

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Dan Desain Penelitian

Desain penelitian ini menggunakan metode penelitian *Pra-Eksperimen*, yaitu rancangan penelitian yang memanipulasi variabel bebas untuk mempengaruhi variabel terikat, tidak ada variabel kontrol dalam penelitian ini (Sani, 2016). Metode pendekatan menggunakan studi penelitian *One Group Pre-test* dan *Post-test* yaitu jenis penelitian eksperimen untuk menentukan hubungan antar variabel dengan melakukan intervensi kemudian diamati sebelum dan sesudah dilakukan intervensi (Sani, 2016). Bentuk rancangan adalah sebagai berikut :

Tabel 3.1 Desain Penelitian

<i>Pre-test</i>	Perlakuan	<i>Post-test</i>
O1	X	O2

Keterangan :

O1 : Sampel sebelum diberi pijat kaki dengan minyak sereh

X : Dilakukan pijat kaki dengan minyak sereh

O2 : Sampel setelah dilakukan pijat kaki dengan minyak sereh

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat penelitian

Lokasi tempat penelitian dalam penelitian ini dilakukan di Posyandu Lansia Melati Lingkungan Ngebrak Lor Kelurahan Giriwoyo

2. Waktu penelitian

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 16-25 November 2021

C. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan jumlah yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk diteliti (Sujarweni, 2014). Populasi yang dipakai dalam penelitian ini adalah lansia yang di Posyandu Lansia Melati Lingkungan Ngebrak Lor Kelurahan Giriwoyo yang mengalami insomnia sebanyak 31 lansia

2. Sampel dan Teknik Sampling

Sampel adalah bagian dari sejumlah karakteristik yang dimiliki oleh populasi yang digunakan untuk penelitian (Sujarweni, 2014). Teknik Sampling (Hidayat, 2014).

Teknik sampling merupakan teknik pengambilan sampel. Penelitian ini menggunakan teknik *total sampling* adalah teknik pengambilan

sampel dengan mencantumkan seluruh populasi sebagai responden (Notoatmodjo, 2012).

Sampel yang merupakan bagian populasi yang akan diteliti atau sebagian jumlah karakteristik yang dimiliki populasi yaitu 31 responden

D. Variabel Penelitian

Variabel adalah sebuah konsep yang dapat dibedakan menjadi dua, yaitu bersifat kuantitatif dan kualitatif, sebagai contoh variabel kuantitatif adalah berat badan, umur, tinggi badan. Sedangkan variabel kualitatif diantaranya persepsi, respon, sikap, dan lain-lain (Hidayat, 2014). Pada penelitian ini penulis menggunakan 2 variabel yaitu *variabel independen* dan *variabel dependen*.

1. Variabel dependen adalah akibat, terpengaruh atau variabel yang dipengaruhi dan menjadi akibat karena adanya variabel independen. *variabel dependen* dalam penelitian ini adalah insomnia (Notoatmojo, 2010).
2. Variabel independen adalah variabel yang mempengaruhi atau menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen (Notoatmojo, 2010). *variabel independen* dalam penelitian ini adalah pijat kaki dengan minyak sereh.

E. Definisi Operasional

Definisi operasional merupakan batasan ruang lingkup variabel yang akan menjadi bahan penelitian (Sani, 2016).

Tabel 3.1 Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala
1	Pijat kaki dengan Pemberian minyak sereh	Upaya yang dilakukan perawat untuk mengatasi insomnia dengan melakukan pijat kaki menggunakan minyak sereh	SOP Pijat Kaki	-	
2	Insomnia	Suatu keadaan dimana seseorang mengalami kesulitan untuk tidur, terutama tidur malam hari	KSPBJ-IRS (Kelompok Studi Psikiatri Biologi Jakarta – <i>Insomnia Rating scale</i>)	1. Tidak ada keluhan insomnia: 01-19 2. Insomnia ringan: 20-27 3. Insomnia berat: 28-36 4. Insomnia sangat berat: 37-44	rasio

F. Instrumen Penelitian

Alat pengumpulan data yang digunakan untuk mengevaluasi insomnia adalah menggunakan lembar observasi, SOP pijat kaki dengan menggunakan minyak sereh (cara memijat, cara pijat kaki menggunakan minyak sereh).

