

BAB 3

METODE PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus untuk menggali secara mendalam pengalaman mahasiswa tingkat akhir yang mengalami kesulitan tidur, serta efektivitas terapi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) dalam mengatasinya. Pemilihan metode ini didasarkan pada kebutuhan memahami fenomena dari sudut pandang individu yang mengalaminya langsung. Fokus penelitian terletak pada persepsi, pengalaman pribadi, serta perubahan yang dirasakan setelah penerapan PMR.

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, observasi langsung dan pencatatan lapangan. Wawancara digunakan untuk menggali pengalaman partisipan, observasi untuk melihat respons dan perubahan selama terapi, sedangkan pencatatan lapangan mencatat detail situasi penelitian. Seluruh data kemudian dianalisis dengan pendekatan tematik untuk menemukan pola dan tema utama yang mencerminkan pengalaman mahasiswa terkait gangguan tidur serta manfaat terapi PMR.

3.2 Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini terdiri dari individu yang mengalami gangguan pola tidur, yang berasal dari program studi D-III Kupang, dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan.

1. Kriteria Inklusi

- a. Mahasiswa semester akhir yang terdaftar secara aktif di Jurusan D-III Keperawatan Kupang
- b. Mahasiswa yang mengalami gangguan pola tidur (kesulitan tidur, sering terjaga di malam hari, merasa mengantuk di siang hari, atau memiliki jam tidur yang tidak teratur, tidur malam hanya selama 4-5 jam, tidak dapat tidur meskipun sudah berbaring selama 30 menit berbaring, bangun tidur tetap mengantuk, tidurnya di atas jam 10).
- c. Bersedia dengan sukarela menjadi respon peneliti

- d. Tidak memiliki riwayat penyakit

2. Kriteria Eksklusi

- a. Mahasiswa yang memiliki kondisi medis yang serius, seperti gangguan jiwa berat atau penyakit kronis
- b. Mahasiswa yang memiliki gangguan kognitif atau kesulitan berkomunikasi yang dapat mempengaruhi kemampuan untuk berpartisipasi dalam penelitian
- c. Mahasiswa yang tidak bersedia berpartisipasi dalam penelitian atau tidak menandatangani *informed consent*

3.3 Fokus Studi

Fokus studi pada penelitian ini adalah Penatalaksanaan terapi *Progressive Muscle Relaxation* pada mahasiswa semester akhir dengan gangguan pola tidur.

3.4 Definisi Operasional

Variabel Penelitian	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Data
Terapi Progressive Muscle Relaxation	<i>Progressive Muscle Relaxation</i> merupakan suatu metode atau teknik relaksasi yang bersifat aktif, yang pertama kali dikembangkan oleh Edmund Jacobson pada tahun 1920-an. Teknik ini menekankan pada keterlibatan langsung individu dalam proses relaksasi dengan cara melakukan kontraksi atau penegangan otot secara bertahap. Proses ini dilakukan secara sistematis dan berulang hingga individu mencapai	SOP	-	-

	keadaan relaksasi yang optimal atau total.			
Gangguan Pola Tidur	Gangguan tidur yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir dengan tanda dan gejala: kesulitan tidur, sering terjaga di malam hari, merasa mengantuk di siang hari, atau memiliki jam tidur yang tidak teratur, tidur malam hanya selama 4-5 jam, tidak dapat tidur meskipun sudah berbaring selama 30 menit berbaring, bangun tidur tetap mengantuk, tidurnya diatas jam 10.	PSQI, Lembar observasi	Nilai Skor kuesioner PSQI: 0 = Sangat Baik 1 = Cukup Baik 2 = Agak Baik 3 = Sangat Buruk Skor akhir yang menyimpulkan kualitas tidur keseluruhan: Jumlah semua hasil skor mulai dari komponen 1 sampai 7 - Baik : <5 - Buruk : >5	ordinal

Tabel 3.1 Definisi Operasional

3.5 Instrumen Penelitian

Alat atau instrumen yang digunakan dalam penelitian untuk mengumpulkan data adalah kuisisioner PSQI. *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), sebuah instrumen standar yang dirancang untuk mengevaluasi pola dan kualitas tidur seseorang. Kemudian ada juga lembar wawancara, lembar observasi dan SOP.

