

### BAB III

## METODOLOGI PENELITIAN

#### A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian eksperimen yaitu metode pra eksperimen. Pra eksperimen adalah penelitian eksperimen yang hanya menggunakan kelompok belajar tanpa kelompok kontrol. Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui adanya pengaruh dzikir sebelum tidur (variabel bebas) pada kualitas tidur remaja (variabel terikat).

Desain pra eksperimen dalam penelitian ini adalah *one group pre-posttest*, yaitu desain penelitian yang melibatkan dua pengukuran pada subjek yang sama untuk perlakuan tertentu. Sebelum menerima intervensi dilakukan pengukuran, kemudian setelah menerima intervensi dilakukan pengukuran untuk mengetahui hasil dari pemberian intervensi.

O1.....X.....O2

Gambar 3.1 Desain Penelitian

Keterangan :

- O1 : Mengukur tingkat kualitas tidur sebelum melakukan dzikir
- X : Melakukan dzikir sebelum tidur
- O2 : Mengukur tingkat kualitas tidur setelah melakukan dzikir

**Sumber :** (Surahman et al., 2016)

## B. Lokasi Penelitian dan Waktu Penelitian

Penelitian dilakukan di Dusun Jurang Desa Kenteng Kecamatan Bandungan Kabupaten Semarang. Pengumpulan data dilakukan pada 17-23 Januari 2022 dengan menyebarkan kuesioner.

## C. Subjek Penelitian

### 1. Populasi

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh remaja beragama Islam dengan usia 10-19 tahun yang ada di Dusun Jurang Desa Kenteng Kecamatan Bandungan Kabupaten Semarang sebanyak 50 remaja. Didapatkan data dari kelurahan pada bulan Desember.

### 2. Sampel

Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh remaja yang beragama Islam dengan rentang usia mulai dari 10-19 tahun yang ada di Dusun Jurang Desa Kenteng Kecamatan Bandungan Kabupaten Semarang. Perkiraan besar sampel dalam penelitian ini ditentukan dengan menggunakan rumus Slovin :

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

Keterangan :

n = ukuran sampel

N = ukuran populasi

e = persen nilai kesalahan yang ditetapkan peneliti

Ditetapkan N senilai 50 dengan e nilai kesalahan yang ditetapkan 10 %. Maka jumlah sampel yang didapatkan adalah sebagai berikut :

$$n = \frac{N}{1+Ne^2}$$

$$n = \frac{50}{1+50(0,1^2)}$$

$$n = \frac{50}{1+0,5}$$

$$n = \frac{50}{1,5}$$

$$n = 33,333$$

Jadi besar sampel yang diambil adalah 34 responden.

a. Teknik Sampling

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *non-probability sampling* dengan teknik *purposive sampling* (Surahman et al., 2016).

b. Kriteria Sampel

1) Kriteria Inklusi

Kriteria inklusi merupakan kriteria yang harus dipenuhi agar dapat menjadi objek terpilih yang akan digunakan dalam penelitian.

- a) Remaja usia 10-19 tahun
- b) Remaja beragama Islam
- c) Bersedia menjadi responden
- d) Bersedia mengisi kuesioner baik *pre-test* maupun *post-test*
- e) Mengikuti rangkaian intervensi selama 7 hari

## 2) Kriteria Ekslusi

- a) Remaja mengkonsumsi obat-obatan
- b) Remaja tidak mengikuti seluruh rangkaian intervensi selama 7 hari
- c) Remaja memiliki gangguan stress dan cemas

**D. Definisi Operasional****Tabel 3.1 Definisi Operasional**

<b>Variabel</b>	<b>Definisi</b>	<b>Alat Ukur</b>	<b>Hasil Ukur</b>	<b>Skala Ukur</b>
Variabel Independen : Dzikir	Dzikir sebelum tidur akan dilakukan setiap malam menjelang tidur selama 7 hari.	SOP dzikir	-	-
Variabel dependen : Kualitas tidur	Kualitas tidur remaja membaik dengan kondisi ketika bangun tidur tubuh menjadi segar dan tidak merasa kurang nyaman dalam tidurnya. Pengukuran kualitas tidur akan dilakukan 2 kali yaitu sebelum diberi intervensi dan setelah diberi intervensi.	Kuesioner kualitas tidur <i>Pittsburgh Sleep Quality Indeks (PSQI)</i>	Hasil ukur : 0-5 : Kualitas tidur baik >5 : kualitas tidur buruk	Ordinal

**E. Variabel Penelitian**

## 1. Variabel Independen

Variabel Independen disebut sebagai variabel bebas dalam penelitian ini yaitu Dzikir.

