

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuasi eksperimental dengan jenis *pretest* dan *post test*. Tahap- Tahap melakukan penelitian

1. Tahap Persiapan

Pada tahap persiapan ini peneliti harus mengurus prosedur administrative berupa mendapatkan surat izin penelitian dari Bidang Akademik dan dari Ketua Program Studi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UMY . Setelah mendapatkan surat perizinan penelitian, peneliti menetapkan pelaksanaan penelitian

2. Tahap Pelaksanaan

Pada tahap persiapan ini peneliti harus mengurus prosedur administrative berupa mendapatkan surat izin penelitian dari Bidang Akademik dan dari Ketua Program Studi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UMY . Setelah mendapatkan surat perizinan penelitian, peneliti menetapkan pelaksanaan penelitian

3. Tahap Akhir

Pada tahap akhir, peneliti melakukan pengolahan data meliputi *editing, coding, sorting, entry data, cleaning*, dan melakukan teknik analisis

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi Penelitian

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari obyek atau subyek yang memiliki kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2004 dalam Hidayat, 2007) . Populasi pada penelitian ini adalah seluruh lansia yang bertempat tinggal di Panti Jompo di Tresna Werdha di daerah Jalan Kaliurang KM , Yogyakarta yang mengalami insomnia ketika malam hari .

2. Sampel Penelitian

Sampel adalah sebagian dari populasi yang karakteristiknya akan diteliti dan dianggap bisa mewakili keseluruhan populasi (Subagyo dan Djarwanto, 2009) . Besar sampel pada penelitian ini menggunakan rumus :

$$n = \left[\frac{(za + zb)}{0,5 \ln \left[\frac{(1+e)}{(1-r)} \right]} \right]^2 + 3$$

Keterangan :

Za = Tingkat Kemaknaan (Kesalahan tipe 1)

Diambil sebesar 1.960 dalam penelitian ini

Zb = Power (Kesalahan tipe 2)

Diambil sebesar 0.842 dalam penelitian ini

r = Koefisien Korelasi

Berdasarkan penelitian sebelumnya, didapatkan koefisien korelasi sebesar 0.386, maka pada penelitian ini diambil r= 0.386.

$$n = \left[\frac{(za+zb)}{0,5 \ln[(1+r)/(1-r)]} \right]^2 + 3$$

$$n = \left[\frac{(1,960+0,842)}{0,5 \ln[(1+0,384)/(1-0,384)]} \right]^2 + 3$$

$$n = \left[\frac{2,802}{0,5 \ln[(1,384)/(0,616)]} \right]^2 + 3$$

$$n = \left[\frac{2,802}{0,5 \ln[2,24675]} \right]^2 + 3$$

$$n = \left[\frac{2,802}{0,4047} \right]^2 + 3$$

$$n = [6,9236]^2 + 3$$

$$n = 47,936 + 3$$

$$n = 50,936 \text{ dibulatkan menjadi } 51$$

Dalam perhitungan ini, maka besar sampel yang akan diuji sebesar 51 orang .

Dalam sampel penelitian ini terbagi menjadi 2 kriteria yaitu kriteria inklusi dan kriteria eksklusi

a. Kriteria Inklusi

- 1) Lanjut Usia berusia >60 tahun
- 2) Beragama Islam
- 3) Bersedia menjadi responden dalam penelitian dan dapat mengikuti penelitian ini sampai tahap akhir dengan mengisi lembar persetujuan

b. Kriteria Eksklusi

- 1) Lanjut Usia yang mengalami gangguan pendengaran
- 2) Lanjut Usia yang mengalami gangguan jiwa
- 3) Lanjut Usia yang mengonsumsi obat tidur
- 4) Lanjut Usia yang tinggalnya tidak menetap di Panti Jompo Tresna Wreda atau hanya sementara.

3. Cara Pengambilan Sampel

Pengambilan sampel penelitian dilakukan dengan cara *purposive sampling* yaitu penentuan sampel penelitian dengan pertimbangan tertentu sesuai dengan yang dikehendaki peneliti (Setiadi, 2007)

C. Variabel dan Definisi Operasional

1. Variabel

Variabel Bebas dalam penelitian ini adalah dzikir di malam hari sedangkan variabel terganggunanya adalah insomnia pada lansia

2. Definisi Operasional

1. Lansia

Lansia adalah seseorang yang berusia 60 – 74 tahun yang dilihat berdasarkan KTP.

