

## BAB III METODE PENELITIAN

### 3.1 Pendekatan Penelitian

Penelitian yang digunakan adalah penelitian studi kasus dengan pendekatan asuhan keperawatan untuk menggambarkan penatalaksanaan senam lansia dan aromaterapi cendana terhadap insomnia pada lansia.

### 3.2 Subjek Penelitian

Subjek penelitian pada kasus ini adalah pasien lansia yang mengalami insomnia. Pada studi kasus ini, subjek penelitian yang akan diteliti sebanyak 2 orang dengan kriteria sebagai berikut:

1. Usia diatas 60-75 tahun
2. Pasien yang mengalami tingkat insomnia ringan (skor 20-27) – sedang (skor 28-36)
3. Dapat melakukan aktivitas dengan baik dan kooperatif
4. Tidak memiliki penyakit degeneratif

### 3.3 Fokus Studi

Fokus studi dari masalah yang akan dijadikan titik acuan studi kasus adalah perubahan skala insomnia sebelum dan sesudah dilakukan senam lansia dan aromaterapi cendana pada pasien lansia yang mengalami insomnia.

### 1.4 Definisi Operasional

Tabel 3. 1 Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat ukur	Hasil ukur
1	Insomnia	Gangguan tidur pada lansia yang menyebabkan seseorang sulit untuk memulai tidur, kesulitan mempertahankan tidur ditandai dengan kurangnya kualitas tidur, sering terbangun pada malam hari, sulit tidur kembali, bangun terlalu pagi, dan tidur yang tidak nyenyak sehingga menyebabkan	Lembar laporan observasi tingkat insomnia yang diukur menggunakan kuesioner KSPBJ (Kelompok Studi Psikiatri Biologik Jakarta)	11-19 : tidak insomnia 20-27 : insomnia ringan 28-36: insomnia sedang 37-44 : insomnia berat

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat ukur	Hasil ukur
		seseorang tidak prima untuk melakukan aktivitas di keesokan harinya.	Insomnia Rating Scale	
2	Senam lansia	Serangkaian gerak nada yang teratur dan terarah serta terencana yang diikuti oleh orang lanjut usia dalam bentuk latihan fisik yang berpengaruh terhadap kemampuan fisik lansia karena dapat melatih tulang untuk tetap kuat dan membantu menghilangkan radikal bebas yang berkeliaran di dalam tubuh.	SOP (Standar Operasional Prosedur)	
3	Pemberian aromaterapi cendana	Pengobatan alternatif dengan menggunakan uap dari minyak esensial yang berasal dari tanaman cendana. Digunakan dan berfungsi untuk memperkuat, membuat mengantuk, menenangkan, membuat rileks, membantu meredakan ketegangan saraf, depresi, stres, gelisah, mudah marah dan gangguan tidur.	SOP (Standar Operasional Prosedur)	

### 3.5 Instrumen Penelitian

Instrumen yang akan digunakan pada penelitian ini adalah adalah KSPBJ-IRS (Kelompok Studi Psikiatri Biologi Jakarta-*Insomnia Rating Scale*). Kuisisioner ini terdiri dari 11 pertanyaan, mencakup 3 pertanyaan tahapan tidur, 4 pertanyaan akibat insomnia, dan 4 pertanyaan tanda dan gejala. Kuisisioner ini menggunakan skala ordinal yaitu jawaban diberi nilai 1,2,3,4. Dimana jumlah total skor dapat dikategorikan sebagai berikut :

- 1) Tidak insomnia 11-19

- 2) Insomnia ringan 20-27
- 3) Insomnia sedang 28-36
- 4) Insomnia berat 37-44

### 3.6 Metode Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu :

1. Prosedur administrasi

Pada proses administrasi ini peneliti mengajukan surat izin studi pendahuluan dan izin penelitian yang diajukan kepada Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kota Bandung, Kepala Dinas sosial kota bandung, dan Ketua Panti Sosial Tresna Werdha Budi Pertiwi.

2. Proses Pengumpulan Data

Proses pengambilan data pasien dilakukan di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Pertiwi. Selanjutnya pasien diberikan penjelasan mengenai tujuan dan prosedur dari penelitian serta dilakukan *informed consent*. Proses penelitian akan dilakukan di wisma lansia selama dua minggu. Tahapan yang dilakukan dimulai dari pengkajian data, perumusan diagnosa keperawatan dan dilanjutkan dengan pemberian intervensi senam lansia dan aromaterapi cendana.

