji seminar proposal skripsi.

5. Peneliti melakukan koordinasi dengan kader lansia yang ada di puskesmas sumbermanjing kulon untuk mendapatkan calon responden sesuai dengan kriteria inklusi.
6. Setelah peneliti mendapat calon responden sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan, responden diberikan penjelasan mengenai cara pengisian kuesioner dan dianjurkan bertanya apabila ada pertanyaan atau pernyataan yang kurang jelas.
7. Waktu pengisian kuesioner kurang lebih selama 15 menit untuk masing-masing responden.
8. Kuesioner yang telah diisi selanjutnya diolah dan dianalisis oleh peneliti.

### **3.9 Instrumen Penelitian**

Instrumen Penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga lebih mudah diolah, Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner mengenai aktivitas fisik dengan kejadian insomnia pada lansia.

#### **a. Kuesioner Insomnia**

Instrumen yang digunakan dalam pengukuran insomnia ini merupakan kuesioner KSPBJ-IRS menurut (Daniel, 2018) yang meliputi kesulitan tidur, tiba-tiba terbangun, merasa mengantuk atau sakit kepala disiang hari, perubahan jadwal jam tidur, dan lama tidur.

#### **b. Kuesioner Aktivitas fisik**

Alat ukur penelitian yang digunakan adalah kuesioner yang berupa pertanyaan berjumlah 5 komponen pertanyaan dimana sampel harus menjawab pertanyaan yang telah tersedia yang meliputi aktivitas fisik diluar rumah, aktivitas fisik di dalam rumah, aktivitas fisik waktu senggang dan aktivitas fisik dalam penggunaan transportasi. Perhitungan dilakukan dengan cara menggunakan rumus yang telah ada menurut IPAQ (Carriedo A. , et al., 2020).

### **3.10 Tahap Pengelolaan Data**

Metode mengolah data yang dilakukan peneliti dilakukan melalui aplikasi pengolah data statistik SPSS

#### **1. Pengecekan data**

Pengecekan data dilakukan setelah peneliti melakukan tes dan hasil yang diperoleh dihimpun untuk diperiksa kembali apakah ada ketidaklengkapan hasil data, dan selanjutnya dilakukan uji ulang pada hasil data yang tidak lengkap.

#### **2. Scoring dan pemberian kode data**

Scoring dan pemberian kode data dilakukan apabila data yang diperoleh sudah sesuai dan sudah lengkap.

#### **3. Pemrosesan data**

Pemrosesan data dimulai ketika pemindahan data yang sudah diubah menjadi kode dilakukan, dan dimasukkan kedalam program SPSS.

#### **4. Pembersihan data**

Pembersihan data dilakukan ketika semua data yang sudah diproses ditinjau untuk mencegah adanya kesalahan data atau apabila ada data yang seharusnya tidak diperlukan untuk dianalisis.

### **3.11 Analisis data**

#### **3.11.1 Univariat**

Analisis univariat merupakan proses analisis 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 (Jaya, 2020). Analisis ini dilakukan terhadap setiap variabel penelitian. Pada penelitian ini analisis

univariat terdiri dari jenis kelamin, umur, pekerjaan, aktivitas fisik dan kualitas tidur (insomnia).

- |                       |         |
|-----------------------|---------|
| 1) Seluruh            | :100%   |
| 2) Hampir seluruh     | :76-99% |
| 3) Sebagian besar     | :51-75% |
| 4) Setengahnya        | :50%    |
| 5) Hampir setengahnya | :26-49% |

### 3.11.2 Bivariat

Analisa Bivariat yaitu analisis data menggunakan 2 variabel . Analisis ini sering digunakan untuk mengetahui pengaruh antara dua variabel (Dependen variable dan Independen Variabel). Analisa bivariat dalam penelitian ini digunakan untuk menganalisis hubungan antara aktivitas fisik terhadap kejadian insomnia pada lansia. Pada penelitian ini, data ordinal dilakukan menggunakan uji Spearman Rank Correlation.

### 3.12 Penyajian Data

Data statistik perlu disajikan dalam bentuk yang mudah dibaca dan dimengerti. Tujuannya adalah memberikan informasi dan memudahkan untuk menginterpretasikan hasil analisis. Dalam penelitian ini peneliti akan menyajikan data secara narasi dan tabel.

#### a. Tulisan/ narasi

Tulisan/ narasi dimuat dalam bentuk narasi ,mulai dari pengambilan data sampai kesimpulan.

#### b. Tabel atau Daftar

Tabel atau daftar adalah penyajian data dalam bentuk angka (data numerik) yang disusun dalam kolom dan baris dengan tujuan untuk menunjukkan frekuensi kejadian dalam kategori yang berbeda.

### 3.13 Etika Penelitian

Pada saat melakukan penelitian ini, sebelumnya peneliti menentukan etika penelitian terhadap calon responden antara lain sebagai berikut :

1. Penelitian ini sudah memenuhi syarat etik yang dibuktikan dengan surat keterangan etik yang dikeluarkan oleh Poltekkes Malang

No.DP.04.03/F.XXI.31/0391/2024

2. Informed Consent (Lembar Persetujuan)

Lembar persetujuan diberikan kepada sampel penelitian yang setuju berpartisipasi dalam penelitian ini untuk ditandatangani. Sebelum sampel penelitian menandatangani lembar persetujuan penelitian, peneliti memberikan informasi kepada sampel penelitian tentang tujuan dan sifat sukarela dan dalam pengisian kuesioner ini dilakukan dengan keadaan sadar, kemudian peneliti memberikan lembar persetujuan kepada responden untuk ditandatangani.

3. Confidentiality ( Kerahasiaan )

Peneliti menjaga rahasia identitas penelitian dengan tidak mencantumkan nama (Cukup dengan kode responden) pada setiap kuesioner. Peneliti juga menjaga kerahasiaan data penelitian dengan menyimpannya pada file/komputer pribadi yang tidak memungkinkan diakses orang lain.

4. Anonymity ( Tanpa Nama )

Dalam menjaga kerahasiaan responden, peneliti tidak akan mencantumkan nama responden pada lembar pengumpulan data tetapi dalam bentuk kode pada masing-masing lembar tersebut.

5. Beneficence and Maleficence

Penelitian yang dilakukan harus memaksimalkan kebahagiaan dan meminimalkan kerugian atau kesalahan terhadap responden yang berpartisipasi.

6. Justice

Dalam penelitian ini responden harus diperlakukan secara adil. Semua responden harus mendapatkan perlakuan yang sama