

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Rancangan Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Rancangan ini menggunakan jenis penelitian *eksperimen* dengan rancangan penelitian *one group with pretest-posttest design* yaitu penelitian dengan menggunakan kelompok perlakuan atau eksperimen yaitu yang diberikan intervensi tertentu (Sugiyono, 2012). Bentuk rancangan ini digambarkan sebagai berikut :

Gambar 3.1 Rancangan Penelitian



Keterangan :

O₁ : Pengukuran tingkat insomnia sebelum perlakuan (*pre test*)

O₂ : Pengukuran tingkat insomnia sesudah perlakuan (*post test*)

X : Pemberian senam yoga selama 4 kali latihan.

B. Waktu dan Tempat Penelitian

1. Waktu penelitian

Waktu penelitian dilakukan pada bulan februari 2017.

2. Tempat penelitian

Tempat penelitian dilaksanakan di Sanggar Senam RM 7 Colomadu Karanganyar.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang sesuai dengan keinginan peneliti untuk dipelajari kemudian ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2012). Populasi dalam penelitian ini adalah semua anggota wanita sanggar senam RM 7 Colomadu Karangayar yang berjumlah 37 orang.

2. Sampel

Sampel adalah sebagian dari jumlah populasi tersebut (Sugiyono, 2012). Sampel penelitian ditentukan dengan rumus sebagai berikut:

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

Keterangan:

n = Jumlah sampel

N = Jumlah populasi

0,1 = Nilai ketetapan

Berdasarkan rumus tersebut maka jumlah sampel penelitian adalah:

$$n = \frac{37}{1 + 37(0,1^2)}$$

= 27,01 ? 27 responden (pembulatan)

Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu teknik pengambilan sampel dilakukan berdasarkan kriteria yang diinginkan oleh peneliti (Sugiyono, 2012).

Kriteria sampel yang diambil adalah sebagai berikut :

a. Kriteria Inklusi

Kriteria inklusi adalah kriteria umum dari subyek penelitian yang layak untuk dilakukan penelitian. Kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi :

- 1) Anggota Sanggar Senam RM 7 Colomadu Karanganyar yang berjenis kelamin perempuan.
- 2) Anggota Sanggar Senam RM 7 Colomadu Karanganyar yang berusia 20 – 30 tahun (dewasa awal).
- 3) Anggota Sanggar Senam RM 7 Colomadu Karanganyar yang sebelumnya belum berlatih senam yoga.

b. Kriteria Eksklusi

Kriteria eksklusi adalah menghilangkan atau mengeluarkan subyek yang memenuhi kriteria karena berbagai sebab. Kriteria eksklusi penelitian ini adalah :

- 1) Responden yang dalam pelaksanaan senam yoga tidak mengikuti secara lengkap.
- 2) Responden yang pada saat pengukuran sedang sakit.

D. Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono (2012) variabel adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi dan kemudian ditarik kesimpulan. Variabel dalam penelitian ini terdiri dari variabel bebas (*independent variable*) dan variabel terikat (*dependent variable*).

1. Variabel bebas (*Independent variable*)

Menurut Nursalam (2008) variabel bebas adalah variabel yang hasilnya dapat menciptakan suatu dampak pada variabel terikat (*dependent variable*). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah senam yoga

2. Variabel terikat (*Dependent variable*)

Menurut Nursalam (2008) variabel terikat adalah variabel yang diamati atau diukur untuk menentukan ada dan tidaknya hubungan atau pengaruh dari variabel bebas (*independent variable*). Variabel terikat dalam penelitian ini adalah insomnia pada remaja .

E. Definisi Operasional

Definisi operasional merupakan definisi berdasarkan karakteristik yang diamati atau diukur dari sesuatu yang didefinisikan tersebut (Nursalam, 2008).

Definisi operasional dalam penelitian ini sebagai berikut :

Tabel 3.1 Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Kategori	Skala
Senam Yoga	Pemberian pose-pose yoga untuk mengurangi insomnia. Pose-pose yoga untuk penderita insomnia berupa gerakan Suryanamaskar yang terdiri dari 12 gerakan.	-	-	-
Insomnia	Gangguan tidur atau sulit untuk tidur dan tidak dapat tidur dengan nyenyak.	<i>Insomnia Rating Scale</i> (KSPBJ dalam Gudawati 2012).	Hasil dapat dikategorikan : - Ringan : 0-8 - Sedang : > 8	Nominal

F. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian merupakan suatu alat yang digunakan untuk mengukur variabel-variabel yang diteliti. Instrumen yang digunakan untuk mengukur variabel-variabel tersebut adalah yang sudah teruji validitas dan reliabilitasnya (Sugiyono, 2012).

