

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Jenis Penelitian**

Desain penelitian ini menggunakan deskriptif korelasional dengan pendekatan cross sectional. Pendekatan cross sectional dilakukan dengan menekankan waktu pengukuran atau observasi data variable independent dan dependen hanya satu kali pada satu saat (Nursalam, 2013). Penelitian ini menganalisa hubungan antara *sleep hygiene* dengan gangguan tidur pada anak usia sekolah dasar di SDN 1 Sindangkasih Tahun 2024.

#### **B. Populasi dan Sampel**

##### **1. Populasi**

Populasi merupakan suatu wilayah generalisasi yang terdiri dari subjek atau objek yang memiliki kualitas serta karakteristik tertentu yang di tetapkan peneliti untuk dipelajari kemudian di ambil suatu kesimpulan (Suguyono, 2017). Populasi pada penelitian ini adalah siswa/siswi kelas 4 sampai 6 SDN 1 Sindangkasih pada Tahun 2024 yang berjumlah 613 orang.

##### **2. Sampel**

Sampel adalah populasi terjangkau yang dapat di pergunakan sebagai subjek penelitian melalui sampling (Nursalam, 2013). Sampel yang di gunakan dalam penelitian ini adalah siswa/I di SDN 1 Sindangkasih.

Metode yang di gunakan untuk menentukan jumlah sampel adalah menggunakan rumus slovin (Telles et al., 2019) :

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

Keterangan :

n : Jumlah sampel minimal

N : Jumlah populasi

e : Error Margin (Tingkat Kesalahan) 10% (0,1)

Dalam suatu penelitian yang memiliki jumlah populasi 613 orang dan tingkat kesalahan yang di harapkan oleh peneliti yaitu sebesar 10%, maka jika menggunakan rumus *Slovin* akan di dapatkan sampel sebagai berikut:

$$n = \frac{285}{1+285(0,1)^2}$$

$$n = \frac{285}{1+285 \times 0,01}$$

$$n = \frac{285}{1+2,85}$$

$$n = \frac{285}{3,85}$$

$$n = 74$$

Berdasarkan hitungan di atas maka jumlah sampel penelitian yang akan di ambil di SDN 1 Sindangkasih adalah sebanyak 74 orang.

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan distribusi jumlah yang di butuhkan dengan rumus (Fajriani, 2020).

$$n = \frac{N}{n_{total}} n_{total}$$

Keterangan :

n : Jumlah sampel

N : Jumlah populasi

Berdasarkan rumus diatas, maka dapat diperoleh distribusi jumlah sampel yang di butuhkan yaitu Sebagian berikut :

**Tabel 3. 1 Distribusi Data dan Jumlah Sampai Setiap Kelas di SDN 1 Sindangkasih**

Kelas	Jumlah Siswa	$n = \frac{N}{n_{total}} n_{total}$	Jumlah Sampel
4	90	$n = \frac{90}{285} 74$	23
5	94	$n = \frac{94}{285} 74$	25
6	101	$n = \frac{101}{285} 74$	26

### C. Variabel Penelitian

#### 1. Variabel Independen (Variabel bebas)

Variabel independent (bebas adalah variable yang nilainya menentukan variable yang lain. Suatu kegiatan stimulus yang di manipulasi oleh peneliti menciptakan dampak pada variabel dependen (Nursalam, 2013).

Variabel independen dalam penelitian ini adalah *sleep hygiene*.

#### 2. Variabel Dependen (Variabel Terikat)

Variabel terikat adalah faktor yang di amati dan di ukur untuk menentukan ada tidaknya pengaruh dari variable bebas (Nursalam, 2013).

Variabel dependen dalam penelitian ini adalah gangguan tidur pada anak sekolah dasar.

#### D. Definisi Oprasional

Definisi oprasional adalah definisi berdasarkan karakteristik yang di amati dari suatu yang di definisikan tersebut. Karakteristik yang dapat di amati (diukur) itulah yang merupakan kunci definisi oprasional. Dapat diamati artinya memungkinkan peneliti untuk melakukan observasi atau pengukuran secara cermat terhadap suatu objek atau fenomena yang kemudian dapat di ulang lagi oleh orang lain (Nursalam, 2017).