1. Pijat Kaki Dengan Minyak Sereh

Pijat Kaki adalah teknik yang dilakukan pada daerah tertentu dengan melakukan pemijatan menggunakan minyak sereh yang menimbulkan efek rileks dan hangat pada bagian tubuh yang dilakukan pemijatan, instrumen dalam variabel pijat kaki menggunakan SOP pijat kaki (Adimayanti, 2018).

a. Tujuan

1. Memperlancar sirkulasi darah
2. Mengurangi rasa sakit/nyeri
3. Memberikan rasa hangat, nyaman dan tenang pada responden.
4. Memperlancar pengeluaran eksudat

b) Indikasi

1. Klien yang mengalami nyeri sendi ataupun nyeri akibat penyakit lainnya
2. Klien dengan gangguan tidur (insomnia)
3. Spasme otot

c) Alat dan Bahan

1. Kain pengalas
2. Lap kerja/tisu
3. Minyak sereh
4. Catatan dokumentasi

d) Prosedur Tindakan

1. Persiapan alat
2. Cuci tangan
3. Lakukan pijatan menggunakan minyak sereh, dengan langkah:
 - a) *Effleurage* (menggosok), yaitu gerakan ringan berirama yang dilakukan pada seluruh permukaan tubuh. Tujuannya adalah memperlancar peredaran darah dan cairan getah bening (*limfe*).

b) *Friction* (menggerus), yaitu gerakan menggerus yang arahnya naik dan turun secara bebas. Tujuannya adalah membantu menghancurkan miogelosis, yaitu timbuan sisa-sisa pembakaran energi (asam laktat) yang terdapat pada otot yang menyebabkan pengerasan pada otot.

c) *Petrissage* (memijat), yaitu gerakan menekan kemudian meremas jaringan. Tujuannya adalah untuk mendorong keluarnya sisa-sisa metabolisme dan mengurangi ketegangan otot.

d) *Tapotement* (memukul), yaitu gerakan pukulan ringan berirama yang diberikan pada bagian yang berdaging. Tujuannya adalah mendorong atau mempercepat aliran darah dan mendorong keluar sisa-sisa pembakaran dari tempat persembunyiannya.

e) *Vibration* (menggetarkan), yaitu gerakan menggetarkan yang dilakukan secara manual atau mekanik. Mekanik lebih baik dari pada manual. Tujuannya adalah untuk merangsang saraf secara halus dan lembut agar mengurangi atau melemahkan rangsang yang berlebihan pada saraf yang dapat menimbulkan ketegangan.

4. Keringkan dengan lap kerja/tisu

5. Membereskan alat

6. Cuci tangan

a. Evaluasi

Respon klien

b. Dokumentasi

1. Waktu pelaksanaan
 2. Catat hasil dokumentasi setiap tindakan yang dilakukan dan dievaluasi
 3. Nama dan tanda tangan perawat yang melaksanakan
2. Insomnia

Instrumen insomnia menggunakan kuisisioner dari KSPBJ *Insomnia Rating Scale* dan nilai scoring dari tiap item yang dipilih oleh subjek adalah lamanya tidur, mimpi, kualitas tidur, masuk tidur, terbangun malam hari, waktu untuk tidur kembali, lamanya tidur setelah terbangun, lamanya gangguan tidur terbangun pada malam hari, terbangun dini hari, lamanya perasaan tidak segar setiap bangun pagi (Zulfiana,2016).

Kisi-Kisi Kuisisioner

Variabel	Indikator	Favorable	Unfavorable	Total
Dependen Insomnia	1. Lama Tidur	2,3,8,10,11	-	5.
	2. Tanda dan Gejala	1,4,5,9	-	4
	3. Kualitas Tidur	6,7	-	2
Jumlah				11

KETERANGAN

Skor 1 : Tidak pernah atau tidak sesuai dengan saya sama sekali.

Skor 2 : Kadang-kadang atau sesuai dengan saya sampai tingkat tertentu

Skor 3 : Sering atau sesuai dengan saya sampai batas yang dapat dipertimbangkan

Skor 4 : Selalu atau sangat sesuai dengan saya.

