

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

1. Pendekatan Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Menurut Sugiono, penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, teknik pengambilan biasanya dilakukan secara random, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisa data bersifat kuantitatif statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.¹

Dengan teori yang sudah dikemukakan diatas, dengan penelitian pengaruh maka penelitian ini dirancang untuk memastikan ada tidaknya pengaruh antara variable independen/bebas (terapi relaksasi dzikir) terhadap variable dependen/terikat (perubahan tingkat insomnia) pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Blitar, di Tulungagung.

2. Jenis Penelitian

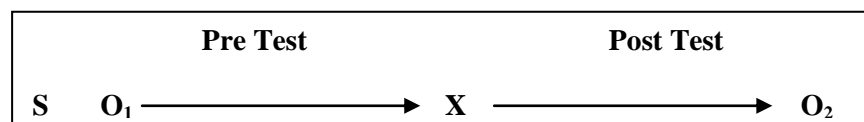
Penyesuaian dengan judul penelitian dan tujuan dari penelitian maka penelitian menggunakan jenis penelitian *Eksperimental* dengan menggunakan metode *One Grup Pre test and Post test*, yaitu melakukan tes untuk mengetahui tingkat insomnia yang dialami lansia sebelum dan setelah di terapi relaksasi dzikir, dimana penelitian ini tidak ada kelompok

¹Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Kombinasi (Mixed Methods)*, Bandung, Alfabeta, 20016), hal. 11

kontrol atau pembanding tetapi sudah dilakukan observasi pertama (*pre test*) yang memungkinkan peneliti dapat menguji perubahan yang terjadi setelah adanya perlakuan.

Penelitian eksperimen merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari “suatu” yang dikenakan pada subyek. Dengan kata lain penelitian eksperimen mencoba meneliti ada tidaknya hubungan sebab akibat.²

Table.3.1 Table Rancangan Eksperimen



Keterangan :

S : Subjek

O1 : Pre test pada kelompok intervensi sebelum diberikan terapi relaksasi dzikir.

O2 : Post test pada kelompok intervensi sesudah diberikan terapi relaksasi dzikir.

X : Merupakan perlakuan atau intervensi yang diberikan.

Peneliti melakukan observasi terhadap subyek serta memberikan *pre test* pertama (angket) untuk mengetahui tingkat insomnia pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha, kemudian diberikan sebuah perlakuan berupa terapi relaksasi dzikir selama beberapa sesi, baru

²Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta : Rineka Cipta, 2010), hal. 123

diambil *post test* kedua atau terakhir untuk mengetahui hasil dari perlakuan yang diberikan.

3. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini berlokasi di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Blitar, di Tulungagung. Peneliti tertarik meneliti di lokasi tersebut karena menurut hasil studi pendahuluan peneliti mendapatkan adanya insomnia pada lansia di UPT tersebut. Selain itu UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Blitar, di Tulungagung mudah dijangkau oleh peneliti karena lokasi tidak jauh dari tempat tinggal peneliti. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 4 Mei - 30 Juni 2018.

B. Variabel Penelitian

Dalam penelitian kuantitatif, biasanya melakukan pengukuran terhadap keberadaan suatu variable dengan menggunakan instrument penelitian. Setelah itu peneliti melanjutkan dengan analisis untuk mencari hubungan satu variable dengan variable yang lain.

Secara teoritis variable dapat didefinisikan sebagai atribut seseorang, atau obyek, yang mempunyai “variasi” antara satu orang dengan yang lain atau satu obyek dengan obyek yang lain. Variable juga dapat merupakan atribut dari bidang keilmuan atau kegiatan tertentu. Tinggi, berat badan, sikap, motivasi, kepemimpinan, disiplin kerja, merupakan atribut-atribut dari setiap orang. Berat badan, ukuran, bentuk dan warna merupakan atribut-atribut dari obyek. Struktur organisasi, model pendelegasian, kepemimpinan,

pengawasan, koordinasi, prosedur dan mekanisme kerja, deskripsi pekerjaan, kebijakan, adalah merupakan contoh variable dalam administrasi.³

Dalam keterangan yang panjang Sudjana mengemukakan tentang variabel, sebagai berikut: Variabel dalam penelitian dibedakan menjadi dua kategori utama, yakni variabel terikat, atau variabel independent dan variabel dependen atau variabel bebas. Variabel bebas adalah variabel perlakuan atau sengaja dimanipulasi untuk diketahui intensitasnya atau pengaruhnya terhadap variabel terikat, variabel terikat adalah variabel yang timbul akibat variabel bebas, atau respon dari variabel bebas. Oleh sebab itu, variabel terikat menjadi tolak ukur indikator keberhasilan variabel bebas.⁴

Berdasarkan pengertian-pengertian diatas, maka dapat dirumuskan disini bahwa variable penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.