**Tabel 3. 2. Definisi Oprasional**

No	Variabel	Definisi	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala
<b>Variabel Independen</b>					
1	<i>Sleep hygiene</i>	Aktivitas yang dilakukan untuk mempersiapkan tidur yang baik dalam usaha atau rutinitas tidur yang teratur	Kuesioner <i>Sleep hygiene</i> Index (SHI)	Hasil pengukuran <i>Sleep hygiene Index</i> terbagi menjadi 3 kategori, yaitu: 1. Skor 0-27 Baik 2. Skor 28-40 Sedang 3. Skor >40 Buruk	Ordinal
<b>Variabel Dependen</b>					
2	Gangguan tidur	Perubahan pola atau kebiasaantidur berupa kesulitan memulai dan mempertahankan tidur, lama dan	Kuesioner <i>Sleep Disturbance Scale for Children</i> (SDSC)	Hasil pengukuran <i>Sleep Disturbance Scale For Children</i> terbagi menjadi 3 kategori, yaitu : 1. Terdapat	Ordinal

		kualitas tidur yang kurang yang dialami		Gangguan Tidur Skor $T > 39$  2. Tidak Terdapat Gangguan Tidur Skor $T < 39$	
--	--	---	--	--	--

### E. Instrumen Penelitian

Menurut Sugiyono (2017) instrumen penelitian adalah suatu alat yang di gunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang di amati instrumen yang di gunakan dalam penelitian ini adalah instrument yang telah tersedia dan Teknik pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini adalah menggunakan kuisisoner Kuesioner *Sleep hygiene* Index (SHI) dan Pengukuran gangguan tidur menggunakan Kuesioner Sleep Disturbance Scale for Children (SDSC).

#### 1. *Sleep hygiene* Index (SHI)

Mutu *Sleep hygiene* individu dapat diukur dengan menggunakan kuesioner *Sleep hygiene* Index (SHI). Instrumentersebut terdiri dari 2 komponen yang menggambarkan perilaku dan lingkungan tidur, terdiri dari 13 pertanyaan dan setiap jawaban dari pertanyaan tersebut mempunyai skor yang telah dikategorikan menggunakan skala likert. Hasil pengukuran *sleep hygiene* index terbagi menjadi 3 kategori, yaitu : Skor 0-27 = Baik, Skor 28-40 = Sedang, Skor >40 = Buruk (Mastin et al., 2006)

**Tabel 3. 3. Kisi-kisi Kuisisioner *Sleep hygiene***

Variabel	Unsur	No Item	Jumlah
<i>Sleep hygiene</i>	1. Jadwal tidur	1,2,3	3
	2. Rutinitas tidur	4,5,6,7,8	5
	3. Kondisi lingkungan kamar tidur	9,10,11	3
	4. Perilaku dan kebiasaan siang hari	12,13	2

## 2. *Sleep Disturbance Scale for Children (SDSC).*

Kuesioner yang disusun dalam rangka standarisasi penilaian terhadap gangguan tidur pada anak dan remaja melalui system scoring tidur yang mudah digunakan, menciptakan basis data dari populasi besar untuk mendapatkan standar nilai normal, mengidentifikasi anak dengan gangguan tidur spesifik. Kuesioner SDSC memiliki enam faktor gangguan tidur, yaitu gangguan memulai dan mempertahankan tidur, gangguan kesadaran gangguan transisi tidur-bangun, gangguan pernapasan, gangguan somnolen berlebihan, dan gangguan hiperdosis. Kuesioner SDSC terdiri dari 26 pertanyaan, dinilai dalam 5 poin skala intensitas atau frekuensi penilaian SDSC ini dilakukan dengan menggunakan angka mulai dari 1 sampai 5. Angka 1 untuk tidak pernah, 2 untuk jarang (1 atau

2 kali perbulan atau kurang), 3 untuk Tekadang (1 atau 2 kali seminggu), 4 untuk sering (3 sampai 5 kali seminggu) dan 5 untuk selalu ( setiap hari). Setelah itu nilai akan di jumlahkan dan didapatkan penilaian akan adanya gangguan tidur pada anak (Blunden, 2004).

**Tabel 3. 4. Kisi-kisi Kuisiонер Gangguan Tidur**

Variabel	Unsur	No Item	Jumlah
Gangguan Tidur	1. disomnia	1,2,3,4,5,10,11	7
	2. Sleep apnea	13,14,15	3
	3. Parasomnia	6,7,8,9,12,16,17,18 ,19,20,21	11
	4. Hipersomnia	22,23,24,25,26	5

#### **F. Teknik Pengumpulan Data**

Data yang di gunakan dalam penelitian ini menggunakan data primer yaitu data yang langsung di peroleh dari objek peneliti yang di lakukan dengan cara membagikan angket kepada responden, responden diminta menjawab sendiri angket tersebut tetapi sebelumnya responden di minta kesediaannya untuk berpartisipasi dalam penelitian dengan menyetujui *Informed Consent* (pernyataan kesediaan menjadi responden).

