

### BAB III

#### METODE PENELITIAN

##### A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan jenis penelitian *Quasi-Experiment* dengan pendekatan *Non equivalent Control with Pretest and Posttest Design*. Design digunakan untuk mengetahui pengaruh pemberian susu kedelai terhadap pola tidur dan perbedaan pola tidur sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Dalam rancangan ini kelompok intervensi/perlakuan (Pemberian susu kedelai) dengan rancangan pretest dan posttest. Kelompok kontrol tanpa perlakuan.

Tabel 3.1 *Non Equivalent (Pretest dan Posttest) Control Group Design*

	Pretest	Perlakuan	Posttest
Kelompok Eksperimen (1)	01	X	02
Kelompok Kontrol (2)	03	-	04

Keterangan :

Kelompok 1 : kelompok intervensi (Pemberian susu kedelai)

Kelompok 2 : kelompok kontrol (tidak dilakukan apa-apa)

X : pemberian susu kedelai

- : kelompok yang tidak diberikan perlakuan

01 : pola tidur pre-test pada kelompok intervensi

02 : pola tidur posttest pada kelompok intervensi

03 : pola tidur pretest pada kelompok kontrol

04 : pola tidur posttest pada kelompok kontrol

## B. Lokasi Penelitian dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Desa Pangkol Grobogan Jawa Tengah pada tanggal 9-16 Januari 2023.

## C. Populasi dan Sampel

### 1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah wanita premenopause di Desa Pangkol Grobogan Jawa Tengah sebanyak 249 orang.

### 2. Sampel

#### a. Besar Sampel

Sampel dalam penelitian ini adalah yang memenuhi kriteria inklusi, penentuan besar sampel dapat dilakukan dengan 2 cara, yaitu: jika besar populasi  $\geq 1000$ , maka sampel bisa diambil 20-30%, sedangkan jika besar populasi  $< 1000$ , maka dapat menggunakan rumus Snedecor dan Cochran sebagai berikut:

$$n = \frac{N \cdot Z^2 \cdot p \cdot q}{d(N - 1) + Z^2 \cdot p \cdot q}$$

Keterangan:

n : Perkiraan jumlah sampel

N : Perkiraan besar populasi

Z : Nilai standar normal untuk  $\alpha = 0,05$  (1, 96)

P : Perkiraan proporsi, jika tidak diketahui dianggap 50%

q :  $1 - p$  (100% - p)

d : Tingkat kesalahan yang dipilih (d= 0,05)

$$\begin{aligned}
&= \frac{249 \cdot (1,96)^2 \cdot 0,5 \cdot 0,5}{0,05(249 - 1) + (1,96)^2 \cdot 0,5 \cdot 0,5} \\
&= \frac{239,1396}{13,3604} \\
&= 17,89 \\
&= 18
\end{aligned}$$

Berdasarkan perhitungan diatas besaran sampel menggunakan 36 penderita wanita premenopause yaitu 18 kelompok intervensi dan sebanyak 18 orang untuk kelompok kontrol.

b. Teknik sampel

Teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini adalah *Purposive Sampling*, peneliti menggunakan tehnik sampel ini dengan pertimbangan semua data-data homogen, dimana semua wanita premenopause dengan gangguan pola tidur, dengan syarat mempunyai semua jumlah data populasi dan sample reponden.

Kriteria sampel dalam penelitian keperawatan meliputi kriteria inklusi dan eksklusi, sebagai berikut:

a. Kriteria inklusi dalam penelitian ini antara lain:

- 1) Wanita premenopause yang bersedia menjadi responden dan bersedia mengkonsumsi susu kedelai.
- 2) Wanita yang berusia 40-51 tahun.

b. Adapun kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

- 1) Wanita premenopause dengan riwayat penyakit hiperurisemia, karena kedelai dapat meningkatkan produksi purin dan pirimidin sehingga memicu endapan di sendi.
- 2) Wanita premenopause yang mengonsumsi obat Psikotropika Seperti golongan Benzodiazepine (Alprazolam), obat ini merupakan obat tidur.
- 3) Wanita yang mengalami gangguan psikiatrik
- 4) Mengonsumsi makanan yang mengandung Caffein karena caffeine dapat menyebabkan hambatan dalam memulai tidur, konsumsi alcohol
- 5) Mempunyai penyakit neurologis

#### **D. Variabel Penelitian**

Variabel penelitian ini terdiri dari dua variabel, yaitu:

1. Variabel Independen atau bebas

Variabel independen dalam penelitian ini adalah pemberian susu kedelai.