1. Instrumen penelitian

Instrumen dalam penelitian ini menggunakan lembar observasi dalam bentuk *Insomnia Rating Scale* yang dikembangkan oleh Kelompok Studi Psikiatri Biologik Jakarta (KSPBJ). Skala ini bertujuan praktis agar dapat mengetahui skor dari insomnia. Skala pengukuran ini terdiri atas 8 item pertanyaan, seperti lamanya tidur ada 4 pilihan dengan skor tertinggi 3, mimpi-mimpi ada 4 pilihan dengan skor tertinggi 3, kualitas tidur ada 4 pilihan dengan skor tertinggi 3, masuk tidur ada 6 pilihan dengan skor

tertinggi 5, berapa kali bangun pada malam hari ada 4 pilihan dengan skor tertinggi 3, waktu untuk tidur setelah terbangun ada 4 pilihan dengan skor tertinggi 3, waktu bangun dini hari atau pagi hari ada 4 pilihan dengan skor tertinggi 3, dan perasaan waktu bangun ada 3 pilihan dengan skor tertinggi 2. Jumlah skor keseluruhan untuk pengukuran ini adalah 25 poin. Skor total menunjukkan berat ringannya insomnia. Insomnia ringan (skor 0-8), insomnia sedang (skor 9-17), dan insomnia berat (skor 18-25).

2. Alat penelitian

Senam yoga yang dilakukan untuk penderita insomnia berupa gerakan suryanamaskar yang terdiri dari 12 gerakan (Somvir, 2010). Pelaksanaan latihan senam yoga dibantu oleh instruktur yang terlatih. Pelaksanaan senam yoga dilakukan sebanyak enam kali, hal ini merujuk kepada pendapat Mary and Chris (2013) dalam Mahardika (2015) yang mengemukakan bahwa dampak olah raga senam umumnya akan muncul ketika dilakukan minimal sebanyak empat kali.

G. Etika Penelitian

Dalam melakukan penelitian ini peneliti meminta ijin penelitian dari pihak fakultas yang diajukan kepada pengelola sanggar senam RM7 Colomadu Karanganyar. Setelah mendapatkan persetujuan penelitian, peneliti melakukan penelitian dengan menekankan masalah etika yang meliputi :

1. *Informed Consent* (surat persetujuan)

Lembar persetujuan ini diberikan kepada responden yang akan diteliti yang memenuhi inklusi dan disertai judul penelitian dan manfaat penelitian, bila responden bersedia maka responden harus menandatangani lembar persetujuan dan bila responden menolak maka peneliti tidak memaksa dan tetap menghormati hak-hak responden.

2. *Anonimity* (tanpa nama)

Untuk menjaga kerahasiaan penelitian, peneliti tidak akan mencantumkan nama responden pada lembar tersebut dan diberikan kode cukup menulis inisial.

3. *Confidentiality* (kerahasiaan)

Kerahasiaan informasi responden dijamin peneliti hanya kelompok data tertentu yang akan dilaporkan sebagai hasil penelitian (Sugiyono 2014).

H. Pengolahan Data

1. *Editing* : dilakukan dengan cara mengoreksi data yang telah peroleh sehingga dapat dilakukan perbaikan data yang kurang. Peneliti mengecek data dari lembar penelitian yang dimasukkan ke dalam lembar kerja pada program excel 2007. Data yang diedit adalah data karakteristik meliputi umur responden, jenis kelamin, status perkawinan, status pekerjaan, status pendidikan, hasil tingkat insomnia sebelum diberikan perlakuan pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol dan hasil tingkat insomnia

sesudah diberikan perlakuan pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

2. *Scoring* : Tahap pemberian skor terhadap item-item pertanyaan. Pemberian skor berdasarkan hasil jawaban responden yang ada di lembar *Insomnia Rating Scale*. Nilai insomnia responden dimasukkan sesuai dengan penilaian dalam definisi operasional.
3. *Coding* : pemberian kode dimaksudkan untuk mempermudah dalam pengolahan data dan proses selanjutnya melalui tindakan pengklarifikasian data. Kode diberikan pada karakteristik responden meliputi tingkat pendidikan (SD kode 1, SMP kode 2, SMA kode 3, Perguruan tinggi kode 4), pekerjaan (pelajar/mahasiswa kode 1, karyawan swasta kode 2, ibu rumah tangga kode 3, dan wiraswasta kode 4) dan tingkat insomnia baik pada pre test maupun pada saat post test, yaitu insomnia ringan dengan skor 0-8 diberi kode 1, insomnia sedang dengan skor 9-17 diberi kode 2 dan insomnia berat dengan skor 18-25 diberi kode 3.
4. *Entry data* : proses pemasukan data dalam suatu program komputer.
Data yang dimasukkan ke dalam program SPSS sesuai dengan kode yang dibuat di program excel 2007, baik data karakteristik responden maupun tingkat insomnia sebelum dan sesudah pemberian senam senam yoga
5. *Tabulating* : data distribusi dan data yang telah diberi skor, kemudian dijumlahkan, disusun dan disajikan dalam bentuk tabel yang selanjutnya data ini digunakan untuk analisa data. Data yang dibuat adalah umur lansia, jenis kelamin, status pekerjaan, status pendidikan, lama menderita

insomnia, tingkat insomnia sebelum diberikan perlakuan pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol serta hasil tingkat insomnia sesudah diberikan perlakuan pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

