

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Desain penelitian ini menggunakan korelasi, yaitu penelaahan hubungan antara dua variabel pada situasi atau sekelompok subjek. Hal ini dilakukan untuk melihat hubungan antara gejala satu dengan gejala lain atau variabel satu dengan variabel yang lain (Notoatmodjo, 2010). Adapun metode pendekatannya adalah *cross sectional*. *Cross sectional* yaitu variabel sebab dan akibat yang terjadi pada objek penelitian diukur dan dikumpulkan secara bersamaan (Setiadi, 2007).

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Tempat penelitian di Desa Kendal Kecamatan Punung Kabupaten Pacitan

2. Waktu Penelitian

Waktu penelitian dilaksanakan pada tanggal 6 sampai dengan 28 Oktober 2017.

C. Populasi, Sampel dan *Sampling*

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan satuan analisis (*unit of analysis*) yang hendak diteliti, dalam hal ini adalah individu-individu responden (Hamidi,

2010). Populasi dalam penelitian ini adalah semua pasien lansia di Desa Kendal Kecamatan Punung Kabupaten Pacitan, yang dari data Kelurahan Desa Kendal anggotanya ada 331 orang lansia yang terdiri dari 141 lansia laki-laki dan 190 lansia perempuan.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Sugiyono, 2010). Sampel adalah sebagian populasi yang ciri-cirinya diselidiki atau diukur (Setiawan, 2011). Perhitungan minimal sampel dengan rumus Tarro Yamamme

$$n = \frac{N}{1 + N(d^2)}$$

Keterangan :

N = Ukuran populasi

n = Ukuran sampel

d = Ketetapan yang diinginkan yaitu 0,1 atau 99%

Jadi Perhitungannya minimal sampel adalah :

$$n = \frac{331}{1 + 331(0,1^2)}$$

$$n = \frac{331}{1 + 3.31}$$

$$n = \frac{331}{4.31}$$

$$n = 76,79814$$

Jadi minimal sampel disini adalah 76,79814 responden lansia atau dibulatkan menjadi 77 responden lansia.

3. Teknik *sampling*

Teknik *sampling* adalah merupakan teknik pengambilan sampel (Sugiyono, 2010). Pada penelitian ini menggunakan teknik *simple random sampling*. Pengambilan sampel dengan teknik *simple random sampling* adalah pemilihan sampel dari sebuah populasi secara acak (Notoatmodjo, 2010).

D. Variabel Penelitian

Variabel adalah gejala yang menjadi fokus penelitian. Variabel menunjukkan atribut dari sekelompok orang atau objek yang mempunyai variasi antara satu dengan yang lainnya dalam kelompok itu (Setiadi, 2007).

Dalam penelitian ini terdapat dua variabel, yaitu :

1. Variabel Bebas (*Independent Variabel*)

Variabel bebas atau independent merupakan suatu variabel yang menjadi sebab perubahan atau timbulnya suatu variabel dependent (terikat) dan bebas dalam mempengaruhi variabel lain (Hidayat, 2007). Variabel independent (bebas) dalam penelitian ini adalah faktor lingkungan dan kecemasan.

2. Variabel Terikat (*Dependent Variabel*)

Variabel terikat atau dependent merupakan variabel yang dapat dipengaruhi atau menjadi akibat karena variabel bebas. Variabel ini dapat tergantung dari variabel bebas terhadap perubahan (Hidayat, 2007). Variabel terikat dalam penelitian ini adalah insomnia pada lansia.

E. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah untuk membatasi ruang lingkup atau pengertian variabel-variabel diamati atau diteliti (Notoatmodjo, 2010).

Tabel 3.1. Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi operasional	Alat pengukuran	Kategori Penilaian	Skala
1	Lingkungan rumah	Keadaan rumah yang ditempati oleh lansia	Cara pengukuran dengan kuesioner	Penilaian yaitu : a. Nyaman (skor 16-20) b. Cukup nyaman (skor 8-15) c. tidak nyaman (skor 0-14)	Ordinal
2	Kecemasan	Rasa kekawatiran terhadap sesuatu yang bisa mengganggu pemikiran dan aktivitas sehari-hari	Cara pengukuran dengan kuesioner <i>Hamilton Rating Scale for Anxiety</i> (HAM-A)	Penilaian yaitu : a. skor <17 kecemasan ringan b. skor 18-24 kecemasan sedang c. skor 25-30 kecemasan berat d. skor > 30 kecemasan sangat berat	Ordinal
3	Kejadian insomnia	gejala yang dialami oleh lansia yang, mengalami kesulitan kronis untuk tidur, sering terbangun dari tidur atau tidur singkat atau tidur <i>non restoratife</i> .	Lembar cek list	Kejadian insomnia: a. Insomnia (tidur kurang dari 6 setengah jam per hari) dengan kategori : 1) insomnia transient skor 1 2) insomnia jangka pendek skor 2 3) insomnia kronis skor 3	Ordinal

