

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Desain Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Penelitian kuantitatif melihat perilaku manusia yang bisa diprediksi realita sosial, objektif dan bisa diukur. Jadi dengan menggunakan penelitian kuantitatif dengan instrumen yang benar dan efektif beserta analisis statistik yang tepat akan menghasilkan penelitian yang sesuai dengan realita (Yusuf, 2014).

Pada penelitian ini menggunakan salah satu metode dari jenis penelitian deskriptif yaitu metode penelitian survei. Jenis penelitian deskriptif adalah cara memandang keadaan suatu tempat tertentu dalam hubungannya dengan sekelompok orang, suatu objek, seperangkat kondisi, suatu sistem pemikiran atau suatu peristiwa yang sedang berlangsung. Tujuan penyelidikan adalah untuk menghasilkan interpretasi atau penjelasan yang sistematis, faktual, faktual tentang fakta, sifat, atau hubungan dari fenomena yang diteliti. (Nazir, 2014).

Survei adalah suatu metode penelitian dengan mengumpulkan informasi dari suatu sampel dengan menanyakan menggunakan kuisisioner atau wawancara untuk menggambarkan aspek dari populasi (Arifin, 2011). Survei dalam penelitian ini dilakukan secara offline sehingga dapat dengan mudah mengumpulkan informasi

tentang bagaimana kualitas tidur pada mahasiswa menggunakan kuisisioner yang dibagikan peneliti kepada responden yaitu mahasiswa Papua di Universitas Ngudi Waluyo.

## **B. Lokasi Penelitian**

Mahasiswa Papua di Universitas Ngudi Waluyo. Waktu pelaksanaan penelitian ini akan dilaksanakan pada bulan Juni 2023.

## **C. Subjek Penelitian**

Pengertian populasi adalah suatu kelompok orang ataupun kumpulan obyek ataupun obyek yang akan digeneralisasikan dari hasil sebuah penelitian (Widiyanto, 2010). Populasi pada penelitian ini adalah seluruh Mahasiswa Papua yang ada di Universitas Ngudi Waluyo sejumlah 53 mahasiswa.

### **1. Sampel Dan Teknik Sampling**

Teknik pengambilan sampel menggunakan total populasi atau sampel dianggap anggota yang aktif atau diambil dari populasi. Penelitian ini menetapkan kriteria pengambilan sampel, meliputi kriteria inklusi dan eksklusi, termasuk kriteria penentuan ketersediaan sampel (Tiro, dalam Ulfiana, 2018).

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *total sampling*. *Total sampling* adalah teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama

dengan jumlah populasi (Sugiyono, 2011). Sampel dalam penelitian ini sebanyak 53 mahasiswa.

## 2. Kriteria Restriksi

### a. Kriteria Inklusi

- 1) Mahasiswa Papua yang tidak menderita nyeri.

### b. Kriteria Eksklusi

- 1) Mahasiswa Papua yang sedang dirawat di rumah sakit.
- 2) Mahasiswa Papua yang tidak aktif.

## D. Definisi Operasional

Menurut Nursalam (2017) pengertian dari Definisi operasional adalah deskripsi karakteristik yang dapat diamati dari apa yang telah didefinisikan. Definisi operasional utama dari karakteristik yang dapat diamati. Dalam penelitian ini definisi operasional sebagai berikut:

**Tabel 3.1 Definisi Operasional Penelitian**

| No. | Variabel       | Definisi Operasional  | Alat Ukur                             | Hasil Ukur   | Skala   |
|-----|----------------|---|---------------------------------------|--|---------|
| 1.  | Kualitas Tidur | Menilai kualitas tidur dan pola tidur pada mahasiswa Papua meliputi kualitas tidur, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat | Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) | Dengan kriteria jawaban:<br>Skor $\leq 5$ , kualitas tidur baik<br>Skor $> 5$ , kualitas tidur | Ordinal |

---

tidur, disfungsi siang  
hari

---

tidak baik

---

## E. Instrumen Penelitian

Alat ukur kualitas tidur ini menggunakan kuisisioner dari PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*). PSQI adalah instrument efektif untuk mengukur kualitas tidur orang dewasa. PSQI untuk mengukur dan membedakan individu dengan kualitas tidur seseorang baik atau buruk. Kualitas tidur merupakan suatu fenomena yang kompleks dan melibatkan beberapa dimensi yang seluruhnya dapat tercakup dalam PSQI. Terdiri dari 9 pertanyaan yang terbagi dalam 7 dimensi.