2. Variabel Dependent atau terikat

Variabel dependen dalam penelitian ini adalah pola tidur wanita premenopause.

## E. Definisi Operasional

Tabel 3.2 Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Cara ukur	Hasil ukur	Skala ukur
Pemberian susu kedelai	Pemberian sari kedelai/ susu kedelai terhadap wanita premenopause yang mengandung isoflavon fitoestrogen 100 mg/hari atau sama dengan 29 gram kedelai yang diproduksi menjadi 250 ml susu kedelai dengan pemberian selama 1x7 hari	-	-	-
Pola tidur	Penilaian terhadap pola tidur yang dimulai dari awal memulai tidur, frekuensi terbangun, penggunaan obat tidur, dan efisiensi tidur	Menggunakan kuesioner <i>Pittsburg Sleep Quality Index</i> (PSQI) dengan Nilai minimal : 0 Nilai maksimal : 21 yang terbagi menjadi a. Pola tidur baik : 0-7 b. Pola tidur kurang baik : 8-14 c. Pola tidur buruk : 15-21	Hasil skor PSIQ dengan nilai rata-rata terbagi menjadi a. Rata-rata skor PSIQ sebelum pemberian susu kedelai : 14,11 b. Rata-rata skor PSIQ setelah pemberian susu kedelai : 7,56	Interval

## F. Prosedur Penelitian

### 1. Alat pengumpulan data

Penelitian ini menggunakan PSQI (Pittsburg Sleep Quality Index) yang terdiri dari 7 komponen pertanyaan yang menggambarkan tentang kualitas tidur secara subyektif, waktu mulainya tidur, lamanya tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, kebebasan menggunakan obat-obatan, dan aktivitas yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari terkait tidur/disfungsi siang hari.

**Tabel 3.3 Komponen dan nomor pertanyaan PSQI**

No	Komponen	Nomor pertanyaan
1	Kualitas tidur	9
2	Waktu memulai tidur	2, 5a
3	Lama tidur	4
4	Efisiensi tidur	1, 3, 4
5	Gangguan tidur	5b-5j
6	Penggunaan obat untuk membantu tidur	6
7	Aktivitas sehari-hari yang terkait dengan tidur	7, 8

Kuesioner PSQI terdiri dari 9 item pertanyaan dengan masing-masing pertanyaan memiliki skor 0-3. Untuk menilai tentang efisiensi tidur pada kelompok nomer 4 berdasarkan dari hasil penjumlahan dan pembagian nilai yang diperoleh dari skor pertanyaan nomer 1, 3, dan 4.

Perhitungannya adalah jumlah jam lamanya tidur dan dikalikan dengan 100%, penelitian ditetapkan sebagai berikut jika hasilnya > 85% diberi skor 0, 75-84% diberi skor 1, 65-74% diberi skor 2, dan kurang dari 65% diberi skor 3, total skor diperoleh dengan menjumlahkan skor komponen 1-7 dengan rentang 0-21.

### 2. Uji Validitas

Uji validitas adalah derajat ketepatan antara data yang terjadi pada obyek penelitian dengan data yang dapat dilaporkan oleh peneliti, dengan demikian data yang valid adalah data “yang tidak berbeda” antar data yang dilaporkan oleh peneliti dengan data yang sesungguhnya terjadi pada obyek penelitian (Sugiyono, 2016).