Setelah semua nilai terkumpul kemudian di hitung dan digolongkan kedalam 4 tingkat yaitu :

- a. Tidak ada keluhan insomnia: 11-19
- b. Insomnia ringan: 20-27
- c. Insomnia berat: 28-36
- d. Insomnia sangat berat:37-44

G. Teknik Pengumpulan Data

1. Pengolahan Data

Menurut Sumantri (2011), proses pengolahan data dalam penelitian dapat menggunakan perangkat lunak diantaranya SPSS dengan tahapan sebagai berikut :

a. *Editing Data*

Editing data yaitu mengoreksi jawaban yang telah diberikan responden, apabila ada data yang salah atau kurang segera dilengkapi.

b. Coding Data

Coding Data yaitu melakukan pengkodean terhadap beberapa variabel yang akan diteliti, dengan tujuan untuk mempermudah pada saat melakukan analisis data dan juga mempercepat pada saat entri data.

c. Entri Data

Entri data yaitu memasukan data dalam variabel sheet dengan menggunakan komputer.

d. Cleaning Data

Cleaning data yaitu pembersihan data untuk mengah kesalahan yang makin terjadi, dalam hal ini tidak diikut sertakan nilai hilang (*missing value*)

H. Teknik Analisa Data

1. Analisa Data

Menurut Sumantri (2011), analisa data dilakukan untuk mengolah data dalam bentuk yang lebih mudah dibaca dan diinterpretasikan serata untuk menguji secara statistik kebenaran hipotesis yang telah ditetapkan, analisis data dapat dilakukan dengan tahapan sebagai berikut :

a. Analisis Univariat

Analisis *Univariat* digunakan untuk menjabarkan secara deskriptif mengenai distribusi frekuensi dan proporsi masing-

masing variabel yang diteliti, baik variabel bebas maupun variabel terikat. Analisis Univariat bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian. Bentuk analisis *univariat* tergantung dari jenis datanya. Untuk data numerik digunakan nilai mean atau rata-rata, median dan standar deviasi. Pada umumnya dalam analisis ini hanya menghasilkan distribusi frekuensi dan presentase dari tiap variabel (Sumantri, 2011).

Pada penelitian ini, variabel yang dianalisis secara *univariat* adalah karakteristik lansia yang mengalami insomnia dan setelah diberikan pijat kaki dengan minyak sereh.

b. Uji normalitas data

Analisa data ini terlebih dahulu diuji dengan uji normalitas data dengan menggunakan uji *shapiro wilk*, karena data berdistribusi normal maka data diuji dengan parametrik *T – test paried*.

c. Analisis Bivariat

Sebelum dilakukan analisa bivariat terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat normalitas data. Karena data terdistribusi normal maka diuji dengan menggunakan pengukuran parametrik *T-test paired*..

Adapun rumus yang digunakan adalah :

$$Y = a + b_1X_1 + e \text{ (Sugiyono,2010)}$$

Keterangan :

Y = Insomnia Lansia

a = Konstanta

$b = b_1$

$e = Error$

X_1 = Pijat Kaki dengan minyak sereh

I. Etika Penelitian

Etika penelitian berguna sebagai pelindung terhadap institusi tempat penelitian dan peneliti itu sendiri. Penelitian ini dilaksanakan setelah peneliti memperoleh rekomendasi dari pembimbing dan mendapat ijin dari Universitas Sahid Surakarta. Selanjutnya penelitian dengan langkah-langkah sebagai berikut :

1. *Informed consent* (lembar persetujuan menjadi responden)

Peneliti memberikan informasi kepada sampel peneliti. Bagi yang setuju berpartisipasi dalam penelitian diminta untuk menandatangani lembar persetujuan penelitian.

2. *Confidentiality* (kerahasiaan)

Kerahasiaan informasi responden dijamin oleh peneliti dengan cara tidak mencantumkan nama sampel peneliti dalam kuesioner disimpan dalam tempat yang terkunci dan pemusnahan dengan cara dibakar.

3. *Anonimty* (tanpa nama)

Pada saat responden mulai mendapatkan penjelasan dan mendapatkan sebuah angket atau lembar pertanyaan, wawancara, maka

responden tidak perlu mencantumkan nama responden ke dalam lembar pertanyaan tersebut.