3.6 Metode Pengumpulan Data

1. Penyebaran Kuesioner Awal

Tahap awal penelitian dimulai dengan penyebaran instrumen kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), yang bertujuan untuk mengukur tingkat kualitas tidur para responden. Kuesioner disusun dalam format Google Form untuk memudahkan distribusi dan pengisian oleh partisipan. Tautan Google Form tersebut kemudian disebarakan kepada mahasiswa/i semester 6 Program Studi D-3 Keperawatan melalui grup WhatsApp resmi angkatan.

Instrumen ini digunakan untuk menjaring calon partisipan berdasarkan skor kualitas tidur. Responden yang memiliki skor PSQI di atas nilai ambang yang menunjukkan kualitas tidur buruk (biasanya skor >5) akan dipertimbangkan sebagai calon partisipan. Selain itu, melalui pengisian kuesioner, peneliti juga dapat melakukan skrining awal untuk memastikan responden memenuhi kriteria inklusi.

2. Seleksi Awal Calon Partisipan

Berdasarkan hasil analisis awal dari kuesioner PSQI, empat orang calon partisipan yang memenuhi kriteria dipilih untuk melanjutkan ke tahap berikutnya. Peneliti kemudian menghubungi masing-masing calon responden secara pribadi untuk menyampaikan bahwa mereka terpilih dalam tahap awal penelitian.

3. Pemberian Informasi Penelitian

Setelah calon partisipan dihubungi, peneliti mengatur jadwal pertemuan untuk memberikan penjelasan secara rinci mengenai maksud dan tujuan penelitian. Peneliti juga menjelaskan secara menyeluruh tentang tahapan intervensi, durasi penelitian, manfaat dan risiko potensial, serta hak dan kewajiban partisipan. Pada tahap ini, peneliti juga memberikan kesempatan kepada calon partisipan untuk mengajukan pertanyaan atau klarifikasi terhadap hal-hal yang belum mereka pahami, sehingga tercipta komunikasi dua arah yang terbuka.

4. Persetujuan Tertulis (*Informed Consent*) Tahap Awal

Setelah mendapatkan penjelasan lengkap mengenai penelitian, calon partisipan diminta memberikan persetujuan secara sukarela dengan menandatangani *informed consent* sebagai tanda kesediaan mengikuti tahap awal penelitian. Penandatanganan ini dilakukan secara sadar, tanpa adanya paksaan, dan mencerminkan bahwa peserta menyetujui keterlibatan mereka sebagai subjek penelitian tahap awal.

5. Wawancara Mendalam Individu

Peneliti melakukan wawancara individual dengan setiap calon partisipan menggunakan format semi-terstruktur. Wawancara ini ditujukan untuk menggali kebiasaan tidur, faktor yang memengaruhi kualitas tidur (misalnya stres akademik, penggunaan gadget, pola makan), serta pandangan mereka terhadap relaksasi dan terapi nonfarmakologis. Proses ini dilakukan guna memperoleh data kualitatif yang kontekstual sekaligus memastikan partisipan memiliki pemahaman dan keterlibatan emosional terhadap topik penelitian.

6. Seleksi Lanjutan dan Penetapan Responden Utama

Hasil dari wawancara dianalisis secara tematik untuk menilai kecocokan partisipan terhadap kriteria inklusi yang lebih mendalam. Jika ditemukan partisipan yang kurang sesuai (misalnya tidak dapat berkomitmen pada jadwal terapi atau memiliki faktor risiko yang luput dari skrining awal), maka akan dilakukan penyaringan ulang. Satu orang responden utama kemudian ditetapkan secara definitif sebagai subjek intervensi. Peneliti kembali memberikan penjelasan mendetail tentang peran dan kontribusinya selama masa penelitian, termasuk bentuk partisipasi dalam terapi relaksasi otot progresif.

