

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini termasuk jenis penelitian menggunakan *quasi experimental design* dengan menggunakan rancangan *one group pretest – post test design* yaitu sebelum eksperimen dan sesudah eksperimen. Observasi dilakukan dua kali yaitu sebelum eksperimen (X1) disebut *pre test*, dan sesudah eksperimen (X2) disebut dengan *post test*. Perbedaan antara X1 dan X2 yakni X1-X2 diasumsikan sebagai efek dari treatment atau eksperiment. Desainnya sebagai berikut :

Pre-test	Treatment	Post-test
X1	X	X2

Pada pelaksanaan penelitian ini peneliti ingin mengetahui pengaruh terapi relaksasi terhadap tingkat insomnia pada siswa kelas III SMP. Intensitas

B. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Populasi pada penelitian ini adalah siswa kelas 3 SMP Muhammadiyah Senggotan yang akan mengikuti Ujian Nasional terhitung dengan total populasi sebanyak 93 responden.

2. Sampel Penelitian

Pengambilan sampel untuk eksperimen dilakukan dengan teknik *Total Sampling*, yaitu suatu teknik penentuan sample dengan menjadikan seluruh anggota populasi sebagai sampel penelitian.

Sampel yang diambil berdasarkan kriteria inklusi adalah :

- a. Siswa kelas 3 SMP yang akan mengikuti Ujian Nasional
- b. Tidak mempunyai gangguan pendengaran
- c. Siswa bersedia jadi responden.

Sampel yang termasuk kriteria eksklusi adalah :

- a. Siswa yang menolak menjadi responden.
- b. Siswa terlambat mengikuti kegiatan terapi

Sampel yang termasuk kriteria *drop out* adalah :

C. Lokasi dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian ini adalah di SMP Muhammadiyah Senggotan, Kasihan, Bantul. Penelitian dilakukan dari tanggal 28 Maret 2012 sampai tanggal 25 April 2012

D. Variabel Penelitian

Variabel penelitian ini terdiri atas variable independent/bebas dan dependen/terikat. Variabel Independent pada penelitian ini adalah efektifitas terapi relaksasi. Variabel Dependent pada penelitian ini adalah Penurunan skor insomnia

E. Definisi Operasional

1. Insomnia

Subjek dikatakan mengalami insomnia jika mengalami satu atau lebih gejala sulit memulai tidur, sulit mempertahankan tidur, bangun terlalu cepat di pagi hari, dan/atau buruknya kualitas (*non-restorative*) tidur. Gejala tersebut minimal 3 kali selama seminggu selama minimal 1 bulan. Penilaian insomnia dengan menggunakan KSBPJ-IRS (Kelompok Studi

2. Terapi Relaksasi

Relaksasi yang dipakai dalam penelitian ini adalah *teknik progresif relaksasi*. Yaitu suatu bentuk relaksasi yang dimulai dari relaksasi secara progresif seluruh otot mulai dari otot kepala sampai dengan otot kaki yang diikuti dengan menenangkan pikiran.

F. Instrumen Penelitian

1. Insomnia

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur insomnia dari subjek adalah Kuesioner dari KSPBJ-IRS (Kelompok Studi Psikiatrik Biologik Jakarta-*Insomnia Rating Scale*). Alat ini mengukur masalah insomnia secara terperinci, misalnya masalah gangguan tidur, lamanya tidur, kualitas tidur, serta kualitas setelah bangun. Jumlah skor maksimal adalah 25. Seseorang dikatakan insomnia apabila skor ≥ 10 .

