

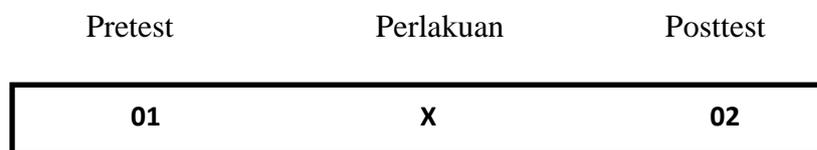
BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Rancangan penelitian merupakan sesuatu yang sangat penting dalam penelitian kesehatan atau kedokteran, terutama pada jenis penelitian analisis (Sumantri, 2015:120).

Rancangan pada penelitian ini adalah *pra eksperimental* dengan tipe *one group pretest and posttest design*. Ciri tipe ini adalah mengungkapkan hubungan sebab akibat dengan cara melibatkan satu kelompok subjek. Kelompok subjek diobservasi sebelum dilakukan intervensi. Kemudian diobservasi lagi setelah intervensi.



Sumber : Notoatmodjo (2018:57)
Gambar 4. Desain penelitian *One Group Pretest Posttest*

Keterangan :

01 : Pengukuran pretest insomnia

X : Perlakuan Heart 7 Shenmen dan aromaterapi mawar

03 : Pengukuran posttest insomnia

Sebelum intervensi peneliti terlebih dahulu melakukan skor penilaian insomnia responden (*pretest*). Akupresur titik Heart 7 Shenmen diberikan 1 kali sehari sebelum tidur atau saat akan tidur selama 2 minggu. Pemijatan dilakukan

40 kali selama 10 menit. Aromaterapi mawar diberikan setiap hari dalam 2 minggu, dihirup selama 10 menit sebelum tidur dengan cara inhalasi menggunakan 3 tetes minyak essential dicampur dengan air hangat. Setelah intervensi peneliti kembali melakukan penilaian insomnia responden (*posttest*) pada responden untuk mengetahui perubahan skor antara sebelum dan setelah dilakukan intervensi.

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan total dari objek yang akan menjadi bahan penelitian sesuai dengan karakteristik yang diinginkan dalam penelitian (Sani, 2012:179). Populasi dalam penelitian ini adalah wanita perimenopause yang mengalami insomnia di wilayah kerja Puskesmas Buay Nyerupa. Dalam 3 bulan terakhir terdapat 49 ibu perimenopause 32 diantaranya mengalami gangguan tidur atau insomnia.

2. Sampel

Sampel adalah bagian yang dapat mewakili populasi untuk dijadikan sebagai objek dalam penelitian. Sampel dapat dipilih melalui dua kriteria yaitu kriteria inklusi dan eksklusi (Sani, 2012:36).

a. Besar sampel

Besarnya jumlah sampel sering dinyatakan dengan ukuran sampel. Beberapa hal yang harus diperhatikan dalam menentukan besarnya sampel seperti unit analisis, pendekatan dan model penelitian, banyaknya karakteristik khusus yang ada dalam populasi, keterbatasan penelitian.

Dalam perhitungan besar sampel yang digunakan dalam penelitian ini, peneliti membuat perhitungan sampel menggunakan rumus yang dikembangkan oleh Isaac dan Michael (Sugiyono, 2018:87).

$$s = \frac{x^2 \cdot N \cdot P \cdot Q}{d^2 \cdot (N-1) + x^2 \cdot P \cdot Q}$$

s : Jumlah sampel

N : Jumlah populasi

λ^2 : Chi kuadrat, dengan dk relatif level konfiden yang diinginkan $\lambda^2 = 3,841$ tingkat kepercayaan 0,95

d : 0,05

P : Q = 0,5

$$s = \frac{3,841 \cdot 32 \cdot 0,5 \cdot 0,5}{0,05^2(32-1) + 3,841 \cdot 0,5(1-0,5)}$$

$$s = \frac{122,912 \cdot 0,25}{0,0775 + 0,96025}$$

$$s = \frac{30,728}{1,03775}$$

$$s = 29,6102$$

Dibulatkan menjadi 30 orang, jadi sampel yang digunakan adalah 30 orang.

b. Teknik sampling

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel dengan menentukan kriteria-kriteria tertentu (Sugiyono, 2018:218). *Purposive sampling* juga disebut sebagai sampel penilaian atau pakar adalah jenis sampel *Non Probability Sampling*.