-
- b. Tidak
Insomnia
(tidur sama
atau lebih dari
6 setengah
jam per hari)
skor 0.
-

F. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat-alat yang digunakan untuk pengumpulan data (Notoatmodjo, 2010). Instrumen penelitian ini adalah :

1. Kategori penilaian faktor lingkungan dan kecemasan yang berhubungan dengan insomnia lansia dengan hasil kuesioner dari pertanyaan-pertanyaan yang diajukan ke responden oleh peneliti.

Tabel 3.2 Kisi-kisi pertanyaan lingkungan

Indikator	Jenis pertanyaan		Jumlah
	<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
Penerangan	1,2,3	4	4
Kebisingan	5,6,7	8	4
Suhu Udara	9, 10,11	12,13	5
Siklus udara (<i>ventilation</i>)	14,15,16	17.18	5
Total			18

Jawaban dari pertanyaan faktor lingkungan 4 (skala likert) pada pertanyaan *favourable* yaitu sangat setuju skore 4, setuju skore 3, tidak setuju skore 2 dan sangat tidak setuju skore 1, sedangkan jawaban dari pertanyaan faktor lingkungan pada pertanyaan *unfavourable* juga ada 4 (skala likert) yaitu sangat setuju skor 1, setuju skor 2, tidak setuju skor 3 dan sangat tidak setuju skor 4.

Pengukuran kecemasan memakai *Hamilton Rating Scale for Anxiety (HRSA)* yang terdiri dari 14 pertanyaan dengan jawaban ada 4 kategori (skala likert) yaitu 0 : tidak ada gejala kecemasan, 1 : cemas ringan, 2 : cemas sedang, 3 : cemas berat dan 4 : sangat cemas. Jadi intervalnya skor adalah antara 0 sampai 56. Untuk penilaian kecemasan berdasarkan *Hamilton Rating Scale for Anxiety (HAM-A)* juga dikelompokkan menjadi 4 tingkatan yaitu kurang dari 17 tidak ada kecemasan ringan, skor 18-24 kecemasan sedang, skor 25-30 kecemasan berat, di atas 30 termasuk kecemasan sangat berat

2. Kategori kejadian insomnia dengan hasil check list yang ditanyakan ke responden oleh peneliti, yaitu dilihat dari lama tidur apabila lama tidur per hari rata-rata 6 setengah jam per hari atau lebih maka masuk kategori tidak insomnia, dan apabila lama tidur rata-rata per hari kurang dari 6 setengah jam per hari maka masuk kategori insomnia.

G. Uji Validitas dan Reliabilitas

Keabsahan suatu hasil penelitian sangat ditentukan oleh alat pengukur yang digunakan untuk mengukur variabel penelitian. Apabila alat yang dipakai dalam proses pengumpulan data tidak valid dan tidak dapat dipercaya, maka hasil penelitian yang diperoleh tidak akan menggambarkan hasil penelitian yang sebenarnya. Kuesioner digunakan untuk pengambilan data yaitu faktor lingkungan yang dialami responden.

Khusus kuesioner yang peneliti buat yaitu lingkungan tempat tinggal dapat digunakan untuk pengambilan data, maka peneliti melaksanakan uji validitas dan reliabilitas. Setelah pertanyaan tersebut valid dan reliabel maka pertanyaan tersebut bisa digunakan untuk pengambilan data di lokasi penelitian yang telah direncanakan.

Beda dari pertanyaan kecemasan tidak perlu uji validitas dan reliabilitas karena sudah dalam bentuk baku yaitu menggunakan *Hamilton Rating Scale for Anxiety (HRS-A)* yang diadopsi dari buku “Manajemen Stres, Cemas, dan Depresi dari Hawari (2013), yang mencakup 14 gejala psikis kecemasan, yaitu perasaan cemas (ansietas), ketegangan, ketakutan, gangguan tidur, perasaan depresi (murung), gejala somatik/fisik (otot), gejala somatik/fisik (sensorik), gejala kardiovaskuler (jantung dan pembuluh darah), gejala respiratori (pernafasan), gejala gastrointerestinal (pencernaan), gejala urogenital (perkemihan dan kelamin), gejala autonom, dan tingkah laku (sikap) pada wawancara. Alat ini terdiri dari 14 kelompok gejala yang masing-masing kelompok dirinci lagi dengan gejala-gejala yang lebih spesifik. Oleh karena itu dalam penelitian ini digunakan pengujian yaitu test validitas (*validity test*) untuk pertanyaan faktor lingkungan saja.

