

BAB 3

METODE PENELITIAN

3.1 Jenis dan Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain deskriptif. Desain ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kejadian *insomnia* pada lansia dalam satu waktu tertentu tanpa adanya intervensi. Data yang dikumpulkan kemudian diolah dan disajikan dalam bentuk numerik, lalu dianalisis secara statistik untuk mendapatkan kesimpulan yang objektif (Syafri, 2021). Metode yang digunakan adalah survei deskriptif dengan pengumpulan data melalui kuesioner KSPBJ *Insomnia Rating Scale* yang telah dimodifikasi. Pada penelitian ini disusun bertujuan mengetahui tingkat kejadian *insomnia* pada usia lanjut yang berada di Desa Dukuhwringin Kecamatan Slawi.

3.2 Alat Penelitian dan Cara Pengumpulan Data

3.2.1 Alat Penelitian

Alat penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner, yang bertujuan untuk mengetahui tingkat kejadian *insomnia* pada lansia Desa Dukuhwringin.

3.2.2.1 Kuesioner *Insomnia*

Kuesioner merupakan instrumen digunakan dalam studi kuantitatif dengan tujuan mengumpulkan data melalui serangkaian pertanyaan yang dirancang khusus untuk menggali informasi terkait variabel yang diteliti (Slamet et al., 2023). Dalam penelitian ini menggunakan kuesioner yang disusun berdasarkan indikator dari Kelompok Studi Psikiatri Biologi Jakarta-*Insomnia Rating Scale* (KSPBJ-IRS) yang dimodifikasi dari penelitian Tanzila Wuladari, (2022) yaitu yang sebelumnya terdiri dari 11 item, kemudian peneliti mengembangkan menjadi 35 item untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif. Setelah dilakukan uji validitas, diperoleh bahwa 18 item dinyatakan valid, Setiap pertanyaan memiliki dua alternatif jawaban, yaitu "Ya" dan "Tidak", yang dikategorikan sebagai *favorable* dan *unfavorable*. Jawaban "Ya" pada item *favorable* diberi skor 0, sedangkan

jawaban "Tidak" diberi skor 1. Sebaliknya, pada item *unfavorable*, jawaban "Ya" diberi skor 1, dan jawaban "Tidak" diberi skor 0. Total skor yang diperoleh responden berkisar antara 0 hingga 18. Skor tersebut digunakan untuk menentukan tingkat *insomnia* pada lansia, Berdasarkan total 18 item pertanyaan, skor maksimal 0–4 termasuk kategori tidak *insomnia*, 5–9 kategori *insomnia* ringan, 10–14 kategori *insomnia* sedang, dan 15–18 termasuk dalam kategori *insomnia* berat.

Tabel 3.1 Kuesioner *Insomnia*

No	Indikator	No item		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Kesulitan tidur	6, 18	1, 2	4
2.	Lama tidur	-	14, 15, 16	3
3.	Kepuasan tidur	7	3, 8, 9	4
4.	Perasaan saat bangun	13	5, 10, 11	4
5.	Kejadian saat tidur	-	4	1
6.	Jadwal tidur	-	12, 17	2
Total				18

Tabel 3.2 Skoring Kuesioner *Insomnia*

$$Presentase = \frac{\text{Jumlah Nilai Yang Benar}}{\text{Jumlah soal}} \times 100$$

Hasil pengukuran tingkat *insomnia* dikategorikan ke dalam empat tingkat, yaitu tidak *insomnia*, *insomnia* ringan, *insomnia* sedang, dan *insomnia* berat. Responden yang mampu menjawab 0%–24% pertanyaan termasuk dalam kategori tidak *insomnia*, 25%–49% termasuk dalam kategori *insomnia* ringan, 50%–74% termasuk dalam kategori *insomnia* sedang, dan 75%–100% termasuk dalam kategori *insomnia* berat. Kategori ini disesuaikan berdasarkan pedoman klasifikasi persentase yang digunakan dalam penelitian (Arikunto dalam Sudaryati, 2020).

Berdasarkan total 18 item pertanyaan, skor maksimal 0–4 termasuk kategori tidak *insomnia*, 5–9 kategori *insomnia* ringan, 10–14 kategori *insomnia* sedang, dan 15–18 termasuk dalam kategori *insomnia* berat.