J. Jalannya penelitian

1. Tahap persiapan

Pertama peneliti mengajukan judul penelitian, setelah judul diterima melakukan studi pendahuluan serta menyusun proposal penelitian. Setelah proposal penelitian diterima pembimbing selanjutnya peneliti melakukan ujian proposal. Setelah uji Proposal di terima, kemudian peneliti mengajukan surat izin penelitian diposyandu lansia Melati lingkungan Ngebrak Lor Kelurahan Giriwoyo

Tahapan pelaksanaan peneliti melakukan studi pendahuluan di posyandu Melati lingkungan Ngebrak Lor Giriwoyo didapatkan bahwa hasil diposyandu lansia Melati lingkungan Ngebrak Lor Giriwoyo jumlah lansia 31 lansia. Kemudian peneliti mengajukan surat penelitian kepada Kepala Posyandu lansia Melati Lingkungan Ngebrak Lor Giriwoyo, melalui surat studi pendahuluan dari kampus Universitas Sahid Surakarta, kemudian di kirim ke KESBANGPOL Wonogiri, dan tembusan ke Kecamatan Giriwoyo dan pengajuan surat Penelitian ke PUSKESMAS 1 Giriwoyo Wonogiri, setelah peneliti mendapatkan izin dari Puskesmas Giriwoyo 1 untuk melakukan Penelitian Di Posyandu Lansia Melati Lingkungan Ngebra Lor Kelurahan Giriwoyo, kemudian peneliti menembusi Kepala Posyandu Lansia Melati

Lingkungan Ngebrak Lor Girowoyo untuk mendapatkan ijin melakukan penelitian, dan dari Posyandu diijikan untuk melakukan penelitian mulai tanggal 16-25 November 2021.

2. Tahap pelaksanaan

Setelah pengajuan ijin diterima peneliti meminta data lansia di Posyandu Lansia Melati Lingkungan Ngebrak Lor Kelurahan Giriwoyo dengan jumlah 31 lansia kemudian peneliti melakukan perlakuan terhadap 31 lansia, 16 lansia jenis kelamin laki-laki dan 15 jenis kelamin perempuan yang mengalami insomnia selanjutnya penelitian dilakukan pada tanggal 16-25 November 2021 pada sore hari dengan dibagi menjadi tiga kelompok masing-masing kelompok terdiri dari kelompok A sebanyak 10 lansia, dilakukan perlakuan pijat kaki dengan menggunakan minyak sereh pada tanggal 16-17 dan dievaluasi pada tanggal 18, kelompok B sebanyak 10 lansia dilakukan perlakuan pijat kaki dengan menggunakan minyak sereh pada tanggal 19-20 dan dievaluasi pada tanggal 21 dan kelompok C sebanyak 11 lansia, dilakukan perlakuan pijat kaki dengan menggunakan minyak sereh pada tanggal 22-23 dan dievaluasi pada tanggal 24 dan setiap responden dilakukan perlakuan pijat kaki dengan minyak sereh selama 20 menit dalam dua hari berturut – turut dan dilakukan evaluasi di hari ketiga. Selama penelitian responden dianjurkan peneliti untuk tidak mengonsumsi obat tidur sampai penelitian selesai. Penutupan penelitian dilakukan di tanggal 25 November 2021.

a. Inform consent

Sebelum melakukan perlakuan kepada responden terlebih dahulu peneliti memberikan *informed consent*, dan kuisisioner insomnia kepada responden, untuk mendapatkan persetujuan dari responden dan kuisisioner untuk mendapatkan data dari responden.

b. Penelitian

Kemudian peneliti mengukur tingkat insomnia terhadap 31 responden dengan cara mendatangi langsung di posyandu lansia, selanjutnya peneliti memberikan perlakuan pijat kaki dengan menggunakan minyak sereh. Perlakuan diberikan selama 2 hari berturut-turut dan dievaluasi dihari ke tiga dan peneliti kembali mengukur tingkat insomnia dengan menggunakan *insomnia rating scale* untuk mendapatkan hasil dari pengaruh pijat kaki dengan menggunakan minyak sereh setelah dilakukan perlakuan penelitian

c. Analisa data

Setelah data hasil dari penelitian terkumpul maka peneliti Menyusun secara sistematis data yang diperoleh dengan melakukan tabulasi data dengan komputer data yang dimasukkan berisi data karakteristik responden, tingkat insomnia sebelum diberikan perlakuan dan sesudah diberikan perlakuan

Penyusunan judul, menulis setiap BAB skripsi, sampai

menyusun keseluruhan hasil penelitian, BAB 1-V disusun terstruktur dan dijadikan satu.

3. Tahap Akhir

a. Ujian

Setelah pengumpulan data dan proses penelitian selesai maka akan diuji kemampuannya dalam penguasaan materi penelitian yang dilakukan, sebagaimana tergantung pada judul yang diangkat pada penelitian tugas akhir.

b. Revisi

Melakukan perbaikan sesuai saran dari tim penguji sampai hasil sesuai yang diharapkan

c. Pengumpulan Skripsi