## 2. Variabel Dependen

Variabel dependen pada penelitian ini yaitu kualitas tidur pada remaja.

## F. Pengumpulan Data

### 1. Jenis data

#### a. Data primer

Data dalam penelitian ini diperoleh langsung dari responden melalui kuesioner *Pittsburgh sleep quality index* yang mengukur kualitas tidur remaja.

#### b. Data sekunder

Data sekunder dalam penelitian ini merupakan data yang bersumber dari orang lain. Data sekunder dari penelitian ini adalah jumlah populasi remaja.

### 2. Alat Pengumpulan Data

Instrumen yang digunakan penelitian ini adalah kuesioner. Kuesioner digunakan untuk mengetahui skor kualitas tidur pada remaja (Sandu Siyoto, 2015).

**Tabel 3.2 Kisi-kisi kuesioner**

Variabel	Indikator	Pertanyaan		Jumlah butiran soal
		<i>favorable</i>	<i>unfavorable</i>	
<i>Pittsburgh sleep quality index</i>	1. Kualitas tidur	9	-	1
	2. Latensi tidur	5a	2	2
	3. Durasi tidur	-	4	1
	4. Efisiensi kebiasaan tidur	1, 3	4	2
	5. Gangguan tidur	5d,5e,5g,5h,5i,5j	5b,5c,5f	7
	6. Penggunaan obat	6	-	1
	7. Disfungsi pada siang hari	7	8	2
<b>Total</b>				<b>16</b>

Sumber : (Smyth, 2012).

### 3. Validitas dan Reliabilitas

#### a. Uji Validitas

Kuesioner PSQI dipublikasikan oleh *University of Pittsburgh* pada tahun 1988 dengan hasil uji reliabilitas (*Alpha Cronbach*) adalah 0,83. Kemudian kuesioner PSQI yang terdiri dari 7 komponen telah diterjemahkan dalam bahasa Indonesia terdapat 16 pertanyaan yang diuji validitas, ada 6 pertanyaan yang tidak valid karena nilai  $r$  hitung  $< r$  tabel yaitu dibawah 0,31. Kemudian terdapat 10 pertanyaan valid karena didapatkan  $r$  hitung  $> r$  tabel yaitu 0,367 sampai 0,491 (Smyth, 2012).

#### b. Uji Reliabilitas

Hasil uji reliabilitas pada kuesioner PSQI diperoleh nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,605. Kuesioner PSQI ini dinyatakan reliabel karena *Alpha Cronbach*  $> 0,60$  (Smyth, 2012).

## G. Metode Pengumpulan Data

Prosedur pengumpulan data yang dilakukan peneliti adalah:

### 1. Prosedur Administrasi

- a. Peneliti telah mendapat persetujuan melakukan penelitian dari Dekan Kampus S1 Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo.
- b. Peneliti telah mengajukan izin penelitian dari Universitas Ngudi Waluyo Kepada Kepala Desa Kenteng Kecamatan Bandungan Kabupaten Semarang.

## 2. Asisten Penelitian

- a. Asisten penelitian merupakan Mahasiswa Program Studi Keperawatan yang mempunyai tingkat pendidikan minimal D3 Keperawatan.
- b. Tugas asisten peneliti sama dengan tugas peneliti yaitu mengumpulkan data untuk mengukur variabel yang akan dilakukan tetapi tidak menganalisis data dan menyusun pembahasan.
- c. Peneliti telah menyamakan persepsi dengan asisten peneliti tentang cara mengukur kualitas tidur sebelum dan sesudah melakukan dzikir.