3.2.2 Uji Validitas dan Reabilitas

3.2.2.1 Uji Validitas

Validitas merupakan kemampuan suatu alat ukur dalam menilai atau mengukur sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan. Dengan kata lain, validitas menunjukkan sejauh mana alat ukur tersebut benar-benar dapat mengukur aspek yang ingin diketahui (F. Siti et al., 2025). Peneliti melakukan uji validitas dengan 25 responden lansia dengan tingkat signifikansi 5% di peroleh r tabel 0,396 dan dinyatakan 18 item valid dijadikan kuesioner serta 17 item yang tidak valid di hapus. Item yang tidak valid tersebar pada berbagai indikator, antara lain: kesulitan tidur (nomor 2, 3, 10), perasaan di siang hari (nomor 4, 13, 14, 15, 23), lama tidur (nomor 11), kepuasan tidur (nomor 7, 17), perasaan saat bangun (nomor 29), kejadian saat tidur (nomor 19, 22), serta jadwal tidur (nomor 18, 27, 35). Dengan demikian, hanya 18 item yang digunakan untuk analisis selanjutnya.

3.2.2.2 Uji Reabilitas

Reliabilitas merupakan suatu pengujian untuk memastikan bahwa kuesioner yang digunakan dalam proses pengumpulan data memiliki tingkat keajegan atau konsistensi yang baik (Dewi & Sudaryanto, 2020). Peneliti melakukan uji reliabilitas terhadap 18 item yang valid dengan hasil nilai $\alpha = 0,875$. Karena lebih dari 0,60 maka instrumen dinyatakan reliabel Forester et al. (2024)

3.2.3 Cara Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini cara pengumpulan data dibagi menjadi dua yaitu, tahap persiapan dan tahap pelaksanaan.

3.2.3.1 Tahap Persiapan

Tahap persiapan peneliti yang pertama melakukan pengajuan judul skripsi pada bulan Desember 2024 kepada pembimbing 1 dan pembimbing 2. Awalnya,

penelitian direncanakan membahas konsumsi kopi terhadap *insomnia* pada lansia, namun setelah melalui diskusi, judul yang disetujui adalah "Kejadian *Insomnia* pada Lansia di Desa Dukuhwringin." Setelah mendapatkan persetujuan, peneliti mulai menyusun Bab 1, 2, dan 3 serta melakukan bimbingan secara berkala. Untuk kelancaran penelitian, peneliti mengurus surat perizinan melalui staff prodi S1 Ilmu Keperawatan Universitas Bhamada dan menyerahkannya kepada pihak desa sebagai bagian dari prosedur awal sebelum pelaksanaan penelitian.

Peneliti selanjutnya mengajukan izin kepada pihak desa untuk memperoleh data lansia yang memenuhi kriteria inklusi dalam penelitian. Setelah itu, peneliti mendata lansia yang akan menjadi responden sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan. Setelah seluruh data terkumpul, peneliti melaksanakan studi pendahuluan dengan mengamati dan berinteraksi langsung dengan lansia di Desa Dukuhwringin. Setelah proposal skripsi mendapat persetujuan dari kedua dosen pembimbing, peneliti menyelenggarakan seminar proposal dan melakukan revisi berdasarkan saran yang diberikan.

Peneliti mengajukan surat *ethical clearance* (EC) dan mengurus surat izin penelitian melalui Kepala Prodi S1 Keperawatan Universitas Bhamada Slawi untuk mendapatkan persetujuan penelitian di Desa Dukuhwringin, yang kemudian diserahkan kepada pihak desa sebagai prosedur resmi sebelum penelitian dilaksanakan. Nomor EC yang diterbitkan adalah 020124332811113202506170, dan surat balasan persetujuan pelaksanaan penelitian dari Pemerintah Desa Dukuhwringin tercatat dengan nomor 409.7/86/VII/2025. Setelah memperoleh izin, peneliti berkoordinasi dengan perangkat desa untuk mendata lansia yang memenuhi kriteria inklusi serta menyusun jadwal pengambilan data. Selain itu, peneliti berdiskusi dengan enumerator guna menyusun jadwal pelaksanaan penelitian dan memastikan kesesuaian prosedur pengumpulan data. Dalam prosesnya, peneliti menetapkan jadwal pengambilan data untuk 70 responden dengan menyesuaikan kondisi di lapangan. Sebelum penelitian dilakukan, peneliti juga melakukan

persamaan persepsi dengan enumerator agar proses pengambilan data berjalan sesuai dengan metode penelitian yang telah dirancang.

