

## **BAB III METODE PENELITIAN**

### **3.1 Jenis dan Desain penelitian**

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dan pendekatan studi kasus. Studi kasus adalah metode penelitian yang digunakan untuk memahami secara mendalam suatu fenomena yang dialami oleh individu. Penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana terapi pijat mempengaruhi kualitas tidur bayi usia 0-4 bulan. Pendekatan yang digunakan berfokus pada perbandingan hasil intervensi dimana mengidentifikasi terapi pijat payi sebelum dan sesudah melakukan terapi pijat pada bayi.

### **3.2 Subyek Penelitian**

Subyek dalam penelitian ini adalah keluarga yang memiliki bayi dengan rentang usia 0-4 bulan yang mengalami gangguan tidur.

1. Kriteria inklusi dalam penelitian ini :
  - a. Bayi berusia 0-4 bulan pada saat penelitian berlangsung
  - b. Bayi yang mengalami gangguan tidur (misalnya sulit tidur, sering terbangun di malam hari, atau tidur tidak nyenyak).
  - c. Bayi dalam kondisi sehat dan tidak memiliki riwayat penyakit serius yang dapat mempengaruhi tidur.
2. Kriteria ensklusi untuk penelitian ini adalah
  - a. Bayi dengan kelainan neurologis atau gangguan kesehatan berat yang dapat memengaruhi pola tidur
  - b. Bayi yang sedang dalam perawatan medis khusus yang dapat mempengaruhi tidur.
  - c. Orang tua yang tidak bersedia atau tidak dapat mengikuti prosedur terapi pijat sesuai yang ditentukan.

### **3.3 Fokus Studi**

Fokus study dalam penelitian ini adalah implementasi terapi pijat untuk meningkatkan kualitas tidur bayi usia 0-4 bulan.

### 3.4 Defenisi Operasional Fokus Studi

*Tabel 1. Defenisi Operasional Fokus Studi*

<b>Variabel</b>	<b>Defenisi Operasional</b>	<b>Indikator</b>	<b>Skala pengukuran</b>	<b>Alat ukur</b>
Terapi Pijat Bayi	Tindakan pemijatan lembut yang dilakukan pada tubuh bayi usia 0-4 bulan oleh ibu atau tenaga kesehatan yang telah dilatih, sesuai panduan yang berlaku	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Durasi pijat (10-15 menit)</li> <li>2. Frekuensi pijat (1x/hari selama 5 hari)</li> <li>3. Area tubuh yang dipijat</li> </ol>	Nominal	Lembar observasi praktik pijat
Kualitas Tidur Bayi	Tingkat kenyamanan dan efektivitas tidur bayi, dilihat dari lama tidur, frekuensi terbangun, dan kemudahan tidur kembali	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lama tidur(jam/24 jam)</li> <li>2. Frekuensi bangun malam</li> <li>3. Kemudahan kembali tidur</li> </ol>	ordinal	BISQ (Brief Infant Sleep Questionnaire) lembar observasi tidur wawancara ibu
Bayi Usia 0-4 Bulam	Bayi berusia 0 hari sampai 4 bulan 29 hari yang sehat dan tidak memiliki gangguan medis serius	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Usia dalam bulan atau minggu</li> </ol>	Numerik	Buku KIA/catatan medis
Implementasi Terapi	Proses pelaksanaan terapi pijat bayi oleh puskesmas melalui edukasi, pelatihan, dan pemantauan terhadap ibu bayi	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Edukasi diberikan</li> <li>2. Pelatihan praktik</li> <li>3. Kepatuhan ibu dalam melakukan pijat</li> </ol>	Nominal	Lembar checklist pelaksanaan

### **3.5 Instrumen Penelitian**

Instrumen penelitian adalah alat yang membantu peneliti dalam mengumpulkan data. Tujuan penggunaan instrumen adalah untuk membuat pekerjaan lebih mudah dan menghasilkan data yang cermat, lengkap, dan sistematis. Beberapa contoh instrumen penelitian adalah angket, checklist, kuesioner, pedoman wawancara, dan pedoman observasi. (Saryono, 2011).