Menurut hubungan antara satu variable dengan variable yang lain maka macam-macam variable dan penelitian adalah :⁵

1. Variabel Independen : variable ini sering disebut variable *stimulus*, *predictor*, *antecedent*. Dalam Bahasa Indonesia sering disebut sebagai variabel bebas. Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau

³Sugiyono, *Metode Penelitian...*, hal. 63

⁴Nana Sudjana, *Tuntunan Menyusun Karya Ilmiah*, (Bandung : Sinar Baru Algesindo, 1999), hal. 79

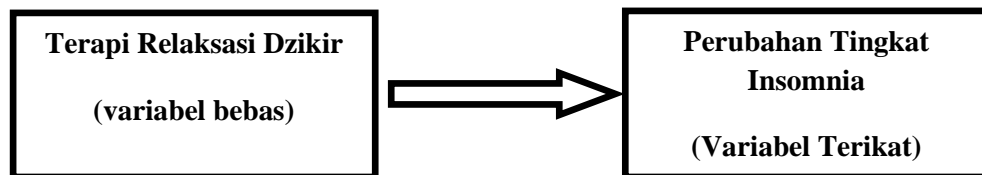
⁵Sugiyono, *Metode Penelitian...*, hal. 64

yang menjadi sebab perubahannya dan timbulnya variable dependen (terikat).

2. Variabel Dependen: sering disebut sebagai variable output. Kriteria, konsekuen. Dalam Bahasa Indonesia sering disebut sebagai variable terikat. Variable terikat merupakan variable yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variable bebas.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa yang menjadi variabel bebas dalam penelitian ini adalah terapi relaksasi dzikir. Sedangkan yang menjadi variabel terikat adalah perubahan tingkat insomnia.

Table 3.2 Variabel



C. Populasi, Teknik Sampling, dan Sampel

1. Populasi

Populasi (universe) adalah totalitas dari semua obyek atau individu yang memiliki karakteristik tertentu, jelas dan lengkap yang akan diteliti (bahan penelitian). Obyek atau nilai disebut unit atau elemen

populasi analisis dapat berupa orang, perusahaan, hasil produksi, rumah tangga dan tanah pertanian.⁶

Menurut sugiyono populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Jadi populasi bukan hanya orang, tetapi juga benda-benda alam yang lain. Populasi juga bukan sekedar jumlah yang ada pada obyek/subyek yang dipelajari, tetapi meliputi seluruh karakteristik/sifat yang dimiliki oleh obyek atau subyek itu.⁷

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Blitar, di Tulungagung yang berjumlah 80 lansia. Seluruh populasi terdiri dari 5 wisma, yakni wisma mawar, wisma melati, wisma dahlia, wisma tulip, wisma krisan. Adapun rincian lansia sebagai berikut:

Table 3.3

Populasi Penelitian

No	Wisma	Jumlah Lansia
1	Melati	20
2	Mawar	13
3	Dahlia	12
4	Tulip	20
5	Krisan	15
Total		80

⁶ M. Iqbal Hasan, *Pokok-pokok Materi Statistik 2 (Statistic Inferensial)*, (Jakarta : PT Bumi Aksara, cet 7, 2012), hal. 84

⁷ Sugiyono, *Statistik Untuk Penelitian*, (Bandung, Alfabeta, 2005), hal. 55

2. Teknik Sampling

Teknik sampling adalah teknik pengambilan sampel. Untuk menentukan sampel yang akan digunakan dalam penelitian. Teknik sampling dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu atau seleksi khusus.⁸

Purposive sampel yaitu sampel yang bertujuan dengan cara mengambil subyek bukan didasarkan atas strata, random atau daerah tetapi didasarkan atas adanya tujuan tertentu. Teknik ini biasanya dilakukan karena beberapa pertimbangan, misalnya alasan keterbatasan waktu, tenaga dan jauh, dan harus ada ciri-ciri tertentu.⁹

Dalam penelitian, ketika peneliti melakukan pencarian data maka peneliti perlu untuk menentukan kriteria terlebih dahulu agar mendapatkan data yang diinginkan. Pengambilan sampel pada penelitian ini ditentukan dengan teknik *purposive sampling* dengan kriteria:

a. Kriteria Inklusi

Kriteria inklusi adalah kriteria atau standar yang ditetapkan sebelum penelitian. Kriteria inklusi digunakan untuk menentukan apakah seseorang dapat berpartisipasi dalam penelitian ini.

Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah:

1. Beragama Islam
2. Lansia berusia 60 – 89 tahun

⁸*Ibid.*, hal. 61

⁹ Suharsimi Arikunto, *prosedur Penelitian ...*, hal. 183

3. Dapat mendengar dan melihat
 4. Mengalami tingkat insomnia ringan / berat / sangat berat
 5. Tinggal di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Blitar, di Tulungagung
 6. Bersedia menjadi responden dan mengikuti prosedur penelitian.
- b. Kriteria eksklusi

Kriteria eksklusi merupakan kriteria dimana subjek penelitian tidak mewakili sampel karena tidak memenuhi syarat sebaga sampel penelitian.

1. Lansia yang tidak kooperatif; tidak mengikuti kegiatan secara penuh.
2. Mengonsumsi obat tidur dalam 1 minggu terakhir.
3. Dalam perawatan khusus, mengalami keterbatasan atau kelumpuhan anggota gerak.
4. Mengalami kelainan jiwa
5. Terbiasa meminum kopi dimalam hari

3. Sampel

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Dinamika penelitian sampel apabila kita bermaksud untuk mengeneralisasikan hasil penelitian sampel.¹⁰

¹⁰*Ibid.*, hal. 174

Sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bila populasi besar, dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga, waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang akan diberlakukan untuk populasi. Untuk itu sampel yang diambil dari populasi harus betul-betul representatif (mewakili).¹¹

Berdasarkan dari teknik sampling, maka sampel dalam penelitian sebanyak 15, karena yang masuk dalam kriteria penelitian dan kesediaanya untuk mengikuti prosedur yang ada sampel berubah menjadi 10 lansia.

D. Instrumen Penelitian

Instrumen Penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga lebih mudah diolah.¹²

Kuesioner Kelompok Studi Psikiatri Biologik Jakarta – *Insomnia Rating Scale* (KSPBJ-IRS). KSPBJ-IRS digunakan untuk mengukur tingkat insomnia lansia yang dibuat oleh kelompok studi psikiatri biologi Jakarta dan dimodifikasi oleh Iwan. Kuisisioner ini terdiri dari 11 pertanyaan. Berdasarkan skala insomnia yang telah dibakukan, yaitu skala KSPBJ batasan atau indikator insomnia dapat ditentukan meliputi parameter sebagai

¹¹Sugiyono, *Statistik Untuk Penelitian...*, hal. 56

¹²Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktik, Edisi Revisi VI*, (Jakarta : Rineka Cipta. 2006). Hal 150

berikut, Kesulitan memulai tidur, tiba-tiba terbangun pada malam hari, bisa terbangun lebih awal pada dini hari, merasa mengantuk disiang hari, sakit kepala pada siang hari, merasa kurang puas dengan tidurnya, merasa kurang nyaman atau gelisah saat tidur, mendapat mimpi buruk, badan kurang bertenaga setelah tidur, jadwal tidur dan bangun tidak beraturan dan tidur selama 6 jam dalam semalam.¹³

Alat ukur ini menggunakan skala ordinal yaitu jawaban diberi nilai 1,2,3,4. Dimana jumlah total dapat dikategorikan sebagai berikut: tidak ada keluhan insomnia: bila skor 11-19, insomnia ringan : bila skor 20- 27, insomnia berat: bila skor 28-36, dan insomnia sangat berat: bila skor 37-44.¹⁴

Peneliti memilih *KSPBJ-IRS* sebagai instrumen penelitian dengan alasan bahwa instrumen *KSPBJ-IRS* memiliki pertanyaan yang lebih aplikatif bila digunakan pada lansia. *KSPBJ-IRS* memiliki 11 pertanyaan yang dirasa tidak memberatkan lansia dalam menjawab disbanding kuesioner insomnia lainnya yang ditemukan peneliti seperti *Pittsburg Sleep Quality Index(PSQI)* yang terdapat banyak pertanyaan sehingga dirasa akan menyulitkan lansia dalam menjawab pertanyaan kuesioner.