Dalam pengambilan sampel, peneliti menentukan kriteria inklusi dan eksklusi untuk membatasi karakteristik populasi terjangkau yang memenuhi persyaratan. Adapun kriteria inklusi dan eksklusi dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

1) Kriteria Inklusi

- a) Wanita perimenopause (usia 45-55 tahun).
- b) Wanita perimenopause yang mengalami insomnia dan bersedia menjadi responden.
- c) Wanita perimenopause yang mengalami tanda dan gejala menopause seperti rasa panas (*hot flashes*), vagina mengering, perubahan mood dan gejala emosional, sembelit, pembengkakan yang kemungkinan terjadi pada masa haid, gairah seks menurun, sering buang air kecil dan infeksi saluran kemih.
- d) Wanita perimenopause dalam keadaan sadar, tidak disorientasi waktu, tempat dan orang.

2) Kriteria eksklusinya:

- a) Wanita perimenopause yang mengalami insomnia tetapi mengkonsumsi obat tidur.
- b) Wanita perimenopause yang mengalami cedera pada bagian tubuh yang akan diberi tindakan akupresur.
- c) Wanita yang mengalami sakit, seperti gangguan ginjal dan gangguan jantung juga diabetes melitus.
- d) Wanita yang mengalami gangguan sensori.

C. Lokasi dan Waktu Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian dilakukan di wilayah kerja UPT Puskesmas Buay Nyerupa karena sebelumnya belum ada metode untuk mengatasi insomnia dengan Heart 7 Shenmen dan aromaterapi mawar. Jumlah ibu perimenopause dengan insomnia sekitar 30 orang sehingga mencukupi untuk dijadikan sampel penelitian.

2. Waktu penelitian

Waktu pengumpulan data dalam penelitian ini akan dilakukan pada bulan Januari sampai Mei tahun 2021.

D. Pengumpulan Data

Pengumpulan data dapat dilakukan dalam berbagai *setting*, berbagai sumber, dan berbagai cara (Sugiyono, 2018:137). Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode wawancara dan kuesioner.

1. Instrumen penelitian

Instrumen penelitian digunakan untuk mengukur nilai variabel yang akan diteliti (Sugiyono, 2018:92). penelitian ini menggunakan kuesioner dan lembar observasi. Instrumen yang digunakan dalam pengukuran insomnia adalah KSPBJ *Insomnia Rating Scale* yang dibuat oleh kelompok studi psikiatri biologi jakarta dengan 8 pertanyaan. Lembar observasi digunakan untuk akupresur Heart 7 shenmen dan aromaterapi mawar.

- a. KSPBJ-IRS (Kelompok Studi Psikiatri Biologi Jakarta-*Insomnia Rating Scale*)

Menurut Iskandar dan Setyonegoro (1985) KSPBJ-IRS adalah kuesioner yang dapat digunakan untuk mengukur insomnia pada subjek secara terperinci, seperti masalah gangguan memulai tidur, lamanya tidur, dan kualitas tidur. KSPBJ-IRS memiliki 8 pertanyaan dengan interpretasi skala yang berbeda tiap pertanyaannya. Berikut pertanyaan dari KSPBJ *Insomnia Rating Scale* dan nilai skoring tiap item adalah sebagai berikut:

- 1) Lamanya waktu tidur untuk mengevaluasi jumlah jam tidur total, tergantung dari lamanya subjek tertidur dalam satu hari. Nilai yang diperoleh setiap jawabannya adalah 0 untuk jawaban tidur lebih dari 6,5 jam. Nilai 1 untuk tidur antara 5,5 jam sampai 6,5 jam. Nilai 2 untuk tidur antara 4,5 jam sampai 5,5 jam. Nilai 4 untuk jawaban kurang dari 4,5 jam.
- 2) Mimpi, pada subjek normal biasanya tidak bermimpi atau tidak mengingat bila ia bermimpi atau kadang-kadang mimpi yang dapat diterimanya. Nilai 0 untuk jawaban tidak ada mimpi, 1 untuk terkadang mimpi menyenangkan atau mimpi yang biasa saja, 2 untuk selalu bermimpi, dan nilai 3 untuk mimpi buruk atau tidak menyenangkan.
- 3) Kualitas tidur pada subjek normal biasanya tidurnya dalam sedangkan penderita insomnia biasanya dangkal. Nilai 0 untuk jawaban dalam, nilai 1 untuk terhitung tidur baik tetapi sulit terbangun, 2 untuk tidur baik tetapi mudah terbangun, 3 untuk tidur dangkal dan mudah terbangun.

