

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian pra-eksperimental dengan desain *One Group Pretest-Posttest*, yang bertujuan untuk mengevaluasi pengaruh terapi relaksasi berupa kombinasi terapi otot progresif dan pemberian aromaterapi terhadap kualitas tidur lansia. Penelitian dilaksanakan selama satu minggu dengan dua kali perlakuan, dua kali evaluasi, dan diawali dengan pemberian *informed consent* (Dr. Suprajitno, M.Kes, n.d.). Namun, terdapat beberapa keterbatasan dalam pelaksanaan penelitian ini. Salah satu keterbatasan utama adalah penggunaan media perantara aromaterapi berupa diffuser merek Stella. Diffuser ini merupakan produk komersial yang umumnya digunakan sebagai pengharum ruangan, bukan alat terapi klinis. Akibatnya, intensitas, jangkauan, dan durasi penyebaran aroma tidak dapat dikontrol secara optimal sesuai standar penelitian, sehingga berpotensi memengaruhi konsistensi efek terapi pada setiap responden..

Selain itu, diffuser yang digunakan tidak memungkinkan pengukuran dosis atau konsentrasi minyak esensial secara pasti, sehingga intensitas aromaterapi yang diterima masing-masing lansia mungkin berbeda-beda. Variasi dalam penerimaan individu terhadap aroma juga menjadi faktor lain yang dapat memengaruhi hasil, mengingat tidak semua lansia memiliki respon yang sama terhadap aroma lavender—beberapa mungkin menyukainya, namun yang lain justru merasa tidak nyaman. Penelitian ini juga tidak menggunakan

kelompok kontrol, sehingga perubahan yang terjadi pada kualitas tidur tidak dapat sepenuhnya dikaitkan hanya dengan perlakuan yang diberikan. Faktor lain di luar intervensi, seperti suasana hati, kondisi lingkungan, atau aktivitas harian lansia, juga dapat berpengaruh. Terakhir, durasi intervensi yang relatif singkat, yaitu hanya dalam waktu satu minggu, mungkin belum cukup untuk menunjukkan efek terapi secara maksimal. Oleh karena itu, hasil penelitian ini sebaiknya diinterpretasikan dengan mempertimbangkan berbagai keterbatasan tersebut.

Subjek	Pre-	Intervensi	Intervensi	Post
Penelitian	test	1	2	-
Kelompok	01	X1	X2	02
perlakuan				

Keterangan :

- 01 = Kualitas tidur sebelum dilakukan terapi relaksasi (otot progresif & aromaterapi)
- X1 = Implementasi pemberian terapi relaksasi (otot progresif & aromaterapi) hari ke - 1
- X2 = Implementasi pemberian terapi relaksasi (otot progresif & aromaterapi) hari ke - 1
- 02 = Kualitas tidur sebelum dilakukan terapi relaksasi (otot progresif & aromaterapi)

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah semua lansia yang tinggal di UPT PSTW Blitar di Tulungagung sebanyak 80 orang.

2. Sampel dan Sampling

a. Sampel

Sampel dalam penelitian ini yaitu lansia yang tinggal di PSLU Blitar di Tulungagung yang berjumlah 30 orang.

b. Sampling

Penelitian ini menggunakan teknik *purposif sampling*, yaitu pengambilan sampel yang dipilih secara sengaja oleh peneliti berdasarkan tujuan dan kriteria tertentu yang telah ditetapkan. Teknik ini memungkinkan peneliti untuk memilih responden yang dianggap paling relevan dan sesuai dengan kebutuhan penelitian. Dalam proses sampling ini, digunakan kriteria inklusi dan eksklusi untuk menyaring partisipan. Kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi lansia yang mampu berkomunikasi dengan baik serta dapat memahami instruksi yang diberikan, serta lansia yang mengalami gangguan tidur. Sementara itu, kriteria eksklusi mencakup lansia yang menderita penyakit mental berat, lansia yang sedang mengonsumsi obat tidur, dan lansia yang menunjukkan ketidakstabilan emosional. Pemilihan sampel berdasarkan

kriteria ini bertujuan untuk memperoleh data yang valid dan sesuai dengan fokus penelitian mengenai kualitas tidur lansia.