Peneliti juga menggunakan lembar absensi untuk keteraturan lansia dalam pelaksanaan terapi relaksasi dzikir tersebut selama 7 hari.

¹³ Iwan, Skala Insomnia (KSPBJ Insomnia Rating Scale), 2009.
<http://www.sleepnet.com> Diakses pada tanggal 20 April 2018.

¹⁴ *Ibid.*,

Tabel 3.4 Kisi-kisi kuesioner KSPBJ *insomnia rating scale* harian

No	Konten Pertanyaan	No Pertanyaan	Jumlah
1	Kesulitan tidur	5, 10, 1	3
2	Perasaan saat siang hari	4	1
3	Lama tidur	11	1
4	Kepuasan tidur	7	1
5	Perasaan saat bangun	9	1
6	Kejadian saat tidur	2, 6, 8	3
7	Jadwal tidur	3	1
	Total	11	11

Jika hasil kuesioner responden terdapat skor 1-11 dalam 3 hari pengukuran selama 1 minggu, maka responden dikatakan mengalami insomnia.

E. Pengumpulan Data

1. Sumber Data

Yang dimaksud sumber data dalam penelitian adalah subyek dari mana data dapat diperoleh.¹⁵ Adapun sumber data dalam penelitian ini adalah:

- a. Responden, yaitu orang yang diminta memeberikan keterangan tentang suatu fakta atau pendapat. Keterangan tersebut dapat disampaikan dalam bentuk tulisan, yaitu ketika mengisi angket atau lisan ketika menjawab pertanyaan dari wawancara yang

¹⁵ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian...*, hal. 172

dilakukan. Adapun responden dari penelitian ini adalah lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Blitar, di Tulungagung.

- b. Tempat yaitu sumber data yang menyajikan tampilan keadaan diam dan bergerak. Sumber data ini dapat memberikan gambaran situasi, kondisi pembelajaran ataupun keadaan lainnya berkaitan dengan masalah yang dibahas dalam penelitian. Tempat yang akan dijadikan penelitian adalah di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Blitar, di Tulungagung.
- c. Dokumen, yaitu “barang-barang yang tertulis, maksudnya adalah di dalam melaksanakan metode dokumentasi peneliti menyelidiki benda-benda tertulis, seperti buku-buku, dokumen perangkat pembelajaran, peraturan-peraturan, notulen rapat, catatan harian, dan sebagainya.
- d. Data primer adalah data yang diperoleh secara langsung dari sumber penelitian yaitu insomnia pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Blitar, di Tulungagung.

2. Metode Pengumpulan Data

a. Koesioner/angket

Untuk mendapatkan data tentang insomnia lansia sebelum dan sesudah relaksasi dzikir, peneliti menggunakan teknik wawancara (*interview*) terstruktur dengan menggunakan alat ukur (instrumen) *Kelompok Study Psikiatri Biologi Jakarta- Insomnia Rating Scale* (KSPBJ IRS). Angket 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 dapat dikategorikan sebagai berikut: tidak ada keluhan insomnia: bila skor 11-19, insomnia ringan : bila skor 20- 27, insomnia berat: bila skor 28-36, dan insomniasangat berat: bila skor 37-44.¹⁶

b. Metode observasi

Observasi merupakan suatu proses yang kompleks, suatu proses yang tersusun dari berbagai proses biologis dan psikologis. Dua diantara yang terpenting adalah proses – proses pengamatan dan ingatan. Teknik pengumpulan data dengan observasi dengan observasi digunakan bila, penelitian berkenaan dengan perilaku manusia, proses kerja, gejala-gejala alam dan bila responden yang diamati tidak teralalu besar.¹⁷

Observasi dalam penelitian ini berguna sebagai sumber data sekunder. Observasi dilakukan untuk mendapatkan data terkait dengan populasi, sampel dan fenomena lapangan sebelum penelitian dilakukan. Selain itu, observasi dilakukan untuk mendapatkan data aktivitas responden pada saat sebelum dan sesudah diberikan terapi, sehingga peneliti dapat memperoleh data secara lengkap.

¹⁶ Iwan, Skala Insomnia (KSPBJ Insomnia Rating Scale), 2009.
<http://www.sleepnet.com>Diakses pada tanggal 20 April 2018.