- 4) Masuk tidur yang normal biasanya dapat jatuh tertidur dalam jangka waktu 5-15 menit dan penderita insomnia biasanya lebih lama dari 15 menit. Nilai 0 untuk jawaban kurang dari 5 menit, 1 untuk antara 6-15 menit, 2 antara 16-29 menit, 3 untuk 30-44 menit, 4 untuk antara 45-60 menit, dan 5 untuk lebih dari 60 menit.
- 5) Terbangun pada malam hari, pada subjek normal dapat mempertahankan tidur, kadang terbangun 1-2 kali, akan tetapi pada penderita insomnia lebih dari 3 kali. Nilai yang diperoleh setiap jawaban adalah 0 tidak terbangun sama sekali, 1 untuk sekali atau dua kali terbangun, 2 untuk jawaban 3-4 kali terbangun, 3 untuk lebih dari 4 kali terbangun.
- 6) Waktu tidur kembali, pada subjek normal biasanya kurang dari 5 menit sudah tidur kembali, penderita insomnia memerlukan waktu yang panjang. Nilai 0 untuk jawaban kurang dari 5 menit, 1 untuk antara 6-15 menit, 2 untuk antara 16-60 menit, 3 untuk lebih dari 60 menit.
- 7) Terbangun dini hari, pada subjek normal dapat terbangun kapan saja ia ingin sedangkan untuk penderita insomnia biasanya terbangun 1-2 jam sebelum waktu bangun, nilai 0 adalah jawaban untuk terbangun sekitar waktu bangun tidur subjek. 1 untuk bangun 30 menit lebih awal dari waktu tidur, 2 untuk bangun 1 jam lebih awal, nilai 3 bangun lebih dari 1 jam lebih awal dari waktu bangun tidur subjek dan tidak dapat tertidur lagi.

- 8) Perasaan saat bangun pada subjek normal merasa segar setelah tidur di malam hari sebaliknya penderita insomnia biasanya terbangun dengan tidak segar atau lesu. Nilai 0 untuk jawaban merasa segar, 1 untuk tidak terlalu baik, nilai 2 untuk sangat buruk.

Hasil pengukuran yang dilakukan oleh KSPBJ-IRS, total skor yang didapatkan secara keseluruhan dari jawaban yang dipilih oleh subjek penelitian. Apabila skor total kurang dari 10 maka digolongkan tidak mengalami insomnia tetapi apabila skor yang dihasilkan lebih dari 10 maka digolongkan mengalami insomnia (Adeleya, 2008:34-36).

2. Prosedur Pengumpulan Data

Data yang diambil dalam penelitian ini diberi intervensi dan dikumpulkan menggunakan kuesioner. Wawancara dan observasi digunakan peneliti sebagai cara mengetahui kriteria inklusi dan eksklusi serta evaluasi insomnia pada wanita perimenopause.

a. Tahap persiapan

- 1) Membuat proposal penelitian pada bulan September-November 2020.
- 2) Menyelesaikan administrasi perizinan mengenai diadakannya penelitian.
- 3) Menentukan jumlah populasi penelitian.
- 4) Menentukan jumlah sampel penelitian.
- 5) Mempersiapkan instrumen penelitian.

b. Tahap pelaksanaan penelitian

- 1) Menyerahkan surat izin untuk melakukan penelitian.

- 2) Peneliti memperkenalkan diri dan menjelaskan penelitian kepada wanita perimenopause dengan insomnia di bulan Januari sampai Mei 2021.
- 3) Melakukan kunjungan rumah ke rumah ibu perimenopause yang mengalami insomnia di wilayah kerja UPT Puskesmas Buay Nyerupa.
- 4) Menentukan responden yang sesuai kriteria inklusi dan eksklusi, lalu meminta persetujuan responden untuk berpartisipasi dalam penelitian.
- 5) Memberikan kuisisioner insomnia kepada wanita perimenopause untuk diisi.
- 6) Melakukan pengelolaan data.

c. Langkah melakukan intervensi

Langkah yang dilakukan peneliti dalam melakukan intervensi yang pertama adalah memberikan kuesioner kepada wanita perimenopause untuk diisi agar dapat diketahui insomnia pada wanita perimenopause. Selanjutnya wanita perimenopause yang telah diketahui mengalami insomnia diberikan intervensi akupresur Heart 7 shenmen dan aromaterapi mawar. Dalam sehari dilakukan 1 kali perlakuan pada malam hari sebelum tidur selama 2 minggu pada wanita perimenopause yang mengalami insomnia. Diberikan aromaterapi mawar setiap hari sebelum tidur selama 2 minggu. Setelah diberikan intervensi kemudian dilakukan evaluasi dan penilaian kembali mengenai insomnia setelah diberikan perlakuan akupresur Heart 7 shenmen dan aromaterapi mawar. Kemudian menentukan apakah ada pengaruh akupresur Heart 7 shenmen dan aromaterapi mawar terhadap skor insomnia yang dialami oleh wanita perimenopause.