3. Waktu dan Tempat Penelitian

a. Waktu Penelitian

Pengambilan data l pada lansia akan dilakukan pada bulan Mei 2025

b. Tempat Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan di UPT PSTW Blitar di Tulungagung

C. Cara Pengumpulan Data

a. Data Primer

Data primer dalam penelitian ini diperoleh secara langsung dari responden yang merupakan lansia yang tinggal di UPT PSTW Blitar di Tulungagung yang mengalami gangguan tidur. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* yang diberikan sebelum dan sesudah intervensi. Sebelum pengisian kuesioner, peneliti terlebih dahulu memberikan penjelasan secara lisan mengenai tujuan dan prosedur penelitian kepada para lansia. Setelah memahami informasi yang diberikan, responden diminta menandatangani lembar persetujuan sebagai bentuk partisipasi sukarela (*informed consent*).

Tahap pertama pengumpulan data dilakukan pada saat pre-test, yaitu sebelum terapi relaksasi diberikan. Pada tahap ini, peneliti membimbing responden dalam mengisi kuesioner PSQI untuk mengukur kualitas tidur awal

mereka. Selanjutnya, peneliti memberikan intervensi berupa terapi relaksasi otot progresif dan pemberian aromaterapi selama dua kali dalam satu minggu, sesuai dengan standar operasional prosedur yang telah disusun. Setelah intervensi selesai, tahap pengumpulan data dilanjutkan dengan pelaksanaan post-test, yaitu pemberian kembali kuesioner PSQI kepada responden guna mengukur perubahan kualitas tidur pasca intervensi.

Selama proses pengisian kuesioner, peneliti turut melakukan observasi terhadap ekspresi dan tanggapan responden guna memastikan kejujuran dan kenyamanan mereka dalam menjawab. Pendekatan dilakukan secara humanis dan komunikatif agar lansia merasa nyaman serta terbuka dalam memberikan data. Melalui prosedur ini, data primer yang diperoleh diharapkan valid dan dapat menggambarkan secara akurat pengaruh intervensi terapi relaksasi terhadap kualitas tidur lansia.

b. Data Sekunder

Data sekunder merupakan data pendukung pada suatu penelitian. Data sekunder berupa dokumentasi pada saat memberikan pertanyaan kepada lansia, dari internet, buku dan sebagainya.

D. Alat pengumpulan Data

1. Kuesioner

Instrumen utama dalam pengumpulan data adalah kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) versi Bahasa Indonesia. Kuesioner ini digunakan untuk mengukur kualitas tidur lansia sebelum dan sesudah diberikan intervensi

terapi. PSQI terdiri dari 7 komponen utama, yaitu kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan disfungsi siang hari, dengan total 19 item pertanyaan yang terstruktur (Sukmawati & Putra, 2019).

Sebelum digunakan secara luas dalam konteks penelitian di Indonesia, kuesioner PSQI versi Bahasa Indonesia ini telah melalui proses uji reliabilitas. Hasil pengujian menunjukkan bahwa dari tujuh komponen PSQI, enam komponen dinyatakan memiliki validitas yang baik berdasarkan nilai *corrected item-total correlation* yang semuanya di atas 0,3. Namun, komponen penggunaan obat tidur tidak dapat diuji validitasnya karena seluruh responden menyatakan tidak mengonsumsi obat tidur. Selain itu, komponen disfungsi siang hari menunjukkan kontribusi negatif terhadap konsistensi internal keseluruhan instrumen.

Berdasarkan hasil uji reliabilitas menggunakan *Cronbach's alpha*, diperoleh nilai sebesar 0,63, yang tergolong rendah jika dibandingkan dengan standar minimum ($\geq 0,7$) untuk populasi non-klinis. Hasil ini mengindikasikan bahwa PSQI versi Bahasa Indonesia belum sepenuhnya reliabel, terutama disebabkan oleh perbedaan terjemahan dan konteks budaya pada komponen disfungsi siang hari. Jika komponen ini dihilangkan, reliabilitas meningkat menjadi 0,72.

