

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Variabel Penelitian

Variabel penelitian merupakan suatu unsur yang menjadi fokus pengamatan dalam penelitian, berupa karakteristik, sifat, maupun nilai tertentu yang dapat diidentifikasi dan diukur oleh peneliti. Variabel memiliki nilai yang dapat berubah atau bervariasi sehingga dapat digunakan sebagai dasar dalam proses penelitian (Notoatmodjo, 2018). Berdasarkan Notoatmodjo (2018), variabel penelitian dapat dibedakan ke dalam dua kelompok, yakni :

1. Variabel Independen

Dalam penelitian, variabel independen merujuk pada variabel yang berperan sebagai faktor yang dapat memengaruhi atau memicu perubahan pada variabel lain. Variabel tersebut disebut sebagai variabel bebas karena keberadaannya dapat memengaruhi variabel dependen yang menjadi fokus dalam suatu penelitian (Notoatmodjo, 2018). Dalam penelitian ini, *sleep hygiene* ditetapkan sebagai variabel independen.

2. Variabel Dependen

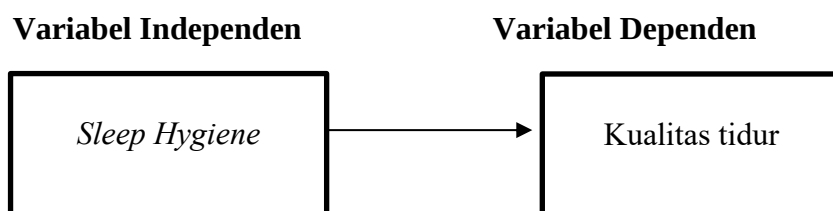
Dalam penelitian, variabel dependen menggambarkan hasil atau perubahan yang muncul sebagai konsekuensi dari variabel independen. Oleh karena itu, variabel tersebut disebut sebagai variabel terikat karena perubahan nilainya berkaitan dengan perubahan yang terjadi pada variabel bebas (Notoatmodjo, 2018). Kualitas tidur pada peserta didik tingkat sekolah dasar di SD Negeri 1 Kronggen, Kecamatan Brati, Kabupaten Grobogan, Jawa Tengah sebagai variabel dependen dalam penelitian ini.

B. Kerangka Konsep dan Hipotesis

1. Kerangka Konsep

Dalam suatu penelitian, diperlukan penyusunan kerangka konsep sebagai dasar untuk memberikan gambaran yang sistematis mengenai tahapan penelitian, arah tujuan yang ingin dicapai, serta informasi atau data yang akan dikumpulkan. Kerangka konsep dalam penelitian ini digunakan untuk menggambarkan suatu rancangan pemikiran yang menggambarkan keterkaitan antara konsep dan variabel yang menjadi objek kajian penelitian. Penyajian kerangka konsep dapat dilakukan dalam bentuk penjelasan naratif maupun melalui ilustrasi hubungan antarvariabel yang akan diteliti dan dianalisis (Notoatmodjo, 2018).

Berdasarkan uraian teori yang menjadi dasar penelitian, peneliti menyusun kerangka konsep yang menjelaskan keterkaitan antarvariabel penelitian sebagai berikut:



Gambar 3.1 Skema Kerangka Konsep Penelitian

2. Hipotesis

Dalam penelitian, hipotesis digunakan sebagai dugaan awal mengenai kemungkinan adanya hubungan antara variabel-variabel yang diteliti. Penyusunan hipotesis bertujuan untuk memberikan arah dalam proses analisis data penelitian sehingga hasil penelitian yang diperoleh

diharapkan mampu memberikan gambaran serta menjawab tujuan penelitian (Notoatmodjo, 2014). Mengacu pada penjelasan yang telah dipaparkan, hipotesis penelitian ini disusun sebagai berikut :

Ha : Ada Hubungan *Sleep Hygiene* Dengan Kualitas Tidur pada Anak Sekolah Dasar di SD Negeri 1 Kronggen.

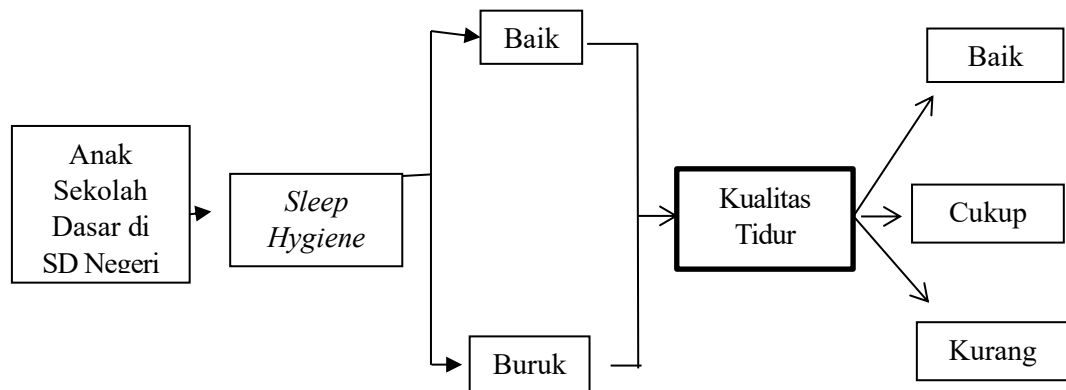
Ho : Tidak ada Hubungan *Sleep Hygiene* Dengan Kualitas Tidur pada Anak Sekolah Dasar di SD Negeri 1 Kronggen.

C. Jenis, Desain dan Rancangan Penelitian

Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif dengan rancangan penelitian deskriptif. korelasional guna menggambarkan fenomena serta menganalisis hubungan yang ada antarvariabel yang diteliti (Nursalam, 2015). Studi ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara *sleep hygiene* dan kualitas tidur pada anak usia sekolah dasar.

Pendekatan *cross-sectional* digunakan pada pelaksanaan penelitian ini, dengan proses pengumpulan data dan proses pengukuran variabel dilakukan bersamaan terhadap variabel independen serta variabel dependen dalam satu periode pengamatan. Melalui pendekatan ini, peneliti dapat menganalisis keterkaitan antara *sleep hygiene* dengan kualitas tidur pada anak sekolah dasar berdasarkan data yang diperoleh saat penelitian berlangsung (Nursalam, 2015).

Gambaran rancangan penelitian dengan pendekatan cross sectional dapat disajikan sebagai berikut :



Gambar 3.2 Skema Rancangan Penelitian *Cross Sectional*

Tahapan studi cross sectional sebagai berikut :

1. Menentukan rumusan masalah dan hipotesis penelitian.
2. Menetapkan variabel independen dan dependen yang akan dikaji
3. Menentukan populasi atau subjek penelitian
4. Melakukan proses pengumpulan data melalui pengukuran variabel.
5. Menganalisis data hasil penelitian.

D. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Dalam suatu penelitian, populasi mencakup keseluruhan subjek atau objek yang ditetapkan sebagai sasaran pengamatan dalam suatu penelitian (Notoatmodjo, 2018). Populasi yang ditetapkan dalam penelitian ini mencakup seluruh peserta didik SD Negeri 1 Kronggen, dengan total sebanyak 158 siswa.

2. Sampel

Dalam penelitian, sampel berupa sejumlah anggota populasi yang dipilih sebagai objek penelitian dan memiliki karakteristik yang dapat

mewakili populasi tersebut (Hidayat, 2017; Notoatmodjo, 2018). Perhitungan besar sampel dilakukan dengan menerapkan rumus Slovin dalam menetapkan jumlah sampel yang akan digunakan berdasarkan jumlah populasi yang telah ditetapkan. Penentuan sampel menggunakan formula Slovin digunakan karena dapat memberikan estimasi jumlah sampel dengan mempertimbangkan tingkat kesalahan yang diinginkan. Berikut perhitungan rumus slovin dari semua populasi :

Keterangan :

n = Jumlah sampel

N = Jumlah populasi

e = Tingkat kesalahan dalam pengambilang sampel (10%)

$$\begin{aligned}
 n &= \frac{N}{1+Ne^2} \\
 n &= \frac{158}{1 + 158 (0,01)^2} \\
 n &= \frac{158}{1 + 158(0,01)} \\
 n &= \frac{158}{1 + 1,58} \\
 n &= \frac{158}{2,58} \\
 n &= 61,24
 \end{aligned}$$

Dengan hasil perhitungan berdasarkan rumus slovin diatas didapatkan nilai n (besar sampel) dibulatkan menjadi 62 responden.

3. Teknik sampling

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menerapkan metode *non-probability sampling* melalui pendekatan *purposive sampling*. Teknik *non-probability sampling* merupakan metode penentuan sampel yang dilakukan tanpa menggunakan kesempatan yang sama bagi setiap

anggota populasi untuk menjadi bagian dari sampel. Sementara itu, purposive sampling dilakukan berdasarkan pertimbangan peneliti dengan memperhatikan karakteristik populasi yang telah ditentukan sebelumnya (Notoatmodjo, 2018).

Adapun kriteria inklusi dan eksklusi yang digunakan sebagai dasar pemilihan sampel meliputi :

a. Kriteria inklusi

Dalam penelitian, kriteria inklusi digunakan untuk menetapkan ketentuan yang harus dipenuhi oleh setiap anggota populasi agar dapat menjadi bagian dari sampel sehingga dapat ditetapkan sebagai responden atau sampel dalam penelitian (Notoatmodjo, 2018). Adapun kriteria inklusi yang ditetapkan pada penelitian ini meliputi :

- 1) Siswa yang bersedia mengikuti penelitian sebagai responden.
- 2) Siswa yang hadir saat pelaksanaan penelitian
- 3) Peserta didik dengan kemampuan membaca serta menulis

b. Kriteria Eksklusi

Kriteria eksklusi mengacu pada kondisi atau karakteristik tertentu yang menyebabkan anggota populasi tidak dapat dipilih sebagai sampel penelitian (Notoatmodjo, 2018). kriteria eksklusi yang ditetapkan dalam penelitian ini ditujukan kepada siswa-siswi dengan kondisi atau karakteristik tertentu sehingga tidak sesuai dengan ketentuan sebagai sampel penelitian. Selanjutnya, kriteria eksklusi yang ditetapkan dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut :

- 1) Tidak hadir pada saat penelitian dilaksanakan

- 2) Memilih untuk mengakhiri keikutsertaan sebagai responden.
- 3) Tidak mengisi seluruh butir kuesioner secara lengkap.

E. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri 1 Kronggen Kecamatan Brati dan pelaksanaan penelitian pada bulan April 2026.

F. Definisi Operasional

Definisi operasional digunakan untuk menjelaskan mengenai batasan variabel penelitian yang digunakan sebagai dasar dalam melakukan pengukuran melalui instrumen penelitian (Notoatmodjo, 2018). Definisi operasional pada penelitian ini ditampilkan pada tabel berikut :

Tabel 3.1 Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Cara Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
Variabel independen : <i>Sleep Hygiene</i>	<i>Sleep hygiene</i> adalah suatu Perilaku yang mempengaruhi tidur	Kuesioner sleep hygiene Index (SHI) yang terdiri dari 13 item pertanyaan dengan nilai pertanyaan : Tidak pernah (0), Jarang (1), Kadang-Kadang (2), Sering (3), Selalu (4).	Dengan hasil ukur : 1) Skore < 26 = Sleep Hygiene baik 2) Skore ≥ 26 = Sleep Hygiene buruk	Nominal
Variabel dependen : Kualitas Tidur	kualitas tidur merupakan penilaian subjektif seseorang terhadap kemampuan tidurnya yang mencakup efektivitas tidur, lama waktu tidur, gangguan selama tidur, serta tingkat kepuasan tidur dalam kurun waktu tertentu (Mawaddah, 2021)	Kuesioner CSHQ lembar Kuesioner kualitas tidur terdiri dari 17 pernyataan dengan nilai pertanyaan : sangat kurang (0), kurang (1), baik (2), sangat baik (3)	Dengan hasil ukur : 1) Baik : 21 2) Cukup : 11-20 3) Kurang : 0-10	Ordinal

G. Metode pengumpulan data

Tahap pengumpulan data dilakukan sebagai upaya memperoleh informasi sebagai dasar untuk menjawab tujuan penelitian. Data diperoleh melalui proses pengukuran terhadap karakteristik subjek menggunakan instrumen yang telah ditentukan (Ardiansyah, Risnita, & Jailani, 2023). Penelitian ini memperoleh data melalui berbagai metode pengumpulan data, yaitu wawancara, observasi, serta penyebaran kuesioner, dan pengukuran (Hidayat, 2017). Adapun metode pengumpulan data yang dijadikan sebagai bahan penelitian ini meliputi :

1. Pengumpulan data primer

Informasi yang didapatkan secara langsung dari responden dikategorikan sebagai data primer. Dalam penelitian ini, data tersebut dikumpulkan melalui penggunaan kuesioner sebagai instrumen penelitian. Kuesioner diberikan kepada responden dalam bentuk pertanyaan serta disusun dan di bentuk pertanyaan tertutup dengan alternatif jawaban yang telah ditentukan, sehingga responden dapat menentukan pilihan berdasarkan kondisi yang dialaminya (Sugiyono, 2017).

a) Kelebihan dan Kekurangan angket menurut Nototamodjo (2018) yaitu:

Kelebihan :

- 1) Pengumpulan data dapat dilakukan pada banyak responden dalam waktu relatif singkat
- 2) Pelaksanaan pengumpulan data lebih praktis serta dapat menghemat tenaga dan biaya

- 3) Responden dapat mengisi kuesioner sesuai waktu yang tersedia tanpa harus bertemu langsung dengan peneliti.
- 4) Responden memiliki fleksibilitas dalam menentukan waktu pengisian sesuai kondisi mereka, sehingga proses pengumpulan data tidak terlalu mengganggu aktivitas dibandingkan metode wawancara.
- 5) Pengisian kuesioner dapat membuat responden merasa lebih nyaman dalam memberikan jawaban karena tidak berada dalam tekanan langsung dari peneliti.

Kekurangan :

- 1) Data yang diberikan responden dapat dipengaruhi oleh pendapat, persepsi, maupun keinginan pribadi sehingga hasil jawaban bersifat subjektif
- 2) Pertanyaan yang sama diberikan kepada responden dengan latar belakang berbeda dapat menimbulkan perbedaan pemahaman dalam menafsirkan isi pertanyaan.
- 3) Metode kuesioner kurang sesuai diterapkan pada responden yang memiliki keterbatasan dalam membaca atau menulis
- 4) Apabila responden mengalami kesulitan memahami pertanyaan atau tidak mengetahui jawaban yang sesuai, maka pengisian kuesioner dapat terhambat dan beberapa pertanyaan mungkin tidak terjawab.
- 5) Penyusunan pertanyaan dalam kuesioner membutuhkan ketelitian agar bahasa yang digunakan mudah dipahami oleh seluruh responden.

2. Pengumpulan data sekunder

Data sekunder dalam dihipunkan melalui memanfaatkan informasi yang sebelumnya telah tersedia dari sumber tertentu., seperti dokumen, buku, laporan, artikel ilmiah, maupun publikasi resmi lainnya (Sujarweni, 2014). Pada kajian ini, data sekunder diperoleh melalui penelusuran sejumlah sumber pustaka, seperti buku dan artikel jurnal yang diakses secara daring, serta data pendukung yang diperoleh dari pihak kepala sekolah pada lokasi penelitian.

3. Prosedur pengumpulan data

Pelaksanaan pengumpulan data dalam penelitian ini dilaksanakan melalui beberapa tahapan yang meliputi :

- a. Tahap awal penelitian dilakukan dengan mengajukan surat persetujuan yang telah memperoleh tanda tangan dari Pembimbing I dan Pembimbing II, kemudian disampaikan kepada Ketua Program Studi S1 Keperawatan Universitas An Nuur. Surat tersebut diajukan sebagai permohonan izin untuk melaksanakan pengambilan data awal dalam rangka penyusunan usulan penelitian..
- b. Mengajukan permohonan izin untuk melaksanakan studi pendahuluan kepada Kepala SD Negeri 1 Kronggen.
- c. Meminta izin penelitian kepada Kepala SD Negeri 1 Kronggen
- d. Mengidentifikasi responden berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan
- e. Peneliti memilih rekan yang akan membantu dalam penelitian tugasnya yaitu sebagai dokumentasi

- f. Sebelum proses penelitian dilaksanakan, peneliti menyampaikan memberikan informasi kepada calon responden terkait tujuan serta manfaat penelitian. Setelah itu, peneliti menyerahkan lembar persetujuan (informed consent) dan menjamin kerahasiaan seluruh data yang diperoleh dari responden.
- g. Peneliti menjelaskan cara mengisi kuesioner, memberikan kuesioner dan menginformasikan agar teliti dalam mengisi secara lengkap. Apabila responden belum mengerti, responden diberikan kesempatan untuk mengajukan pertanyaan, kemudian peneliti memberikan penjelasan tambahan mengenai informasi yang masih belum dipahami oleh responden.
- h. Peneliti kemudian memberikan kuesioner mengenai *Sleep Hygiene*, setelah kuesioner tentang *Sleep Hygiene* diisi, kemudian peneliti memberikan kuesioner mengenai kualitas tidur.
- i. Setelah kuesioner di isi, kuesioner diminta kembali oleh peneliti untuk selanjutnya dilakukan pengolahan dan analisa data

H. Instrumen/Alat pengumpulan data

Instrumen penelitian dapat diartikan sebagai perangkat yang digunakan untuk membantu peneliti mendapatkan data sesuai dengan kebutuhan penelitian (Notoatmodjo, 2018). Bentuk instrumen dapat berupa kuesioner yang berisikan daftar pertanyaan, lembar pencatatan data, maupun formulir lain yang mendukung proses pengumpulan informasi. Data penelitian dihimpun melalui kuesioner yang telah disusun berdasarkan variabel yang diteliti dalam beberapa bagian, meliputi :

1. Kuesioner

Sebagai instrumen penelitian, kuesioner digunakan untuk memperoleh data yang diperlukan sesuai dengan tujuan penelitian. berisi serangkaian pertanyaan terstruktur untuk dijawab oleh responden. Dalam penelitian ini, kuesioner digunakan untuk memperoleh informasi mengenai sleep hygiene dan kualitas tidur.

a. Lembar kuesioner A

Karakteristik responden yang diperoleh pada penelitian yang dilakukan mencakup usia dan jenis kelamin, tingkat pendidikan, serta pekerjaan yang dikumpulkan melalui kuesioner identitas dengan bentuk checklist (✓).

Tabel 3.2 Kisi-Kisi Kuesioner Tentang Identitas Responden

Aspek identitas responden	Pertanyaan
Nama (inisial)	A1
Umur	A2
Jenis Kelamin	A3

b. Lembar kuesioner B

Sleep hygiene dalam penelitian yang dilakukan dinilai menggunakan Sleep Hygiene Index (SHI), yang mencakup 13 butir pertanyaan.. Kuesioner ini digunakan untuk menilai sleep hygiene responden. Penilaian menggunakan skala Likert dengan kategori Tidak Pernah (0), Jarang (1), Kadang-kadang (2), Sering (3), dan Selalu (4).

Tabel 3.3 Kisi-Kisi Kuesioer Sleep Hygiene

No	Indikator	Nomor soal
1.	Lama tidur	1,
2.	Kebiasaan tidur	2,3
3.	Kebiasaan sebelum tidur	4,5,6,7,8,
4.	Kenyamanan saat tidur	9,10,11,12,13
Total		13

c. Lembar kuesioner C

Kualitas tidur diukur menggunakan kuesioner CSHQ yang terdiri atas 17 butir pertanyaan. Kuesioner ini digunakan untuk menilai kualitas tidur responden dengan skala penilaian Sangat Baik (3), Baik (2), Kurang (1), dan Sangat Kurang (0).

Tabel 3.4 Kisi-Kisi Kuesioner CSHQ

No	Indikator	Nomor soal
1.	Kualitas tidur subyektif	1
2.	Letansi tidur (kesulitan untuk memulai tidur)	2,3
3.	Lama durasi (durasi tidur)	4
4.	Efisiensi kebiasaan tidur	5,6
4.	Gangguan tidur	7-14
5.	Pengobatan tidur	15
6.	<i>Daytime dysfuction</i> /tergang unya aktifitas disiang hari	16-17
Total		17

Menurut (Notoadmodjo, 2018) dan (Wasis 2018) cara melakukan uji coba alat ukur dengan teknik analisis instrumen sebagai berikut :

1. Uji Validitas

Uji validitas dilakukan untuk menilai ketepatan instrumen dalam mengukur variabel penelitian sesuai dengan tujuan pengukuran yang telah ditetapkan (Notoatmodjo, 2018). Teknik Pearson Product Moment digunakan untuk menilai korelasi antara skor tiap pertanyaan dan skor total instrumen. Setiap item pertanyaan dapat dinyatakan memenuhi kriteria validitas jika nilai signifikansi yang diperoleh berada di bawah 0,05 (Arikunto, 2017). Perhitungan koefisien korelasi menggunakan metode validitas menggunakan Pearson Product Moment dilakukan melalui menerapkan persamaan berikut :

$$r = \frac{n\sum xy - \sum x \cdot \sum y}{\sqrt{[n\sum x^2 - (\sum x)^2] - [n\sum y^2 - (\sum y)^2]}}$$

Gambar 3.3 Rumus *Pearson Product Moment*

Keterangan:

- r : Nilai korelasi
- n : Jumlah responden
- x : Nilai setiap pertanyaan
- y : Jumlah seluruh

Sugiyono (2018) menjelaskan bahwa metode korelasi Pearson Product Moment dapat digunakan dalam pengujian validitas pada masing-masing item pertanyaan. Suatu item ditunjukkan oleh nilai signifikansi (p) yang lebih kecil dari 0,05, sehingga item tersebut menunjukkan korelasi yang signifikan terhadap skor total dengan taraf signifikansi sebesar 5% (Handoko, 2012).

Kuesioner *sleep hygiene* dan kualitas tidur tidak melalui proses uji validitas dalam penelitian ini, karena kedua instrumen yang digunakan merupakan kuesioner baku yang telah memiliki nilai validitas. Hasil pengukuran *sleep hygiene* menunjukkan nilai validitas sebesar 0,458, Sementara itu, instrumen kualitas tidur menunjukkan nilai validitas sebesar 0,709. (Mastin et al., 2020; Diah, 2025).

2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas menggambarkan sejauh mana suatu instrumen mampu memberikan hasil pengukuran yang konsisten sehingga dapat dipercaya atau diandalkan dalam pengukuran (Notoatmodjo, 2014).

Instrumen yang telah memenuhi kriteria validitas kemudian dilanjutkan dengan pengujian reliabilitas. Pada penelitian ini, reliabilitas instrumen dinilai menggunakan metode internal dengan memanfaatkan data yang diperoleh dari satu kali pelaksanaan pengujian. (Arikunto, 2006). Reliabilitas instrumen dianalisis menggunakan koefisien Cronbach's Alpha berdasarkan hasil pengujian yang diperoleh menggunakan rumus berikut :

$$r = \left[\frac{k}{(k-1)} \right] \left[1 - \frac{\sum \sigma b^2}{\sigma^2} \right]$$

Gambar 3.4 Rumus Koefisien Alpha (*Cronbach's Alpha*)

Keterangan

r : Reliabilitas instrumen

k : Banyaknya butir pertanyaan atau soal

Σb^2 : Jumlah varian butir

S^2_t : Varians total

Hasil pengujian menunjukkan bahwa kuesioner memiliki reliabilitas yang baik apabila nilai koefisien Cronbach's Alpha yang diperoleh mencapai $\geq 0,7$. Tingkat reliabilitas instrumen ditentukan berdasarkan nilai koefisien reliabilitas Cronbach's Alpha yang dihasilkan (Handoko, 2012).

Uji reabilitas kuesioner kedua variabel tersebut tidak dilakukan karena *sleep hygiene* dan gangguan tidur sudah baku, dengan nilai *cronbach's Alpha* kuesioner *sleep hygiene* 0,71 dan kualitas tidur 0,938 Hartini, (2021), Diah, (2025).

I. Analisa Data

1. Prosedur Pengolahan Data

Notoatmodjo (2018) mengemukakan bahwa proses pengolahan data penelitian dilakukan melalui beberapa tahapan yang perlu dilaksanakan secara sistematis, meliputi :

a. *Editing* (Pemeriksaan Data)

Tahap editing dilaksanakan dengan menelaah terhadap data yang telah terkumpul untuk memastikan kelengkapan dan ketepatan informasi yang diperoleh untuk memastikan kelengkapan, ketepatan, dan kebenarannya. Tahapan tersebut dapat dilaksanakan bersamaan dengan proses pengumpulan data ataupun setelah seluruh data berhasil dihimpun sebelum proses memasukkan data. Pada tahap editing, peneliti memeriksa kembali setiap lembar kuesioner sleep hygiene dan kualitas tidur yang sudah diisi oleh responden guna memastikan data telah lengkap. *Editing* dapat dilakukan dengan meneliti setiap lembar agar data yang meragukan atau salah dapat diperbaiki.

b. *Coding* (Pemberian Kode)

Coding merupakan tahapan pengolahan data dengan menentukan kode numerik untuk masing-masing jawaban sesuai kategori yang ditetapkan sebelumnya. Tahap ini bertujuan guna mendukung kelancaran proses pengolahan dan analisis data secara komputerisasi. Setiap kode dicantumkan dalam *codebook* sebagai pedoman untuk mengetahui arti dari masing-masing variabel.

1) Jenis Kelamin

Kode 1 = Laki-Laki

Kode 2 = Perempuan

2) Sleep Hygiene

Kode 1 = Sleep Hygiene Baik

Kode 2 = Sleep Hygiene Buruk

3) Kualitas Tidur

Kode 1 = Kualitas Tidur Baik

Kode 1 = Kualitas Tidur Cukup

Kode 2 = Kualitas Tidur Kurang

c. *Entry*

Entry data mencakup proses input data yang sebelumnya telah diperoleh ke dalam basis data atau tabel utama menggunakan komputer. Pada tahap ini dilakukan untuk memudahkan pengolahan data, seperti penyusunan distribusi frekuensi dan tabel kontingensi.

d. Melakukan teknik analisis

Pengolahan data pada penelitian ini dianalisis melalui metode statistik yang disesuaikan berdasarkan tujuan serta karakteristik data yang dianalisis.

2. Teknik Analisa Data

Rencana yang digunakan dalam penelitian ini yaitu :

a. Analisis Univariat

Analisis univariat bertujuan menyajikan gambaran mengenai karakteristik masing-masing variabel yang diteliti. Hasil pengolahan kemudian ditampilkan melalui distribusi frekuensi dan persentase, tabel, atau grafik untuk memudahkan interpretasi data (Notoatmodjo, 2018).

b. Analisis Bivariat

Pengujian bivariat dilakukan guna mengetahui keterkaitan antara dua variabel, yakni sleep hygiene dan kualitas tidur pada siswa sekolah dasar di SD Negeri 1 Kronggen. Uji hipotesis menggunakan korelasi Pearson ketika data menunjukkan distribusi normal, sedangkan data yang tidak berdistribusi normal dianalisis menggunakan uji Spearman Rank. Formula uji Spearman Rank yang diterapkan dapat dijabarkan sebagai berikut (Sugiyono, 2015) :

$$P = 1 - \frac{6\sum bi^2}{n(n^2 - 1)}$$

Keterangan :

ρ = koefisiensi korelasi *Rank Spearman*

b_i = rangking data variable

$X_i - Y_i$ n = jumlah responden

Data selanjutnya dihitung menggunakan program SPSS. Kekuatan dari Uji Korelasi Momen Produk *Pearson*, suatu ukuran parametrik, memberikan koefisien korelasi. berfungsi Mengukur kekuatan interaksi linier antara 2 variabel. apabila interaksi antara 2 variabel nir linier, koefisien hubungan *Pearson* nir akan mencerminkan kekuatan interaksi antara 2 variabel yg diteliti, meskipun ke 2

variabel tadi mempunyai interaksi yg kuat. Rentang nilai kekuatan korelasi sebagai berikut :

Tabel 3.5 Interpretasi Koefisien Korelasi Nilai r

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,80 – 1.000	Sangat kuat
0,60 – 0,799	Kuat
0,40 – 0,599	Cukup Kuat
0,20 – 0,399	Rendah
0, 00 – 0,199	Sangat Rendah

Studi korelasi biasanya Dilakukan bila variabel yang sedang di pelajari dapat diukur secara bersamaan. koneksi antar variabel Hal ini di tunjukkan dengan koefisien korelasi antara -1 dan +1. Korelasi -1 berarti korelasi yang sepenuhnya negatif dan korelasi +1 berarti korelasi yang sepenuhnya positif. Suatu variabel di katakan berkorelasi positif jika perubahannya di lacak secara paralel dengan variabel lainnya. Sebaliknya, dua variabel berkorelasi negatif jika perubahan dalam satu variabel di ikuti oleh perubahan yang lain. (Nursalam 2018).

J. Etika penelitian

Etika penelitian merupakan prinsip yang mengatur hubungan antara peneliti dan responden sepanjang pelaksanaan penelitian. Oleh karena itu, penerapan prinsip etika dalam penelitian bertujuan untuk melindungi hak, keamanan, serta kesejahteraan peserta penelitian (Notoatmodjo, 2018). Adapun etika yang diterapkan dalam penelitian ini meliputi:

1. *Informant consent* (lembar persetujuan)

Informed consent merupakan bentuk kesepakatan antara pihak peneliti dengan responden yang dituangkan melalui formulir persetujuan (*informed consent*). Peneliti menyerahkan lembar persetujuan sebagai bentuk kesediaan untuk berpartisipasi dalam penelitian yang ditunjukkan melalui tanda tangan pada lembar persetujuan.

2. *Anonymity* (tanpa nama)

Privacy merupakan hak setiap individu untuk memperoleh perlindungan atas privasinya. Pada penelitian ini, kerahasiaan identitas responden dijamin dengan tidak menuliskan nama pada instrumen penelitian. Sebagai gantinya, peneliti menggunakan kode tertentu dalam lembar pengumpulan data dan penyajian hasil penelitian.. Hal ini dilakukan karena proses pengumpulan informasi dalam penelitian dapat melibatkan aspek privasi responden sehingga kerahasiaannya perlu dijaga..

3. *Confidentiality* (kerahasiaan)

Data yang dihimpun dari responden merupakan hak miliknya sehingga kerahasiaan seluruh data, baik berupa informasi maupun isi hasil penelitian, harus dijaga dan dijamin oleh peneliti.

4. *Justice*

Peneliti tetap menghargai hak setiap responden dan memberikan perlakuan yang sesuai dengan ketentuan serta norma yang berlaku. Selama proses pemilihan sampel maupun pengumpulan data, peneliti tidak melakukan diskriminasi terhadap seluruh partisipan tanpa membedakan latar belakang agama, kondisi sosial, status ekonomi, ataupun budaya.