#### **G. Uji Validitas dan Reliabilitas**

##### **1. Uji Validitas**

Menurut (Ulfa, 2019) validitas adalah ketepatan atau kecermatan suatu instrument dalam pengukuran, sedangkan menurut (Budiasuti & Bandur, 2018) validitas adalah suatu indeks yang menunjukkan alat ukur itu benar-

benar mengukur apa yang diukur. Uji validitas dapat dikatakan valid apabila setiap item pertanyaan pada kuisisioner dapat digunakan untuk mengungkap sesuatu yang akan diukur oleh kuesioner tersebut. Kuesioner dapat dinyatakan valid apabila nilai  $r$  hitung lebih besar dari pada  $r$  tabel. Jika jawaban yang didapatkan ketika memberikan pertanyaan nilai lebih besar dari 0,3 , maka pertanyaan tersebut dapat dikatakan valid (Sugiyono, 2016).

Uji validitas kuisisioner *sleep hygiene* dan gangguan tidur menggunakan uji validitas korelasi pearson product moment karena dalam uji coba validitas instrument ini menggunakan skala likert :

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

Keterangan :

$r_{xy}$  : Korelasi antara variabel x dan y

$N$  : Banyaknya subjek

$\sum X$  : Skor ganjil

$\sum Y$  : Skor genap

$X$  dan  $Y$  : Skor masing-masing skala

Pada penelitian ini tidak dilakukan uji validitas pada kuisisioner SHI dan SDSC dikarenakan sudah baku. Hasil penelitian milik (Rohmawati, 2018) menunjukkan bahwa kuisisioner *sleep hygiene* dinyatakan valid dengan hasil uji nilai  $r$  hitung (0,371-0,458). Kuisisioner SHI sudah



dilakukan uji validitas dan dinyatakan valid dengan nilai  $r$  hitung (0,371 – 0,458).

## 2. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas dalam kuisisioner *sleep hygiene* dan gangguan tidur menggunakan uji *Alpha Cronbach*. Rumus uji reliabilitas menggunakan rumus *Alpha Cronbach* :

$$r_{11} = \frac{K}{(k - 1)} \left\{ 1 - \frac{\sum ab^2}{at^2} \right\}$$

Keterangan :

$r_{11}$  = Reliabilitas Intrumen

$K$  = Banyaknya item pertanyaan atau pernyataan

$\sum ab^2$  = Jumlah Varian Butir

$at^2$  = Variabel total

Pada penelitian ini tidak dilakukan uji reliabilitas pada kuisisioner SHI dan SDSC dikarenakan sudah baku. Menurut (Purbasari, 2016) kuesioner SDSC mempunyai nilai reabilitas, yaitu  $r=0,71$ , dan sensitivitasnya adalah 0,89, dengan spesivitas sebesar 0,74. Sedangkan kuisisioner SHI mempunyai nilai reabilitas, yaitu ( $r(139)=0,71$ ,  $p<0,01$ ) sehingga kuisisioner ini dinyatakan reliabel (Mastin, et al., 2006).

## H. Analisa Data

### 1. Pengolah data

Pengelolaan data merupakan proses penataan data, dimana data hasil pengumpulan yaitu data kasar. Pengelolaan data digunakan supaya data kasar dapat diorganisir untuk di sajikan dan di analisis sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa proses pengolaan data sebagai berikut (Sugiyono, 2017)

#### a. *Editing* (memeriksa data)

*Editing* merupakan kegiatan untuk pengecekan dan perbaikan formulir atau kuisisioner dengan cara memeriksa kelengkapan data, kesalahan pengisian dan perhitungan hasil skrining dan pengukurantinggi dan berat badan. Semua formulir yang dibagikan dikembalikan dantelah diisi secara lengkap oleh responden. Apabila ada jawaban yang belum lengkap, jika memungkinkan perlu dilakukan pengambilan data ulang untuk melengkapi data tersebut. Tetapi apabila tidak memungkinkan, maka pertanyaan yang belum ada jawabannya tidak diolah atau dimasukan dalam pengolahan “data missing”

#### b. *Coding* (memberi kode)

*Coding* atau pengkodean adalah mengubah data berbentuk kalimat atau huruf menjadi data angka atau bilangan. Coding sangat berguna dalam memasukkan data (data entry).