1. Uji validitas

Uji validitas dilakukan untuk mengetahui bagaimana suatu alat pengukur itu dapat mengukur apa yang ingin diukur, atau suatu ukuran yang menunjukkan tingkat kevalidan dan kesolitan data instrumen. Sebuah instrumen dikatakan valid apabila dapat mengungkapkan data

dari variabel yang diteliti secara tepat. Ada dua macam validitas sesuai dengan cara pengujiannya yaitu validitas eksternal dan validitas internal (Arikunto, 2010).

Uji validitas telah dilakukan di Desa Bomo tapi masih wilayah Kecamatan Punung pada tanggal 14 – 22 September 2017, dengan mengambil jumlah sampel responden untuk uji validitas sebanyak 20 responden. Teknik pengujian disini menggunakan pengujian eksternal. Validitas eksternal suatu instrumen yang dicapai apabila data yang dihasilkan dari instrumen tersebut sesuai dengan data atau informasi lain yang mengenai variabel penelitian yang dimaksud. Analisis item dilakukan dengan menghitung, korelasi antara setiap skor butir instrumen dengan skor total, maka digunakan rumus korelasi berganda dan dibantu komputer program SPSS, yaitu : (Arikunto, 2010)

$$r_{sy} = \frac{N \sum XY - [\sum X][\sum Y]}{\sqrt{\{N \sum X^2 - [\sum X]^2\} \{N \sum Y^2 - [\sum Y]^2\}}}$$

Keterangan :

R x y : Koefisien korelasi antara skor item dan skor total
 n : jumlah obyek
 x : skor item
 Y : skor total

Untuk mengetahui valid dan tidaknya masing-masing, maka hasil penghitungannya dibandingkan dengan tabel r korelasi *produk moment* dengan taraf signifikan 5 %. Jika harga $r_{xy} \geq r_{tabel}$, maka skala tersebut valid. Atau validitas item dapat ditentukan dengan bantuan program komputer SPSS 21.0 yaitu dengan memperhatikan nilai *corrected item –*

total correlation, kriteria yang diambil adalah apabila nilai *corrected item – total correlation* suatu item lebih kecil daripada nilai r_{tabel} maka item tersebut tidak valid, tapi jika lebih besar dari r_{tabel} maka item tersebut valid. Hasil perhitungan uji validitas instrumen menggunakan bantuan Program SPSS for Windows versi 21.00.

Berdasarkan hasil uji validitas diketahui bahwa nilai validitas untuk variabel lingkungan nilai validitas terendah sebesar 0,343 dengan nilai ρ -value sebesar 0,139 dan nilai validitas tertinggi sebesar 0,671 dengan nilai ρ -value sebesar 0,000. Oleh karena nilai $r_{\text{hitung}} > r_{\text{tabel}}$ (0,444) pada $N = 20$, dengan nilai ρ -value 0,000 yang nilainya lebih kecil dari 0,05 maka dapat dikatakan bahwa instrumen lingkungan yang disebarkan tergolong yang tidak valid item nomor 4 dan 10, sedangkan item nomor 1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 15, 16, 17, 18, dan 20 tergolong valid sehingga instrumen tersebut dapat digunakan dalam penelitian ini, sedangkan instrumen yang tidak valid tidak digunakan dalam penelitian ini (Hasil terlampir).

2. Uji Reliabilitas

Menurut Arikunto (2010) reliabilitas adalah ukuran yang menunjukkan taraf kepercayaan suatu instrumen. Untuk mengukur reliabilitas juga digunakan rumus *Alpha Cronbanch*. Berarti nilai *Alpha Cronbach* lebih dari $\geq 0,6$. Menurut Arikunto (2010) apabila nilai *Alpha Cronbach* $\geq 0,6$ berarti pertanyaan tersebut reliabel.

Setelah harga r_{11} diketahui, kemudian diinterpretasikan dengan indeks korelasi $> 0,60$ berarti reliabilitas tinggi (Ghozali, 2009). Hasil uji reliabilitas untuk variabel lingkungan rumah diketahui sebesar 0,858. Hal ini berarti instrumen yang valid yang disebarkan reliabel karena nilai reliabilitasnya (*alpha cronbach*) lebih besar dari 0,60 (Hasil terlampir).