Prosedur pemberian intervensi senam lansia dan aromaterapi cendana yaitu peneliti akan mengkaji kesiapan pasien dan memberikan penjelasan terkait manfaat dari senam lansia dan aromaterapi cendana. Sebelum dilakukan intervensi senam lansia dan aromaterapi cendana peneliti akan melakukan pemeriksaan insomnia, selanjutnya peneliti akan menyiapkan tempat untuk melakukan intervensi senam lansia dan aromaterapi cendana. Kemudian peneliti akan memperkenalkan gerakan-gerakan dalam senam lansia beserta manfaat dari setiap gerakannya dan tata cara menggunakan aromaterapi beserta manfaat aromaterapi.

### 3.7 Metode Uji Keabsahan

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 Noor menemukan bahwa nilai korelasi terkecil dari KSPBJ *insomnia rating scale* adalah

0.277 dan nilai korelasi tertinggi dari KSPBJ *insomnia rating scale* adalah 0.705. 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. Menurut Arikunto bila nilai kuisisioner lebih dari 0,6 maka kuisisioner bisa dikatakan reliabel.

### 3.8 Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian studi kasus ini dilakukan di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Pertiwi. Lama penelitian ini selama dua minggu (senam lansia 5x/minggu selama 150 menit atau 30 menit setiap kali senam; aromaterapi cendana 2 minggu, dilakukan setiap hari sebelum tidur, selama 30 menit).

### 3.9 Analisis Data dan Penyajian

Analisis data penelitian studi kasus keperawatan yang digunakan adalah analisis domain, yang bertujuan untuk memperoleh gambaran umum dan relatif komprehensif tentang isi fokus penelitian. Teknik analisis dihasilkan dari hasil dan observasi wawancara yang dilakukan untuk menjawab permasalahan studi kasus.

Tahap-tahap Analisa data :

#### 1. Pengumpulan data

Pengumpulan data dan gambaran umum pasien insomnia pada lansia, wawancara, observasi skala insomnia sebelum pelaksanaan senam lansia dan aromaterapi cendana, pelaksanaan senam lansia dan aromaterapi cendana, observasi skala insomnia setelah pelaksanaan senam lansia dan aromaterapi cendana dan observasi pengkajian fisik.

#### 2. Pengolahan data

Data wawancara didapatkan berupa lamanya tidur, bermimpi atau tidak, kualitas tidur, waktu masuk tidur, terbangun malam hari, waktu untuk tidur kembali, lamanya tidur setelah terbangun, lamanya gangguan tidur terbangun pada malam hari, terbangun dini hari dan lamanya perasaan tidak segar setiap bangun pagi.

#### 3. Penyajian data

Data disajikan secara deskriptif dan analisis naratif

#### 4. Penarikan kesimpulan

Setelah disajikan, data digunakan untuk menentukan apakah ada efektivitas terhadap insomnia setelah dilakukan senam lansia dan aromaterapi cendana

### 3.10 Etika Penelitian

#### 1. *Informed consent* (persetujuan menjadi responden)

Pasien setuju dan menandatangani formulir informed consent bahwa mereka adalah pasien penelitian.

#### 2. *Anonymity* (tanpa nama)

Untuk menjaga kerahasiaan peneliti tidak mencantumkan nama responden, tetapi lembar tersebut diberi kode.

#### 3. *Confidentiality* (kerahasiaan)

Kerahasiaan informasi responden dijamin oleh peneliti dan hanya kelompok data tertentu yang dilaporkan hasil penelitian

#### 4. *Beneficence*

Beneficence menekankan bahwa peneliti memiliki kewajiban untuk meminimalkan kerugian dan memaksimalkan keuntungan pasien. Peneliti harus menghindarkan pasien dari semua jenis bentuk fisik (kelelahan, terluka), emosional (kecemasan, stres). Para peneliti menjelaskan kepada pasien manfaat dari penelitian ini, yaitu menurunkan skala insomnia.

#### 5. *Respect of human dignity*

Peneliti menghormati martabat kemanusiaan pasien, dalam hal ini peneliti harus menghormati hak pasien untuk mengambil keputusan sendiri. Pasien memiliki hak untuk memutuskan apakah akan berpartisipasi atau tidak dalam penelitian ini.