Dengan demikian, disimpulkan bahwa PSQI versi Bahasa Indonesia memerlukan perbaikan lebih lanjut, khususnya pada aspek terjemahan

komponen disfungsi siang hari melalui proses *back translation* dan uji validitas-reliabilitas lanjutan di populasi klinis maupun non-klinis. Meski demikian, sebagian besar butir pertanyaan dalam kuesioner dinyatakan valid dan secara umum masih layak digunakan untuk penelitian dengan penyesuaian yang sesuai. (bunyi berapa butir pertanyaan dan kategorinya)

2. SOP Terapi Relaksasi (otot progresif dan pemberian aromaterapi)

Penelitian ini juga menggunakan **SOP (Standard Operating Procedure)** sebagai panduan pelaksanaan intervensi terapi. SOP tersebut mencakup dua bentuk terapi non-farmakologis, yaitu:

a. Terapi relaksasi otot progresif (*Progressive Muscle Relaxation / PMR*)

Terapi ini dilakukan dengan menginstruksikan lansia untuk menegangkan dan melemaskan kelompok otot tubuh secara sistematis dari kaki hingga kepala, yang bertujuan untuk meredakan ketegangan fisik dan stres mental.

b. Pemberian aromaterapi

Menggunakan diffuser dengan aroma teh keraton yang memiliki efek sedatif ringan dan mampu meningkatkan rasa relaksasi. Aromaterapi dilakukan selama sesi terapi dengan durasi dan frekuensi yang telah diatur.

SOP mencakup tahapan pelaksanaan terapi mulai dari pra-interaksi, orientasi, pelaksanaan, hingga evaluasi, serta petunjuk teknis pelaksanaan yang jelas dan terstandar agar intervensi dapat dilakukan secara konsisten pada seluruh responden(sumber).

c. Variabel

1. Variabel independent (Variabel Bebas)

Variabel bebas adalah variabel yang dapat mengubah variabel yang lain. Variabel bebas atau independent dapat menjadi penyebab munculnya variabel dependent (terikat). Variabel independent dalam penelitian ini adalah terapi relaksasi

2. Variabel Dependent (variabel Terikat)

Variabel Dependent atau variabel terikat adalah variabel yang menjadi akibat yang disebabkan oleh variabel independent atau bebas. Variabel dependent pada penelitian ini adalah kualitas tidur lansia.

E. Definisi Operasional

Definisi operasional disusun untuk mengetahui batasan dan pengukuran variabel yang akan diteliti. Definisi operasional terdiri dari variabel, definisi operasional, cara ukur, alat ukur, skala ukur dan skoring.