¹⁷ *Ibid.*, hlm 193

c. Wawancara

Interview atau wawancara adalah teknik pengumpulan data yang digunakan peneliti untuk mendapatkan keterangan-keterangan lisan melalui bercakap-cakap dan berhadapan muka dengan orang yang dapat memberikan keterangan pada peneliti.¹⁸

Wawancara dalam penelitian ini digunakan untuk menggali data atau informasi yang terjadi di lapangan, sehingga penyusunan penelitian dapat dilakukan sesuai dengan fenomena lapangan.

b. Dokumentasi

Dokumentasi adalah ditunjukkan untuk data langsung dari tempat penelitian, buku-buku yang relevan, peraturan-peraturan, laporan kegiatan, foto-foto, film dokumenter, data yang relevan penelitian.¹⁹

Tidak kalah penting dari metode lain, metode dokumentasi, yaitu mencari data mengenai hal-hal atau variable yang berupa catatan, transkrip, buku, surat kabar, Majalah, prasasti, notulen rapat, lengger, agenda dan sebagainya.²⁰

Metode ini dilakukan dengan mencari data-data tempat di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Blitar, di Tulungagung. Peneliti

¹⁸ *Ibid.*, hlm 194

¹⁹ Ridwan, *Metode dan Teknik Menyusun Tesis*, (Bandung: Alfabeta, 2004), hal. 105

²⁰ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian...*, hal. 274

menggunakan dokumentasi berupa gambar saat subyek penelitian melakukan terapi relaksasi dzikir, dokumentasi berupa foto saat melakukan kegiatan intervensi, wawancara dan lain-lain.

Tabel 3.5

Agenda Penelitian dan Intervensi

No.	Tanggal	Sesi	Agenda	Waktu
1.	4 Mei 2018	Pertemuan I	Observasi pendahuluan untuk menemukan masalah penelitian	180 menit
2.	5-8 Mei 2018	Pertemuan II	Wawancara dengan subjek yang mengalami insomnia untuk lebih memperdalam dan mencari informasi yang diperlukan sehingga penelitian memungkinkan untuk diteruskan dan hasil wawancara digunakan sebagai data pendukung dalam penyusunan latar belakang masalah dalam penelitian.	4 hari
3.	4 Juni 2018	Pertemuan III	Pengisian angket <i>pre test</i> oleh subjek yang terpilih menjadi subjek penelitian.	120 menit
4.	5 Juni 2018	Pertemuan VI	Pelaksanaan terapi sesi 1, Dengan agenda sebagai berikut : <ol style="list-style-type: none"> 1. Perkenalan 2. Penjelasan tentang terapi relaksasi dzikir 3. Penjelasan mengenai <i>Insomnia</i> (gangguan tidur) 4. Penjelasan tentang hubungan terapi relaksasi dzikir terhadap 	120 menit

			perubahan tingkat insomnia pada lansia. 5. Kontrak forum	
5.	6 Juni 2018	Pertemuan V	Pelaksanaan terapi sesi 2, Dengan agenda sebagai berikut : 1. Proses terapi relaksasi dzikir 2. Evaluasi 3. Istirahat	120 menit
6.	7 Juni 2018	Pertemuan VI	Pelaksanaan terapi sesi 3, Dengan agenda sebagai berikut : 1. <i>Review</i> bersama hasil terapi dipertemuan ke V 2. Proses terapi relaksasi dzikir 3. Evaluasi 4. Istirahat	120 menit
7.	8 Juni 2018	Pertemuan VII	Pelaksanaan terapi sesi 4, Dengan agenda sebagai berikut : 1. <i>Review</i> bersama hasil terapi dipertemuan ke VI 2. Proses terapi relaksasi dzikir 3. Evaluasi 4. Istirahat	120 menit
8.	9 Juni 2018	Pertemuan VIII	Pelaksanaan terapi sesi 5, Dengan agenda sebagai berikut : 1. <i>Review</i> bersama hasil terapi dipertemuan ke VII 2. Proses terapi relaksasi dzikir 3. Evaluasi 4. Istirahat	120 menit