Alat ukur yang digunakan untuk penelitian ini adalah BISQ yang dikembangkan oleh Sadeh pada tahun 2004, adalah sebagai berikut:

1. Alat ukur kualitas tidur bayi (pra-test)
  - a) Brief Infant Sleep Questionnaire (BISQ) : Kuesioner untuk orang tua
  - b) Catatan Tidur Harian : Dicatat oleh orang tua
2. Intervensi : Terapi pijat bayi dilakukan setiap hari selama 1-2 minggu
3. Post-test : Orang tua kembali mengisi BISQ untuk melihat perubahan kualitas tidur bayi.

### **3.6 Metode Pengumpulan Data**

Metode pengumpulan data merupakan cara atau teknik yang digunakan oleh peneliti untuk memperoleh data atau informasi yang dibutuhkan dalam menjawab rumusan masalah dan mencapai tujuan penelitian. Teknik ini bisa dilakukan dengan berbagai cara, seperti observasi, wawancara, kuesioner, atau dokumentasi. Pilihan metode tergantung pada jenis data yang perlu dikumpulkan dan sifat subjek yang diteliti.

(sugiyono, 2017). Metode yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini dilakukan dengan tiga cara. Pertama, ada wawancara. Kedua, observasi. Ketiga, kuesioner BISQ.

1. Wawancara terstruktur

Dilakukan kepada ibu bayi untuk menggali data subjektif mengenai pengalaman mereka selama melakukan terapi pijat, termasuk persepsi mereka terhadap perubahan pola tidur bayi dan kemudahan pelaksanaan terapi

## 2. Observasi terstruktur

Digunakan untuk mengamati secara langsung pelaksanaan terapi pijat bayi oleh ibu atau tenaga kesehatan. Observasi dilakukan dengan menggunakan lembar observasi yang memuat aspek-aspek pelaksanaan terapi pijat (durasi, area tubuh yang dipijat, teknik pijat, dan frekuensi)

## 3. Kuesioner BISQ

Kuesioner BISQ digunakan untuk mengukur kualitas tidur bayi sebelum dan sesudah diberikan intervensi terapi pijat. Kuesioner ini diisi oleh orang tua bayi dan mencakup komponen seperti lama tidur, frekuensi terbangun malam, serta kemudahan bayi kembali tidur.

### **3.7 Waktu dan Tempat Penelitian**

Penelitian ini dilakukan dari bulan April sampai Mei dengan lokasi penelitian pada wilayah kerja UPTD Puskesmas Sikumana, Jl. Oebonik 1 No 4, Sikumana, Kecamatan Maulafa, Kota Kupang, Propinsi Nusa Tenggara Timur.

### **3.8 Prosedur Penelitian**

Langkah-langkah prosedur pelaksanaan penelitian adalah sebagai berikut

#### 1) Persiapan

1. Mengurus izin penelitian dari institusi terkait (kampus dan puskesmas)
2. Menyusun instrumen penelitian : lembar observasi, kuesioner BISQ, panduan wawancara
3. Melakukan uji validasi dan reliabilitas instrumen (jika perlu)
4. Menyiapkan informed consent untuk ibu bayi sebagai partisipan

#### 2) Identifikasi dan seleksi subjek penelitian

1. Menentukan populasi dan sampel (bayi usia 0-4 bulan yang datang ke puskesmas sikumana)
2. Menentukan kriteria inklusi dan eksklusi.
3. Melakukan pendekatan dan mendapatkan persetujuan dari ibu bayi untuk mengikuti penelitian

- 3) Preset (sebelum intervensi)
  1. Mengukur kualitas tidur bayi menggunakan kuesioner BISQ
  2. Mencatat data awal (lama tidur, frekuensi terbangun, kemudahan tidur bangun)
  3. Mendata identitas bayi dan kondisi kesehatan (melalui dokumentasi buku KIA atau rekam medis)
- 4) Pemberian intervensi
  1. Memberikan edukasi dan pelatihan kepada ibu bayi mengenai teknik pijat bayi
  2. Melakukan terapi pijat pada bayi selama 10-15 menit perhari selama 5 hari berturut-turut, dilakukan oleh ibu di bawah supervisi peneliti.
  3. Menggunakan lembar observasi untuk mencatat kepatuhan dan teknik pelaksanaan pijat.
- 5) Posttest (setelah intervensi)
  1. Mengisi kembali kuesioner BISQ untuk mengukur perubahan kualitas tidur bayi
  2. Melakukan wawancara singkat kepada ibu mengenai pengalaman dan persepsi mereka terhadap efek pijat bayi.