7. Persetujuan Akhir (*Informed Consent* Responden Utama)

Setelah partisipan utama menyatakan kesediaannya secara penuh, dilakukan penandatanganan informed consent tahap akhir sebagai bukti persetujuan resmi untuk berpartisipasi dalam keseluruhan rangkaian intervensi penelitian. Dokumen persetujuan ini juga mencakup izin untuk menggunakan data pribadi secara anonim dalam publikasi ilmiah.

8. Penyusunan dan Pelaksanaan Jadwal Intervensi

Peneliti bersama partisipan menyusun jadwal pelaksanaan terapi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) berdasarkan kesepakatan bersama, dengan mempertimbangkan ketersediaan waktu, aktivitas akademik, dan kenyamanan responden. Intervensi dirancang dilakukan secara rutin selama 5 hari dalam seminggu, dengan durasi sesi rata-rata 15–20 menit per hari. Sesi terapi dilakukan di lingkungan yang tenang dan nyaman, secara langsung.

9. Pendokumentasian Seluruh Proses Penelitian

Semua tahapan penelitian mulai dari penyebaran kuesioner, hasil seleksi, transkrip wawancara, pelaksanaan terapi, hingga evaluasi pasca-intervensi dicatat dan didokumentasikan secara sistematis.

10. Evaluasi Efektivitas dan Analisis Data

Setelah intervensi selesai, partisipan diminta kembali mengisi kuesioner **PSQI** sebagai evaluasi pasca-terapi. Skor yang diperoleh dibandingkan dengan hasil awal untuk melihat perubahan kualitas tidur sebelum dan sesudah penerapan **PMR**. Data kemudian dianalisis dengan metode statistik deskriptif dan, jika diperlukan, analisis kuantitatif sederhana guna menilai perbedaan yang terjadi. Dari hasil tersebut, peneliti menarik kesimpulan mengenai efektivitas terapi relaksasi otot progresif dalam meningkatkan kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir dengan gangguan tidur.

1.7 Lokasi dan Waktu

1. Lokasi Penelitian: tempat pelaksanaan penelitian ini adalah di Kampus A Jurusan Keperawatan Prodi D-III Keperawatan Poltekkes Kemenkes Kupang
2. Waktu penelitian: Penelitian dilakukan pada bulan Juni, 2025 selama seminggu.

3.8 Analisis Data dan Penyajian Data

Teknik analisis data yang digunakan untuk melakukan Analisa data pada kasus ini dengan menarasikan hasil wawancara dan observasi dan disajikan dengan satu orang partisipan.

3.9 Etika Penelitian

Penelitian telah lolos kajian etik dari komite etik penelitian kesehatan poltekkes kemenkes kupang. Prinsip utama dalam penelitian ini yaitu:

1. **Lembar Persetujuan (*Informed Consent*)**: Lembar persetujuan diberikan kepada subjek penelitian sebelum penelitian dilakukan. Peneliti akan menjelaskan tujuan dan maksud dari penelitian, serta potensi dampak yang mungkin terjadi selama dan setelah pengumpulan data. Jika subjek bersedia untuk ikut serta, mereka akan diminta menandatangani lembar persetujuan tersebut. Jika subjek menolak untuk berpartisipasi, peneliti tidak akan memaksa dan akan tetap menghormati hak-hak mereka.
2. **Tanpa Nama (*Anonymty*)**: Hal ini menjadi upaya menjaga kerahasiaan subjek penelitian, yaitu dengan tidak mencantumkan nama asli pada instrumen maupun lembar data. Sebagai gantinya, setiap responden hanya diberi kode berupa inisial sehingga identitas pribadi tetap terlindungi dalam seluruh proses pengumpulan maupun penyajian hasil penelitian.
3. **Kerahasiaan (*Confidentiality*)**: semua hasil penelitian, baik informasi, identitas, foto dokumentasi maupun masalah-masalah lainnya, dijamin

kerahasiaannya oleh peneliti, hanya kelompok data tertentu yang akan dilaporkan pada hasil penelitian.

4. **Privasi (*Privacy*):** peneliti harus menghargai serta menghormati subjek/responden dan juga harus menjaga setiap privasi yang subjek/responden inginkan.

=