H. Alat dan Metode Pengumpulan Data

1. Alat pengumpulan data

Alat yang digunakan dalam pengumpulan data penelitian ini adalah kuesioner untuk faktor lingkungan dan kecemasan sedangkan untuk kejadian insomnia lansia menggunakan *check list*.

2. Jenis Data

a) Data primer

Data yang diperoleh dari hasil kuesioner untuk faktor lingkungan dan kecemasan yang berhubungan dengan insomnia pada lansia dan *check list* untuk mengetahui kejadian insomnia.

b) Data Sekunder

Data yang didapat dari hasil buku, jurnal, data jumlah lansia di Desa Kendal Kecamatan Punung Kabupaten Pacitan.

I. Metode Pengolahan dan Analisis Data

1. Pengolahan Data

a. *Editing*

Editing adalah kegiatan pengecekan terhadap kemungkinan adanya kesalahan baik tentang isi instrumen (kuesioner) dan juga pada pengisian jawaban (Santjaka, 2011), dalam hal ini hasil kuesioner faktor lingkungan dan kecemasan yang berhubungan dengan insomnia pada lansia sedangkan *check list* untuk mengetahui kejadian insomnia lansia.

b. *Coding*

Coding adalah upaya memberikan kode tertentu pada instrument yang ada, maksud *coding* ini, agar proses pengolahan data lebih sederhana dan mudah untuk dilakukan, sehingga pada akhirnya sumber daya lebih efisien (Santjaka, 2011). Kode untuk lingkungan rumah (nyaman kode 3, cukup nyaman kode 2, tidak nyaman kode 1) dan kecemasan (berat kode 3, sedang kode 2 ringan kode 1) dan untuk penilaian kejadian insomnia lansia menggunakan *check list* yaitu insomnia yang terbagi atas insomnia transient skor 1, insomnia jangka pendek skor 2, dan insomnia kronis skore 3 sedangkan yang tidak insomnia skor 0.

c. Rekapitulasi

Rekapitulasi adalah menghimpun data dalam satu tampilan lembar kerja. Proses ini hendaknya dapat dilakukan oleh peneliti,

karena akan mempercepat proses pengolahan memasukkan (*entry*) data (Santjaka, 2011).

d. *Prosesing*

Prosesing adalah tahapan pengolahan data dimulai dari proses *entry* (memasukkan) data, pemilihan jenis penyajian data (Santjaka, 2011).

e. *Output*

Output adalah upaya prosesor data untuk menampilkan pengolahan data dalam bentuk lembar cetak (*print out*) kemudian ditafsirkan pembacanya (Santjaka, 2011).

2. Analisis Data

a) Analisis Univariat

Analisis univariat bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian (Notoatmodjo, 2010). Analisis univariat ini menggunakan rumus distribusi frekuensi yaitu :

$$P = f/n \times 100 \%$$

Keterangan

P = Prosentase

f = Frekuensi penilaian faktor lingkungan dan kecemasan serta kejadian insomnia lansia di Desa Kendal Kecamatan Punung Kabupaten Pacitan

n = jumlah sampel keseluruhan

b). Analisis Bivariat

Analisa bivariat yaitu analisa yang dilakukan terhadap 2 variabel yang diduga berhubungan atau berkorelasi (Notoatmodjo, 2010). Dua

variabel tersebut adalah faktor lingkungan dan kecemasan dengan insomnia lansia (variabel bebas) dengan kejadian insomnia (variabel terikat).

Data diolah dengan menggunakan *software* dalam computer program *Statistik Product and Service Solution* (SPSS) for window 21.0 metode statistik yang digunakan untuk skala data ordinal dan nominal adalah *Pearson* (Riwidikdo, 2012). Pada penelitian ini adalah ordinal dan nominal sehingga dapat dilakukan dengan analisis korelasi product moment dari *Pearson*. Rumus korelasi product moment dari *Pearson* yaitu :

$$r_{xy} = \frac{N \sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{\{N \sum x^2 - (\sum x^2)\} \{N \sum y^2 - (\sum y^2)\}}}$$

Keterangan:

- r : korelasi *product moment*
- N : jumlah sampel
- x : skor variabel X
- y : skor variabel Y
- xy : skor variabel X dikalikan Y

Bila r_{hitung} lebih besar dari r_{tabel} maka H_0 ditolak yang artinya variabel tersebut ada hubungan, sedangkan jika r_{hitung} lebih kecil dari r_{tabel} maka H_0 diterima yang artinya variabel tidak ada hubungan (Riwidikdo, 2011).

