

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini bersifat kuantitatif dengan desain penelitian menggunakan metode eksperimental dengan pra-eksperimental. Pra-eksperimental merupakan penelitian eksperimen yang hanya menggunakan kelompok Stadi tanpa kelompok kontrol. Penelitian ini bertujuan guna mengetahui perbedaan pemberian Aromaterapi Lavender (Variabel bebas) dan Tingkat insomnia (Variabel Terikat).

Desain pra-eksperimental dalam penelitian ini adalah *one group pre- post test* yaitu suatu rancangan penelitian dengan melibatkan dua pengukuran pada subjek yang sama terhadap suatu intervensi tertentu. Sebelum menerima intervensi dilakukan pengukuran dahulu (*Pre test*) guna menentukan kemampuan atau nilai awal responden sebelum uji coba. Kemudian setelah menerima intervensi dilakukan pengukuran ahir (*pos test*) pada kelompok responden untuk mengetahui hasil dari intervensi tersebut, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui adakah Perbedaan tingkat insomnia sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lavender pada remaja di Desa Dalon Karanganyar Rw 03.

Desain penelitian *one group pre-post test* dapat digambarkan seperti:

O₁.....I.....O₂

Keterangan :

O₁ : Mengukur tingkat insomnia sebelum memberikan intervensi

I : Memberikan intervensi berupa Pemberian aromaterapi lavender

O₂ : Mengukur tingkat insomnia setelah memberikan intervensi

B. Lokasi penelitian dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Desa Dalon, Kecamatan Geyer, Kabupaten Grobogan.

Penelitian ini dilakukan dengan menyebarkan kuesioner pada bulan Januari 2021.

C. Subjek Penelitian

1. Populasi

Populasi merupakan sekelompok subyek yang menjadi sasaran penelitian (Nursalam, 2011). Populasi dalam penelitian ini adalah remaja usia 18-23 tahun yang mengalami insomnia di desa Dalon Karanganyar RW 03 Kecamatan Geyer Kabupaten Grobogan dengan jumlah Populasi dalam penelitian ini adalah 210 remaja yang ber usia 18-23 tahun.

2. Sampel

Sampel merupakan bagian dari populasi yang dijadikan sebagai obyek penelitian (Surahman, Mochamad Rahmat, 2016). Sampel dalam penelitian ini adalah remaja yang mengalami insomnia di Desa Dalon Karanganyar Rw 03. Jumlah sampel penelitian ini berpedoman pada teori Gay dan Diehl (1992) mengatakan bahwa penelitian eksperimental yang bertujuan untuk membandingkan perbedaan sebelum dan setelah diberikan perlakuan, jumlah sampel minimumnya adalah 10 % dari populasi yang perhitunganya sebagai berikut :

$$n : 10 \% \times 210$$

$$n : 21$$

Berdasarkan perhitungan di atas, diketahui bahwa jumlah sampel minimal yang diambil adalah 21 responden.

Untuk mengurangi resiko dropout ditambah 10% menjadi $10\% \times 21 = 2$

Untuk mengatasi jumlah responden yang tidak dapat melanjutkan intervensi dihasilkan
 $= 21 + 2 = 23$

Jadi untuk mengatasi dropout jumlah responden didapatkan 23 responden.

a. Teknik Sampling

Pengambilan sampel untuk penelitian ini menggunakan metode *non probability sampling* dengan menerapkan teknik *purposive sampling* yaitu pengambilan sampel yang dilakukan atas pertimbangan peneliti yang menganggap bahwa anggota sampel yang diambil sudah memenuhi kriteria yang ditetapkan. (Surahman, Mochamad Rahmat, 2016)

b. Kriteria sampel

Dalam penelitian ini, peneliti memberikan kriteria tertentu dalam pengambilan sampel. Penetapan kriteria sampel sangat membantu peneliti untuk mereduksi hasil penelitian biasa dan memenuhi syarat sebagai sampel. Kriteria sampel dapat dibagi menjadi dua bagian, yaitu inklusi dan eksklusi (Nursalam, 2013).

1) Kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi:

- a) Remaja usia 18-23 tahun
- b) Bersedia untuk menjadi responden
- c) Sehat jasmani
- d) Tidak mengkonsumsi obat peningkat tidur atau obat penunda tidur

2) Kriteria eksklusi pada penelitian ini adalah :

- a) Remaja yang tidak bersedia menjadi responden

D. Definisi Operasional

Tabel 3.1 Definisi operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Parameter	Alat ukur	Skala ukur
1	Variabel independen Aroma terapi lavender	Aromaterapi merupakan teknik relaksasi yang berfokus pada ketenangan (relaksasi) dan mengurangi stress pada remaja sehingga kualitas tidur remaja baik,yang akan dilakukan oleh peneliti selama 1 minggu (7 hari berturut-turut) selama 30 menit dan diberikan 2 jam sebelum tidur.	SOP pemberian aromaterapi lavender	-	-
2	Variabel dependen insomnia pada remaja	Insomnia pada remaja adalah salah satu gangguan tidur yang ditandai dengan kesulitan memulai tidur atau kesulitan dalam mempertahankan kualitas tidur yang terjadi pada remaja.	Kuesioner KSPBJ-IRS yang terdiri dari 11 pertanyaan . Skor hasil ukur insomnia yaitu 11-44 dengan rincian : 1. tidak insomnia (<19) 2. insomnia ringan (<27) 3. insomnia berat (<36)	Menggunakan kuesioner dengan skala KSPBJ (Kelompok Study Psikiatri Biologic Jakarta) dengan penilaian : 1. tidak terdapat keluhan insomnia skor 11-19 2. insomnia ringan skor 20-27	Ordinal