9.	11 Juni 2018	Pertemuan IX	Pelaksanaan terapi sesi 6, Dengan agenda sebagai berikut : 1. <i>Review</i> bersama hasil terapi dipertemuan ke VIII 2. Proses terapi relaksasi dzikir 3. Evaluasi 4. Istirahat	120 menit
10.	12 Juni 2018	Pertemuan X	Pelaksanaan terapi sesi 7, Dengan agenda sebagai berikut : 1. Mengadakan <i>Posttest</i> 2. <i>Review</i> hasil terapi sesi di pertemuan IX 3. Proses terapi relaksasi dzikir 4. Evaluasi	120 menit

3. Tahapan Prosedur Pengumpulan Data

a. Sebelum pelaksanaan terapi relaksasi dzikir

1) Tahap pengukuran tingkat insomnia

Setelah mendapat persetujuan, kemudian dilakukan pengukuran tingkat insomnia responden yang dilakukan di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Blitar, di Tulungagung.

2) Pengkondisian responden

- a) Peneliti menyarankan agar pakaian yang digunakan lansia tidak terlalu ketat dan lansia juga dianjurkan untuk buang air kecil terlebih dahulu.
- b) Dilakukan dalam keadaan konsentrasi, sehingga keadaan

tegang dan rileks lebih dapat dirasakan.

- c) Peneliti memposisikan tubuh lansia secara nyaman. Lansia diinstruksikan untuk mata tertutup, melonggarkan pakaian disekitar leher dan pinggang.
- d) Lansia di bimbing untuk melakukan latihan relaksasi dzikir.

b. Pelaksanaan terapi relaksasi dzikir

1) Tahap persiapan

Peneliti memposisikan tubuh lansia secara nyaman. Lansia diinstruksikan untuk mata tertutup, melonggarkan pakaian disekitar leher dan pinggang.

2) Tahap pelaksanaan

Pada tahapan ini responden melaksanakan relaksasi dzikir dengan dibimbing langsung oleh peneliti sendiri.

3) Tahap penutupan

Pada tahapan ini responden bersiap-siap untuk istirahat

c. Sesudah terapi relaksasi dzikir

1) Tahap pengukuran tingkat insomnia

Pengukuran dilakukan di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Blitar di Tulungagung, setelah dilakukan intervensi terapi relaksasi dzikir selama satu minggu yaitu setelah 7 kali latihan relaksasi dzikir.

2) Tahap evaluasi

Pada tahapan ini peneliti menanyakan kembali perasaan responden dan menjelaskan bahwa intervensi telah selesai dilakukan.

F. Jalannya Penelitian

1. Informed consent

Peneliti dibantu oleh pembina/pamong UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Blitar di Tulungagung untuk melakukan perkenalan dan pendekatan kepada lansia di setiap Wisma. *Informed consent* dilakukan peneliti kepada pembina/pamong UPT Pelayanan Sosial menyampaikan kepada satu persatu lansia yang ada di setiap Wisma, peneliti menjelaskan prosedur penelitian, tujuan penelitian, alasan tempat penelitian, resiko potensial, kerahasiaan dan kompensasi. Bila lansia setuju, lansia wajib memberikan tanda tangan persetujuan pada lembar yang telah peneliti siapkan.

2. Observasi (*pre-test*)

Populasi lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Blitar, di Tulungagung diberikan kuesioner KSPBJ *insomnia rating scale*. Peneliti dibantu oleh perawat yang praktik di UPT Pelayanan Sosial untuk menyebarkan kuesioner kepada lansia sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Hasil observasi ini dijadikan sebagai nilai *pre-test*. Peneliti memberikan kriteria inklusi “tinggal di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Blitar di Tulungagung” untuk menyamaratakan faktor-faktor yang mempengaruhi insomniannya.

3. Kelompok Perlakuan/Intervensi

Peneliti menjelaskan kepada pembina/pamong UPT Pelayanan sosial Tresna Werdha Blitar, di Tulungagung tentang terapi relaksasi dzikir yang harus dilakukan oleh kelompok intervensi, peneliti mengajarkan lansia terapi relaksasi dzikir dan mengawasi lansia saat melakukan terapi dzikir. peneliti juga memberikan lembar absen terapi dzikir yang setiap malam akan diisi lansia dan dicek absensi setiap pagi hari oleh pembina/pamong dan perawat disetiap wisma. Pelaksanaan terapi relaksasi dzikir dilakukan menjelang waktu tidur.