J. Jalannya Penelitian

Dalam melakukan penelitian ada beberapa hal yang perlu dipersiapkan yaitu mempersiapkan jalannya penelitian. Adapun jalannya penelitian adalah sebagai berikut :

1. Tahap Persiapan

Pertama-tama peneliti melakukan pencarian referensi yang ada di buku-buku, penelitian terdahulu, teori, dari media dan jurnal-jurnal mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan insomnia pada lansia, terutama faktor lingkungan dan kecemasan lansia. Setelah mendapatkan gambaran tentang referensi baik dari buku dan jurnal-jurnal, tentang faktor lingkungan dan kecemasan yang berhubungan dengan insomnia pada lansia maka peneliti baru menentukan judul Skripsi yang kemudian diajukan ke dosen.

Langkah selanjutnya setelah mendapatkan persetujuan judul peneliti mulai menyusun proposal penelitian yang kemudian diajukan ke dosen pembimbing I dan pembimbing II. Selesai mendapatkan persetujuan proposal tersebut maka dilaksanakan ujian proposal.

Setelah ujian proposal kemudian merevisi kembali kekurangan-kekurangan yang ada serta memenuhi saran-saran saat ujian proposal yang telah dilalui maka peneliti kembali melakukan konsultasi untuk penyempurnaan proposal tersebut.

2. Tahap Pelaksanaan

Sebelum memberikan kuesioner tentang faktor lingkungan dan kecemasan dan juga *check list* kejadian insomnia lansia di Desa Kendal

Kecamatan Punung Kabupaten Pacitan maka peneliti memberikan surat pernyataan permohonan menjadi responden dan kesediaan menjadi responden. Setelah surat tersebut ditanda tangani yang artinya benar-benar bersedia tanpa paksaan menjadi responden maka peneliti mulai memberikan kuesioner untuk mengukur lingkungan dan kecemasan yang berhubungan dengan kejadian insomnia pada lansia.

Pada tahap pelaksanaan dalam pengambilan data, peneliti dapat menjelaskan langkah-langkahnya sebagai berikut:

- a. Peneliti bertemu dengan lansia dengan cara mendatangi dari rumah ke rumah dan meminta persetujuan serta kesediaan menjadi responden.
- b. Peneliti melakukan penyebaran kuesioner satu per satu lansia dengan memberikan kuesioner berkenaan dengan lingkungan dan kecemasan serta kejadian insomnia.
- c. Setelah selesai melakukan penyebaran dan pengumpulan data, maka peneliti melakukan rekapitulasi data penelitian.
- d. Setelah data terkumpul maka mulailah pengolahan data. Pengolahan data melalui proses editing, score, rekapitulasi, prosesing dan output.
- e. Langkah selanjutnya adalah mulai menganalisis data yang dalam hal ini menggunakan distribusi frekuensi, dan mengelompokkan data-data dari perhitungan distribusi frekuensi sesuai sifat dan ciri data tersebut yang dalam hal ini meliputi data jawaban responden tentang hasil jawaban tentang penilaian lingkungan dan kecemasan yang berhubungan dengan insomnia pada lansia untuk dianalisis univariat dan bivariat.

3. Tahap Penyelesaian

Setelah data dikelompokkan dari perhitungan distribusi frekuensi sesuai sifat dan ciri data tersebut yang dalam hal ini meliputi data jawaban responden yaitu umur, jenis kelamin, hasil jawaban tentang faktor lingkungan dan kecemasan yang berhubungan dengan insomnia pada lansia, maka peneliti mulai melakukan pembahasan dengan mengacu dan membandingkan hasil lapangan dengan teori yang ada.

Setelah dibahas kemudian dikonsultasikan kembali ke dosen pembimbing I dan II guna menyempurnakan pembahasan yang dilakukan oleh peneliti sampai mendapatkan persetujuan untuk melakukan ujian Skripsi .

Setelah ujian Skripsi dan merevisi serta mengerjakan semua saran yang bermanfaat untuk menyempurnakan Skripsi ini maka peneliti kembali melakukan konsultasi sampai mendapatkan persetujuan final bahwa Skripsi benar-benar sudah dianggap layak dan sempurna oleh dosen pembimbing I dan II yaitu dengan mendapatkan tanda tangan persetujuan bahwa Skripsi ini benar-benar sudah selesai.