## 3. Prosedur Pengambilan Data

- a. Setelah mendapatkan izin penelitian dari Kepala Desa Kenteng Kecamatan Bandungan Kabupaten Semarang, peneliti melakukan identifikasi dan meminta data remaja yang beragama islam kepada Kepala Desa.
- b. Peneliti melakukan penelitian pada tanggal 17 Januari 2022 dengan cara *door to door* yaitu membagikan kuesioner *Pittsburgh sleep quality index* dan *informed consent* serta menjelaskan intervensi dzikir sebelum tidur.
- c. Peneliti menjelaskan kepada responden bahwa selama 1 minggu responden harus menerapkan dzikir sebelum tidur sesuai SOP dzikir dengan diawasi oleh peneliti melalui link absensi (google form) yang diisi setiap hari menjelang tidur.
- d. Dzikir dilakukan ketika menjelang tidur dengan waktu tidur yaitu dibawah pukul 10 malam dan dibaca hingga tertidur di dalam hati. Dilakukan oleh remaja sebanyak 7 kali dalam seminggu.

- e. Pada tanggal 24 Januari peneliti mengukur kembali kualitas tidur responden menggunakan kuesioner yang sama yaitu *Pittsburgh sleep quality index*.
- f. Peneliti melakukan tabulasi data.

## H. Etika Penelitian

Dalam penelitian ini memperhatikan prinsip etik yang meliputi:

1. *Informed consent* (lembar persetujuan)

Sebelum calon responden diberikan lembar persetujuan, peneliti harus menjelaskan terlebih dahulu tentang penelitian, manfaat, dan tujuan penelitian kepada calon responden. Peneliti memberikan lembar persetujuan kepada responden dan responden setuju untuk diteliti kualitas tidurnya selama 1 minggu.

2. *Anonymity* (tanpa nama)

Peneliti menjaga kerahasiaan responden dengan tidak mencantumkan nama lengkap, nama responden akan diganti dengan inisial atau huruf awal nama responden.

3. *Confidentially*

Peneliti harus menjamin kerahasiaan hasil penelitian, baik informasi maupun masalah lainnya. Semua informasi yang telah diperoleh akan dijaga kerahasiaannya oleh peneliti, hanya kelompok data tertentu yang akan dilaporkan.



#### 4. *Beneficiency*

Penelitian harus memperhatikan keuntungan dan kerugian yang bisa ditimbulkan .

#### 5. *Nonmaleficience*

Penelitian yang dilakukan harus memperhatikan keamanan atau unsur yang berbahaya dan tidak memperburuk kondisi responden. Karena tujuan penelitian diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan responden.

### **I. Pengolahan Data**

Berdasarkan pendataan dan pengumpulan data, tahapan pengolahan data yang dilakukan adalah :

#### 1. *Editing*

*Editing* dilakukan pemeriksaan kelengkapan pengisian dari setiap jawaban. Penyuntingan ini dilakukan di titik pengumpulan data sehingga apabila ada kekurangan data dapat dilengkapi yaitu apabila ada jawaban yang belum diisi akan diberikan kepada responden untuk diisi kembali.

#### 2. *Scoring*

Peneliti memberi skor atau nilai pada masing-masing jawaban responden diperoleh dari kuesioner yang terkumpul. Klasifikasi dilakukan dengan cara menandai masing-masing jawaban dengan kode berupa angka.

### Kualitas Tidur

#### Komponen 1: Kualitas tidur subyektif

Dilihat dari pertanyaan nomer 9

0 = sangat baik

1 = baik

2 = kurang

3 = sangat kurang

#### Komponen 2: Latensi tidur (kesulitan memulai tidur)

Total skor dari pertanyaan nomer 2 dan 5a

Pertanyaan nomer 2:

$\leq 15$  menit = 0

16-30 menit = 1

31-60 menit = 2

$> 60$  menit = 3

Pertanyaan nomer 5a:

Tidak pernah = 0

Sekali seminggu = 1

2 kali seminggu = 2

$>3$  kali seminggu = 3

Jumlahkan skor pertanyaan nomer 2 dan 5a, dengan skor dibawah ini:

Skor 0 = 0

Skor 1-2 = 1

Skor 3-4 = 2

Skor 5-6 = 3

### Komponen 3: Lama tidur malam

Dilihat dari pertanyaan nomer 4

> 7 jam = 0

6-7 jam = 1

5-6 jam = 2

< 5 jam = 3

### Komponen 4: Efisiensi tidur

Pertanyaan nomer 1,3,4

Efisiensi tidur = ( $\#$  lama tidur /  $\#$  lama di tempat tidur) x 100%

$\#$  lama tidur – pertanyaan nomer 4

$\#$  lama di tempat tidur – kalkulasi respon dari pertanyaan nomer 1 dan 3

Jika di dapat hasil berikut, maka skornya:

> 85 % = 0

75-84 % = 1

65-74 % = 2

< 65 % = 3

### Komponen 5: Gangguan ketika tidur malam

Pertanyaan nomer 5b sampai 5j

Nomer 5b sampai 5j dinilai dengan skor dibawah ini:

Tidak pernah = 0

Sekali seminggu = 1

2 kali seminggu = 2

>3 kali seminggu = 3

Jumlahkan skor pertanyaan nomer 5b sampai 5j, dengan skor dibawah ini:

Skor 0 = 0

Skor 1-9 = 1

Skor 10-18 = 2

Skor 19-27 = 3

Komponen 6: Menggunakan obat-obat tidur

Pertanyaan nomer 6

Tidak pernah = 0

Sekali seminggu = 1

2 kali seminggu = 2

>3 kali seminggu = 3

Komponen 7: Terganggunya aktifitas disiang hari

Pertanyaan nomer 7 dan 8

Pertanyaan nomer 7:

Tidak pernah = 0

Sekali seminggu = 1

2 kali seminggu = 2

>3 kali seminggu = 3

Pertanyaan nomer 8:

Tidak antusias = 0

Kecil = 1

Sedang = 2

Besar = 3

Jumlahkan skor pertanyaan nomer 7 dan 8, dengan skor di bawah ini:

Skor 0 = 0

Skor 1-2 = 1

Skor 3-4 = 2

Skor 5-6 = 3

Skor akhir: Jumlahkan semua skor mulai dari komponen 1 sampai 7

a. Baik = 0-5

b. Buruk =  $\geq 5$

### 3. *Coding*

*Coding* dilakukan untuk mempermudah pengolahan data, peneliti memberi kode pada data yang telah diperoleh untuk mengelompokkan atau mengklasifikasikan data setelah semua pertanyaan diberikan.

Kualitas Tidur

c. Baik = Kode 1

d. Buruk = Kode 2

### 4. *Tabulating*

Peneliti mentabulasi atau menyusun data setelah menyelesaikan skoring dan pengkodean jawaban setiap responden atas pertanyaan yang diajukan sehingga dapat dengan mudah dijumlahkan, disusun dan diorganisasikan untuk dianalisis.

### 5. *Transferring*

Peneliti memindahkan kode-kode yang telah ditabulasi ke dalam program atau sistem komputer tertentu, dalam hal ini peneliti menggunakan SPSS (*Statistical Product Service Solution*) untuk menganalisis data.

## 6. *Entering*

Peneliti melakukan proses memasukkan data ke dalam komputer setelah tabulasi selesai untuk selanjutnya dilakukan analisis data menggunakan excel.

## 7. *Cleaning*

Setelah selesai memasukkan data ke SPSS, peneliti memastikan bahwa data yang dimasukkan ke dalam pengolahan data sudah benar atau untuk mencari kesalahan atau tidak pada data yang telah dimasukkan.

## **J. Analisa Data**

### 1. Uji Normalitas Data

Uji normalitas data dilakukan guna mengetahui data dalam penelitian ini berdistribusi normal atau tidak normal. Dalam penelitian ini metode yang digunakan dalam uji normalitas data adalah *Shapiro-wilk*, hal ini dikarenakan jumlah sampel yang digunakan  $\leq 50$  yaitu sebanyak 33 responden. Dari hasil uji *Shapiro-wilk* menunjukkan bahwa distribusi data *pre test* dan *post test* adalah tidak normal. Hal ini dikarenakan dari hasil uji *Shapiro-wilk* yang dilakukan didapatkan  $p = (0,000)$  ( $\alpha = 0,05$ ).

### 2. Analisis Univariat

Analisis univariat bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik variabel penelitian. Analisis statistik pada penelitian ini adalah distribusi frekuensi kualitas tidur sebelum dan sesudah intervensi diberikan.

### 3. Analisis Bivariat

Analisis bivariat yang digunakan untuk mengidentifikasi perbedaan rerata skor kualitas tidur sebelum dan setelah dilakukan intervensi, jika distribusi data normal maka teknik yang digunakan adalah analisis  $t$  berpasangan dengan tingkat kemaknaan 95% ( $\alpha$  0,05) dan jika distribusi data tidak normal maka menggunakan uji *wilcoxon* dengan tingkat kemaknaan 95% ( $\alpha$  0,05).

