

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian non eksperimental dengan rancangan deskriptif analitik dan pendekatan cross sectional. Penelitian deskriptif merupakan penelitian untuk menjelaskan fenomena atau karakteristik individual, situasi, atau kelompok tertentu secara akurat yang memiliki tujuan untuk mendeskripsikan serangkaian peristiwa atau kondisi populasi saat ini. Sehingga penelitian yang dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui perbedaan *sleep hygiene* pada lansia laki-laki dan perempuan. Sedangkan analitik untuk mendeskripsikan atau menggambarkan terhadap objek yang diteliti melalui sampel yang telah terkumpul. Cross sectional adalah untuk mengetahui distribusi *sleep hygiene* pada lansia berdasarkan jenis kelamin, penelitian dilakukan dalam waktu yang bersamaan.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Kelurahan Candirejo, Kecamatan Ungaran Barat, Kabupaten Semarang. Pada 11, 15, 18, dan 29 Januari 2020.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah lansia Kelurahan Candirejo yang berusia 60-75 tahun berjumlah 277, yang terdiri dari lansia laki-laki berjumlah 143 dan lansia perempuan berjumlah 134

2. Sampel

Jumlah sampel yang digunakan pada penelitian ini dihitung menggunakan rumus Slovin

$$n = \frac{N}{1 + N(d)^2}$$

Keterangan :

n = Besar Sampel

N = Jumlah Populasi

d = Persen kelonggaran ketidakteelitian karena kesalahan pengambilan sampel yang masih dapat ditolerir 5% (0,05)

Berdasarkan rumus Slovin untuk jumlah sampel maka besar sampel penelitian ini adalah sebagai berikut :

$$\begin{aligned}n &= \frac{277}{1 + 277(0,05)^2} \\ &= \frac{168}{1+0,6925} \\ &= 163,9 \text{ dibulatkan menjadi } 164\end{aligned}$$

Jadi jumlah sampel yang digunakan penelitian ini sejumlah 164 responden.

Yang terdiri dari 82 lansia laki-laki dan 82 lansia perempuan

3. Teknik sampling

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah teknik *purposive sampling*. Teknik *purposive sampling* merupakan suatu teknik penetapan sampel dengan cara memilih sampel diantara populasi sesuai dengan yang dikehendaki peneliti, sehingga sampel tersebut dapat mewakili karakteristik populasi yang telah dikenal sebelumnya.

a. Kriteria Inklusi

Kriteria inklusi adalah batasan ciri atau karakter umum pada subyek penelitian, dikurangi karakter yang masuk dalam kriteria eksklusif. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1) Bersedia menjadi responden
- 2) Lansia yang berusia 60-75 tahun

b. Kriteria Eksklusif

Kriteria eksklusif adalah sebagian subyek yang memenuhi kriteria inklusi yang dikeluarkan dari penelitian karena dapat mempengaruhi hasil penelitian sehingga terjadi bias. Kriteria eksklusif dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

- 1) Lansia yang mengkonsumsi obat tidur
- 2) Lansia yang mengalami gangguan pendengaran

D. Variabel Penelitian

1. Variabel Independen

Variabel independen dalam penelitian ini adalah *sleep hygiene*

2. Variabel Dependen

Variabel dependen atau variabel terikat pada penelitian ini adalah jenis kelamin yaitu lansia laki-laki dan lansia perempuan di Kelurahan Candirejo, Kecamatan Ungaran Barat

E. Definisi Operasional

Tabel 3.1 Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Cara Ukur	Hasil Ukur	Skala
Independen <i>Sleep Hygiene</i>	Istilah yang digunakan untuk menggambarkan kebiasaan tidur yang baik, yang meliputi hal-hal yang dapat dilakukan untuk memberikan kesempatan terbaik untuk tidur yang rileks.	Kuesioner <i>Sleep Hygiene Index</i> (SHI). Kuesioner ini digunakan sebagai alat ukur baik atau buruknya perilaku atau kebiasaan tidur dan lingkungan tidur seseorang. SHI terdiri dari 13 item dengan pilihan jawaban dalam rentang 1-5 per itemnya. Cara penilaian <i>sleep hygiene</i> menurut peritem nya dengan kategori :	Hasil pengukuran <i>sleep hygiene</i> nilai minimal 13 dan nilai maximal 75. Untuk kepentingan analisis univariat data dikategorikan menjadi 3 : Skor 13– 27 = Baik Skor 28– 40 = Sedang Skor 41 – 75 = Buruk	Interval
Dependen Jenis Kelamin	Jenis kelamin adalah pembagian peran kedudukan, dan tugas antara laki-laki dan perempuan ditetapkan oleh masyarakat berdasarkan sifat perempuan dan laki-laki yang dianggap	Pengisian data demografi	1. Laki-laki 2. Perempuan	Nominal

pantas sesuai norma-norma, adat istiadat, kepercayaan, masyarakat.

