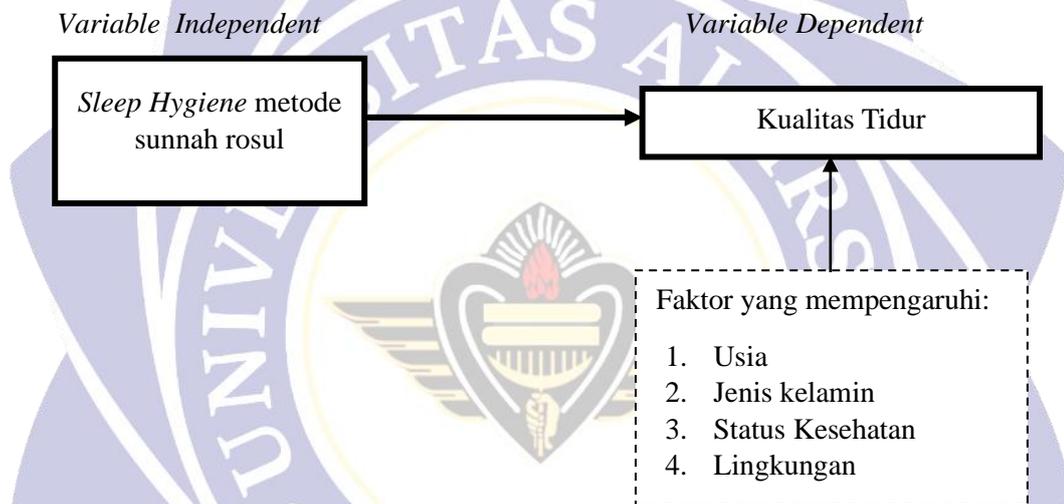


BAB III METODE PENELITIAN

A. Kerangka Konsep

Kerangka konsep adalah model konseptual yang berkaitan dengan bagaimana seorang peneliti menyusun teori atau menghubungkan secara logis beberapa faktor yang dianggap penting untuk masalah (Pranata, 2017).



Bagan 3.1 Kerangka Konsep

Keterangan:

: area yang diteliti

: area yang tidak diteliti tetapi dikontrol

B. Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah jawaban sementara penelitian, patokan duga, atau dalil sementara, yang kebenarannya akan dibuktikan dalam penelitian tersebut. Setelah melalui pembuktian dari hasil penelitian maka hipotesis ini dapat benar atau salah (Notoatmodjo, 2018). Hipotesis pada penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Hipotesis Alternatif (Ha)

Terdapat pengaruh pelaksanaan *sleep hygiene* metode sunnah rosul dan rosul terhadap kualitas tidur mahasiswi di Asrama Putri Siti Fatimah Universitas Al Irsyad Cilacap.

2. Hipotesis Nol (H0)

Tidak terdapat pengaruh pelaksanaan *sleep hygiene* metode sunnah rosul dan doa terhadap kualitas tidur mahasiswi di Asrama Putri Siti Fatimah Universitas Al Irsyad Cilacap.

C. Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono (2020) variabel penelitian adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya. Sedangkan menurut (Candra et al., 2021) variabel merupakan sesuatu yang menjadi objek pengamatan penelitian, sering juga disebut sebagai faktor yang berperan dalam penelitian atau gejala yang akan diteliti. Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yaitu *independent variable* dan *dependent variable*.

1. Variabel Bebas (*Independent Variable*)

Menurut Sugiyono (2019) variabel *independent* (bebas) adalah

variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel terikat (*dependent*). Variabel *independent* dalam penelitian ini adalah *sleep hygiene* metode sunnah rosul dan doa.

2. Variabel Terikat (*Dependent Variable*)

Menurut Sugiyono (2019) variabel *dependent* sering disebut sebagai variabel *output* dan konsekuen. Dalam bahasa Indonesia sering disebut sebagai variabel terikat. Variabel *dependent* merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas. Variabel *Dependent* dalam penelitian ini adalah kualitas tidur.

D. Definisi Operasional

Definisi operasional variabel adalah batasan dan cara pengukuran variabel yang akan diteliti. Definisi operasional variabel disusun dalam bentuk matrik, yang berisi: nama variabel, devinisi operasional, alat ukur, hasil ukur dan skala ukur yang digunakan (nominal, ordinal, interval dan rasio). Definisi operasional dibuat untuk memudahkan dan menjaga konsistensi pengumpulan data, menghindari perbedaan interpretasi serta membatasi ruang lingkup variabel (Purwanto, 2019).