Dimensi dari PSQI terdiri dari 7 dapat dijabarkan sebagai berikut seperti kualitas tidur subyektif, sleep latensi, durasi tidur, gangguan tidur, efisiensi kebiasaan tidur, fungsi tidur pada siang hari.

**Tabel 3.2 Kisi-kisi Kuisisioner PSQI**

| No | Komponen                    | No<br>Item | Sistem Penilaian |            |
|----|-----------------------------|------------|------------------|------------|
|    |                             |            | Jawaban          | Nilai Skor |
| 1. | Kualitas Tidur<br>Subyektif | 9          | Sangat baik      | 0          |
|    |                             |            | Baik             | 1          |
|    |                             |            | Kurang           | 2          |
|    |                             |            | Sangat kurang    | 3          |
| 2. | Latensi tidur               | 2          | ≤ 15 menit       | 0          |

|    |   |               |           |   |
|----|---|---------------|-----------|---|
|    |   | 16 – 30 menit | 1         |   |
|    |   | 31 – 60 menit | 2         |   |
|    |   | > 60 menit    | 3         |   |
|    |   | tidak pernah  | 0         |   |
|    | 5a  | 1x seminggu   | 1         |   |
|    |   | 2x seminggu   | 2         |   |
|    |   | >3x seminggu  | 3         |   |
|    |   | 0             | 0         |   |
|    |   | 1 – 2         | 1         |   |
|    |   | 3 – 4         | 2         |   |
|    |   | 5 – 6         | 3         |   |
|    | Skor latensi tidur                        | 2 + 5a        |           |   |
|    |   | > 7 jam       | 0         |   |
| 3. | Durasi tidur                              | 4             | 6 – 7 jam | 1 |
|    |   |               | 5 – 6 jam | 2 |
|    |   |               | <5 jam    | 3 |
|    | Efisiensi Tidur                           |               | >85%      | 0 |
|    | Rumus:                                    |               | 75 – 85%  | 1 |
|    | Durasi tidur: Lama di                     |               | 65 – 74%  | 2 |
| 4. | tempat tidur x 100%                       | 1,3           | <65%      | 3 |
|    | * durasi tidur (no. 4)                    |               |           |   |
|    | *lama tidur (kalkulasi respon no 1 dan 3) |               |           |   |
|    |   | 5b, 5c,       | 0         | 0 |
| 5. | Gangguan tidur                            | 5d, 5e,       | 1 – 9     | 1 |
|    |   | 5f, 5g,       | 10 – 18   | 2 |

|    |                         |                   |  |                  |
|----|-------------------------|-------------------|--|------------------|
|    |                         | 5h, 5i,<br>5j, 5k | 19 – 27  | 3                |
| 6. | Penggunaan obat         | 6                 | Tidak pernah<br>1x seminggu<br>2x seminggu<br>>3x seminggu | 0<br>1<br>2<br>3 |
|    |                         | 7                 | Tidak pernah<br>1x seminggu<br>2x seminggu<br>>3x seminggu | 0<br>1<br>2<br>3 |
| 7. | Disfungsi di siang hari | 8                 | Tidak antusias<br>Kecil<br>Sedang<br>Besar                 | 0<br>1<br>2<br>3 |
|    |                         | 7 + 8             | 0<br>1 – 2<br>3 – 4<br>5 – 6                               | 0<br>1<br>2<br>3 |

#### Keterangan Kolom Nilai Skor

0 = Sangat Baik

1 = Cukup Baik

2 = Agak Buruk

3 = Sangat Buruk

Untuk menentukan skor akhir yang menyimpulkan kualitas tidur

keseluruhan: jumlahkan hasil skor mulai komponen 1-7 dengan hasil ukur:

Baik : < 5

Buruk : > 5

## **F. Validitas Dan Reliabilitas**

Uji validitas dari PSQI ini sudah teruji. Instrumen ini menghasilkan 7 komponen skor yang sudah disesuaikan dengan domain atau era yang disebarkan sebelumnya. Setiap domain memiliki nilai berkisar antara 0 (tidak ada masalah) sampai 3 (masalah berat). Nilai dari tiap-tiap komponen yang ada kemudian di jumlahkan hingga dapat diperoleh nilai global yang berada pada rentang 0-21. Apabila skor global  $< 5$  berarti kualitas tidur baik, namun jika diperoleh skor  $> 5$  berarti kualitas tidur buruk. Semakin tinggi skor global maka semakin buruk pula kualitas tidurnya (Romero-Banco et al, 2020). Alat ukur PSQI telah digunakan dalam penelitian Ratnasari (2016) untuk mengukur kualitas tidur mahasiswa jurusan teknik elektro Universitas Dian Nuswantoro Semarang sebanyak 30 mahasiswa. Hasil uji validitas menunjukkan sejumlah 18 pertanyaan valid karena  $r$  hitung lebih besar dari  $r$  tabel dengan taraf signifikan 0,361. Rentang nilai  $r$  pada uji validitas yaitu 0,365-0,733. Uji reliabilitas menunjukkan pertanyaan valid dan reliabel seluruhnya yang mempunyai nilai alpha Cronbach 0,741 yang merupakan kriteria reliabel tinggi.

## **G. Pengumpulan Data**

### **1. Sumber Data**

#### **a. Data Primer**

Data primer merupakan data yang di dapat dari sumber utama baik dari individu atau perseorangan (Natalia 2015). Data primer dalam riset ini meliputi:

- 1) Data identitas subyek meliputi nama, tempat tanggal lahir, jenis kelamin dan alamat
- 2) Data yang diperoleh dari responden menggunakan instrument alat ukur insomnia berupa kuisisioner dari PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*).

b. Data Sekunder

Data sekunder ialah data di dapatkan dengan cara pengumpulan data diperoleh dari orang lain atau tempat lain dan bukan di lakukan oleh peneliti sendiri (Natalia 2015). Pada penelitian ini meliputi data jumlah dan nama Mahasiswa Papua di universitas Ngudi Waluyo. Data sekunder adalah data pendukung seperti literatur, artikel, jurnal dan lain lainnya.

2. Teknik Pengumpulan Data

- a. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan pengumpulan data, meliputi pengisian kuesioner tentang kualitas tidur.
- b. Wawancara

Wawancara dilakukan untuk mengisi kuesioner kualitas tidur meliputi:

- 1) Komunikasi calon responden agar bersedia menjadi responden setelah mendapatkan penjelasan tentang tujuan, manfaat dan prosedur penelitian serta hak dan kewajiban selama menjadi responden.

- 2) Bagi responden yang bersedia akan diberikan sebuah lisan
- c. Peneliti jelaskan kepada responden mengenai tata cara pengisian kuisisioner dan memberikan yang berisi informed consent dan kuisisioner penelitian.
- d. Peneliti mengisi identitas yang sesuai.
- e. Responden mengisi kuesioner, setelah lengkap kemudian dikumpulkan.
- f. Dilakukan evaluasi penelitian

### 3. Alat Pengumpulan Data

PSQI untuk mengukur dan membedakan individu dengan kualitas tidur mahasiswa baik atau buruk.

## **H. Etika Penelitian**

Masalah etika penelitian keperawatan merupakan masalah yang sangat penting mengingat penelitian keperawatan berhubungan langsung dengan manusia, maka segi penelitian harus diperhatikan karena manusia mempunyai hak asasi dalam penelitian. Masalah etika dalam penelitian keperawatan meliputi (Notoatmodjo, 2018).

Kegiatan penelitian dilakukan sebaiknya tidak bertentangan dengan etika, harus bisa menjaga hak responden dan hendaknya tidak bertentangan dengan norma di masyarakat setempat. Sebelum melangsungkan penelitian, mendapat rekomendasi dari Ketua Program Studi S1 Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo untuk

permohonan izin melangsungkan penelitian. Kemudian peneliti menemui responden untuk wawancara secara langsung dengan etika meliputi:

1. *Informed Consent (Persetujuan)*

Lembar persetujuan disampaikan kepada responden dan dijelaskan maksud dan tujuan penelitian. Setelah responden menyetujui untuk menjadi responden, kemudian diminta untuk menandatangani lembar persetujuan yang telah disiapkan. Jika subjek bersedia, maka responden harus menandatangani lembar persetujuan, jika responden tidak bersedia, maka peneliti harus menghormati hak responden.

