

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain penelitian

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian deskriptif kuantitatif yaitu suatu metode penelitian yang dilakukan dengan tujuan utama untuk membuat gambaran tentang suatu keadaan secara objektif (Notoatmodjo, 2016). Metode pendekatan dalam penelitian ini menggunakan *cross sectional* yang merupakan peneliti melakukan pengukuran atau pengumpulan data pada sekali waktu (Adiputra dkk, 2021) Dalam penelitian ini dilakukan untuk mendeskripsikan bagaimana gambaran karakteristik dan pengetahuan remaja tentang yoga untuk meningkatkan kualitas tidur pada remaja di SMAN 1 Pabelan Tahun 2023.

B. Lokasi dan waktu penelitian

1. Lokasi penelitian

Penelitian ini akan dilakukan di SMAN 1 Pabelan pada tanggal 11 Desember 2023.

C. Subjek Penelitian

1. Populasi

Populasi merupakan keseluruhan subyek penelitian, keseluruhan obyek yang diteliti, baik berupa orang, benda, kejadian, nilai, maupun hal-hal yang terjadi (Danuri & Maisaroh, 2019). Pada penelitian ini populasi yaitu seluruh jumlah siswa kelas X di SMAN 1 Pabelan sebanyak 180 siswa dan setiap kelas berjumlah 36 siswa

2. Sampel

Sampel adalah Sebagian objek yang diambil dari keseluruhan objek yang diteliti dan dianggap mewakili seluruh populasi (Jannah,2016).

Pada perhitungan sampel yang akan diambil, peneliti menggunakan rumus Slovin yaitu:

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

Keterangan :

N = Jumlah sampel keseluruhan

n = jumlah sampel minimal

e = Batas kesalahan (*error tolerance*)

Batas kesalahan yang dipakai peneliti adalah 10% dengan hasil perhitungan bisa dibulatkan untuk mencapai kesesuaian seluruh populasi dalam penelitian yaitu 180 remaja. Jadi dengan menggunakan perhitungan rumus Slovin jumlah sampel penelitian sebagai berikut:

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

$$n = \frac{180}{1 + 180(0,1)^2}$$

$$n = \frac{180}{2,8}$$

$n = 64,28$ dibulatkan menjadi 64

Berdasarkan perhitungan jumlah sampel dengan rumus Slovin diatas maka jumlah sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah 64 responden.

3. Teknik Sampling

Pada penelitian ini peneliti menggunakan Teknik *Quota sampling* Teknik sampling ini dilakukan dengan atas dasar jumlah atau data yang telah ditentukan. Biasanya yang dijadikan sampel penelitian adalah subjek yang mudah ditemui sehingga memudahkan pula proses pengumpulan data. (*Priadana 2021*)

.yaitu dengan membagi sesuai dengan jumlah proporsi yang ada pada Kelas X tersebut, sesuai dengan jumlah sampel yang telah di tetapkan sebelumnya

(Sugiyono,2017) Agar karakteristik sampel tidak menyimpang dari populasi, maka sebelum pengambilan sampel perlu ditentukan criteria inklusi dan eksklusi.

n: Jumlah siswa tiap kelas

k: Jumlah populasi

Tabel 3.1 Jumlah sampel tiap Kelas

No	Kelas	Jumlah sampel
1	$\frac{36}{180} \times 64 = 12,8$	13
2	$\frac{36}{180} \times 64 = 12,8$	13
3	$\frac{36}{180} \times 64 = 12,8$	12
4	$\frac{36}{180} \times 64 = 12,8$	13
5	$\frac{36}{180} \times 64 = 12,8$	13
Total		64

4. Kriteria Inklusi

Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah:

- a. Remaja yang masuk sekolah saat penelitian
- b. Remaja yang mau jadi responden

5. Kriteria Eksklusi

- a. Remaja yang tidak bersedia jadi responden

Pengambilan sampel pada penelitian ini dilakukan dengan Teknik *propotional stratified random sampling*. dan dilakukan pengambilan sampel pada Remaja kelas X di SMAN 1 Pabelan pada November 2023

D. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah variabel penelitian yang membantu Anda memahami apa arti setiap variabel penelitian sebelum Anda mulai menganalisisnya (Sujarweni, 2014).