F. Alat Pengumpulan Data

1. Alat Pengumpulan Data

a. Data demografi

Alat yang digunakan untuk mengumpulkan data yaitu data demografi. Data demografi meliputi nama, usia, jenis kelamin, nomer rumah, pekerjaan, dan pendidikan terakhir responden.

b. *Sleep Hygiene*

Sleep Hygiene dapat diukur dengan menggunakan kuesioner *Sleep Hygiene Index* (SHI). Kuesioner ini digunakan sebagai alat ukur baik atau buruknya perilaku atau kebiasaan tidur dan lingkungan tidur seseorang. SHI terdiri dari 13 item dengan pilihan jawaban dalam rentang 1-5 per itemnya. Cara penilaian *sleep hygiene* menurut (American Academy of Sleep Medicine, 2014) yaitu memberikan peritem nya dengan kategori :

- 1 = Tidak pernah
- 2 = Jarang
- 3 = Kadang-kadang
- 4 = Sering
- 5 = Selalu

Hasil intepretasi SHI dibagi menjadi 3, yaitu

Skor 13 – 27 = Baik

Skor 28 – 40 = Sedang

Skor 41 – 75 = Buruk

(Nilam P.I Warni Sayekt dan Hendrati, 2015)

G. Prosedur Penelitian

1. Prosedur Administrasi

- a. Peneliti meminta surat izin penelitian dari Universitas Ngudi Waluyo yang ditunjukkan kepada Kepala Kesatuan Bangsa dan Politik Kabupaten Semarang
- b. Memberikan surat tembusan dari Universitas Ngudi Waluyo kepada Kepala Kesatuan Bangsa dan Politik Kabupaten Semarang
- c. Peneliti mengantarkan surat tembusan dari Kepala Kesatuan Bangsa dan Politik Kabupaten Semarang ke kantor Dinas Kesehatan Kabupaten Semarang
- d. Peneliti mengantar surat tembusan dari Dinas Kesehatan Kabupaten Semarang ke puskesmas Ungaran
- e. Peneliti mengantar surat tembusan dari Puskesmas Ungaran ke kantor Kelurahan Candirejo, Ungaran Barat, Kabupaten Semarang
- f. Setelah mendapatkan surat persetujuan untuk melakukan penelitian dari kantor Kelurahan Candirejo, Kecamatan Ungaran Barat, peneliti melakukan penelitian di Kelurahan Candirejo

- g. Penelitian dilakukan pada saat posbindu, posyandu lansia dan door to door

2. Pemilihan Asisten Peneliti

a. Kriteria Asisten Peneliti

- 1) Peneliti menentukan 2 asisten yang memiliki latar belakang pendidikan keperawatan
- 2) Mengetahui dan menguasai isi kuesioner yang akan dijadikan alat ukur untuk penelitian

b. Tugas Asisten Peneliti

- 1) Membantu peneliti meminta *informed consent* pada responden
- 2) Membantu menjelaskan dan mengarahkan untuk pengumpulan dan mengecek kelengkapan kuesioner pada responden

3. Prosedur Pengambilan Data

- a. Peneliti menentukan populasi penelitian berdasarkan jenis kelamin.
- b. Peneliti menentukan besar sampel, sampel dalam penelitian ini sebanyak 164 responden, yang terdiri dari 82 lansia laki-laki dan 82 lansia perempuan yang berusia 60-75 tahun yang bertempat tinggal di Kelurahan Candirejo.
- c. Penelitian dilakukan pada saat posbindu, posyandu lansia dan door to door
- d. Posbindu rw.01 pada tanggal 11 januari 2020 berjumlah 24 responden. Posbindu rw.02 15 januari 2020 berjumlah 24 responden. Posbindu rw.07 15 januari 2020 berjumlah 8 dan door to door 15. Posbindu

rw.04 18 januari 2020 berjumlah 15 dan door to door 8. Posyandu lansia rw.05 18 januari 2020 berjumlah 23. Posyandu lansia rw.03 24 januari 2020 berjumlah 19 orang dan door to door berjumlah 5. Posyandu lansia rw.06 29 januari 2020 berjumlah 23.

- e. Peneliti dan asisten peneliti memberikan lembar persetujuan sebagai responden dan dibarengi dengan pemberian kuesioner *sleep hygiene index*.
- f. Peneliti beserta peneliti melakukan pendampingan saat responden mengisi kuesioner dengan tujuan memberi arahan saat responden tidak paham dengan pertanyaan yang tertera dikuesioner.