3.2.3.2 Tahap Pelaksanaan

Peneliti mulai melaksanakan penelitian pada 3 hingga 10 Juli 2025. Pada hari pertama, peneliti bersama *enumerator* membagikan lembar penelitian yang terdiri dari kuesioner, lembar informasi penelitian, *informed consent*, dan lembar permohonan menjadi responden kepada para lansia yang telah terpilih sebagai responden. Peneliti dan *enumerator* juga memberikan penjelasan bahwa partisipasi dalam penelitian ini bersifat sukarela, tanpa adanya paksaan atau kewajiban dalam memberikan data. Jika responden bersedia berpartisipasi, mereka diminta untuk menandatangani lembar *informed consent*. Selain itu, peneliti dan *enumerator* juga mengingatkan para responden untuk mengembalikan kuesioner yang telah diisi setelah selesai mengisinya.

Peneliti dengan bantuan *enumerator*, membagikan kuesioner kepada lansia yang telah memenuhi kriteria inklusi dalam penelitian. Pada bagian awal, responden diminta untuk mengisi data diri, kemudian melanjutkan dengan menjawab pertanyaan terkait *insomnia* dengan cara memilih jawaban yang tersedia. Kuesioner ini bersifat tertutup, sehingga responden hanya perlu memilih opsi yang sesuai dengan kondisi mereka. Selama pengisian, peneliti dan *enumerator* mendampingi responden serta siap membantu apabila ada kesulitan dalam memahami pertanyaan. Setelah semua kuesioner diisi, dilakukan pengecekan kembali, dan jika terdapat pertanyaan yang belum dijawab, responden diminta untuk melengkapinya sebelum kuesioner dikumpulkan.

Setelah seluruh kuesioner diisi, peneliti bersama *enumerator* melakukan verifikasi guna memastikan bahwa tidak ada pertanyaan yang terlewat. Jika terdapat jawaban yang belum diisi, responden diminta untuk melengkapinya sebelum kuesioner dikumpulkan. Setelah proses pengambilan data selesai, peneliti mengungkapkan terimakasih kepada *enumerator* serta pihak desa atas dukungan mereka dalam kelancaran penelitian. Setelah semua data terkumpul dengan lengkap, peneliti

melanjutkan ke tahap analisis data menggunakan SPSS untuk pengolahan lebih lanjut.

3.3 Populasi dan Sampel

3.3.1 Populasi

Populasi adalah keseluruhan subjek atau elemen yang memiliki karakteristik tertentu dan berkaitan langsung dengan permasalahan yang diteliti (Karimuddin et al., 2022). Penelitian ini mengambil populasi sebanyak 70 orang lansia yang menetap di Desa Dukuhwringin, Kecamatan Slawi, Kabupaten Tegal. Populasi tersebut dipilih karena memiliki keterkaitan langsung dengan masalah yang dikaji, yaitu kejadian insomnia pada lansia.

3.3.2 Sampel

Sampel adalah bagian dari keseluruhan populasi yang dijadikan responden dalam penelitian karena dianggap mewakili karakteristik populasi tersebut (Karimuddin dkk., 2022). Penelitian ini dilakukan di Desa Dukuhwringin dengan jumlah populasi lansia sebanyak 70 orang. Karena jumlahnya mencukupi dan sesuai dengan kriteria penelitian, seluruh populasi diikutsertakan sebagai sampel menggunakan teknik *total sampling* sehingga seluruhnya dijadikan responden untuk memperoleh data yang akurat dan mewakili kondisi *insomnia*.

4.1.1.1 Kriteria Inklusi

Kriteria inklusi merupakan ketentuan yang harus dipenuhi oleh calon responden agar dapat dijadikan sampel penelitian. Kriteria ini ditentukan sesuai dengan tujuan dan fokus penelitian, sehingga hanya responden yang memiliki karakteristik tertentu yang dapat ikut serta (Mission, 2025). Kriteria inklusi dalam penelitian ini yaitu : lansia yang bersedia menjadi responden, lansia yang dapat berkomunikasi dengan baik, lansia yang berusia ≥ 60 tahun, dan lansia yang bertempat tinggal di Desa Dukuhwringin dan lansia yang memiliki gangguan tidur, merasa kualitas tidur kurang baik.