Definisi operasional harus dapat menjelaskan arti variabel dan cara pengukuran variabel secara spesifik yang tersusun dalam bentuk matrik (berisi nama variabel, deskripsi variabel, alat dan cara pengukuran, skala ukur dan hasil ukur) (Jannah, 2016).

Definisi operasional bertujuan untuk membatasi ruang lingkup variabel, menyamakan persepsi sehingga memudahkan serta menjaga konsistensi peneliti dalam melakukan pengumpulan, pengukuran dan analisis data menjadi efisien (Jannah, 2016)

Definisi operasional juga dapat memandu pengukuran atau pengamatan terhadap variabel yang bersangkutan, serta konstruksi alat ukurnya (Notoadmodjo, 2012).

Tabel 3.2 Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	alat ukur	cara ukur	skala
pengetahuan remaja tentang yoga untuk meningkatkan kualitas tidur	Pengetahuan remaja tentang yoga meliputi pengertian, manfaat, Gerakan dan frekuensi yoga untuk meningkatkan kualitas tidur	Pengisian kuesioner terdiri dari 20 pernyataan positif dan pernyataan negatif. Pernyataan yang diberi skor : Skor pernyataan positif/ <i>favorable</i> : 1. Jawaban benar nilai 1 2. Jawaban salah nilai 0 Skor pernyataan negative/ <i>unfavorable</i> : 1. Jawaban benar nilai 0 2. Jawaban salah nilai 1	Baik, bila 76-100 % Cukup, bila 56-75 % Kurang, bila <55%	Ordinal

E. Pengumpulan Data

Semua informasi atau informasi berupa angka atau fakta yang dapat memberikan gambaran tentang suatu keadaan dianggap sebagai pengumpulan data (Yuandari & Rahman, 2017).

1. Data primer

Data primer, menurut Sugiyono (2016), adalah sumber data yang secara langsung memberikan informasi kepada pengumpul data. Data primer dikumpulkan melalui wawancara dengan subjek penelitian serta observasi langsung atau observasi lapangan.

Data primer, menurut Yuandari & Rahman (2017), berasal dari peneliti yang menyebarkan kuesioner langsung kepada responden. Data tabular yang diterima dari data asli dapat diproses kembali.

Pengumpulan data primer dalam penelitian ini dengan menyebarkan kuesioner kepada remaja kelas X di SMAN 1 Pabelan pada tahun 2023

2. Instrument Penelitian

Menurut Arikunto (2013), instrumen penelitian adalah alat yang digunakan peneliti untuk membantu mereka dalam kegiatan atau studinya sehingga menjadi lebih metodis.

Alat ukur kuesioner digunakan dalam penelitian ini. Kuesioner terdiri dari daftar pertanyaan yang terstruktur dengan baik, dengan responden hanya perlu memilih jawaban dengan memberikan tanda tertentu, memungkinkan untuk dievaluasi dengan pasti (Notoadmodjo, 2012).

Tabel 3.3 Kisi-Kisi Kuesioner variabel Pengetahuan

Indikator	No. Pertanyaan		Jumlah
	Positif (Favorable)	Negatif (Unfavorable)	
1. Definisi yoga untuk meningkatkan kualitas tidur	1, 3, 4	2,5,	5
2. Manfaat yoga untuk meningkatkan kualitas tidur	6,7	8,9, 10	5
3. Gerakan yoga untuk meningkatkan kualitas tidur	11,12,13,14	15	5
4. Frekuensi yoga untuk meningkatkan kualitas tidur	16,18	17,19,20	5
	Total		20