H. Etika Penelitian

Penelitian dilaksanakan setelah mendapatkan persetujuan dari berbagai pihak yang berwenang. penelitian dilaksanakan menekankan pada masalah etika yaitu :

1. Informed consent

Lembar persetujuan diberikan kepada responden yang diteliti, menjelaskan tujuan dari penelitian, disertai judul penelitian dan manfaat penelitian. Responden yang bersedia, maka harus menandatangani surat persetujuan penelitian. Responden yang menolak untuk diteliti maka peneliti tidak memaksa dan menghormati hak dari responden.

2. Anonymity

Peneliti memberi jaminan pada responden penelitian dengan tidak mencantumkan nama responden dalam alat ukur dan hanya menuliskan

kode pada lembar pengumpulan data atau penelitian yang akan disajikan. Peneliti tidak mencantumkan nama-nama responden dalam penelitian ini, peneliti menggunakan angka untuk nama-nama responden.

3. *Confidentiality*

Confidentiality (kerahasiaan) Peneliti menjamin kerahasiaan semua informasi yang diberikan oleh responden dan dijaga hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

4. *Justice*

Peneliti memberikan kesempatan yang sama bagi responden yang memenuhi kriteria untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Peneliti berlaku adil kesemua responden penelitian tanpa membedakan satu sama lain. Setiap responden diperlakukan sama dan tidak diskriminatif dalam memperoleh haknya.

5. *Beneficence*

Peneliti memberikan informasi dengan baik untuk responden dalam peningkatan manfaat oleh diri dan orang lain. Peneliti akan memberikan informasi mengenai perbedaan perilaku *sleep hygiene* pada lansia perempuan dan laki-laki.

6. *Non maleficence*

Proses pengambilan data dilakukan di lingkungan yang aman, peneliti mengatur posisi yang nyaman bagi responden selama proses pengukuran. Peneliti tidak menggunakan alat ukur yang berbahaya atau dapat mencederai responden selama proses penelitian.

I. Pengolahan Data

Pada penelitian pengelolaan data menggunakan langkah-langkah sebagai berikut :

1. *Editing*

Editing berfungsi untuk meneliti kembali apakah pertanyaan dalam lembar kuisisioner sudah lengkap. *Editing* di lakukan di tempat pengumpulan data pada saat *editing* beberapa kuisisioner yang belum terisi sehingga peneliti meminta responden yang bersangkutan untuk melengkapinya. Hal-hal yang dilakukan pada proses *editing* dalam penelitian ini adalah peneliti memeriksa kembali kelengkapan karakteristik responden, peneliti memeriksa kembali kelengkapan data yaitu memeriksa kuisisioner, peneliti memeriksa kembali jawaban responden sudah sesuai dengan jawaban yang diinginkan atau belum.

2. *Scoring*

Penilaian jawaban dari *sleep hygiene index* :

- 1 = Tidak pernah
- 2 = Jarang
- 3 = Kadang-kadang
- 4 = Sering
- 5 = Selalu

3. *Coding* (pemberian kode)

Pemberian kode dilakukan untuk memperbudah pengolahan data, maka peneliti memberikan kode data yang di peroleh.

Coding untuk variabel *sleep hygiene* antara lain :

Baik = kode 1

Sedang = kode 2

Buruk = kode 3

Coding untuk variabel jenis kelamin antara lain :

Laki-laki = kode 1

Perempuan = kode 2

4. *Tabulating*

Peneliti menyusun data dari *scoring* dan *coding* ke dalam tabulasi data.

5. *Entry*

Data kemudian dimasukan dalam *software* kompoter yaitu program *SPSS*.

J. Analisis Data

1. Analisis Univariat

Analisa univariat merupakan analisis yang menggambarkan setiap variabel independen (*sleep hygiene*) dan variabel dependen (lansia laki-laki dan lansia perempuan) dengan menggunakan distribusi frekuensi dan proporsi, sehingga tergambar fenomena yang membedakan dari setiap variabel yang diteliti meliputi:

- a. Gambaran distribusi lansia berdasarkan jenis kelamin di Kelurahan Candirejo.
 - b. Gambaran perilaku *sleep hygiene* pada lansia di Kelurahan Candirejo.
2. Analisis Bivariat
- a. Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan uji yang dilakukan sebagai prasyarat untuk melakukan analisis data. Uji normalitas yang digunakan adalah uji *Kolmogorov Smirnov*. Pada perilaku *sleep hygiene* didapatkan hasil p-value 0,000 dengan α 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa data tersebut berdistribusi tidak normal.

Tabel 3.2 Uji Normalitas

Karakteristik	n	p-value
Sleep Hygiene	164	0,000

- b. Uji Bivariat

Analisis bivariat yang dilakukan terhadap dua variabel untuk mengetahui perbedaan. Analisis bivariat dalam penelitian ini untuk melihat perbedaan *sleep hygiene* pada lansia laki-laki dan perempuan. Untuk penelitian ini berdistribusi tidak normal maka menggunakan uji mann whitney.