Tabel 2.1 Identifikasi Variabel, Definisi Operasional dan Skala Pengukuran

Variabel	Definisi Operasional	Cara Ukur	Hasil Ukur	Skala
Variabel Independent: <i>Sleep Hygiene</i> dengan Metode Sunah rosul	Suatu modifikasi Tindakan / perilaku yang dapat mempengaruhi kebutuhan tidur dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan yang dilaksanakan mahasiswi sebelum tidur meliputi : 1. Tidur lebih awal tidak melebihi jam 22.00 WIB 2. Wudhu	Pengukuran dapat diperoleh dengan menggunakan lembar ceklis dari responden yang telah melakukan komponen <i>sleep hygiene</i> metode sunnah rosul dan doa: Tidur lebih awal, wudhu,	-	-

	3. Membersihkan tempat tidur 4. Tidur menghadap kanan 5. berdoa	membersihkan tempat tidur, tidur menghadap kanan, berdoa		
Variabel Dependent: Kualitas tidur	Keadaan dimana tidur yang dialami seorang individu menghasilkan kesegaran dan kebugaran disaat terbangun, kepuasan seorang terhadap tidur	Pengukuran dapat diperoleh dari skor responden yang telah menjawab pertanyaan pada kuesioner PSQI (<i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>) Kuesioner mengkaji 7 komponen dalam kualitas tidur yaitu: Kualitas tidur subyektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur dan disfungsi tidur pada siang hari	Penentuan kriteria kualitas tidur merupakan jumlah skor dari 7 komponen kuesioner kualitas tidur yang terbagi menjadi 2 kategori, antara lain : 1. Kualitas tidur baik ≤ 5 2. Kualitas tidur buruk > 5 (Dewi, 2021).	Ordinal

E. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen semu (*quasi eksperimental*) yaitu penelitian eksperimen yang dilakukan pada satu kelompok saja yang dinamakan kelompok eksperimen tanpa ada kelompok pembanding atau kelompok control.

Desain penelitian yang digunakan adalah *pre-test-post-test without control group*. Desain ini melibatkan satu kelompok yang diberi *pre-test* (O₁) berupa kuesioner kualitar tidur dan pengukuran kualitas tidur menggunakan kuesioner PSQI, kemudian diberikan *treatment* (X) yaitu berupa pelaksanaan *sleep hygiene* metode sunnah rosul dan doa, diberi *post-test* (O₂) kuesioner kualitas tidur untuk mengetahui apakah ada pengaruh pelaksanaan *sleep hygiene* metode sunah rosul dan doa terhadap kualitas tidur.

F. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiono, 2013). Populasi pada penelitian ini adalah Mahasiswi di Asrama Putri Siti Fatimah Universitas Al Irsyad Cilacap dengan jumlah 124 mahasiswi.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik populasi (Sugiono, 2013). Sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah mahasiswi di Asrama Putri Siti Fatimah Universitas Al Irsyad Cilacap.

a. Besar sampel

Penentuan jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini ditentukan dengan menggunakan rumus Slovin. Menurut Aloysius Ranga Aditya Nalendra, dkk (2021) rumus slovin adalah formula untuk menghitung jumlah sampel minimal jika perilaku sebuah populasi belum diketahui secara pasti. Besaran sampel penelitian dengan rumus Slovin ditentukan lewat nilai tingkat kesalahan. Dimana semakin besar tingkat kesalahan yang digunakan, maka semakin kecil jumlah sampel yang diambil. Berikut merupakan rumus Slovin :

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

Keterangan :

n : Jumlah sampel

N : Jumlah populasi

d : Derajat kesalahan, dalam penelitian ini ditentukan sebesar 10%

Dengan demikian, jumlah sampel dapat dihitung sebagai berikut :

$$n = \frac{124}{1 + 124 (0,1^2)}$$

$$n = \frac{124}{1 + 1,24}$$

$$n = \frac{124}{2,24}$$

n = 55,3571429 dibulatkan menjadi 55

Berdasarkan perhitungan rumus tersebut maka sampel penelitian berjumlah 55 mahasiswi. Untuk mengantisipasi terjadinya *dropout* maka ditambahkan jumlah sampel menjadi 60 responden.

b. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *non-probability sampling* yaitu *purposive sampling*. Menurut Sugiono (2022:134), Teknik *purposive sampling* adalah Teknik dengan melakukan penentuan kriteria tertentu pada sampel. Alasan pemilihan dengan sampel ini dikarenakan tidak semua sampel memiliki kriteria yang sesuai dengan penulis tentukan. Oleh sebab itu, peneliti telah menentukan sampel yang dipilih dengan sengaja untuk mendapatkan sampel yang *representative*.

c. Kriteria Sampel

1) Kriteria Inklusi

Kriterria inklusi adalah kriteria atau ciri-ciri yang perlu dipenuhi

oleh setiap anggota populasi yang dapat diambil sebagai sampel (Notoatmojo, 2018)

- a) Berusia 18 - 20 tahun
 - b) Berjenis kelamin perempuan
 - c) Sehat
 - d) Berada di Asrama Putri Siti Fatimah UNAIC
 - e) Mahasiswi Tingkat 1 UNAIC
 - f) Beragama Islam
 - g) Bersedia menjadi responden
- 2) Kriteria Eksklusi

Kriteria eksklusi adalah ciri-ciri anggota populasi yang tidak dapat diambil sebagai sampel (Notoatmojo, 2018).

- a) Tidak berada diasrama
- b) Tidak beragama Islam
- c) Berjenis kelamin laki-laki
- d) Tidak bersedia menjadi responden

G. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Asrama Putri Siti Fatimah Universitas Al Irsyad Cilacap pada bulan Mei sampai dengan bulan Juli 2023.