Untuk mencari validitas angket dengan menggunakan rumus korelasi *product moment* (Arikunto, 2013), sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{N \sum xy - (\sum x \sum y)}{\sqrt{\{N \sum x^2 - (\sum x)^2\} \{N \sum y^2 - (\sum y)^2\}}}$$

Keterangan :

$r_{xy}$  = Koefisien korelasi antara item (x) dan skor total (y)

$\sum x$  = Jumlah skor dari setiap item

$\sum y$  = Jumlah skor total item

$\sum xy$  = Jumlah perkalian skor x dan y semua obyek

N = Jumlah subyek

Hasil perhitungan tiap-tiap item akan dibandingkan dengan tabel nilai *product moment instrumen* dimana suatu pertanyaan dikatakan valid apabila nilai r hitung  $\geq$  r tabel (Arikunto, 2016). Dimana untuk N sebesar 20 orang pada taraf signifikansi  $\alpha = 5\%$  didapatkan nilai r tabelnya adalah 0,444.

Hasil uji validitas PSQI (Pittsburg Sleep Quality Index) yang diterjemahkan kedalam bahasa Indonesia adalah didapatkan nilai r hitung 0,89 yang artinya  $> 0,444$  dan dinyatakan valid (Alim, 2015).

### 3. Uji Reliabilitas

Reliabilitas adalah kesamaan hasil pengukuran atau pengamatan bila fakta atau kenyataan hidup diukur atau diamati berkali-kali dalam waktu yang berlainan. Alat dan cara mengukur atau mengamati sama-sama memegang peranan yang penting dalam waktu yang bersamaan (Notoatmodjo, 2018). Rumus yang digunakan untuk mencari reliabilitas instrumen dengan jumlah butir pertanyaan ganjil dan cocok untuk mengukur kepatuhan aktifitas fisik adalah rumus *Kruder Richardson-20*.

Untuk menguji reliabilitas instrumen dengan menggunakan teknik *Alpha Cronbach* dengan rumus koefisiensi *Alpha Cronbach* sebagai berikut :

$$r_{11} = \left[ \frac{k}{(k-1)} \right] \left[ 1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma_1^2} \right]$$

Keterangan :

$r_{11}$  = Reliabilitas instrumen

$k$  = Banyaknya butir pertanyaan atau banyaknya soal

$\sum \sigma_b^2$  = Jumlah varian butir

$\sigma_1^2$  = Varian total

Instrumen penelitian dinyatakan reliabel jika diperoleh nilai Alpha Cronbach  $> 0,60$  (Sugiyono, 2016).

Hasil uji reliabilitas PSQI (Pittsburg Sleep Quality Index) yang diterjemahkan kedalam bahasa Indonesia adalah didapatkan nilai Alpha Cronbach 0,79 yang artinya  $> 0,60$  dan dinyatakan reliabel (Alim, 2015).



4. Administratif
  - a. Peneliti mengurus surat perizinan dari Universitas Ngudi Waluyo.
  - b. Mengajukan surat permohonan izin dari institusi kepada kepala KESBANGPOL LINMAS Kabupaten Semarang.
  - c. Surat izin mencari data penelitian dari Kepala KESBANGPOL LINMAS disampaikan sesuai tembusan yaitu kepada Kepala DINKES Kabupaten Semarang.
  - d. Setelah mendapat izin dari Kepala DINKES Kabupaten Semarang, peneliti mengajukan izin kepada Kepala Desa Pangkol Grobogan untuk penelitian.
  - e. Penelitian dilakukan di balai desa agar mempermudah mengumpulkan sampel penelitian.
5. Peneliti melakukan pemilihan sampel dengan cara menentukan karakteristik responden berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi kemudian responden yang memenuhi kriteria inklusi dipilih (*purposive sampling*), berdasarkan data responden yang sebelumnya sudah ada di peneliti.
6. Peneliti menjelaskan tujuan & manfaat, prosedur penelitian, durasi keterlibatan responden, dan hak-hak responden kepada calon responden. Responden yang bersedia untuk berpartisipasi, diminta untuk menandatangani *informed consent*.
7. Peneliti memberikan perlakuan sebagai berikut:
  - a. Kelompok intervensi:

- 1) Melakukan pengukuran kadar asam urat sebelum pemberian susu kedelai.
- 2) Melakukan pengukuran pola tidur sebelum (*pre-test*) melakukan intervensi (pemberian susu kedelai) pada kelompok intervensi pada tanggal 9 Januari 2023.
- 3) Memberikan susu kedelai sebanyak 29 gram kedelai yang diproduksi menjadi 250 ml dalam bentuk susu kedelai mulai tanggal 9 Januari-16 Januari 2023
- 4) Melakukan pengukuran pola tidur kedua (*post-test*) pada kelompok intervensi setelah 7 hari pemberian susu kedelai pada tanggal 16 Januari 2023.
- 5) Mengukur kadar asam urat setelah pemberian susu kedelai selama 7 hari

b. Kelompok kontrol

- 1) Melakukan pengukuran nilai pola tidur pertama (*pre-test*) pada kelompok kontrol pada tanggal 9 Januari 2023.
- 2) Melakukan pengukuran pola tidur (*post-test*) pada kelompok kontrol pada tanggal 16 Januari 2023.
- 3) Untuk keperluan keadilan (*justice*), peneliti akan memberikan terapi susu kedelai setelah penelitian selesai.

8. Data yang diperoleh kemudian didokumentasikan pada lembar observasi

9. Data siap diolah dan dianalisa.

## **G. Etika Penelitian**

Peneliti melakukan pertimbangan etik untuk memenuhi hak responden dalam penelitian antara lain:

1. *Informed consent* (lembar persetujuan)

Dalam penelitian ini sebelum dilakukan pengambilan data penelitian calon responden diberi penjelasan tentang tujuan dan manfaat penelitian yang dilakukan. Semua responden yang bersedia berpartisipasi dengan sukarela dimohon memberikan tanda tangannya dilembar persetujuan.

2. *Anonimity* (tanpa nama)

Peneliti tidak mencantumkan namanya pada lembar pengumpulan data, cukup dengan memberikan inisial atau kode pada masing-masing lembar tersebut.

3. *Confidentiality* (kerahasiaan)

Semua informasi yang telah dikumpulkan dijamin kerahasiaannya oleh peneliti. Peneliti menjelaskan prosedur penelitian dan bahwa peneliti menyimpan data dalam tempat khusus yang hanya bisa dibuka oleh peneliti dan bahwa semua bentuk data ini hanya digunakan untuk kepentingan penelitian, apabila data sudah tidak diperlukan akan di musnahkan.

4. *Justice* (keadilan)

Untuk memenuhi hak mendapatkan penanganan yang adil peneliti memberi susu kedelai terhadap kelompok kontrol setelah pengumpulan data selesai.

5. *Beneficence* (bermanfaat)

Keuntungan bagi responden adalah responden bisa menerapkan atau mengalami peningkatan kualitas dan pola tidur setelah diberikan terapi susu kedelai.

6. *Nonmalefisiency* (tidak membahayakan)

Peneliti melindungi responden dengan menggunakan alat yang aman untuk menjamin minimalnya bahaya yang akan diterima responden. Pada penelitian ini peneliti mengukur kadar asam urat responden untuk menilai kadar asam urat responden karena pemberian susu kedelai dapat membuat kadar asam urat meningkat. Pemberian susu kedelai ini tidak membahayakan bagi responden, untuk mencegah terjadinya hal-hal yang tidak diinginkan maka dalam hal ini peneliti mengikuti SOP yang menjadi panduan dalam pelaksanaan penelitian.

7. *Freedom from Discomfort* (ketidaknyamanan atau kerugian)

Dalam penelitian, peneliti mempertimbangkan kenyamanan responden. Dalam hal ini, peneliti melakukan penelitian di ruangan yang dianggap responden ruangan yang nyaman.

## **H. Pengolahan Data**

Beberapa kegiatan yang dilakukan oleh peneliti dalam pengolahan data sebelum data dianalisis antara lain:

1. *Editing*

Hasil wawancara, dan pengamatan dari lapangan akan dilakukan penyuntingan (*editing*) terlebih dahulu. Peneliti melakukan *editing* untuk

meneliti kembali atau mengoreksi kesalahan-kesalahan yang ditemui. Hal ini dilakukan di tempat pengambilan data sehingga apabila ada kekurangan peneliti bisa segera melengkapi. Pada penelitian ini data yang dimasukkan yaitu hasil pengukuran PSQI.

## 2. *Scoring*

Memberi skor atau nilai pada masing-masing jawaban responden.

Penilaian dan jawaban responden pada variabel kualitas tidur yaitu:

a. Kualitas tidur subyektif → Dilihat dari pertanyaan nomer 9

0 = sangat baik

1 = baik

2 = kurang

3 = sangat kurang

b. Latensi tidur (kesulitan memulai tidur) → total skor dari pertanyaan nomer 2 dan 5a

Pertanyaan nomer 2:

≤ 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

c. Lama tidur malam → Dilihat dari pertanyaan nomer 4

> 7 jam = 0

6-7 jam = 1

Jam = 2

< 5 jam = 3

d. 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

e. 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 0-18 = 2

Skor 19-27 = 3

f. Menggunakan obat-obat tidur → Pertanyaan nomer 6

Tidak pernah = 0

Sekali seminggu = 1

2 kali seminggu = 2

>3 kali seminggu = 3

g. 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

### 3. *Coding*

*Coding* dilakukan untuk mempermudah proses pengolahan data.

Pemberian kode adalah sebagai berikut :

Kode untuk kelompok intervensi = 1, sedangkan kelompok kontrol adalah = 2, kemudian hasil ukur dicoding dengan *coding* sebagai berikut :

- a. Pola tidur baik kode 1
- b. Pola tidur kurang baik kode 2
- c. Pola tidur buruk kode 3

### 4. *Tabulating*

*Tabulating* adalah pekerjaan membuat tabel. Jawaban-jawaban yang diberi kode kemudian dimasukkan kedalam tabel. Data- data yang diberi kode kemudian dimasukkan kedalam tabel, agar mudah dijumlah, disusun atau ditata untuk disajikan.

### 5. Entry Data

Entry data yaitu mengisi kolom-kolom atau kotak-kotak lembar kode atau kartu kode sesuai dengan jawaban masing-masing pertanyaan.



Entry data dalam penelitian ini yaitu dengan memasukkan data dalam computer untuk selanjutnya dilakukan analisa menggunakan SPSS.

#### 6. *Cleansing*

Data-data yang sudah dimasukkan ke program SPSS kemudian dilakukan pembersihan agar seluruh data yang diperoleh terbebas dari kesalahan sebelum dilakukan analisis. Peneliti memeriksa kembali semua data dan mencocokkan satu persatu data yang telah dimasukkan ke dalam program yang digunakan.

### **I. Analisa Data**

Setelah data diolah kemudian dilanjutkan dengan melakukan analisa data yang meliputi:

#### 1. Analisis Univariat

Analisis univariat dilakukan untuk mengetahui distribusi frekuensi, kecenderungan tengah dan penyebaran. Variabel yang dianalisis dalam penelitian ini adalah pola tidur pada wanita premenopause pada kelompok eksperimen sebelum dan sesudah diberikan susu kedelai pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Analisa univariat pada penelitian ini adalah untuk mengetahui distribusi frekuensi pola tidur pada wanita premenopause untuk skala data kategorik. Dan penyampain data dalam bentuk tendensi sentral untuk penyampaian data dalam entuk numerik.

## 2. Analisis Bivariat

### a. Uji Normalitas Data

**Tabel 3.3 Uji normalitas data**

Variabel	Kelompok	Perlakuan	N	Mean	SD	p-value
Pola Tidur	Intervensi	Sebelum	18	14,11	2,083	0,105
		Sesudah	18	7,560	1,653	0,135
	Kontrol	Sebelum	18	15,7	1,855	0,389
		Sesudah	18	14,83	1,581	0,124

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah sebaran data berdistribusi normal atau tidak yang hasilnya digunakan untuk menuntukan uji hipotesis. Guna menguji Normalitas data, menggunakan metode analisis *uji shapiro wilk*. Untuk sampel kecil (<50). Ketentuan yang digunakan yaitu nilai keyakinan sebesar 0,95 dan nilai kemaknaan  $\alpha = 0,05$ . Distribusi data normal atau tidak, dapat dilihat dari nilai  $p\text{ value} > 0,05$  maka distribui data normal.

### b. Uji Homgenitas

**Tabel 3.4 Uji Homogenitas**

Variabel	Kelompok	N	Mean	SD	p-value
Pola Tidur	Kontrol	18	15,17	1,855	0,268
	Intervensi	18	14,11	2,083	0,182

Selain uji normalitas juga diperlukan uji homogenitas untuk mengetahui data kedua sampel dari populasi dengan varians yang homogen atau tidak. Hasil uji homogenitas data setara dengan nilai p

$>0,05$ , apabila nilai  $p$ -value  $< 0,005$  maka data tidak homogen (varian tidak sama).

c. Uji Hipotesis

Apabila data berdistribusi normal maka uji hipotesis pada penelitian ini menggunakan uji beda dua *mean* dependen atau  $t$ -test dependen (parametrik). Tujuan dari uji ini untuk mengetahui pengaruh *mean* antara dua kelompok data *dependen*. Syarat/asumsi yang harus dipenuhi :

- 1) Data berdistribusi normal
- 2) Kedua kelompok data dependen
- 3) Variabel yang dihubungkan berbentuk numerik

Apabila data tidak memenuhi syarat tersebut maka menggunakan uji alternatifnya atau uji non parametrik. Dalam penelitian ini dengan data *dependen* atau 2 kelompok berpasangan uji alternatifnya adalah uji wilcoxon.

Untuk mengetahui apakah terjadi perbedaan yang bermakna antara variabel independen dan variabel dependen, maka  $p$  *value* dengan tingkat kesalahan ( $\alpha$ ) =  $0,05$ . Apabila nilai  $p$  *value*  $< \alpha$  maka  $H_0$  ditolak yang berarti ada pengaruh yang bermakna antara variabel independen dengan variabel dependen, dan apabila  $p$  *value*  $> 0,05$  maka  $H_a$  diterima yang berarti tidak ada pengaruh yang bermakna antara variabel independen dengan variabel dependen.

Tabel 3.5 Uji hipotesis

		<b>Uji statistic Parametrik</b> Jika distribusi data normal
1.	Ada perbedaan pola tidur sebelum ( <i>pre test</i> ) dan sesudah ( <i>post test</i> ) diberikan susu kedelai pada wanita premenopause pada kelompok intervensi	<i>Dependent t test</i>
2.	Tidak Ada perbedaan pola tidur <i>pre test</i> dan <i>post test</i> pada kelompok control	<i>Dependent t test</i>
3.	Ada pengaruh pemberian susu kedelai terhadap pola tidur wanita premenopause sebelum dan sesudah diberikan susu kedelai	<i>Independent t test</i>

Untuk mengetahui apakah terjadi perbedaan yang bermakna antara variabel independen dan variabel dependen, maka *p value* dengan tingkat kesalahan ( $\alpha$ ) = 0,05. Apabila nilai *p value* <  $\alpha$  maka  $H_0$  ditolak yang berarti ada pengaruh yang bermakna antara variabel independen dengan variabel dependen, dan apabila *p value* > 0,05 maka  $H_a$  diterima yang berarti tidak ada pengaruh yang bermakna antara variabel independen dengan variabel dependen.