4.1.1.2 Kriteria Eksklusi

Kriteria eksklusi adalah ciri atau kondisi tertentu yang menjadi alasan seseorang tidak memenuhi syarat untuk dijadikan sampel dalam penelitian ini Nursalam, (2017, dalam Susanti dkk., 2023). Dalam penelitian ini yang menjadi kriteria eksklusi yaitu : lansia yang mengalami gangguan kesehatan berat, lansia yang sedang menjalani terapi atau pengobatan, lansia dengan gangguan pendengaran.

3.4 Besar sampel

Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah seluruh lansia yang memenuhi kriteria inklusi di Desa Dukuhwringin, dengan total 70 responden. Penelitian ini menggunakan teknik *Total Sampling* dalam pemilihan sampel.

3.5 Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian dilakukan di Desa Dukuhwringin Kecamatan Slawi dan waktu penelitian dilakukan bulan 3 hingga 10 Juli 2025.

3.6 Definisi Operasional

Definisi operasional variabel menjelaskan cara mengukur variabel agar konsepnya bisa diubah menjadi data yang objektif dan teramti (Muhammad Surardi, 2021).

Tabel 3.3 Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skla Ukur
<i>Insomnia</i> pada Lansia	<i>Insomnia</i> merupakan gangguan kesulitan untuk memulai dan mempertahankan tidur yang akhirnya berdampak pada kesehatan seseorang.	Kuesioner	15 – 18 <i>Insomnia</i> berat 10 – 14 <i>Insomnia</i> sedang 5 - 9 <i>Insomnia</i> ringan 0 – 4 Tidak <i>insomnia</i>	Ordinal

3.7 Teknik Pengolahan Data dan Analisa Data

3.7.1 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengolahan data setelah data terkumpul, diolah agar dapat memberikan arti dalam menyimpulkan permasalahan penelitian, proses pengolahan data diolah dengan cara *editing, coding, tabulating, entry, cleaning*.

3.7.1.1 *Editting* (Pemeriksaan Data)

Pada tahap ini, peneliti memeriksa kejelasan, kelengkapan, dan konsistensi data yang dikumpulkan melalui kuesioner. Pemeriksaan dilakukan dengan memastikan bahwa setiap pertanyaan telah terisi dengan benar dan sesuai dengan ketentuan yang ditetapkan. Jika ditemukan ketidaksesuaian atau kekosongan data, peneliti akan melakukan pengecekan ulang untuk memastikan keakuratan informasi sebelum dilakukan analisis lebih lanjut.

3.7.1.2 *Coding* (Pemberian Kode)

Coding merupakan proses pemberian kode pada setiap jawaban responden untuk mempermudah proses analisis data. Dalam penelitian ini, variabel-variabel yang dikodekan meliputi: jenis kelamin (wanita = 1, laki-laki = 2); usia (60–69 tahun = 1, 70–79 tahun = 2, ≥ 80 tahun = 3); tingkat pendidikan (tidak sekolah = 1, SD = 2, SMP = 3, SMA/SMK = 4, diploma/sarjana = 5); dan pekerjaan (tidak bekerja = 1, petani = 2, pedagang = 3, wiraswasta = 4, PNS = 5, pensiunan = 6). Variabel tinggal dengan siapa dikodekan sebagai berikut: tinggal dengan anak = 1, tinggal dengan pasangan = 2, tinggal dengan pasangan dan anak = 3, dan tinggal sendiri = 4. Sementara itu, status pernikahan dikodekan dengan menikah = 1, janda = 2, dan duda = 3. Tingkat insomnia dikategorikan berdasarkan rentang skor 0–18 dengan ketentuan: skor 0–4 menunjukkan tidak mengalami *insomnia*, skor 5–9 menunjukkan *insomnia* ringan, skor 10–14 menunjukkan *insomnia* sedang, dan skor 15–18 menunjukkan *insomnia* berat.