### **3.9 Analisis Data dan Penyajian data**

Analisa data adalah cara mengolah dan memahami data yang sudah dikumpulkan. Tujuannya adalah untuk menjawab pertanyaan penelitian, memahami kejadian, atau untuk membuat keputusan. Dalam penelitian ini, data akan dianalisis dengan mengumpulkan informasi melalui kuesioner Brief Infant Sleep Questionnaire (BISQ). Kuesioner ini digunakan untuk mengukur kualitas tidur bayi sebelum dan setelah penerapan teknik relaksasi otot progresif. Selain itu, penelitian juga akan melibatkan observasi dan wawancara terstruktur untuk mendapatkan data subjektif tentang perubahan pola tidur. Penelitian ini melibatkan bayi usia 0 sampai 4 bulan yang mengalami masalah dalam kualitas tidur. Fokus penelitian adalah untuk memahami gangguan tidur yang terjadi pada usia awal ini.

Penyajian data adalah proses menampilkan data dalam bentuk yang mudah dipahami, seperti tabel, grafik, atau narasi. Tujuannya adalah untuk mempermudah analisis, mengidentifikasi pola dan mendukung pengambilan keputusan. Penyajian data akan dilakukan dalam bentuk tabel perbandingan sebelum dan sesudah intervensi

sehingga mempermudah interpretasi hasil. Penelitian ini diharapkan dapat menunjukkan peningkatan kualitas tidur pada bayi, termasuk durasi dan efisiensi tidur. Tujuannya adalah untuk membuktikan efektivitas terapi pijat. Selain itu, penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan perubahan pola tidur secara visual dan menunjukkan skor BISQ yang lebih baik, serta peningkatan dalam durasi dan efisiensi tidur, sebagai bukti efektivitas teknik terapi pijat.

### **3.10 Etika Penelitian**

Dalam pelaksanaan penelitian ini, peneliti wajib mematuhi prinsip-prinsip etika keperawatan dan penelitian untuk melindungi hak serta kesejahteraan subjek penelitian (ibu dan bayi). Prinsip etika yang diterapkan meliputi :

- 1) Informed consent (persetujuan setelah penjelasan)
  1. Memberikan penjelasan yang lengkap dan jelas tentang tujuan, manfaat, prosedur, dan potensi risiko penelitian.
  2. Memberikan surat persetujuan yang harus ditandatangani oleh ibu bayi secara sukarela
  3. Menegaskan bahwa partisipasi bersifat sukarela dan partisipan berhak menolak atau menghentikan keikutsertaan kapan saja tanpa konsekuensi
- 2) Prinsip otonomi
  1. Ibu sebagai wali sah bayi memiliki hak untuk mengambil keputusan berdasarkan informasi yang diberikan tanpa paksaan
  2. Peneliti wajib menghargai setiap keputusan partisipan, termasuk jika mereka menolak ikut serta.
- 3) Prinsip Beneficence (tidak merugikan )

Penelitian ini dilakukan untuk memberi manfaat, peningkatan kualitas tidur bayi melalui terapi pijat yang aman dan edukasi bagi ibu bayi.
- 4) Prinsip Nonmaleficence
  1. Peneliti harus memastikan tidak ada resiko atau bahaya fisik dan psikologis bagi bayi dan ibu selama penelitian berlangsung
  2. Terapi pijat dilakukan sesuai standar teknik pijat bayi yang aman

5) Prinsip justice (keadilan)

1. Semua bayi yang memenuhi kriteria inklusi memiliki kesempatan yang sama untuk berpartisipasi tanpa diskriminasi

6) Kerahasiaan data ( confidentiality)

2. Identitas ibu dan bayi serta seluruh informasi pribadi akan dijaga kerahasiaannya
3. Data hanya digunakan hanya sebatas untuk kepentingan penelitian dan tidak akan disebarluaskan dalam bentuk yang dapat mengidentifikasi partisipan.