6. Processing / Analisa Data : Suatu kegiatan untuk memproses data -data yang sudah di masukkan dalam program komputer sesuai kriteria sehingga didapatkan jumlah data sesuai dengan data yang di input.
7. Penyajian Data : Suatu kegiatan untuk menyajikan data hasil analisis kedalam bentuk gambar, grafik, tabel frekuensi, dan penjabarannya.
8. Cleaning : Proses pengecekan data untuk konsistensi dan treatment yang hilang.

I. Analisa Data

Analisa data dilakukan untuk menjawab hipotesis penelitian. Untuk menjawab hipotesis penelitian tersebut dipergunakan uji statistik yang cocok dengan variabel penelitian. Data yang diperoleh kemudian di analisis dengan menggunakan teknik statistik analisis univariat dan analisis bivariat. Analisis data yang akan digunakan sebagai berikut :

1. Analisa Univariat

Analisis univariat dalam penelitian ini bertujuan menggambarkan keadaan pada tiap variabel yang akan ditampilkan dalam bentuk tabel meliputi; karakteristik responden seperti umur responden, status pekerjaan, status pendidikan, serta tingkat insomnia sebelum dan sesudah diberikan intervensi senam yoga.

2. Analisa Bivariat

Analisis bivariat dalam penelitian ini dilakukan untuk mengetahui adakah pengaruh senam yoga dengan tingkat insomnia pada peserta Sanggar Senam RM 7 Colomadu Karanganyar. Analisis ini terlebih dahulu diuji dengan uji kenormalan data dengan menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov*. Setelah dilakukan uji normalitas data diperoleh hasil bahwa data penelitian berdistribusi normal, maka uji statistik menggunakan uji *independent ttest* yang digunakan untuk mengetahui perbandingan kelompok kontrol dan intervensi. Analisa data ini menggunakan program SPSS 17 *for windows*.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas data dimaksudkan untuk memperlihatkan bahwa data sample berasal dari populasi yang berdistribusi normal. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan uji *kolmogrov-Smirnov*. Kriteria pengambilan keputusan yaitu signifikansi $< 0,05$ maka data berdistribusi normal (ghozali , 2008). Hasil uji normalitas *pre test* insomnia 0,794 dan hasil *post test* insomnia 0,969.

J. Jalannya Penelitian

1. Tahap persiapan

Pertama peneliti mengajukan judul penelitian, setelah judul diterima kemudian peneliti pengumpulan data dan melakukan studi pendahuluan serta menyusun proposal penelitian. Setelah proposal penelitian diterima oleh pembimbing selanjutnya peneliti melakukan ujian proposal. Kemudian Peneliti membuat ijin penelitian di Sanggar Senam RM 7 Colomadu Karanganyar.

2. Tahap pelaksanaan

Peneliti melakukan studi pendahuluan di Sanggar Senam RM 7 Colomadu Karanganyar untuk mengetahui jumlah peserta wanita di Sanggar Senam RM 7 Colomadu Karanganyar. Peneliti selanjutnya menyampaikan maksud dan tujuan penelitian serta meminta kesanggupan anggota Sanggar Senam RM 7 Colomadu Karanganyar untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Anggota Sanggar Senam RM 7 Colomadu Karanganyar yang bersedia menjadi partisipan atau responden selanjutnya diminta mengisi lembar persetujuan.

Selanjutnya dilakukan latihan senam yoga yang dilatih oleh instruktur senam yoga yang terlatih. Sebelum dilakukan latihan senam yoga peneliti terlebih dahulu meminta responden mengisi kuesioner tingkat insomnia.

Setelah dilakukan latihan senam yoga, peneliti melakukan pengukuran tingkat insomnia responden. Setelah dilakukan penelitian, peneliti mengucapkan terima kasih kepada responden.

3. Tahap pelaporan.

Setelah data yang diperlukan terkumpul, peneliti melakukan tabulasi data dengan komputer. Selanjutnya ditabulasi kedalam komputer kemudian dilakukan pengisian data untuk uji statistik menggunakan SPSS versi 17.00, berupa kode untuk masing-masing data. Dari perhitungan tersebut, peneliti melakukan interpretasi data yang disajikan dalam bab 4 dan bab 5.