4. Observasi (*Posttest*)

Setelah 1 minggu, dilakukan observasi dengan kuesioner untuk melihat tingkat insomnia pada responden kelompok intervensi. Observasi dengan menggunakan kuesioner KSPBJ *insomnia rating scale*.

5. Melakukan analisa dengan *Software* komputer.

G. Validitas dan Reliabilitas

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 .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.²²

H. Teknik Pengolahan dan Analisa Data

1. Teknik Pengolahan Data

Pengolahan data dilakukan secara manual yaitu dengan mengisi lembar observasi yang disediakan. Pengolahan data tersebut kemudian diolah menggunakan SPSS dengan tahap-tahap sebagai berikut:

²¹ Noor, R. H. “*Hubungan antara derajat insomnia dengan tingkat kelelahan pada mahasiswa PSIK UMY semester 8 saat penyusunan karya tulis ilmiah*”, 2014. Diakses pada tanggal 4 Mei 2018

²² Ilham Ridwan Yassin, “*Pengaruh Terapi Dzikir Terhadap Insomnia Pada Remaja Di Panti Asuhan Yatim Dan Dhuafa Al-Idris Yogyakarta*”, (Yogyakarta: UMY, 2017)

a. Pemeriksaan Data (*Editing*)

Yaitu memeriksa kelengkapan data dan perbaikan data yang sudah ada menjadi data yang benar, bersih dan terisi secara lengkap.

b. Pemeriksaan Kode (*Coding*)

Yaitu pemberian kode pada masing-masing kusioner dan nilai pada setiap jawaban responden untuk memudahkan dalam pengolahan data.

c. Memasukkan Data (*Entry*)

Yaitu memasukkan data hasil penelitian dalam table induk (master table) dari setiap jawaban responden yang sudah diberi kode atau nilai.

d. Stuktur Data (*Stucture*)

Pada saat pengembangan stuktur data bagian masing-masing variable perlu di tetapkan nama, skala, dan jumlah digit termasuk jumlah desimal untuk data numerik.

e. Pembersih Data (*Cleaning*)

Yaitu pengecekan kembali data yang sudah di entry apakah ada kesalahan atau tidak.

2. Analisa Data

Analisa data dapat dilakukan menggunakan 2 tahap :

a. Analisa Univariat

Analisa univariat yang digunakan pada penelitian ini adalah uji *Frequencies* yang digunakan untuk melihat gambaran karakteristik responden pada penelitian ini yaitu dengan data usia, dan jenis kelamin dalam nilai frekuensi dan persentase. Selain itu peneliti juga menggunakan uji *Frequencies* untuk melihat nilai *mean*, *median*, standar deviasi, *minimum* dan *maximum* dari data *pre test* dan *post test* responden.

b. Analisa Bivariat

Teknik pengolahan data dalam penelitian ini menggunakan *Uji Wilcoxon Match Pairs Test* dengan data berbentuk ordinal dan data harus berdistribusi normal. *Uji Wilcoxon* digunakan untuk menguji tingkat signifikansi perbedaan tingkat insomnia responden sebelum dan sesudah terapi relaksasi dzikir. Apabila dalam data tidak berdistribusi normal maka akan dilakukan uji statistik non parametrik yaitu *Uji Wilcoxon Signed Ranks Test*. Dalam Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui pengaruh variabel independen (Terapi Relaksasi Dzikir) dengan variabel dependen (Perubahan Tingkat Insomnia) ditunjukkan dengan nilai $p < 0,005$, apabila nilai $p < 0,005$ maka H_0 ditolak dan H_a di terima.

Kemudian untuk mengetahui seberapa besar pengaruh terapi relaksasi dzikir terhadap perubahan tingkat insomnia pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Blitar di Tulungagung. Maka dilakukan teknik pengolahan data uji regresi linier sederhana. Sumbangan regresi linier sederhana digunakan untuk melihat seberapa besar kontribusi variabel bebas terhadap variabel terikat.

Adapun kriteria penentuan dalam menggunakan regresi linier, sederhana sebagai berikut :

- 1) Apabila teknik analisis data hanya terdiri dari satu sampai dua variabel bebas maka yang digunakan hasil hitung R Square.
- 2) Apabila jumlah variabel bebasnya lebih dari dua maka lebih baik menggunakan Adjusted R Square yang nilainya selalu lebih kecil dari R Square.

Teknik analisis pada penelitian ini dihitung menggunakan bantuan program komputer SPSS (Statistical Package for Social Science) versi 22.