2. *Anonymity (tanpa nama)*

Untuk menjaga kerahasiaan identitas subyek, peneliti tidak akan mencantumkan nama responden tetapi menggunakan kode.

3. *Confidentiality (kerahasiaan)*

Informasi diberikan serta semua data terkumpul terjamin kerahasiaannya oleh peneliti. Informasi tersebut tidak akan dipublikasikan atau diberikan kepada siapapun tanpa persetujuan responden.

## **I. Prosedur Pengumpulan Data**

Pengumpulan data dilakukan dengan prosedur sebagai berikut:

1. Tahap persiapan

- a. Peneliti mengajukan permohonan ijin penelitian dari institusi Universitas Ngudi Waluyo.
- b. Peneliti mengajukan surat permohonan ijin penelitian kepada kepala Badan Kesatuan Bangsa Politik dan Perlindungan Masyarakat Kota Semarang.
- c. Peneliti mengajukan surat permohonan ijin penelitian kepada Dinas Kesehatan Kota Semarang.
- d. Peneliti mengajukan surat permohonan ijin penelitian kepada Ketua Badan Pengurus Komunitas Mahasiswa Papua Di Universitas Ngudi Waluyo (KOMAPA UNW).

## 2. Tahap pelaksanaan

- a. Peneliti meminta data mahasiswa Papua kepada pihak Badan Pengurus Komunitas Mahasiswa Papua Universitas Ngudi Waluyo (KOMAPA UNW)
- b. Dari data yang telah diberikan pihak KOMAPA UNW akan dijadikan sampel penelitian.
- c. Setelah itu, peneliti menemui responden dan meminta responden untuk menandatangani lembar pertanyaan kesediaan menjadi responden penelitian dan kemudian melakukan pengisian kuesioner dengan didampingi oleh peneliti.
- d. Setelah responden mengisi kuesioner, peneliti mengumpulkan seluruh kuesioner dan memeriksa kembali kelengkapan jawaban dari responden, jika

- ada kurang lengkap atau belum terisi, peneliti bisa meminta responden untuk melengkapinya kembali.
- e. Setelah mendapatkan data yang diperlukan dari responden, peneliti melakukan pengolahan data tersebut, selanjutnya membuat laporan terakhir dari hasil penelitian.

## **J. Pengolahan Data**

Menurut Notoatmodjo (2010), pengolahan data bisa dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu sebagai berikut:

### *1. Editing*

Editing berfungsi untuk meneliti kembali apakah pengisian kuesioner sudah lengkap, baik jumlah maupun isinya. Editing dilakukan di tempat pengumpulan data dan jika ada kekurangan data bisa segera dilengkapi.

### *2. Coding*

Coding merupakan kegiatan memberi tanda atau kode yang tujuannya adalah untuk mengubah data berbentuk kalimat atau huruf menjadi data angka atau bilangan. Adapun yang dilakukan Pemberian Skor atau Nilai. Skor menggunakan skala Likert sebagai alat untuk mencari skor.

Kriteria tersebut dibagi menjadi empat tingkat penilaian:

- a. Jawaban sangat baik diberi skor 0
- b. Jawaban baik diberi skor 1
- c. Jawaban kurang baik diberi skor 2
- d. Jawaban sangat kurang diberi skor 3

Kualitas tidur subyektif, sleep latensi, durasi tidur, gangguan tidur, efisiensi kebiasaan tidur, fungsi tidur dll adalah:

Kualitas Tidur Subyektif di lihat dari pertanyaan nomor (9)

- a. Sangat Baik : 0
- b. Baik : 1
- c. Kurang : 2
- d. Sangat Kurang : 3

Latensi Tidur (kesulitan memulai tidur) total skor dari pertanyaan nomor 2 dan 5a.

Pertanyaan nomor 2 :

- a. < 15 menit : 0
- b. 16 – 30 menit : 1
- c. 31 – 60 menit : 2
- d. >60 menit : 3

Pertanyaan 5a

- a. tidak pernah : 0
- b. 1x seminggu : 1

c. 2x seminggu : 2

d. >3x seminggu : 3

Jumlah Skor Latensi Tidur (kesulitan memulai tidur) total skor pertanyaan dari no 2 dan 5a.