K. Etika Penelitian

Dalam mendapatkan data dilakukan dengan menekankan etika yang mengacu pada *The America For Public Opinion research* yang dikutip dari Hidayat (2007) yang meliputi :

1. Lembar persetujuan menjadi responden (*inform consent*)

Lembar persetujuan diberikan kepada subyek yang akan diteliti. Peneliti menjelaskan maksud dan tujuan peneliti jika calon responden

bersedia untuk diteliti, maka mereka harus mengisi lembar persetujuan tersebut, namun apabila responden menolak untuk diteliti maka peneliti tidak boleh memaksakan dan tetap menghormati hak-hak responden.

2. Tanpa Nama (*Anonymity*)

Untuk menjaga kerahasiaan responden maka peneliti tidak mencantumkan nama responden pada lembar pengumpulan data (lembar kuesioner) cukup dengan memberikan kode pada masing masing lembar kuesioner tersebut.

3. Kerahasiaan (*confidentiality*)

Kerahasiaan informasi responden dijamin oleh peneliti karena hanya kelompok data tertentu saja yang akan disajikan atau dilaporkan sebagai hasil riset atau hasil dari penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Tinjauan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Asriadi, Fajriansi dan Darwis, 2014. *Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Insomnia pada Warga di Kelurahan Bontoa Kecamatan Mandai Kabupaten Marus*. Jurnal Kesehatan. Volume 4 Nomor 1 Tahun 2014 • ISSN : 2302-1721
- Dewi Putu Arysta & Ardani Gusti Ayu Indah, 2013. *Angka Kejadian serta Faktor-faktor Tidur (Insomnia) pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werda Wana Seraya Denpasar Bali Tahun 2013*. Fakultas Kedokteran Universitas Udayana, Bali.
- Hidayat, Aziz Alimul, 2007. *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika.
- Maliya, dan Anita, 2011. *Pengaruh Terapi Hypnosis terhadap Kejadian Insomnia pada Lansia di Posyandu Desa Karang Kecamatan Baki Sukoharjo*. Prosiding Seminar Nasional Kesehatan Jurusan Kesehatan Masyarakat FKIK Unsoed, Purwokerto, 23-24 September 2011.
- Muhammad Annahri Mushoffa, Achyar Nawihusein dan Mohammad Bakhriansyah, 2013. *Hubungan antara Perilaku Merokok dan Kejadian Insomnia*. Berkala Kedokteran Vol. 9 No. 1 April 2013.
- Perry dan Potter, 2005. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan (Edisi 4)*. Jakarta : EGC.
- Riwidikdo, H. 2012. *Statistik Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Setiadi. 2007. *Konsep dan Penulisan Riset Keperawatan*. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Simanullang, dkk., 2011. *Pengaruh Gaya Hidup terhadap Status Perkawinan Lanjut Usia (Lansia) di Wilayah Kerja Puskesmas Darusalam Medan*. Fakultas Ilmu Keperawatan Darma Agung Medan.
- Sugiyono, 2010. *Analisis Kuantitatif, Kualitatif, R & D*. Bandung: Alfabeta.

Sustyani, dkk., 2012. *Hubungan antara Depresi dengan Kejadian Insomnia pada Lanjut Usia di Panti Wredha Harapan Ibu Semarang.*

Santjaka, 2011. *Statistik untuk Penelitian Kesehatan (Deskriptif, Inferensial, Parametrik dan Non Parametrik).* Yogyakarta: Nuha Medika.

Notoatmodjo, S. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan.* Jakarta: Rineka Cipta.

Wiyono dkk., 2010. *Hubungan antara Tingkat Kecemasan dengan Kecenderungan Insomnia pada Lansia di Panti Wredha Dharma Bhakti Surakarta.* Berita Ilmu Keperawatan ISSN 1979-2697, Vol. 2. No. 2. Juni 2010

Lampiran 4 Kuesioner faktor lingkungan dengan kejadian insomnia (sebelum Uji Validitas dan reliabilitas)