E. Pengolahan Data dan Analisa Data

1. Pengolahan Data

Pengelolaan data merupakan salah satu langkah yang penting. Hal ini disebabkan karena data yang diperoleh langsung dari peneliti masih mentah, belum memberikan informasi apa-apa, dan belum siap untuk disajikan (Notoatmodjo, 2018:171). Untuk memperoleh penyajian data hasil yang berarti dan kesimpulan yang baik, diperlukan pengolahan data. Langkah-langkah pengolahan data adalah sebagai berikut:

a. Penyuntingan Data (Editing)

Hasil wawancara, lembar observasi dan checklist dari lapangan harus dilakukan penyuntingan (editing) terlebih dahulu berupa pengecekan dan perbaikan isian data.

b. Pengkodean (coding)

Coding yakni mengubah data berbentuk kalimat atau huruf menjadi data angka atau bilangan. Setelah editing, peneliti merubah data berbentuk huruf menjadi berbentuk angka atau bilangan untuk mempermudah pada saat analisis data dan juga mempercepat pada saat entry data. Setelah semua data disunting kemudian dilakukan pengkodean yaitu kata berbentuk kalimat diubah menjadi berbentuk angka atau bilangan. Pengukuran ini untuk mengetahui insomnia pada ibu menopause berupa kusioner dengan hasil ukur:

c. Memasukkan Data

Entry data yakni jawaban-jawaban dari masing –masing responden yang dalam bentuk kode (angka atau huruf) dimasukkan kedalam program atau

software computer, dalam proses ini peneliti harus teliti, apabila tidak akan terjadi bias, meskipun hanya memasukkan data.

d. Pembersihan Data (cleaning)

Apabila semua dari sumber data dan responden selesai dimasukkan, periksa kembali untuk melihat kemungkinan adanya kesalahan kode, ketidaklengkapan dan sebagainya.

2. Analisis Data

Setelah dilakukan pengolahan data kemudian dilakukan analisis data. Data yang terkumpul dianalisis univariat dan bivariat menggunakan bantuan program komputer.

a. Analisis Univariat

Analisis univariat dilakukan bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian. Bentuk analisis univariat tergantung dari jenis datanya. Pada data numerik digunakan nilai mean, median dan standar deviasi. Pada umumnya pada analisis ini hanya menghasilkan distribusi frekuensi dan presentase dari setiap variabel. Misalnya distribusi frekuensi responden berdasarkan umur, jenis kelamin dan sebagainya (Notoatmodjo, 2018:182).

Analisis pada penelitian ini yaitu skor insomnia pada wanita perimenopause. Pada penelitian ini analisa univariat akan digunakan untuk mengetahui karakteristik demografi yaitu nama, umur, jenis kelamin, pekerjaan, status perkawinan dan variabel penelitian akupresur heart 7 shenmen, pemberian aromaterapi mawar dan insomnia pada wanita perimenopause. Setelah semua

data terkumpul dari hasil kuesioner responden dikelompokkan sesuai dengan variabel penelitian. Setelah semua nilai terkumpul kemudian dihitung dan digolongkan sebagai berikut:

- 1) Insomnia adalah nilai skor KSPBJ IRS diatas 10
- 2) Tidak insomnia adalah nilai skor KSPBJ IRS dibawah 10

b. Analisa Bivariat

Analisa bivariat dilakukan terhadap dua variabel yang diduga berhubungan atau berkorelasi (Notoadmodjo, 2018:183). Analisis ini dilakukan untuk melihat pengaruh terapi pijat akupresur dan aromaterapi terhadap insomnia pada wanita perimenopause. Penelitian ini menggunakan uji T (T-test) dependent, jika data yang didapat memiliki distribusi normal, tetapi jika data yang didapat tidak berdistribusi secara normal maka analisis statistik yang digunakan adalah uji *wilcoxon signed-rank test*.

Jika hasil analisis statistik dapat memiliki $p \text{ value} \leq \alpha$ (0.05) maka H_a diterima, yang berarti akupresur Heart 7 Shenmen dan aromaterapi mawar berpengaruh terhadap skor insomnia pada ibu perimenopause, sedangkan jika $p \text{ value} \geq \alpha$ (0.05) maka H_a ditolak berarti akupresur Heart 7 Shen Men dan aromaterapi mawar tidak berpengaruh terhadap skor insomnia pada ibu perimenopause.