F. Uji Validitas dan Reliabilitas

1. Uji Validitas

Uji validitas di SMK Gadjah Mada dengan jumlah responden 20. Menurut (Notoatmodjo, 2018) uji validitas menjadi salah satu syarat yang perlu dilakukan sebelum alat ukur di gunakan karena validitas merupakan uji yang menunjukkan alat ukur tersebut dapat mengukur apa yang perlu di ukur. Uji validitas menggunakan rumus product moment yang dirumuskan sebagai berikut :

Pada penelitian ini akan digunakan instrument berupa kuesioner yang di sebar di SMK Gadjah Mada Kauman Lor, Kecamatan Pabelan Tentang Tingkat pengetahuan remaja tentang yoga untuk meningkatkan kualitas tidur di SMAN 1 Pabelan dan akan di uji validitasnya

Rumus *correlation product moment person* :

$$r = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{(N \sum X^2 - (\sum X)^2)(N \sum Y^2 - (\sum Y)^2)}}$$

Keterangan :

- r : koefisien korelasi Pearson
- N : banyak pasangan nilai X dan Y
- $\sum XY$: jumlah dari hasil kali nilai X dan nilai Y
- $\sum X$: jumlah nilai X
- $\sum Y$: jumlah nilai Y
- $\sum X^2$: jumlah dari kuadrat nilai X
- $\sum Y^2$: jumlah dari kuadrat nilai Y

Perhitungan dilakukan dengan komputersasi menggunakan program computer. Hasil nilai r hitung dari setiap pernyataan dalam kuesioner akan dibandingkan dengan rtabel (pada $n=20$, $\alpha=5\%$) yaitu 0,444.

Keputusan uji validitas bila r hitung lebih besar dari rtabel artinya variabel tersebut valid dan bila r hitung lebih kecil dari rtabel artinya variabel tersebut tidak valid (Sugiono, 2007).

Berdasarkan hasil uji validitas Tingkat pengetahuan remaja tentang yoga untuk meningkatkan kualitas tidur di SMAN 1 Pabelan di dapatkan 4 item pertanyaan yang tidak valid yaitu nomor 12, 14, 17, 23 karena di dapatkan nilai r hitung < 0.444 . untuk item pertanyaan yang tidak valid tidak digunakan dalam penelitian, namun akan di wakili dengan pertanyaan yang masih tersisa dalam indikator pengertian, Gerakan, manfaat dan frekuensi dalam Tingkat pengetahuan remaja tentang yoga untuk meningkatkan kualitas tidur.

2. Uji Reliabilitas

Sugiharto dan Situnjak (2006) menyatakan bahwa reliabilitas menunjuk pada suatu pengertian bahwa instrumen yang digunakan dalam penelitian untuk memperoleh informasi yang digunakan dapat dipercaya sebagai alat pengumpulan data dan mampu mengungkap informasi yang sebenarnya dilapangan.

Ghozali (2009) menyatakan bahwa reliabilitas adalah alat untuk mengukur suatu kuesioner yang merupakan indikator dari peubah atau konstruk. Suatu kuesioner dikatakan reliabel atau handal jika jawaban seseorang terhadap pernyataan adalah konsisten atau stabil dari waktu ke waktu. Reliabilitas suatu test merujuk pada derajat stabilitas, konsistensi, daya prediksi, dan akurasi. Pengukuran yang memiliki reliabilitas yang tinggi adalah pengukuran yang dapat menghasilkan data yang reliable.