4. insomnia sangat berat (>44)	3. insomnia berat skor 28-36
	4. insomnia sangat berat skor 37-44

E. Pengumpulan Data

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan kuesioner Insomnia Rating Scale.

1. Kuesioner Insomnia Rating Scale

Instrumen kuesioner KSPBJ-IRS (Kelompok Studi Psikiatri Biologi Jakarta-Insomnia Rating Scale). Kuesioner yang digunakan adalah kuesioner KSPBJ (Kelompok Studi Psikiatrik Biologik Jakarta) insomnia *rating scale* yang telah baku, jadi peneliti tidak melakukan uji validitasi dan reliabilitas. Uji korelasi yang dilakukan menunjukkan nilai korelasi terkecil dari KSPBJ insomnia rating scale adalah 0.277 dan nilai korelasi tertinggi dari KSPBJ insomnia rating scale adalah .705. Nilai tersebut didapatkan dari 60 responden. Nilai korelasi diatas menunjukkan bahwa tiap pertanyaan memiliki nilai lebih dari 0.25 sehingga setiap pertanyaan valid untuk digunakan. Kuesioner ini telah dilakukan uji reabilitas dengan hasil ($r = 0,95$) antar psikiater dengan psikiater, dan hasil ($r = 0,94$) antar psikiater dengan dokter.²¹ Menurut Arikunto bila nilai keusioner lebih dari 0,6 maka kuesioner bisa dikatakan reliabel. Dalam kuesioner ini terdapat 11 pertanyaan, mencakup 3 pertanyaan tahapan tidur (soal no 1-3), 4 pertanyaan akibat insomnia (soal no 4-7), dan 4 pertanyaan tanda dan gejala (soal no 8-11). Kuesioner ini menggunakan skala ordinal yaitu 1 = tidak pernah, 2 = kadang-kadang, 3 = sering, 4 = selalu. Dengan pengkategorian tidak ada keluhan insomnia skor

11-19, insomnia ringan : bila skor 20-27, insomnia berat: bila skor 28-36, dan insomnia sangat berat: bila skor 37-44

Tabel 3.2 Kisi kisi kuesioner KSPBJ *insomnia rating scale*

Indikator	No item	Jumlah item
kesulitan tidur	5,10,1	3
perasaan saat siang hari	4	1
lama tidur	11	1
kepuasan tidur	7	1
perasaan saat bangun	9	1
kejadian saat tidur	2,6,8	3
jadwal tidur	3	1
Total	11	11

F. Metode Pengumpulan Data

1. Prosedur Pengumpulan Data

Langkah - langkah pengumpulan data dalam penelitian ini sebagai berikut:

a. Prosedur Administrasi

- 1) Peneliti mendapatkan surat rekomendasi studi pendahuluan dari institusi Universitas Ngudi Waluyo
- 2) Peneliti mengajukan surat studi pendahuluan dari Universitas Ngudi Waluyo ke Desa Dalon Kecamatan Geyer Kabupaten Grobogan
- 3) Peneliti mengajukan surat izin penelitian dan pengambilan data dari insitusi Universitas Ngudi Waluyo ke Desa Dalon Kecamatan Geyer Kabupaten Grobogan Rw 03

b. Prosedur penelitian

- 1) Peneliti meminta izin kepada kepala desa Dalon dan meminta data remaja.
- 2) Peneliti dibantu kepala desa untuk melakukan pendekatan kepada calon responden untuk memperkenalkan diri dan memberikan informasi mengenai tujuan penelitian.

- 3) Selanjutnya peneliti melakukan sosialisasi mengenai alur, manfaat dan tujuan penelitian dan menayakan kesediaan untuk menjalani proses penelitian pada calon responden
- 4) Calon responden yang bersedia menjadi responden selanjutnya menandatangani surat pernyataan persetujuan menjadi responden dan apabila tidak setuju peneliti tidak memaksa
- 5) Selanjutnya peneliti membagikan koesioner berupa google form untuk dilakukan pengisian oleh responden dan peneliti membantu mejelaskan bagaimana mengisi kuesioner.
- 6) Responden mengisi kuesioner kspbj sebelum dilakukan pemberian aromaterapi
- 7) Responden mengisi kuesioner kspbj setelah dilakukan pemberian aromaterapi
- 8) Setelah selesai melakukan penelitian, peneliti melakukan analisa data, membuat tabulasi data dan melakukan pengolahan data melalui SPSS dan membuat hasil pembahasan.

