

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Variabel Penelitian

Arikunto (2019), mengungkapkan bahwa pendekatan penelitian adalah metode utama yang digunakan peneliti dalam menjawab permasalahan yang diajukan. Sedangkan kajian studi yang diungkapkan oleh Sugiyono (2018), yaitu pendekatan sistematis untuk mengumpulkan informasi dengan sasaran dan aplikasi tertentu. Dari kedua definisi tersebut, empat kata kunci yang muncul yakni, pendekatan ilmiah, informasi, sasaran dan aplikasi spesifik. Variabel penelitian mengacu pada karakteristik atau kualitas individu, obyek atau kegiatan menunjukkan perbedaan tertentu yang telah ditentukan peneliti untuk dianalisis serta disimpulkan (Sugiyono, 2018). Variabel dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Variabel bebas (independen) adalah variabel yang keberadaannya menentukan atau memicu perubahan pada variabel lainnya, yaitu variabel terikat. Dalam studi ini, variabel bebas yang diteliti adalah *sleep hygiene*.
2. Variabel terikat (dependen) merupakan variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas. Dalam konteks penelitian ini, yang menjadi variabel terikat adalah gangguan tidur.

B. Kerangka Konsep

Kerangka konsep adalah bentuk ilustrasi dari alur pemikiran penelitian yang mencakup asumsi-asumsi dasar peneliti sebagaimana dinyatakan dalam hipotesis. Fungsinya antara lain adalah untuk menentukan variabel-variabel yang tepat sesuai dengan permasalahan dan menyajikan keterkaitan logis antara variabel tersebut (Sugiyono, 2015). Berdasarkan teori yang relevan, kerangka konsep penelitian ini disusun dengan urutan sebagai berikut:



Gambar 3. 1 Kerangka Konsep

C. Hipotesis

Hipotesis penelitian dugaan awal menjadi jawaban sementara dari rumusan masalah, biasanya berupa hubungan antara dua variabel bebas dan terkait (Notoadmojo, 2018). Untuk penelitian ini, hipotesisnya dirumuskan sebagai berikut:

Ha: Ada hubungan antara *sleep hygiene* dan gangguan tidur pada anak usia sekolah di SD Negeri 1 Toko

Ho: Tidak ada hubungan antara *sleep hygiene* dan gangguan tidur pada anak usia sekolah di SD Negeri 1 Toko.

D. Jenis, Desain, dan Rancangan Penelitian

Metode penelitian yang diterapkan di sini adalah metode kuantitatif. Pendekatan ini digunakan untuk menjawab pertanyaan seperti “apa” dan “mengapa” sebuah fenomena terjadi, melalui interpretasi data yang dihasilkan

peneliti, bukan subjek penelitian itu sendiri (Suliyanto, 2018). Penelitian ini memakai desain *cross sectional* yaitu studi observasional di mana data dari berbagai variabel dikumpulkan dalam satu waktu, untuk memeriksa hubungan antar faktor risiko dan dampaknya secara bersamaan (Notoatmodjo, 2019).

E. Populasi dan Sampel Peneliti

1. Populasi

Arikunto (2019) menyatakan bahwa populasi adalah seluruh individu atau subjek yang memiliki ciri tertentu dan menjadi fokus pengamatan, dengan tujuan agar hasil penelitian dapat dijadikan dasar untuk penarikan kesimpulan secara umum. Populasi pada penelitian ini adalah orang tua dari siswa kelas IV sampai VI di SD Negeri 1 Toko, yang keseluruhannya berjumlah 67 siswa.

2. Sampel

Sampel merupakan sejumlah individu dari populasi yang dipilih karena memiliki ciri tertentu dan dianggap dapat mewakili populasi secara menyeluruh. Menurut Arikunto (2019), apabila populasi berjumlah kurang dari 100 orang, maka seluruh anggota populasi dianjurkan untuk dijadikan sampel penelitian.

Dalam penelitian ini diterapkan kriteria inklusi dan eksklusi, yang dijelaskan sebagai berikut:

a. Kriteria inklusi

Kriteria inklusi adalah syarat yang digunakan untuk menentukan apakah seorang individu memenuhi kelayakan untuk dijadikan sampel dalam penelitian (Notoatmodjo, 2018). Kriteria inklusi tersebut antara lain :

- 1) Orang tua siswa kelas 4 sampai 6 yang bersedia memberikan partisipasi sebagai responden dalam penelitian.
- 2) Menyatakan kesediaan sebagai responden dengan menandatangani lembar persetujuan.

b. Kriteria eksklusi

Kriteria eksklusi merupakan kondisi tertentu yang menyebabkan seseorang dari populasi tidak memenuhi persyaratan untuk dimasukkan ke dalam kelompok sampel penelitian (Notoadmojo, 2018):

- 1) Tidak bersedia untuk mengisi kuisisioner yang telah disediakan.

F. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Tempat penelitian ini dilakukan di SD Negeri 1 Toko yang berlokasi di Kabupaten Grobogan.

2. Waktu Penelitian

Waktu penelitian ini di laksanakan pada bulan Mei 2025.

G. Definisi Operasional

Tabel 3. 1 Definisi Operasional

No	Variabel Penelitian	Definisi Operasional	Intrumen	Hasil Ukur	Skala Ukur
1	<i>Variable Independent Sleep hygiene</i>	<i>Sleep hygiene</i> adalah kebiasaan atau praktik yang dilakukan untuk meningkatkan kualitas tidur dan menjaga pola tidur yang sehat.	Pada penelitian ini menggunakan Kuesioner <i>Sleep Hygiene Index</i> (SHI) untuk mengukur <i>sleep hygiene</i> pada anak dengan kuesioner yang terdiri dari 13 item masing-masing item terdiri atas: 1= Tidak pernah 2= Jarang 3= Terkadang 4= Sering 5= Selalu	Hasil ukur yang diharapkan dengan total skor sebagai berikut: 1. Skor 13-27 (Baik) 2. Skor 28-40 (sedang) 3. Skor 41-75 (buruk)	Ordinal

2	<i>Variable Dependent</i> Gangguan Tidur	Gangguan tidur adalah kondisi yang mempengaruhi kualitas, durasi, atau pola tidur seseorang sehingga berdampak pada kesehatan fisik dan mental.	Pada penelitian ini menggunakan Kuesioner <i>Sleep Disturbance Scale for Children</i> (SDSC) untuk mengukur gangguan tidur dengan kuesioner yang terdiri dari 26 item yang terdiri atas: 1= Tidak pernah 2= Jarang 3= Terkadang 4= Sering 5= Selalu	Hasil skor yang diharapkan dalam penelitian ini adalah : 1. Ada gangguan tidur jika nilai total >39 2. Tidak ada gangguan tidur nilai total ≤ 39	Nominal
---	---	---	--	---	---------

H. Metode Pengumpulan Data

1. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui studi kepustakaan, penelaahan laporan kegiatan, serta pemanfaatan instrumen berupa kuesioner. Adapun data yang digunakan termasuk dalam kategori data sekunder yang diperoleh dari SD Negeri 1 Toko

2. Prosedur Pengumpulan Data

Data penelitian dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut :

- a. Menyusun surat persetujuan yang telah disahkan oleh dosen pembimbing 1 dan pembimbing II sebagai dokumen pendukung dalam pengajuan izin pengumpulan data awal kepada Kepala Program Studi Keperawatan Program Sarjana An-Nuur Purwodadi.
- b. Mengumpulkan data awal yang dibutuhkan untuk tahap awal penelitian.
- c. Memohon izin penelitian kepada kepala sekolah SD Negeri 1 Toko.
- d. Meminta data siswa kelas 4-6 di SD Negeri 1 Toko.
- e. Peneliti mengajak 2 rekan yang membantu pelaksanaan penelitian.
- f. Melakukan persamaan persepsi dengan rekan yang dipilih agar tidak ada perbedaan saat melakukan pengumpulan data
- g. Mengidentifikasi responden berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan.
- h. Peneliti memberikan formulir persetujuan kepada responden yang bersedia berpartisipasi, dengan jaminan penuh atas kerahasiaan informasi mereka.

- i. Setelah jumlah responden ditetapkan, peneliti merekrut rekan untuk membantu proses penelitian.
- j. Setelah mengidentifikasi peneliti melakukan penelitian *door to door* dengan menyampaikan maksud penelitian, manfaatnya, dan langkah-langkah pelaksanaan kepada responden.
- k. Peneliti menjelaskan cara mengisi kuesioner, memberikan kuesioner dan menginformasikan agar teliti dalam mengisi secara lengkap. Apabila responden belum mengerti, responden dapat bertanya kepada peneliti dan peneliti menjelaskan proses penelitian.
- l. Setelah kuesioner diisi oleh responden, peneliti memeriksa kelengkapan kuesioner yang telah diisi.
- m. Data yang diperoleh dikumpulkan untuk dianalisa menggunakan komputer dengan program SPSS 21.

I. Intrumen / Alat Pengumpulan Data

Alat atau instrumen pengumpulan data berfungsi sebagai media untuk memperoleh informasi yang dibutuhkan dalam sebuah penelitian. Menurut Notoadmojo (2018), instrumen dapat berbentuk kuesioner (daftar pertanyaan), lembar observasi, maupun berbagai formulir dan catatan lain yang relevan dengan proses pengambilan data. Penelitian ini menggunakan kuesioner yang terdiri dari:

1) Kuesioner

Kuesioner adalah alat pengambilan data berbentuk pertanyaan tersusun secara terstruktur, dan responden hanya perlu menjawab atau

menandai pilihan yang sesuai. Penelitian ini menggunakan kuesioner sebagai instrumen utama untuk mengevaluasi *sleep hygiene* dan gangguan tidur pada anak sekolah dasar. Lembar pertanyaan tersebut mencakup:

a) Lembar 1: Identitas

Berdasarkan data demografi respondent yang meliputi : nama, usia, kelas, jenis kelamin.