1. Faktor lingkungan yang berhubungan dengan insomnia pada lansia (sebelum uji validitas)

Beri tanda centrang “v” sesuai keadaan sebenarnya

No	Pertanyaan	Ya	Tidak
	Penerangan:		
1	Penerangan di rumah anda membuat anda bisa melihat dengan jelas		
2	Anda merasa nyaman saat membaca dan beraktivitas karena penerangan di rumah anda sangat baik		
3	Karena saya sudah lansia maka penerangan lampu juga harus terang dan jelas serta rumah saya penerangannya sudah cukup baik tidak terlalu silau dan tidak terlalu redup		
4	Penerangan di rumah anda terlalu redup sehingga saat beraktivitas sedikit terganggu		
	Kebisingan:		
5	Walaupun rumah saya dekat dengan jalan tetapi di dalam kamar suara bising lalu lintas tidak terdengar sehingga saya nyaman dalam tidur		
6	Keluarga dirumah saya selalu menjaga ketenangan saat malam hari sehingga saya tidak terganggu saat tidur		
7	Semua kegiatan pada malam hari khususnya jam 10 malam semua berhenti sehingga tidak ada kebisingan lagi di dalam rumah sehingga saya nyaman saat tidur		
8	Saat tidur terkadang saya terganggu suara kendaraan yang melaju cepat		
	Suhu udara:		
9	Di rumah saya memakai AC sehingga untuk suhu udara di rumah tidak menjadi permasalahan		
10	Jumlah jendela yang cukup banyak dan besar dirumah menjadikan suhu udara sejuk dan membuat saya mengantuk saat di rumah		
11	Banyaknya pohon disekitar rumah menjadikan rumah saya sejuk		

12	Di rumah saya yang kecil dan banyak keluarga dalam satu rumah membuat rumah saya cukup panas dan kadang mengganggu kenyamanan		
13	Rumah serasa panas dan tidak nyaman		
	Siklus udara (<i>ventilation</i>):		
14	Siklus udara di rumah saya cukup baik karena banyaknya ventilasi (jendela) di rumah		
15	Pintu rumah dan jendela selalu dibuka saat siang hari sehingga sirkulasi udara menjadi lancar dan tidak pengap		
16	Tingginya tembok rumah dan juga tiap kamar diberi jendela membuat sirkulasi udara menjadi sangat baik dan juga nyaman		
17	Rumah saya terlalu lembab dan pengap karena kurangnya ventilasi udara (jendela)		
18	Banyaknya barang di dalam rumah membuat rumah menjadi pengap dikarenakan sirkulasi udara yang kurang baik.		

Keterangan :

Penilaian dikategorikan :

Skala dari 0-20

Nilai tertinggi dikurangi nilai terendah : $20-0 = 20$

20 dibagi jumlah kategori yang diinginkan yaitu 3 kategori

Jadi $20/3 = 6,6$ atau dibulatkan menjadi 7

Jadi intervalnya untuk penilaian faktor lingkungan :

0 - 7 = tidak nyaman skore 1

8 - 15 = cukup nyaman skore 2

16 - 20 = nyaman skore 3

Lampiran 5 Pertanyaan kecemasan (HAM-A) dengan kejadian insomnia lansia di
Desa Kendal Kecamatan Punung Kabupaten Pacitan.

1. Perasaan cemas

- Firasat buruk
- Takut akan pikiran sendiri
- Mudah tersinggung
- Mudah emosi

2. Ketegangan

- Merasa tegang
- Lesu
- Mudah terkejut
- Tidak dapat istirahat dengan tenang
- Mudah menangis
- Gemetar
- Gelisah

3. Ketakutan

- Pada gelap
- Ditinggal sendiri
- Pada orang asing
- Pada kerumunan banyak orang

4. Gangguan tidur

- Sukar memulai tidur
- Terbangun malam hari
- Mimpi buruk
- Mimpi yang menakutkan

5. Gangguan kecerdasan

- Daya ingat buruk
- Sulit berkonsentrasi
- Sering bingung
- Banyak Pertimbangan

6. Perasaan depresi

- Kehilangan minat
- Sedih
- Berkurangnya kesukaan pada hobi
- Perasaan berubah-ubah

7. Gejala somatik (otot-otot)

- Nyeri otot
- Kaku
- Kedutan otot
- Gigi gemertak
- Suara tak stabil

8. Gejala sensorik

- Telinga berdengung
- Penglihatan kabur
- Muka merah dan pucat
- Merasa lemah

9. Gejala kardiovaskuler

- Denyut nadi cepat
- Berdebar-debar
- Nyeri dada
- Rasa lemah seperti mau pingsan

10. Gejala pernafasan

- rasa tertekan di dada
- perasaan tercekik
- merasa nafas pendek/sesak
- sering menarik nafas panjang

11. Gejala gastrointestinal

- Sulit menelan
- Mual muntah
- Perut terasa penuh dan kembung
- Nyeri lambung sebelum makan dan sesudah

12. Gejala urogenitalia

- Sering kencing
- Tidak dapat menahan kencing

13. Gejala otonom

- Mulut kering
- Muka kering
- Mudah berkeringat
- Sakit kepala
- Bulu roma berdiri

14. Apakah anda merasakan

- Gelisah
- Tidak tenang
- Mengerutkan dahi muka tegang
- Nafas pendek dan cepat

Keterangan :