2. Terapi Relaksasi

Instrumen yang digunakan untuk melakukan terapi relaksasi dalam

... .. teknik relaksasi progresif dari Berman

G. Cara Pengumpulan Data

1. Peneliti melakukan survey awal untuk memperoleh perijinan, data dan informasi tentang populasi di SMP Muhammadiyah Kasihan Bantul, setelah terlebih dahulu mendapatkan ijin dari pihak sekolah, peneliti menentukan subjek penelitian adalah siswa kelas 3 yang akan melaksanakan Ujian Nasional dan memenuhi criteria *inklusi* dan *eksklusi* yang ditentukan oleh peneliti dan bersedia menjadi responden.
2. Peneliti menentukan sampel dengan tehnik *total sampling*, kemudian siswa sebanyak 93 anak diberikan latihan relaksasi selama 6 hari.
3. Melakukan intervensi pada kelompok eksperimen dengan langkah-langkah yang digunakan adalah:
 - a. Peneliti melakukan pendekatan pada responden kelompok eksperimen di hari ke 1 untuk menjelaskan tujuan dan tindakan dalam penelitian serta meminta responden mengisi kuesioner insomnia untuk menilai tingkat insomnia pada responden (*pretest*).
 - b. Peneliti mulai memberikan latihan relaksasi di hari ke-2 kepada setiap responden dengan durasi satu kali sehari selama 20 menit

- c. Pengukuran kembali tingkat kecemasan (*posttest*) dihari ke-6 pada kelompok eksperimen.

4. Menganalisa data hasil penelitian tingkat insomnia.

H. Uji Validitas dan Reabilitas

Instrumen yang digunakan adalah kuesioner KSPBJ *Insomnia Rating Scale*, dikembangkan oleh Kelompok Studi Psikiatri Biologik Jakarta, dengan tujuan praktis agar dapat mengetahui skor dari insomnia, sehingga dapat dinilai secara obyektif. Skala pengukuran insomnia ini tersusun atas 8 item pertanyaan yang terdiri dari: lamanya tidur, mimpi-mimpi, kualitas tidur, masuk tidur, bangun malam hari, waktu untuk tidur kembali setelah bangun malam hari, bangun dini hari dan perasaan segar di waktu bangun. Jumlah skor maksimum untuk *rating scale* ini adalah 25. Seseorang dikatakan insomnia apabila skornya lebih atau sama dengan 10. *Rating scale* ini telah diuji realibilitasnya dengan hasil yang tinggi, baik antar psikiater dengan psikiater ($r=0,95$) maupun antar psikiater dan dokter non psikiater ($r=0,94$) (Yul Iskandar & Kusumanto, 1985).

I. Analisa Data

Setelah semua data terkumpul melalui berbagai tahap, yaitu: pengambilan sampel, tahap pengumpulan data maka selanjutnya adalah

langkah-langkah dan analisa data. Uji statistik yang digunakan untuk

menguji perbedaan *mean* antara dua kelompok data yang *dependent* yaitu skor insomnia sebelum perlakuan dan sesudah perlakuan adalah dengan menggunakan uji beda dua *mean dependent (Paired Sample t-Test)* dengan bantuan program computer, dimana salah satu syarat penggunaan uji hipotesis dengan menggunakan *Paired Sample t-Test* adalah sebaran data harus terdistribusi normal. Setelah dilakukan uji normalitas menggunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov*, ternyata didapatkan hasil sebaran data tidak terdistribusi normal, maka uji hipotesis yang digunakan pada penelitian ini adalah uji *wilcoxon* (uji non parametrik).

J. Etika Penelitian

Peneliti memiliki surat kelayakan etik penelitian dan berpedoman pada prinsip-prinsip etika dalam penelitian, antara lain :

1. Prinsip manfaat yaitu penelitian ini tidak menyebabkan penderitaan dan tidak merugikan responden serta selalu mempertimbangkan resiko dan keuntungan yang diakibatkan bagi responden.
2. Prinsip Menghargai Hak Asasi Manusia yaitu menentukan bersedia menjadi responden, mendapatkan informasi dan *Informed Consent*.
3. Prinsip Keadilan yaitu diperlakukan secara adil dan mendapat

informasi dan bersedia atas informasi yang diberikan