G. Etika Penelitian

Etika yang digunakan dalam penelitian ini adalah :

1. Menghormati harkat dan martabat manusia (*respect for human dignity*)

Peneliti mempertimbangkan hak subjek peneliti untuk mendapatkan informasi tentang tujuan peneliti melakukan penelitian. Peneliti menyiapkan formulis persetujuan subjek (*inform consent*)

2. Menghormati privasi dan kerahasiaan subjek penelitian (*respect for privacy and confidentiality*)

Setiap orang mempunyai hak dasar individu termasuk privasi dan kebebasan individu dalam memberikan informasi. peneliti tidak menampilkan informasi mengenai identitas dan kerahasiaan identitas subjek dan hanya menggunakan coding sebagai pengganti identitas responden

3. Keadilan dan inklusivitas/ keterbukaan (*resprct for justice an inclusiveness*)

Peneliti melakukan penelitian dengan prinsip kejujuran, keterbukaan dan kehati-hatian. Peneliti menjamin semua subjek penelitian memperbolehkan perlakuan dan keuntungan yang sama, tanpa membedakan gender, agama, etnis Memperhitungkan manfaat dan kerugian yang tumbulkan (*balancing harms and benefits*)

Penelitian hendaknya memperoleh manfaat semaksimal mungkin bagi subjek penelitian dan meminimalisir dampak yang merugikan subjek.

H. Pengolahan Data

1. *Editing*

Editing dilakukan guna pemeriksaan pelengkapan pengisian dari setiap jawaban. *Editing* ini dilakukan di tempat pengumpulan data sehingga apabila terdapat kekurangan data dapat segera dilengkapi, yaitu Ketika ada jawaban yang belum di isi akan diberikan kepada responden untuk dilengkapi kembali.

2. *Scoring*

Peneliti memberi skor atau nilai pada masing-masing jawaban responden diperoleh dari kuesioner yang terkumpul. Klasifikasi dilakukan dengan cara menandai masing-masing jawaban dengan kode berupa angka.

- a. Tidak pernah = 1

b. Kadang kadang = 2

c. Sering = 3

d. Selalu = 4

3. *Coding*

Coding dilakukan guna mempermudah untuk pengolahan data maka peneliti memberikan kode pada data yang telah diperoleh untuk dilakukan pengelompokan atau klasifikasi data setelah semua pertanyaan diberikan.

Peneliti memberikan coding pada variabel yakni ;

a. Tidak terdapat insomnia 11-19 (Kode 1)

b. Insomnia ringan 20-27 (Kode 2)

c. Insomnia berat 28-36 (Kode 3)

d. Insomnia sangat berat 37-44 (Kode 4)

4. *Entry data*

Peneliti melakukan proses pemasukan data kedalam computer setelah tabulasi selesai untuk selanjutnya dilakukan analisa data menggunakan excel.

5. *Tabulasi*

Peneliti melakukan tabulating atau penyusunan data setelah menyelesaikan pemberian skor dan pengodingan dari masing-masing jawaban responden atau pertanyaan yang diajukan agar dengan mudah dijumlahkan, disusun dan ditata untuk dianalisa.

6. *Processing*

Peneliti melakukan perpindahan kode kode yang telah ditabulasi ke dalam computer suatu program atau system tertentu, dalam hal ini peneliti menggunakan SPSS (*Statistical Product Service Solution*)

7. *Cleaning*

Setelah data yang dimasukkan ke dalam program SPSS selesai, peneliti memastikan bahwa seluruh data yang dimasukkan ke dalam pengolahan data sudah selesai dengan sebenarnya atau untuk mencari ada kesalahan atau tidak pada data yang sudah dimasukkan.

I. Analisa Data

Data yang sudah diolah kemudian dilakukan analisis secara bertahap sesuai tujuan penelitian, meliputi :

1. Analisis Univariat

Analisis univariat Bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik variabel penelitian. Pada analisis ini menghasilkan distribusi frekuensi dan presentasi sehingga tergambar fenomena yang berhubungan dengan variabel peneliti. Analisis univariat pada penelitian ini adalah :

- a. Distribusi frekuensi insomnia pada remaja sebelum intervensi.
- b. Distribusi frekuensi insomnia pada remaja setelah intervensi.

2. Analisa Bivariat

Analisa bivariat yang digunakan untuk mengidentifikasi perbedaan frekuensi distribusi kualitas tidur sebelum dan setelah dilakukan intervensi, jika distribusi

- a. Uji normalitas data dilakukan mengetahui data dalam penelitian ini berdistribusi normal atau tidak normal. Dalam penelitian ini metode yang digunakan dalam uji normalitas data adalah *Shapiro-wilk*, hal ini dikarenakan jumlah sampel yang digunakan ≤ 50 yaitu sebanyak 23 responden. Dari hasil uji menunjukkan bahwa

distribusi data *pre test* dan *post test* adalah tidak normal. Hal Ini dikarenakan dari hasil uji *Shapiro wilk* Yang dilakukan didapatkan $p = (0,000)$ ($\alpha = 0,05$).

- b. Distribusi data tidak normal maka menggunakan uji *Wilcoxon* dengan tingkat kemaknaan 95% ($\alpha 0,05$).