2. Insomnia

Suatu gejala yang dialami oleh seseorang yang mengalami kesulitan tidur dapat berupa sering terbangun di malam hari atau sulit memulai untuk tidur dan dapat diketahui bahwa seseorang mengalami insomnia apabila didapatkan hasil skor KSPBJ – *IRS* > 10 .

3. Dzikir

Suatu usaha umat muslim untuk mengingat Allah SWT dengan mengucapkan lafal QS Al Ikhlas, Al Falaq, An Nas sebanyak 1x dilanjutkan membaca QS Al Baqarah ayat 255 dan diakhiri membaca Subhanallah 33x, Alhamdulillah 33x dan Allahuakbar 33x yang dilakukan selama tujuh hari berturut-turut.

D. Instrumen Penelitian

Pengukuran dalam penelitian ini menggunakan instrument berupa kuisisioner KSPBJ-*IRS* (Kelompok Studi Psikiatri Biologik Jakarta-*Insomnia Rating Scale*) yaitu kuesioner untuk mengetahui kualitas tidur seseorang dalam jangka waktu 1 bulan secara subyektif. Penilaian kuisisioner KSPBJ-*IRS* (Kelompok Studi Psikiatri Biologik Jakarta-*Insomnia Rating Scale*) meliputi 8 pertanyaan yang terdiri dari : lamanya tidur, mimpi- mimpi, kualitas dari tidur, masuk tidur, bangun malam hari, waktu untuk tidur kembali setelah terbangun malam hari,

bangun dini hari dan perasaan segar waktu bangun. Jumlah skor maksimum untuk skala pengukuran ini adalah 24. Dalam penelitian ini, seseorang dikatakan insomnia apabila skornya lebih dari 10.

E. Cara Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan data primer. Data primer merupakan data yang pengumpulannya dilakukan langsung oleh peneliti ketika penelitian berlangsung selama 13 hari. Pada hari pertama sampai hari ketiga, peneliti menjelaskan prosedur, tujuan dan manfaat penelitian kemudian peneliti memberikan lembar persetujuan dan skrining (data *pretest*) dengan menganamnesis lansia berupa kuisisioner KSPBJ-IRS (Kelompok Studi Psikiatri Biologik Jakarta-*Insomnia Rating Scale*) kepada responden yang ada di Panti Jompo Tresna Werda yang berpotensi menjadi subjek penelitian pada hari kedua sampai hari ke delapan. Setelah selesai mengisi kuisisioner, kertas kuisisioner dikumpulkan kembali kepada peneliti. Peneliti memastikan kuisisioner terisi dengan baik dan benar. Pada hari keempat sampai hari kesepuluh akan dilakukan intervensi dzikir menjelang tidur berupa membaca QS Al Ikhlas, Al Falaq, An Nas sebanyak 1x dilanjutkan membaca QS Al Baqarah ayat 255 dan diakhiri membaca Subhanallah 33x, Alhamdulillah 33x dan Allahuakbar 33x. Kemudian pada hari kesebelas sampai hari ketiga belas akan diadakan pengukuran kembali (data *posttest*) dengan menganamnesis berupa kuisisioner KSPBJ-IRS (Kelompok Studi Psikiatri Biologik Jakarta-*Insomnia Rating Scale*) kepada responden yang ada di Panti Jompo Tresna Werda

F. Uji Validitas dan Reliabilitas

Pada penelitian ini, peneliti tidak melakukan uji validitas karena kuisioner yang digunakan diadopsi dari kuisioner baku yaitu KSPBJ-IRS (Kelompok Studi Psikiatri Biologik Jakarta-*Insomnia Rating Scale*). Instrumen ini telah diuji reliabilitasnya dengan hasil yang baik antara psikiater dengan psikiater ($r=0,95$) maupun antara psikiater dengan dokter non-psikiater ($0,94$) (Iskandar & Kusmanto, 1985).

G. Analisis Data

Analisis data dilakukan untuk menjawab hipotesis penelitian. Pada penelitian ini, data yang diperoleh dari kuisioner KSPBJ-IRS (Kelompok Studi Psikiatri Biologik Jakarta-*Insomnia Rating Scale*) dikategorikan sesuai dengan penelitian yang sudah ditentukan. Data yang diperoleh dari penelitian ini akan diuji menggunakan uji Korelasi Koefisien Kontengensi. Dengan seluruh hasil data yang diperoleh akan diolah menggunakan SPSS 16.