Penilaian dikategorikan :

Skala dari 0-59

Nilai tertinggi dikurangi nilai terendah : $59-0 = 59$

59 dibagi jumlah kategori yang diinginkan yaitu 3 kategori jadi

$59/3 = 19,67$ atau dibulatkan menjadi 20

Jadi intervalnya untuk penilaian kecemasan :

0-20 = tidak cemas skore 1

21-41 = cukup cemas skore 2

42-59 = cemas skore 3

Penilaian dikategorikan :

Skala dari 0-59

Nilai tertinggi dikurangi nilai terendah : $59-0 = 59$

59 dibagi jumlah kategori yang diinginkan yaitu 5 kategori jadi

$59/5 = 11,8$ atau dibulatkan menjadi 12

Jadi intervalnya untuk penilaian kecemasan :

0-12 = tidak ada kecemasan skore 1

13-25 = kecemasan ringan skore 2

26-38 = kecemasan sedang skore 3

39-51 = kecemasan berat skore 4

52-59 = kecemasan berat sekali skore 5

Lampiran 6. Penilaian kejadian insomnia di Desa Kendal Kecamatan Punung Kabupaten Pacitan.

1. Apakah tidur anda dalam 1 hari kurang dari 6 jam ?

Ya

Tidak

2. Apakah tidur anda dalam 1 hari lebih dari 6 jam?

Ya

Tidak

3. Apakah tidur anda dalam 1 hari kurang dari 6 jam itu hanya sementara saja dan besoknya sudah tidur lebih dari 6 jam ?

Ya

Tidak

4. Apakah rata-rata tidur anda dalam 1 hari kurang dari 6 jam itu hanya berlangsung beberapa malam atau kurang atau sama dengan 3 minggu ?

Ya

Tidak

5. Apakah rata-rata tidur anda dalam 1 hari kurang dari 6 jam lebih dari 3 minggu lebih ?

Ya

Tidak

Lampiran 1. Jadwal Penelitian

Kegiatan	Januari – Des. 2015				Januari- Maret 2016				April – Sept. 2016				Okt. - Des 2016				Jan – Juli 2017				Agust - Des 2017				Januari 2018				Februari 2018							
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
Penyusunan proposal	■																																			
Ujian proposal																																				
Ijin Penelitian																																				
Pelaksanaan penelitian																	■	■	■	■	■	■	■	■												
Pengolahan data																	■	■	■	■	■	■	■	■												
Analisis data																																				
Penyusunan BAB IV																									■	■	■	■								
Penyusunan Bab V																									■	■	■	■	■	■	■	■				
Ujian Skripsi																													■	■	■	■				
Revisi pasca ujian																													■	■	■	■				

Lampiran 2. Surat Permohonan Menjadi Responden

PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN PENELITIAN

Kepada
Yth. Bapak/Ibu
Lansia
Desa Kendal Kecamatan Punung
Kabupaten Pacitan

Dengan hormat
Yang bertanda tangan di bawah ini saya :

Nama : Rudi Candra Sahertian
NIM : 20131221143

Akan mengadakan penelitian dengan judul “hubungan lingkungan dan kecemasan dengan kejadian insomnia lansia di Desa Kendal Kecamatan Punung Kabupaten Pacitan.”

Penelitian ini tidak menimbulkan akibat yang merugikan bagi Bapak/Ibu sebagai responden. Oleh karena itu, penulis meminta izin kepada Bapak/Ibu sebagai responden. Kerahasiaan semua informasi yang diberikan akan kami jaga dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

Apabila Bapak/Ibu menyetujui, saya mohon kesediaannya untuk menandatangani lembar persetujuan yang kami sertakan, dan menjawab semua pertanyaan yang telah disediakan.

Demikian atas perhatian dan partisipasinya saya ucapkan terima kasih.

Surakarta, Oktober 2017
Hormat Saya

Rudi Candra Sahertian

Lampiran 3. Pernyataan Kesiapan Menjadi Responden

PERNYATAAN KESEDIAAN MENJADI RESPONDEN

HUBUNGAN LINGKUNGAN DAN KECEMASAN DENGAN KEJADIAN

INSOMNIA LANSIA DI DESA KENDAL KECAMATAN PUNUNG

KABUPATEN PACITAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama :
Umur :
Jenis Kelamin :
Alamat :

Dengan ini menyatakan bahwa saya bersedia menjadi responden penelitian yang dilakukan oleh Rudi Candra Sahertian Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Sahid Surakarta

Pacitan, Juni 2017

Responden

(.....)

LAMPIRAN