Tabel 3. 2 Data Demografi Responden

Aspek Identitas Responden	Butir Pertanyaan
Nama Siswa	1
Usia	1
Kelas	1
Jenis Kelamin	1

b) Lembar 2 : *Sleep hygiene*

Sleep hygiene dapat diukur melalui instrumen *Sleep Hygiene Index* (SHI), yang terdiri dari 13 pertanyaan dinilai dengan skor 1-5 untuk setiap item, yang mencerminkan frekuensi perilaku atau kondisi tertentu yang dapat memengaruhi kualitas tidur. (1: tidak pernah, 2: jarang, 3: terkadang, 4: sering, 5: selalu).

c) Lembar 3 : kisi-kisi *sleep hygiene*

Tabel 3. 3 kisi-kisi kuesioner *sleep hygiene*

Pertanyaan	Butir Pertanyaan	Nomer pertanyaan
Perilaku sebelum tidur	4	1,2,3,4
Kebiasaan tidur	5	5,6,7,8,9
Lingkungan tidur	4	10,11,12,13

d) Lembar 4 : Gangguan tidur

Sleep Disturbance Scale for Children (SDSC) adalah kuesioner yang terdiri dari 26 item pertanyaan yang menggambarkan enam jenis gangguan tidur pada anak. Berdasarkan total skor, anak dinyatakan mengalami gangguan tidur apabila nilai $T > 39$, sedangkan nilai $T \leq 39$ menunjukkan tidak adanya gangguan tidur.

Tabel 3. 4 kisi-kisi kuesioner gangguan tidur

Pertanyaan	Butir Pertanyaan	Nomer pertanyaan
Gangguan memulai dan mempertahankan tidur	7	1,2,3,4,5,10, dan 11
Gangguan pernapasan waktu tidur	3	13,14, dan 15
Gangguan kesadaran	3	17,20, dan 21
Gangguan transisi tidur bangun	6	6,7,8,12,18, dan 19
Gangguan somnolen berlebih	5	22,23,24,25,dan 26
Hiperhidrosis saat tidur	2	9 dan 6

2) Uji validitas dan reliabilitas

a. Uji validitas

Kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini diadaptasi dari penelitian Issabella Ratu Soleha (2022), yang sebelumnya diterapkan di SDN Cilenggang 01 dengan sampel terdiri dari 38 anak berusia antara 9 hingga 12 tahun.

Validitas instrumen ini telah diuji sebelumnya dan menunjukkan nilai r hitung antara 0,371 hingga 0,458, yang berarti valid. Selain itu, reliabilitasnya juga telah dibuktikan melalui uji

Cronbach's Alpha sebesar 0,71 ($p < 0,001$), sehingga kuesioner tersebut dinyatakan reliabel (Mastin, et al. 2020).

b. Uji reliabilitas

Kuesioner telah melalui proses uji validitas, dengan hasil bahwa nilai r hitung melebihi 0,320, sehingga instrumen tersebut dinyatakan valid. Di samping itu, nilai reliabilitas berdasarkan perhitungan Cronbach's Alpha sebesar 0,854 menunjukkan bahwa instrumen tersebut dapat dipercaya dan memiliki stabilitas yang baik (Oryza et al , 2023).

J. Rencana Analisa Data

Menurut Notoatmodjo (2018) sebelum data diolah menggunakan sistem komputer, terdapat tahapan-tahapan yang harus dijalankan terlebih dahulu :

1. Pengolahan Data

a. *Editing*

Editing adalah langkah pertama dalam pengolahan data, yang meliputi pemeriksaan dan pemrosesan data untuk memastikan aspek kelengkapan, akurasi, kemudahan dibaca, konsistensi, serta keseragaman sesuai tujuan penelitian. Pada tahap ini, peneliti memeriksa kembali isi formulir atau kuesioner dan memperbaiki bila diperlukan. Bila terdapat jawaban yang tidak lengkap, peneliti akan melengkapinya jika memungkinkan; jika tidak, item tersebut akan dimasukkan sebagai "data missing" dan dikecualikan dari analisis selanjutnya.

b. *Coding*

Pada tahap ini peneliti mengubah jawaban dalam bentuk teks menjadi angka. Pemberian kode angka agar memudahkan peneliti saat menganalisis data.

