

## **BAB III METODE PENELITIAN**

### **3.1 Jenis/desain/rancangan penelitian**

Jenis penelitian ini adalah penelitian bersifat kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Studi kasus merupakan penelitian yang menekankan pada pemahaman yang lebih mendalam akan fenomena tertentu terhadap individu. Tujuan dari pendekatan penelitian ini adalah untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia insomnia.

### **3.2 Subjek Studi Penelitian**

Subjek dalam penelitian ini adalah tiga orang partisipan lansia laki- laki usia 60 tahun dan perempuan usia 60 tahun atau lebih yang memiliki masalah gangguan tidur di wilayah kerja Puskesmas Sikumana

### **3.3 Fokus Studi Kasus**

Penelitian ini berfokus pada tindakan teknik relaksasi otot progresif untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia insomnia

### **3.4 Definisi Operasional**

Definisi operasional adalah variabel secara operasional berdasarkan karakteristik yang diamati, sehingga memungkinkan peneliti untuk melakukan observasi atau pengukuran secara cermat terhadap suatu objek atau fenomena. Definisi operasional didasarkan atas sifat-sifat hal yang didefinisikan yang dapat diamati (diobservasi).

**Tabel 3.4 Definisi Operasional**

<b>Variabel</b>	<b>Definisi Operasional</b>	<b>Indikator</b>	<b>Alat ukur</b>
Variabel independen: Terapi Relaksasi Otot Progresif	Teknik Relaksasi Otot Progresif adalah suatu metode relaksasi yang melibatkan penegangan dan pelepasan otot-otot tubuh secara sistematis untuk mengurangi stres dan ketegangan.	Diberikan terapi relaksasi otot Progresif dari otot wajah sampai otot kaki dengan Durasi selama 15-30 menit	Lembar SOP (Standar Operasional Prosedur)
Variabel dependen: Kualitas tidur lansia	Kualitas tidur adalah skor dari responden yang telah menjawab pertanyaan kuisisioner PQSI	Yang terdiri dari 7 komponen yaitu: 1. Kualitas tidur subjektif 2. Latensi tidur 3. Lama tidur malam 4. Efisiensi tidur 5. Gangguan ketika tidur malam 6. Menggunakan obat tidur 7. Terganggunya aktifitas disiang hari	Kuisisioner PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index)

### **3.5 Instrumen Penelitian**

Dalam penelitian ini jenis instrument yang penulis gunakan dalam studi kasus berupa Lembar Observasi, Lembar SOP, Kuesioner PSQI untuk mengukur kualitas tidur lansia.

#### **1) Lembar Observasi**

Lembar observasi adalah sebuah alat atau instrumen yang digunakan untuk mencatat hasil pengamatan secara sistematis terhadap perilaku, kondisi, respon, atau proses yang sedang diamati.

#### **2) SOP (Standar Operasional Prosedur)**

SOP (Standard Operating Procedure) adalah dokumen yang berisi panduan atau prosedur standar untuk menjalankan suatu tugas atau proses dalam sebuah organisasi. SOP bertujuan untuk memastikan bahwa setiap pekerjaan dilakukan secara konsisten, efisien, dan sesuai dengan standar yang telah ditetapkan. Dalam instrumen penelitian ini menggunakan alat ukur SOP untuk melakukan latihan relaksasi otot progresif.

#### **3) Kuisisioner PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index)**

Kuisisioner PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index) adalah instrument standar yang digunakan untuk mengukur dan menilai kualitas tidur partisipan dalam satu bulan terakhir. Dalam instrument ini menggunakan alat ukur berupa kuisisioner PSQI untuk mengetahui kualitas tidur sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi otot progresif

### **3.6 Metode Pengumpulan Data**

#### **1. Wawancara**

Menggunakan panduan wawancara untuk mengumpulkan data mengenai pengalaman lansia sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi otot progresif. Pertanyaan mencakup sebelum dan sesudah diberikan terapi kenyamanan selama sesi serta persepsi mereka terhadap teknik relaksasi otot progresif.

## 2. Observasi

Mengamati perubahan kualitas tidur sebelum dan sesudah intervensi teknik relaksasi otot progresif.

### **3.7 Lokasi dan Waktu Penelitian**

#### 1. Lokasi

Penelitian ini dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Sikumana Kota Kupang

#### 2. Waktu

Penulis melaksanakan penelitian selama 5 hari, dimulai dari hari senin sampai dengan hari jumat.

### **3.8 Analisis Data dan Penyajian Data**

Analisa data adalah proses mengolah dan menginterpretasikan data yang telah dikumpulkan untuk menjawab pertanyaan penelitian, memahami fenomena, atau membuat keputusan. Analisa data dalam penelitian ini akan dilakukan dengan mengumpulkan data melalui kuisisioner Pittsburgh sleep index (PSQI), yang digunakan untuk mengukur kualitas tidur lansia sebelum dan sesudah implementasi teknik relaksasi otot progresif, serta dilengkapi dengan observasi dan wawancara terstruktur untuk memperoleh data subjektif terkait perubahan pola tidur. sampel penelitian terdiri dari lansia berusia 60 tahun keatas yang mengalami insomnia ringan hingga sedang selama lebih dari tiga bulan atau lebih.

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. diharapkan hasil penelitian ini menunjukkan peningkatan kualitas tidur pada lansia, serta peningkatan durasi dan efisiensi tidur, sehingga dapat menjadi bukti efektivitas teknik relaksasi otot progresif. untuk menggambarkan perubahan pola tidur secara visual, diharapkan hasil penelitian menunjukkan skor PSQI serta peningkatan durasi dan efisiensi tidur, sehingga dapat menjadi bukti Implementasi teknik relaksasi otot progresif.

### **3.9 Etika Penelitian**

Dalam penelitian ini penulis menerapkan prinsip etik keperawatan yaitu:

1. Informed Consent

Lembaran yang diberikan kepada responden sebelum melakukan penelitian yang memuat persetujuan menjadi responden serta tujuan dari penelitian. Apabila responden bersedia, maka responden harus menandatangani lembar persetujuan menjadi responden. Apabila responden tidak bersedia, maka peneliti tidak akan memaksa dan menghormati hak-hak responden.

2. Anonymity (tanpa nama)

Untuk menjaga nama baik responden, maka peneliti tidak akan mencantumkan nama responden dalam penyajian penelitiannya, melainkan menggunakan inisial atau menggunakan kode pada lembar kuesioner.

3. Confidentiality (kerahasiaan)

Menjaga kerahasiaan informasi pribadi klien, semua data yang dikumpulkan selama penelitian ini akan dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk tujuan penelitian, informasi tersebut tidak akan dibagikan kepada pihak lain kecuali dalam keadaan yang diijinkan atau demi keselamatan klien