3.7.1.3 *Scoring*

Scoring dilakukan oleh peneliti dengan menghitung total skor yang diperoleh setiap responden berdasarkan jawaban atas kuesioner *insomnia*. Setiap pertanyaan memiliki dua pilihan jawaban dengan skor sebagai berikut: Jawaban "Ya" pada item *favorable* = 0, "Tidak" = 1 ; sedangkan pada item *unfavorable*, "Ya" = 1 dan "Tidak"

= 0. Total skor responden kemudian dikategorikan ke dalam tingkat *insomnia* yang telah ditentukan.

3.7.1.4 *Entry*

Setelah data diperiksa dan dikodekan, langkah berikutnya adalah memasukkan data ke dalam perangkat lunak pengolahan data. Proses *entry* dilakukan secara sistematis untuk memastikan semua data tersimpan dengan benar dan siap untuk dianalisis.

3.7.1.5 *Cleaning*

Cleaning merupakan tahap akhir sebelum analisis data, di mana peneliti melakukan pemeriksaan kembali terhadap data yang telah dimasukkan. Dengan bantuan perangkat lunak, peneliti dapat mendeteksi adanya kesalahan atau ketidaksesuaian data, lalu melakukan perbaikan atau penyesuaian jika diperlukan.

3.7.2 Analisa Data

3.7.2.1 Analisa Univariat

Analisis univariat merupakan metode analisis yang digunakan untuk meneliti satu variabel secara mandiri tanpa menghubungkannya dengan variabel lain. Istilah ini berasal dari kata "*uni*" yang berarti satu dan "*variate*" yang berarti variabel (Slamet dkk., 2023). Dalam penelitian ini, analisis univariat digunakan untuk mengetahui karakteristik *insomnia* pada lansia dari jenis kelamin, tingkat pendidikan, pekerjaan serta mendeskripsikan tingkat *insomnia* pada lansia di Desa Dukuhwringin. Hasil analisis disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi serta narasi deskriptif berdasarkan kategori tingkat *insomnia* yang telah ditetapkan.

3.8 Etika Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan dengan berlandaskan prinsip-prinsip etika yang mengacu pada Pedoman dan Standar Etik Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Nasional (Kemenkes RI, 2021). Untuk menjaga hak dan kewajiban responden. Beberapa ketentuan etika yang diterapkan dalam penelitian ini meliputi:

3.8.1 Persetujuan Responden (*Informed Consent*)

Informed Consent merupakan elemen penting dalam penelitian yang melibatkan subjek manusia, karena mencakup pernyataan kesediaan partisipan untuk

berpartisipasi dan memberikan data mereka secara sukarela. Sebelum pengisian kuesioner, peneliti memberikan penjelasan lengkap mengenai maksud, tujuan, manfaat, serta prosedur penelitian. Responden yang bersedia mengikuti penelitian diminta memberikan persetujuan secara tertulis.

3.8.2 Menjamin Kerahasiaan (*Confidentiality*)

Data, sampel (materi), dan identitas subjek penelitian bersifat rahasia dan hanya boleh digunakan sesuai dengan kesepakatan yang telah ditetapkan sebelumnya. Persetujuan ini menciptakan hubungan saling percaya antara subjek dan peneliti, sehingga informasi yang diperoleh lebih akurat dan bermanfaat. Dengan demikian, penelitian dapat berlangsung secara optimal dan memberikan hasil yang berharga.

3.8.3 Tidak Mencantumkan Identitas (*Anonimitas*)

Identitas responden tidak akan disebutkan dalam laporan penelitian sehingga tidak dapat diketahui oleh pihak lain.

3.8.4 Keadilan (*Justice*)

Prinsip etika keadilan berkaitan dengan kewajiban moral untuk memperlakukan setiap individu sebagai pribadi yang otonom secara setara dan adil, serta memastikan bahwa mereka memperoleh haknya dengan layak sesuai dengan norma yang berlaku. Semua responden diperlakukan sama tanpa perbedaan apapun, baik dari segi usia, jenis kelamin, maupun latar belakang lainnya.

3.8.5 Menghindari Kerugian (*Non-Maleficence*)

Prinsip etika berbuat baik menekankan tanggung jawab untuk memberikan bantuan kepada orang lain dengan mengusahakan manfaat yang optimal sekaligus mengurangi potensi kerugian seminimal mungkin.