- a. Variabel bebas yaitu Gangguan Tidur menggunakan kode angka 1,2,3,4,5

- b. Variabel terkait yaitu *Sleep hygiene* menggunakan kode angka yaitu 1,2,3,4,5
- c. *Data entry* (memasukan data)

Memasukkan data (data entry) adalah data dari masing – masing responden yang dalam bentuk “kode” (angka atau huruf) dimasukkan ke dalam program atau “software” komputer. Dalam proses ini juga dituntut ketelitian dari orang yang melakukan “data entry”.
- d. *Cleaning data*

Pembersihan Data (Cleaning data) adalah pengecekan kembali untuk melihat kemungkinan adanya kesalahan kode, ketidaklengkapan, dan sebagainya, kemudian dilakukan pembetulan atau koreksi.

## **2. Analisis Univariat**

Analisa univariat merupakan analisa yang digunakan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik masing-masing variabel yang diteliti. Data yang dianalisis pada penelitian ini adalah variabel independen (*sleep hygiene*) dan variabel dependen (gangguan tidur). Untuk melakukan analisa univariat, peneliti menggunakan tabel distribusi frekuensi dan persentase.

## **3. Analisis Bivariat**

Analisa bivariat adalah analisa yang di gunakan untuk menghubungkan dua variabel yang di duga berhubungan atau berkorelasi. Analisa ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *sleep hygiene* dengan gangguan tidur pada anak usia sekolah dasar di SDN Sindangkasih

01 Ciamis. Didalam penelitian ini menggunakan analisa bivariat dengan menggunakan uji statistik yang di gunakan adalah *spearman rank*. Berikut rumus *Spearman rank* sebagai berikut :

$$p = 1 - \frac{6\sum b_i^2}{n(n^2 - 1)}$$

Keterangan :

P = rho

n = jumlah sampel

$b_i$  = pengurangan rangking  $x^1$  dengan rangking  $x^2$

Signifikasi hasil korelasi berdasarkan probabilitas:

Jika nilai  $\alpha < p\text{-value}$  (0,05) maka  $H_a$  diterima dan yang berarti ada hubungan antara *sleep hygiene* dengan gangguan tidur pada anak usia sekolah dasar di SDN Sindangkasih 01 Ciamis.

Jika nilai  $\alpha > p\text{-value}$  (0,05) maka  $H_a$  ditolak yang berarti tidak ada hubungan antara *sleep hygiene* dengan gangguan tidur pada anak usia sekolah dasar di SDN Sindangkasih 01 Ciamis.

## I. Etika Penelitian

Etika penelitian diperlukan untuk menghindari terjadinya tindakan yang tidak etis dalam melakukan penelitian, maka dilakukan prinsip-prinsip sebagai berikut (Hidayat, 2014):

1. Lembar Persetujuan

Lembar persetujuan ini berisi penjelasan mengenai penelitian yang dilakukan, tujuan penelitian, tata cara penelitian, manfaat yang diperoleh responden dan resiko yang mungkin terjadi. Pernyataan dalam lembar persetujuan jelas dan mudah dipahami sehingga respondent tahu bagaimana penelitian ini di jalankan. Untuk responden yang bersedia maka mengisi dan menandatangani lembar persetujuan secara sukarela, sebelum melakukan penelitian di SDN 1 Sindangkasih, setiap responden di berikan lembar persetujuan, yang berisikan bahwa responden bersedia mengikuti penelitian tanpa ada paksaan. Dalam pelaksanaannya peneliti mendatangi kelas yang telah disetujui dengan pihak sekolah.

2. *Anonimitas*

Untuk menjaga kerahasiaan peneliti tidak mencantumkan nama responden, tetapi lembar tersebut hanya diberi kode, setelah responden yang ada di SDN 01 Sindangkasih mengisi kuisisionernya, maka responden cukup menuliskan inisial nama saja.

3. *Cofidentiality* (kerahasiaan)

Cofidentiality yaitu tidak akan menginformasikan data dan hasil penelitian berdasarkan data individual, namun data dilaporkan berdasarkan kelompok, setelah peneliti menyebarkan kuisisioner di SDN 1 Sindangkasih maka peneliti merahasiakan jawaban dari setiap responden.

4. Sukarela

Peneliti bersifat sukarela dan tidak ada undur paksaan atau tekanan secara langsung maupun tidak langsung dari peneliti kepada calon responden atau

sampel yang akan diteliti, penelitian dilakukan di SDN 1 Sindangkasih dengan sukarela tanpa ada paksaan dari peneliti dan secara sadar memutuskan ingin berpartisipasi dalam penelitian.

## **J. Tempat dan Waktu Penelitian**

### 1. Tempat Penelitian

Dalam penelitian ini lokasi yang dijadikan tempat penelitian adalah SDN 01 Sindangkasih pada tanggal 27 Juni 2024.