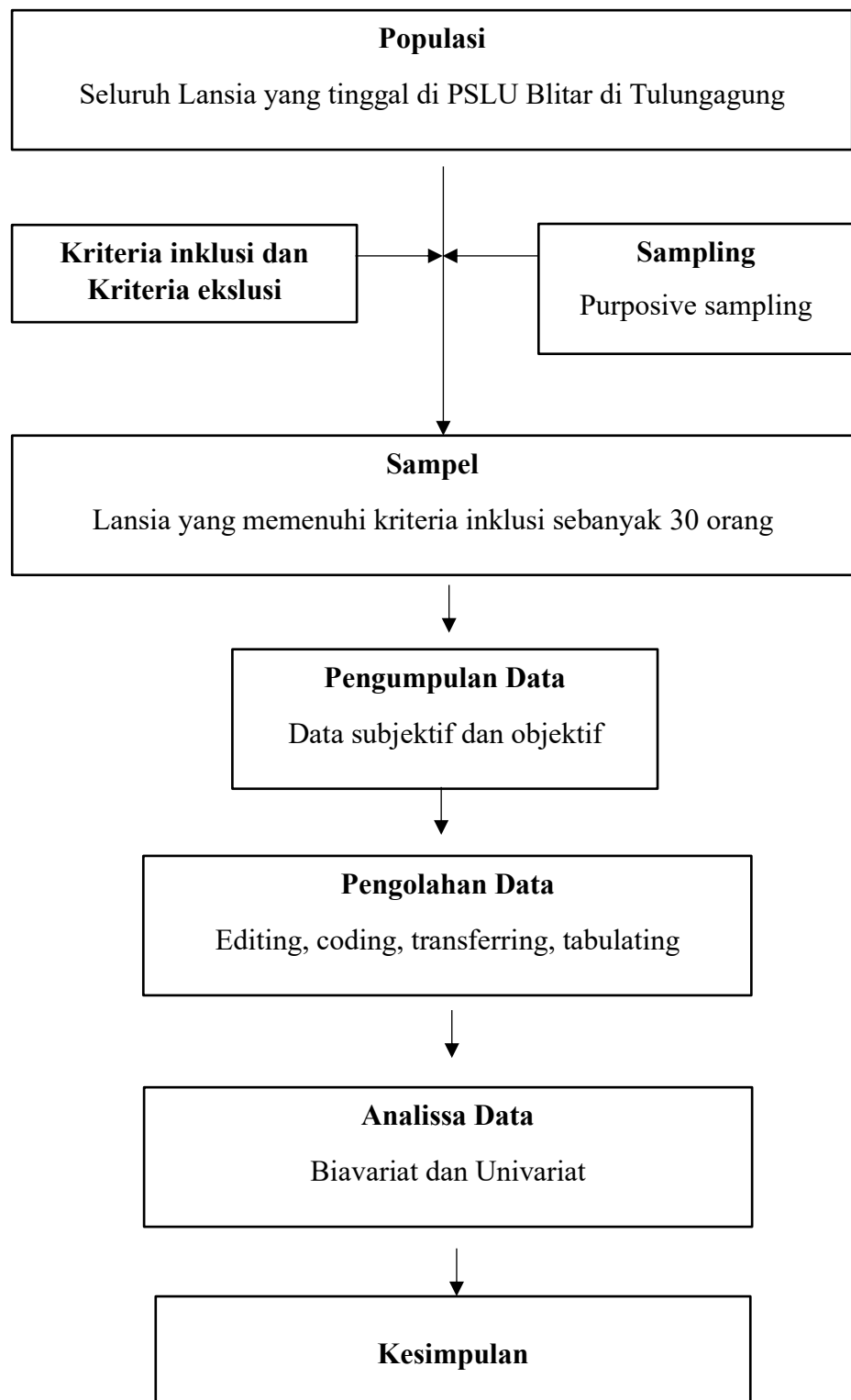
Tabel 3.1 Definisi Operasional

No.	Variabel	Definisi operasional	Cara Ukur	Alat Ukur	Skala Ukur	Hasil Pengukuran
1	Variabel Independen : Terapi Relaksasi	Serangkaian teknik yang diberikan kepada individu untuk menurunkan kecemasan dan meningkatkan relaksasi fisik dan mental lansia	Observasi	SOP Terapi Relaksasi dari buku Pedoman Standar Operasional Prosedur (Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Indonesia : Jakarta Selatan., 2021, n.d.)	-	Dapat melakukan secara mandiri
2	Variabel Dependent : Kualitas Tidur	Kepuasan tidur lansia di PSLU Blitar di Tulungagung, tidak terbangun pada malam hari atau bangun terlalu pagi	Wawancara	Kuesioner <i>Pittsburgh Sleep Quality Indeks (PSQI)</i> , meliputi <ol style="list-style-type: none"> 1. Kualitas tidur 2. Latensi tidur 3. Durasi tidur 4. Efisiensi tidur 5. Gangguan tidur 6. Penggunaan obat tidur 	Ordinal	0 = Kualitas tidur baik ≤ 5 1 = Kualitas tidur buruk > 5

				7. Disfungsi siang hari. (Sukmawati & Putra, 2019)		
--	--	--	--	---	--	--

F. Kerangka Operasional

Tabel 3.2 Kerangka Operasional



G. Cara Pengolahan dan Analisis Data

a. Pengolahan Data

Sebelum data diolah oleh peneliti, peneliti akan melakukan persiapan pengolahan data untuk memudahkan dan memperlancar pengolahan data tersebut. Berikut rincian dalam persiapan pengolahan data :

- 1) Pemeriksaan identitas responden
- 2) Pemeriksaan isi data instrument penelitian
- 3) Pemeriksaan ulang untuk mencegah terjadinya kesalahan dalam mengolah data

Pengolahan data memiliki enam tahapan sebagai berikut :

1) Editing

Data yang terkumpul melalui daftar pertanyaan (kuesioner) ataupun pada wawancara perlu dibaca kembali guna melihat apakah terdapat hal-hal yang masih meragukan dari jawaban responden.

2) Coding

Proses pemberian kode pada data untuk mempermudah pengelompokan dan analisis.

3) Data Entry

Pengisian tabel dengan kode yang sesuai dengan jawaban pada pertanyaan yang diajukan

4) Processing

Proses ketika semua pertanyaan pada kuesioner terisi dengan benar dan telah diberi kode dalam aplikasi pengolahan data di komputer

5) Cleaning Data

Pengecekan kebenaran data yang telah dimasukkan

b. Analisis Data

Analisis data pada penelitian ini dilakukan dengan cara sebagai berikut :

1. Analisis Univariat

Analisis univariat merupakan suatu teknik analisis data pada satu variabel tanpa dikaitkan dengan variabel lainnya. Teknik ini mendeskripsikan terapi relaksasi dan kualitas tidur lansia setelah pengisian kuesioner, dengan rumus :

$$p = \frac{f}{n} \times 100\%$$

Keterangan :

P : Persentase

F : Jumlah Frekuensi Kejadian

N : Jumlah sampel

2. Analisis Bivariat

Analisis bivariat adalah teknik yang menggunakan tabel silang untuk menganalisis atau pengaruh antara dua variabel. Pada penelitian ini analisis bivariat yang digunakan untuk menganalisis adakah pengaruh terapi relaksasi terhadap kualitas tidur lansia. Untuk mengetahui pengaruh antara terapi relaksasi otot dan kualitas tidur pada lansia, digunakan adalah Uji T sampel berpasangan menggunakan SPSS. Dengan ketentuan :

- 1) Apabila nilai signifikan $<0,05$ maka hipotesis alternatif (H_a) diterima. Berarti terdapat pengaruh signifikan dari terapi relaksasi terhadap kualitas tidur lansia

- 2) Apabila nilai signifikan $>0,05$ maka, hipotesis nol (H_0) diterima. Yang menunjukkan bahwa tidak ada pengaruh dari terapi relaksasi terhadap kualitas tidur lansia.

A. Etika Penelitian

1. Lembar Persetujuan (Informed Consent)

Lembar persetujuan merupakan dokumen yang diberikan kepada calon responden sebagai bentuk persetujuan setelah mereka menerima informasi dan penjelasan terkait dengan penelitian. Dengan adanya lembar ini, responden secara sadar menyatakan ketersediaannya untuk ikut serta dalam penelitian.

2. Tanpa Nama (Anonimitas)

Peneliti harus memastikan bahwa identitas responden dirahasiakan dengan cara mengumpulkan data secara anonim. Dalam hal ini, nama responden biasanya diganti dengan inisial atau kode tertentu agar privasi mereka tetap terjaga.

3. Kerahasiaan (Confidentiality)

Peneliti wajib menjaga kerahasiaan responden, baik dalam proses pengumpulan data maupun dalam aspek lainnya. Semua data atau informasi pribadi yang diperoleh dari responden akan dilindungi dan hanya digunakan untuk keperluan penelitian sesuai dengan kesepakatan.