3. Prosedur Penelitian

Langkah – Langkah dalam pengumpulan data yaitu sebagai berikut:

- a. Judul penelitian sudah disetujui oleh pembimbing.
- b. Pada tanggal 21 Agustus 2023 peneliti mengajukan surat permohonan studi pendahuluan kepada BAAK Universitas Ngudi Waluyo.
- c. Pada tanggal 24 Agustus 2023 peneliti mendapatkan izin berupa surat dari BAAK Universitas Ngudi Waluyo.
- d. Pada tanggal 25 Agustus 2023 peneliti memberikan surat izin studi pendahuluan ke kepala sekolah SMAN 1 Pabelan dan melakukan survey dengan melakukan wawancara pada 15 orang siswa kelas X yang terdiri dari laki-laki 4 orang dan Perempuan 11 orang.
- e. Pada tanggal 26 Agustus Peneliti mulai Menyusun BAB I, II DAN III.
- f. Pada tanggal 23 November 2023 penyelesaian proposal skripsi.
- g. Pada tanggal 1 Desember 2023, mempersiapkan berkas EC (*Ethical Clearance*) dan mengajukan surat EC yang digunakan untuk syarat pelaksanaan penelitian.
- h. Pada tanggal 8 Desember 2023, peneliti mengajukan surat penelitian ke Baak Universitas Ngudi Waluyo dan mendapatkan surat izin penelitian dari Baak Universitas Ngudi Waluyo.
- i. Pada tanggal 11 Desember 2023, peneliti mendapatkan surat EC (*Ethical Clearance*)
- j. Pada tanggal 11 Desember 2023, peneliti mengantar surat izin penelitian dan melakukan kordinasi dengan kepala sekolah SMAN 1 Pabelan untuk izin penelitian dan langsung melakukan penelitian dengan mengumpulkan remaja kelas X di lapangan sekolah.

- k. Menjelaskan pada calon responden sebelum dilakukannya penelitian kepada responden tentang tujuan penelitian dan bila bersedia menjadi responden dipersilakan untuk menandatangani lembar persetujuan sebagai responden.
- l. Peneliti membagikan kuesioner tentang Tingkat pengetahuan emaja tentang yoga untuk meningkatkan kualitas tidur di SMAN 1 Pabelan kepada responden.
- m. Peneliti memberikan kesempatan dan mendampingi responden dalam pengisian kuesioner.
- n. Setelah mendapatkan data yang diperlukan, data tersebut di kumpulkan.
- o. Lembar kuesioner yang sudah terisi lengkap dilanjutkan dengan melakukan pengolahan dan analisis data.
- p. Penulisan laporan penelitian.

4. Etika Penelitian

Dalam melakukan penelitian, peneliti harus mendapatkan persetujuan dari Lembaga atau bagian lain, terutama dengan mengajukan permohonan izin kepada Lembaga atau lembaga tempat penelitian akan dilakukan. Untuk menghindari masalah etika, langkah-langkah berikut harus diambil :

- a. *Inform consent* (lembar persetujuan responden)

Kesediaan responden untuk berpartisipasi dalam penelitian, dibuktikan dengan tanda tangan pada lembar persetujuan (Dahlan, 2018).

- b. *Anonim* (Tanpa nama)

Saat mengolah data peneliti, peneliti tidak memasukkan nama responden. Kode yang diberikan kepada setiap responden akan digunakan dalam pengolahan data (Dahlan, 2018).

- c. *Confidentiality* (Kerahasiaan)

Memberitahukan atau menjelaskan kepada responden bahwa kecuali data tertentu, data yang mereka isikan pada lembar jawaban semuanya rahasia (Hidayat, 2014).

d. Sukarela

Penelitian ini bersifat sukarela dan tidak ada tekanan pada responden (Dahlan, 2018).

G. Pengolahan Data

Karena data yang dikumpulkan langsung dari penelitian masih mentah, belum menawarkan informasi apapun, dan belum siap untuk ditampilkan, maka pengolahan data menjadi tahapan yang penting (Notoatmodjo, 2012). Pengolahan data dibagi menjadi beberapa langkah, yang meliputi :

1. Editing (Penyunting Data)

Hasil observasi yang diperoleh dari lembar observasi terlebih dahulu harus diedit (diedit). Mengedit secara umum adalah proses memeriksa dan mengoreksi isi formulir atau lembar observasi : apakah sudah selesai, dalam arti semua proses sudah selesai? (Notoatmodjo, 2018).

2. Scoring

Setelah pengumpulan kuesiner peneliti memberikan skor jawaban responden sehingga mempermudah proses pengolahan data. Peneliti memberikan skor atau nilai dari jawaban berdasarkan masing-masing variabel. Penentuan nilai untuk variabel pengetahuan untuk pernyataan positif (favorable), yaitu :

Benar : 1

Salah : 0

Penentuan nilai untuk variabel pengetahuan untuk pernyataan negatif (unfavorable), yaitu :

Benar : 0

Salah : 1

3. Coding

Setelah semua lembar observasi direvisi, maka dimulailah proses “pemberian kode” atau “coding” yang meliputi pengubahan data berupa frase atau huruf menjadi data numerik atau angka (Notoatmodjo, 2018).

Sangat berguna untuk mengkode atau memberikan kode ini saat memasukkan data (data entry). Langkah-langkah yang dilakukan untuk mempermudah memasukkan dan mengevaluasi data yang diberi kode atau skor dalam pengolahan data. Untuk informasi:

a. Kode 3 = Baik (75-100%)

b. Kode 2 = Cukup (56-75%)

c. Kode 1 = Kurang (<55%)

a. Pengertian yoga untuk meningkatkan kualitas tidur

1) Kode 0 : Salah

2) Kode 2 : Benar

b. Manfaat yoga untuk meningkatkan kualitas tidur

1) Kode 0 : Salah

2) Kode 1 : Benar

c. Gerakan yoga untuk meningkatkan kualitas tidur

1) Kode 0 : Salah

2) Kode 1 : Benar

d. Frekuensi yoga untuk meningkatkan kualitas tidur

1) Kode 0 : Salah

2) Kode 1 : Benar

4. Tabulation

Memberi skor pada setiap item dan memodifikasi jenis data dengan memodifikasikannya sesuai dengan pendekatan analisis yang digunakan adalah tabulasi. Berikut ini adalah skor yang digunakan dalam penelitian ini untuk pernyataan-pernyataan dalam kuesioner (Notoatmodjo, 2012).

5. Cleaning (Pembersihan Data)

Pembersihan merupakan pengecekan ulang terhadap data yang telah dimasukkan sebelumnya yang dilakukan jika terdapat kesalahan dalam pemasukan data, khususnya dengan melihat distribusi frekuensi dari variabel yang dianalisis (Notoatmodjo, 2018).

6. Processing (Memproses Data)

Tahap pengolahan selanjutnya adalah mengolah data agar data yang telah dimasukkan dapat diperiksa kembali setelah semua lembar kuesioner diisi dengan lengkap dan akurat serta telah lolos koding. Data dimasukkan dari lembar kuesioner ke dalam program SPSS di komputer untuk diolah (Notoatmodjo, 2012).

Peneliti memasukkan data yang telah dikodekan ke dalam program komputer atau perangkat lunak berdasarkan penjelasan di atas. Data tersebut kemudian dianalisis menggunakan aplikasi SPSS.

H. Analisis Data

Analisis data bertujuan untuk memperoleh gambaran atau deskriptif masing-masing variabel, membandingkan dan menguji teori atau konsep dengan informasi yang ditemukan, menemukan konsep baru dari data yang terkumpul, dan menentukan apakah konsep baru yang diuji dapat diterapkan secara umum atau hanya berlaku pada kondisi tertentu (Hastono, 2016).

Analisis variabel tunggal atau per variabel dikenal sebagai analisis univariat. Analisis univariat berusaha menjelaskan atau mendeskripsikan ciri-ciri masing-masing variabel penelitian. Secara umum pendekatan ini hanya menghasilkan distribusi frekuensi dan persentase masing-masing variabel (Notoatmodjo, 2018).

Peneliti dapat memanfaatkan teknik analisis data seperti analisis univariat untuk mengetahui lebih dalam pengetahuan remaja kelas X SMAN 1 Pabelan dengan Tingkat pengetahuan remaja tentang yoga untuk meningkatkan kualitas tidur.