Skor 0 : 0

Skor 1 – 2 : 1

Skor 3 – 4 : 2

Skor 5 – 6 : 3

Durasi Tidur (lama tidur) dilihat dari no 4

a. >7 jam : 0

b. 6 – 7 jam : 1

c. 5 – 6 jam : 2

d. < 5 jam : 3

Efisiensi Tidur (lama tidur / lama di tempat tidur) x 100%.

Lama di tidur-kalkulasi respon dari nomor 1 dan 3

Keterangan:

Lama tidur: pertanyaan no 4

Lama di tempat tidur: kalkulasi respon dari pertanyaan no 1 dan 3 jika didapatkan

hasil berikut, maka skornya:

a. Rumus: >85 % : 0

- b. Durasi tidur : lama 75 -85% : 1
- c. Di tempat tidur x 100% 65 -74% : 2
- d. \*durasi tidur (no. 4) <65 % : 3
- e. \*lama tidur
- f. (kalkulasi respon no 1 dan 3)

Gangguan ketika tidur malam pertanyaan nomor 5b, 5c, 5d, 5e, 5f, 5g, 5h, 5i, 5j, 5k

- a. 0 : 0
- b. 1 – 9 : 1
- c. 10 – 18 : 2
- d. 19 – 27 : 3

Menggunakan obat- obat tidur pertanyaan nomor 6

- a. Tidak pernah : 0
- b. 1x seminggu : 1
- c. 2x seminggu : 2
- d. >3x seminggu : 3

Terganggunya aktifitas di siang hari pertanyaan nomor 7 dan 8

- a. Tidak pernah : 0
- b. 1x seminggu : 1
- c. 2x seminggu : 2
- d. >3x seminggu : 3

Nomor 8

- a. Tidak antusias : 0
- b. Kecil : 1
- c. Sedang : 2
- d. Besar : 3

Jumlahkan skor pertanyaan nomor 7 dan 8 dengan skor :

- a. 0 : 0
- b. 1 – 2 : 1
- c. 3 – 4 : 2
- d. 5 – 6 : 3

Keterangan Kolom Nilai Skor

$\leq 5$  = Baik = 0

$> 5$  = kurang baik = 1

### 3. Tabulasi

Pengertian dari tabulasi adalah pembuatan tabel yang berisi data yang telah diberi kode sesuai dengan analisis yang dibutuhkan. Diperlukan ketelitian agar tidak terjadi kesalahan dalam melakukan tabulasi. Tabel tabulasi dapat berbentuk sebagai berikut:

- a. Tabel pemindahan, yaitu tabel yang mentransfer kode yang ada dari survei dan catatan observasi. Tabel ini berfungsi sebagai tempat penyimpanan.
- b. Tabel biasa adalah table yang disusun menurut sifat responden tertentu atau untuk tujuan tertentu. Penelitian ini memberikan gambaran lengkap terkait dengan faktor-faktor seperti identitas jenis kelamin, usia, semester, dan kualitas tidur.
- c. Tabel analisis, tabel analisis dan berisi jenis informasi yang dianalisis. Dalam studi ini, panel menganalisis karakteristik setiap responden berdasarkan jenis kelamin, usia, semester dan kualitas tidur.

## **K. Analisa Data**

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan statistik deskriptif, yaitu untuk menggambarkan atau menggambarkan data yang dikumpulkan sebelumnya dan menganalisis data tersebut tanpa bermaksud menarik atau menggeneralisasi kesimpulan yang berlaku umum statistik untuk dilakukan (Sugiyono, 2017).

Analisis data dilakukan dengan metode statistik deskriptif merupakan metode penelitian yang digunakan untuk menggambarkan masalah yang terjadi pada masa sekarang atau yang sedang berlangsung, Analisis pada penelitian ini menggunakan analisis univariat.

Tujuan untuk mendeskripsikan apa yang terjadi pada sebagaimana mestinya pada saat penelitian dilakukan dengan berbagai variabel, seperti jenis kelamin, usia, semester dan faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur.