BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Desain penelitian merupakan suatu kerangka penelitian yang terdiri dari beberapa komponen yang menyatu satu sama lain untuk mendapatkan data atau fakta dalam rangka menjawab pertanyaan penelitian (Wahyuningsih, 2018). Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *quasy eksperiment* dimana metode ini mirip eksperimen dengan memberikan perlakukan dan meneliti perubahan dari perlakukan yang sudah diberikan dengan *design pretest posttest without control group design* yaitu jenis penelitian eksperimental dengan melakukan pengukuran sebelum dan sesudah memberikan intervensi pada responden penelitian (Notoatmojo, 2018).

Tabel 3.1
Rancangan Penelitian Perbedaan Kualitas Tidur Sebelum Dan Sesudah Sleep Hygiene Pada Siswa Sekolah Dasar Negeri 005 Tarakan Tengah

Subjek	**Pra**	**Perlakuan**	**Pasca-tes**
K-A	O	I	OI-A
	Waktu 1	Waktu 2	Waktu 3

Keterangan:

K-A	:	Subjek Penelitian
O	:	Observasi Kualitas Tidur Pada Anak Usia Sekolah Sebelum Penerapan *Sleep Hygiene*
I	:	Intervensi (*Sleep Hygiene*)
OI-A	:	Observasi Kualitas Tidur Pada Anak Usia Sekolah Sesudah Penerapan *Sleep Hygiene*

B. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan dilakukan di Sekolah Dasar (SD) Negeri 005 Tarakan Tengah.

C. Subjek Penelitian

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2012). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas 5 dan 6 Sekolah Dasar (SD) Negeri 005 Tarakan Tengah dengan jumlah 98 anak.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Sugiyono, 2016). Adapun rumus yang digunakan untuk mengukur sampel digunakan rumus Slovin, yakni ukuran sampel yang merupakan perbandingan dari ukuran populasi dengan presentasi kelonggaran ketidaktelitian (Notoatmojo, 2018).

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

Keterangan :

n : Ukuran sampel

N : Ukuran populasi

d : Kelonggaran ketidaktelitian karena kesalahan sampel yang masih dapat ditolerir atau diinginkan (d=0,05)

Berdasarkan atas perhitungan tersebut, maka dalam penelitian ini peneliti

menggunakan sampel sebanyak:

$$n = \frac{98}{1 + N(d)^2}$$

$$n = \frac{98}{1 + 98\ (0{,}05)^2}$$

$$n = \frac{98}{1 + 98\ (0{,}0025)}$$

$$n = \frac{98}{1 + 0{,}245}$$

$$n = \frac{98}{1{,}245} = 78{,}7/79$$

3. Teknik Sampling

Penelitian ini menggunakan Purposive Sampling (sering disebut juga *judgment sampling*) adalah teknik pengambilan sampel non-probabilitas di mana peneliti menentukan anggota sampel berdasarkan pertimbangan atau kriteria tertentu yang dianggap paling relevan dengan tujuan penelitian. Dalam teknik ini, sampel tidak dipilih secara acak, melainkan dipilih karena mereka dianggap memiliki kriteria yang dibutuhkan untuk menjawab pertanyaan penelitian.

4. Kriteria Inklusi dan Eksklusi

a. Kriteria Inklusi

1) Siswa aktif SDN 005 Tarakan Tengah dan terdaftar secara resmi pada kelas yang ditentukan (disarankan kelas tinggi seperti kelas 4, 5, atau 6 karena sudah lebih mampu mengisi kuesioner secara mandiri atau dengan bantuan minimal).

2) Bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan edukasi *sleep hygiene* dari awal hingga akhir.
3) Mendapat izin tertulis dari orang tua atau wali murid untuk menjadi responden penelitian.
4) Siswa dapat membaca, menulis, dan memahami instruksi atau materi edukasi yang diberikan.

b. Kriteria Eksklusi

1) Memiliki gangguan medis berat: Siswa yang memiliki penyakit kronis atau kondisi medis yang secara langsung merusak pola tidur (misalnya: asma berat, nyeri kronis, atau gangguan pernapasan saat tidur/apnea).
2) Sedang mengonsumsi obat-obatan yang memiliki efek samping mengantuk atau justru menyebabkan sulit tidur (misalnya obat stimulan atau obat alergi tertentu).
3) Siswa dengan gangguan perkembangan saraf (seperti autisme atau ADHD berat) yang memerlukan pola penanganan tidur khusus di luar standar *sleep hygiene* umum.
4) Siswa yang tidak hadir pada saat sesi pemberian edukasi *sleep hygiene* berlangsung.

D. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah menjelaskan semua variabel dan istilah yang digunakan dalam penelitian secara operasional, sehingga mempermudah dalam mengartikan makna penelitian (Nursalam, 2015)

Tabel 3.1 Definisi Operasional Gambaran Kualitas Tidur Sebelum Dan Sesudah Pemberian Edukasi Sleep Hygiene Pada Siswa Sekolah Dasar Negeri 005 Tarakan Tengah

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
Edukasi Sleep Hygiene	Serangkaian kegiatan pemberian informasi kesehatan yang bertujuan untuk mengubah perilaku dan kebiasaan tidur siswa agar mencapai kualitas tidur yang optimal.	SOP *Sleep Hygiene*	-	-
Kualitas Tidur Anak	Kondisi tidur yang memiliki kualitas tidur yang baik seperti, kepuasan atau persepsi siswa terhadap pola tidurnya yang mencakup kemudahan untuk memulai tidur, kedalaman tidur, durasi, serta perasaan segar saat bangun di pagi hari	Kuesioner *Children's Sleep Habit's Questionner* (CSHQ) versi Indonesia	1. 0-21 Kualitas Tidur Baik 2. 22-42 Kualitas Tidur Cukup 3. >42 Kualitas Tidur berat.	Ordinal

E. Variabel Penelitian

Pada penelitian ini terdapat dua variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas pada penelitian ini adalah Edukasi S*leep hygiene* sementara variabel terikatnya adalah kualitas tidur anak sekolah dasar.

F. Alat Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Instrumen pengumpul data merupakan media yang digunakan untuk mengukur nilai variabel yang diteliti (Sugiyono, 2012). Pembuatan instrumen harus mengacu pada variabel penelitian, definisi operasional dan skala pengukuranya (Notoatmodjo, 2018). Instrumen yang digunakan untuk mengukur kualitas tidur menggunakan kuesioner *Children's Sleep Habit's Questionner* (CSHQ). Kuisioner CSHQ sudah dilakukan uji validitas dan menunjukkan hasil r hitung > 0,4973 sehingga kuisioner ini dinyatakan valid. Kuisioner ini juga sudah dilakukan uji reliabilitas dan menunjukkan nilai *Cronbach's Alpha* 0,971 sehingga kuisioner ini juga dinyatakan reliabel (Indriana et al., 2023).

Adapun penjelasan dari instrumen penelitian yang peneliti gunakan adalah sebagai berikut:

a. Kuesioner *Children's Sleep Habit's Questionner* (CSHQ) versi Indonesia

Pengukuran kualitas tidur dengan menggunakan kuisioner Children's Sleep Habit's Questionner (CSHQ) versi Indonesia. Kuisoner ini terdiri dari 35 item pertanyaan yang terbagi menjadi 8

item subskala yaitu: resistensi waktu tidur, menunda onset tidur, durasi tidur, kecemasan tidur, bangun malam, parasomnia, gangguan pernapasan saat tidur dan kantuk disiang hari. Responden diminta untuk mengisi perilaku tidur anak melalui bantuan atau pendampingan dari peneliti dengan jawaban selalu jika terjadi 5-7 kali dalam seminggu dengan skor 2, kadang-kadang jika terjadi 2-4 kali dalam seminggu dengan skor 1, jarang jika terjadi 0-1 kali dalam seminggu dengan skor 0.

2. Validitas dan Reliabilitas

Dalam pengumpulan data diperlukan adanya alat dan cara pengumpulan yang valid dan handal (*reliabel*) serta aktual. Oleh karena itu sebelum melakukan pengambilan data pada sampel penelitian harus dilakukan uji validitas dan reliabilitas terlebih dahulu jika instrumen yang digunakan belum baku/valid.

a. Validitas

Validasi adalah pengukuran dan pengamatan yang berarti prinsip keadaan instrumen dalam mengumpulkan data. Instrumen harus dapat mengukur apa yang seharusnya diukur (Nursalam, 2015). Data yang valid adalah data yang tidak berbeda antara data yang dilaporkan oleh peneliti dengan data sesungguhnya terjadi pada objek penelitian (Sugiyono, 2012). Kuesioner ini telah diuji kembali validitas reliabilitasnya sebagai alat ukur kecemasan dan depresi oleh Kurniawan, (2017) dengan hasil valid dengan koefisien α cronbach 0,884 (0,829 untuk cemas dan 0,840 untuk depresi) serta stabil

dengan *test-retest intraclass correlation coefficient* 0,944). Instrument yang digunakan adalah kuesioner *Children's Sleep Habit's Questionner* (CSHQ). Hasil uji validitas didapatkan nilai 0,514 sedangkan untuk hasil uji reliabilitas didapatkan hasil Cronbach's Alpha 0,994 > 0,514 (Indriana et al., 2023).

b. Reliabilitas

Reliabilitas adalah kesamaan hasil pengukuran atau pengamatan bila fakta atau kenyataan hidup tadi diukur atau diamati berkali-kali dalam waktu yang berlainan (Nursalam, 2015). *Item* instrumen penelitian yang valid dilanjutkan dengan uji reliabilitas dengan rumus *Cronbach Alpha* yaitu membandingkan nilai r hasil (*Alpha*) dengan nilai r tabel (Notoatmojo, 2018). Instrument yang digunakan adalah kuesioner *Children's Sleep Habit's Questionner* (CSHQ). Hasil uji validitas didapatkan nilai 0,514 sedangkan untuk hasil uji reliabilitas didapatkan hasil Cronbach's Alpha 0,994 > 0,514 (Indriana et al., 2023).

G. Prosedur Pengumpulan Data

Pengumpulan data adalah suatu proses pendekatan responden dan proses pengumpulan karakteristik responden yang diperlukan dalam suatu penelitian (Nursalam, 2015).

1. Pengumpulan Data Secara Teknis

a. Peneliti memperkenalkan diri dan menjelaskan tujuan penelitian serta hak responden.

b. Peneliti meminta kesediaan siswa untuk menjadi responden penelitian dan diminta untuk menandatangani *informed concent*.

c. Peneliti mengambil data sesuai dengan kebutuhan penelitian yaitu dengan mengukur kualitas tidur siswa sekolah kelas 5 dan 6 membagikan kuesioner *Children's Sleep Habit's Questionner* (CSHQ) yang telah disiapkan sebagai data pre tes (sebelum diberikan tindakan).

d. Setelah data pre tes didapatkan, responden penelitian akan diberikan atau diajarkan teknik sleep hygiene oleh peneliti

e. Setelah intervensi diberikan peneliti kembali melakukan pengukuran kualitas tidur siswa sekolah kelas 5 dan 6 dengan menggunakan kuesioner *Children's Sleep Habit's Questionner* (CSHQ) yang telah disiapkan sebagai data post tes (setelah diberikan tindakan)

f. Setelah semua data terkumpul peneliti melakukan tabulasi data kemudian menganalisis data yang sudah didapatkan dengan menggunakan aplikasi pengolahan data yaitu *IBM SPSS Statistic 26.*

H. Pengolahan Data

1. Pengumpulan Data

Pengumpulan data pada dasarnya merupakan suatu proses dalam memperoleh suatu data yang ringkas berdasarkan kelompok data mentah dengan menggunakan berbagai rumus tertentu sehingga menghasilkan informasi yang diperlukan. Langkah-langkah teknik pengolahan data dalam penelitian ini sebagai berikut:

a. *Editing*

Langkah editing dimulai dengan melakukan pemeriksaan terhadap kelengkapan jawaban responden pada kuesioner serta dilakukan *riview* ulang oleh peneliti. Konfirmasi ulang dilakukan apabila ditemukan kejanggalan dalam jawaban yang diberikan responden dan selanjutnya responden diminta untuk memperbaikinya.

b. *Coding*

Kuesioner yang telah terkumpul diperiksa kelengkapannya kemudian jawaban responden diberi kode angka sesuai dengan kode yang telah disiapkan oleh peneliti. Pada penelitian menggunakan instrumen atau kuesioner kualitas tidur. Berikut kode yang diberikan pada setiap instrument:

1) Kualitas Tidur
    a) 0-21 Kualitas Tidur Baik
    b) 22-42 Kualitas Tidur Cukup
    c) >42 Kualitas Tidur Berat

c. *Entry/Transfering*

Data yang telah divalidasi kemudian dimasukkan ke dalam komputer secara manual dan hasil dari kuesioner dimasukkan dalam tabel bantu *sofware microsoft excel.* Data kemudian diolah dengan sistem komputerisasi dan disimpan untuk memudahkan pemanggilan data apabila diperlukan.

d. *Cleaning*

Data yang sudah dimasukkan dicocokan dan diperiksa kembali dengan data yang didapat pada kuesioner. Bila ada perubahan data perbedaan hasil, segera dilakukan pengecekan ulang.

e. Tabulasi

Tabulasi adalah proses menempatkan data dalam bentuk tabel dengan cara membuat tabel yang berisikan data sesuai dengan kebutuhan analisis (Sanitasari *et al*., 2017).

2. Analisis Data

Data yang telah didapatkan diolah dan dianalisisi dengan menggunakan bantuan program aplikasi analisis data (SPSS versi 26.0). Data yang dianalisis merupakan data Univariat dan Bivariat.

a. Analisis Univariat

Analisis univariat merupakan analisis yang dilakukan tiap variabel dari hasil penelitian. Pada umumnya dalam analisis ini hanya menghasilkan distribusi dan persentase dari tiap variabel bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian (Notoatmojo, 2018). Pada Penelitian ini, analisis univariat menunjukkan distribusi dan persentasi dari karakteristik subjek penelitian, gambaran tingkat kecemasan dan kualitas tidur responden.

b. Analisis Bivariat

Analisis bivariat merupakan analisis yang dilakukan terhadap dua variabel yang diduga berhubungan antara variabel bebas dan

terikat. Analisa bivariat dilakukan untuk melihat ada tidaknya hubungan/pengaruh antara variabel independen dengan variabel dependen yang dilakukan dengan menggunakan prosedur uji hipotesis yang bermanfaat dalam pengambilan keputusan tentang suatu hipotesis yang diajukan. Dalam penelitian ini, telah dilakukan uji normalitas data karena skala ukur interval (numerik), hasil menunjukkan data tidak berdistribusi normal dengan p-value 0,001(0,001 < 0,05), maka uji yang digunakan adalah uji *wilcoxon test*.