

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Metode penelitian yang diambil adalah metode dengan rancangan *Quasi Eksperimental*. Desain penelitian ini adalah *pre test-post test without control group* dengan pengukuran insomnia pada manula pada awal dan akhir penelitian. Dalam penelitian ini hanya digunakan 1 kelompok yang mendapat intervensi (perlakuan) berupa pemberian nasi merah.

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah lansia yang berada di PSTW Budi Luhur.

Kriteria Inklusi:

1. Tercatat sebagai manula yang bergabung di PSTW Budi Luhur.
2. Bersedia menjadi responden penelitian dan bekerja sama selama proses penelitian berlangsung.
3. Bersedia mengonsumsi nasi merah yang diberikan.
4. Bersedia mengisi kuesioner untuk pengukuran skor insomnia responden pada pre test dan post test untuk mendapatkan data yang diperlukan dalam penelitian.

Kriteria eksklusi:

1. Tidak lengkap mengikuti peraturan penelitian secara sempurna.

2. Sampel

Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan rumus minimal sampel size (Lemeshow, 1997) dan diperoleh sampel sebanyak:

$$n = \frac{Z^2 \cdot N \cdot p \cdot q}{d^2 (N - 1) + Z^2 \cdot p \cdot q}$$

Keterangan :

n : Besar sampel minimal

N : Jumlah populasi

Z : Standar deviasi normal untuk 1,96 dengan CI 95%

d : Derajat ketepatan yang digunakan oleh 90% atau 0,1

p : Proporsi target populasi adalah 0,5

q : Proporsi tanpa atribut 1-p = 0,5

hasil perhitungan sampel minimal adalah sebagai berikut :

$$n = \frac{1,96^2 \cdot 88 \cdot 0,5 \cdot 0,5}{0,1^2(88-1) + 1,96^2 \cdot 0,5 \cdot 0,5}$$

$$n = \frac{84,5152}{1,8304}$$

$$n = 46,173$$

Jumlah telah dibulatkan menjadi 46 orang.

Pada pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah 20 responden oleh karena responden yang sesuai syarat kriteria inklusi tidak mencukupi.

C. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian dilakukan di PSTW Budi Luhur, Kasihan , Bantul.

Waktu penelitian dilaksanakan selama 4 minggu terhitung sejak hari Senin, tanggal 31 Maret 2014 hingga tanggal 27 April 2014.

D. Variabel Penelitian

Variabel dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a) Variabel bebas/independen yaitu pemberian nasi merah.
- b) Variabel terikat/dependen yaitu derajat insomnia manula.
- c) Variable pengganggu yaitu gangguan emosi, depresi, gangguan kejiwaan (psikis), penyakit alzheimer, parkinson, demensia dan lain-lain.

E. Definisi Operasional

- a) Manula adalah individu baik perempuan maupun laki-laki yang berusia 60 tahun atau lebih, yang bertempat tinggal di PTSW Budi Luhur, Kasihan, Bantul.
- b) Dalam penelitian ini yang dimaksud dengan gangguan insomnia adalah skala insomnia yang di kelompokkan berdasarkan kuesioner *PSSQ_I* yaitu (1) sulit memulai tidur, (2) sulit mempertahankan tidur, (3) merasa tidurnya tidak menyegarkan, dengan tingkatan frekuensi sesuai yang ada pada kuesioner.
- c) Pemberian nasi merah adalah suatu tindakan yang dilakukan pada manula agar manula mengkonsumsi nasi merah sebanyak 150 gram

setiap hari selama empat minggu antara pukul 15.00 – 16.00 (istirahat makan sore).

F. Instrumen penelitian

a) Alat-alat penelitian

- Form informed consent.
- Kuesioner *PSSQ_I*

b) Bahan penelitian

- Nasi merah

G. Cara pengumpulan data

a. Tahap pra penelitian

Tahap ini meliputi observasi dan studi pendahuluan ke PSTW Budi Luhur, Kasihan, Bantul untuk menentukan waktu penelitian, studi pustaka terhadap penelitian terdahulu.

b. Tahap persiapan penelitian

Tahap persiapan penelitian mencakup kegiatan perumusan masalah, penyusunan proposal, penyusunan instrumen penelitian dan pengurusan surat izin untuk melaksanakan penelitian.

c. Tahap pelaksanaan

Pelaksanaan penelitian dimulai dengan dilakukannya wawancara menggunakan kuesioner kepada manula yang bersedia berpartisipasi

menjadi responden dan berada di PTSW Budi Luhur, Kasihan, Bantul. Sebelum pengisian kuesioner dimulai, perlu dipastikan bahwa responden telah sesuai dengan kriteria inklusi. Kemudian peneliti memberikan penjelasan pada responden mengenai maksud dan tujuan penelitian, serta mengenai kuesioner yang akan diajukan. Jika manula bersedia menjadi responden maka dipersilahkan menandatangani surat pernyataan informed consent. Pelaksanaan penelitian dimulai dengan pemberian informed consent kepada responden untuk ditanda tangani kemudian peneliti mulai wawancara dengan beberapa pertanyaan yang mengacu pada kuesioner *PSSQ_I* dari awal sampai akhir. Hal tersebut dikarenakan apabila terdapat pertanyaan yang tidak dipahami, maka responden dapat menanyakan langsung kepada peneliti. Kuesioner yang telah diisi kemudian di kumpul kembali dan peneliti melakukan pengecekan ulang untuk melihat kelengkapan pengisian kuesioner.