Sleep hygiene

Gangguan tidur

1 : Tidak pernah

1 : Tidak pernah

2 : Jarang

2 : Jarang

3 : Terkadang

3 : Terkadang

4 : Sering

4 : Sering

5 : Selalu

5 : Selalu

Jenis kelamin

Usia

1 : Laki-laki

1 : 10 tahun

2 : Perempuan

2 : 11 tahun

Kelas

3 : 12 tahun

1 : IV

4 : 13 tahun

2: V

3: VI

c. *Processing*/Memasukan data

Data diperoleh dari responden kemudian diolah menggunakan perangkat lunak statistik. Dalam studi ini, peneliti menggunakan aplikasi SPSS versi 21 sebagai alat bantu analisis.

d. *Cleaning*

Peneliti harus mengoreksi kembali data yang sudah dimasukkan pada program komputerisasi untuk mencegah terjadinya kesalahan, data tersebut berupa karakteristik responden dan kuesioner.

2. Analisa Data

a. Analisis Univariat

Analisis univariat digunakan untuk mengevaluasi setiap variabel satu per satu, dengan hasil yang ditampilkan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi. Analisis ini memberikan informasi dasar mengenai variabel penelitian, seperti identitas siswa, umur, tingkat kelas, dan jenis kelamin (Notoatmodjo, 2018).

b. Analisis Bivariat

Analisis bivariat dimanfaatkan untuk mengevaluasi keterkaitan dua variabel yang diteliti, dan merupakan lanjutan dari analisis univariat yang mendeskripsikan karakteristik dasar tiap variabel (Notoatmodjo, 2018). Dalam studi ini, analisis bivariat digunakan menilai hubungan antara *sleep hygiene* (variabel bebas) dengan gangguan tidur (variabel terikat) pada siswa di SD Negeri 1 Toko. Uji statistik yang digunakan adalah *chi-square*, dibantu dengan program SPSS versi 21 pada tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$. Odds Ratio (OR) turut dihitung untuk mengetahui sejauh mana risiko anak mengalami gangguan tidur.

c. Analisa OR (Odds Ratio)

Odds Ratio (OR) merupakan ukuran efek dalam studi epidemiologi yang digunakan untuk menentukan hubungan antara faktor risiko dan kejadian suatu kondisi atau penyakit. Dalam penelitian ini, OR digunakan untuk menilai besarnya risiko gangguan tidur pada anak usia sekolah yang mempunyai *sleep hygiene* yang buruk dibandingkan dengan anak yang mempunyai *sleep hygiene* yang baik. Jika nilai $OR > 1$, maka *sleep hygiene* yang buruk meningkatkan risiko gangguan tidur, sedangkan jika $OR < 1$, maka *sleep hygiene* yang baik dapat berperan sebagai faktor protektif terhadap gangguan tidur (Notoatmodjo, 2018).

K. Etika Penelitian

Etika penelitian merupakan pedoman moral yang mengatur interaksi antara peneliti, subjek penelitian, dan masyarakat yang terdampak hasil penelitian. Tujuan utamanya adalah memastikan bahwa hak-hak responden dihormati dan ditempatkan sebagai prioritas dalam setiap tahapan penelitian (Notoadmojo, 2018).

1. *Informed Consent* (Lembar persetujuan)

Peneliti menjelaskan kepada responden bahwa partisipasi dalam penelitian ini tidak akan menimbulkan risiko apa pun, sehingga mereka tidak perlu merasa khawatir. Setelah penjelasan diberikan, peneliti menyebarkan lembar persetujuan untuk diisi sebagai tanda kesediaan secara sukarela, dan seluruh responden menyatakan setuju untuk berpartisipasi.

2. *Anonymity* (Tanpa nama)

Peneliti menjamin kerahasiaan responden dengan tidak mencatat atau mengungkapkan nama lengkap mereka. Sebagai gantinya, hanya inisial huruf pertama dari nama saja yang digunakan.

3. *Confidentiality* (Kerahasiaan)

Peneliti menjaga kerahasiaan data penelitian dengan tidak mencantumkan identitas lengkap responden. Untuk melindungi privasi, hanya huruf awal dari nama responden yang digunakan, dan seluruh informasi yang dikumpulkan semata-mata digunakan untuk tujuan penelitian.

4. *Beneficence* (Manfaat)

Peneliti harus memahami serta menimbang secara seksama manfaat dan potensi risiko yang mungkin timbul bagi responden sebelum melakukan penelitian.

5. *Justice* (Keadilan)

Peneliti wajib memperlakukan semua responden secara adil, tanpa membedakan berdasarkan agama, jenis kelamin, umur, suku, atau kebangsaan.

6. *Non-Maleficence* (Tidak merugikan)

Prinsip ini mengharuskan peneliti memberikan pelayanan keperawatan sesuai dengan ilmu dan keterampilan profesinya, dengan tujuan utama menghindari timbulnya cedera fisik maupun dampak psikologis pada partisipan.