H. Etika Penelitian

Penelitian dilaksanakan dengan cara mempertimbangkan etika penelitian dengan memberikan perlindungan terhadap responden yang menjadi subjek dalam penelitian ini yang didasarkan pada prinsip etik menghormati harkat dan martabat manusia (*respect for person*), berbuat baik (*beneficence*),

dan keadilan (*justice*) (KEPPKN, 2017) :

1. *Respect For Persons* (Prinsip Menghormati Harkat dan Martabat Manusia)

Peneliti menghormati martabat manusia sebagai pribadi yang memiliki kebebasan berkehendak atau memilih sekaligus bertanggung jawab secara pribadi terhadap keputusannya sendiri dengan tujuan menghormati otonomi, yang mensyaratkan bahwa manusia mampu menalar pilihan pribadinya harus diperlakukan dengan menghormati kemampuannya untuk mengambil keputusan mandiri (*self determination*).

2. *Beneficence* (Prinsip Etik Berbuat Baik) dan *Non-Maleficence* (Tidak Merugikan)

- a. Peneliti mengupayakan manfaat maksimal dengan meminimalisir kerugian yang mungkin timbul, dengan:
- b. Meminimalkan risiko penelitian dibanding manfaat yang diharapkan.
- c. Desain penelitian telah mematuhi persyaratan ilmiah (*scientific sound*)
- d. Peneliti mampu melaksanakan penelitian sekaligus mampu menjaga kesejahteraan subjek penelitian
- e. Peneliti tidak merugikan/menyakiti subjek penelitian.

3. *Informed consent* (IC)

Informed Consent merupakan masalah kunci dalam penelitian yang mengikutsertakan manusia sebagai subjek penelitian, karena berisi pernyataan kesediaan subjek penelitian untuk diambil datanya dan ikut serta dalam penelitian. Aspek utama *informed consent* adalah “*informartion, comprehension, dan volunterness*”. Dalam *informed consent* telah diberikan penjelasan tentang penelitian yang akan dilakukan

baik mengenai tujuan penelitian, tata cara penelitian, manfaat yang akan diperoleh, risiko yang mungkin terjadi dan adanya pilihan bahwa subjek penelitian dapat menarik diri kapan saja dan tidak ikut melanjutkan penelitian. Pernyataan yang dibuat dalam *informed consent* harus jelas, mudah dipahami sehingga subjek mengetahui jalannya penelitian, dan subjek harus secara sukarela, tanpa paksaan dalam mengisi *informed consent* tersebut.

I. Teknik Pengumpulan Data

1. Jenis Data

Yang dimaksud dengan sumber data dalam penelitian adalah subyek darimana data dapat diperoleh. Dalam penelitian ini penulis menggunakan dua sumber data yaitu :

- a. Sumber data primer, yaitu data yang langsung dikumpulkan oleh peneliti dari sumber pertanyaan dari sumber pertamanya/ responden yang mengisi pertanyaan yang diberikan oleh peneliti.
- b. Sumber data sekunder, yaitu data yang langsung dikumpulkan oleh peneliti sebagai penunjang dari data sumber pertamanya. Dapat juga dikatakan data yang tersusun dari dokumen dokumen.

2. *Instrument* Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner. Kuesioner adalah suatu metode pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi pernyataan atau pertanyaan tertulis kepada responden untuk dijawab dan kemudian jawaban yang diperoleh dikumpulkan sebagai data (Purnomo & Palupi, 2016). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini

adalah :

- a. Kuesioner yang dipakai untuk mengukur kualitas tidur responden adalah *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) yang dikembangkan oleh Buysse, Reynolds, Monk, Berman, dan Kupfer pada tahun 1988. Kuesioner mengkaji 7 komponen dalam kualitas tidur yaitu (1) kualitas tidur subyektif, (2) *sleep latensi*, (3) durasi tidur, (4) gangguan tidur, (5) efisiensi kebiasaan tidur, (6) penggunaan obat tidur, dan (7) disfungsi tidur pada siang hari.
- b. Prosedur pelaksanaan *sleep hygiene* metode sunnah rosul dan doa dengan membiasakan tidur awal malam tidak lebih dari jam 22.00 WIB, bersuci / wudhu, membersihkan tempat tidur, menghadap kanan, berdoa.
- c. Uji Instrumen Penelitian
Uji instrumen adalah suatu alat yang digunakan untuk mengumpulkan atau memperoleh data dalam melakukan suatu penelitian. Uji instrumen dalam penelitian ini meliputi uji validitas. Validasi merupakan pengecekan yang menggunakan bukti pemeriksaan yang sesuai dengan tujuan dari pengujian (Anggraini et al., 2018). Peneliti sebelumnya telah melakukan uji validitas pada terhadap kuesioner untuk mengukur kualitas tidur. Berdasarkan jurnal (Mulyana et al., 2017) hasil uji validitas menunjukkan bahwa sejumlah 18 komponen pertanyaan valid karena r hitung lebih besar dari r tabel dengan taraf signifikansi 0,361. Rentang nilai r hitung pada uji validitas ini yaitu 0,365-0,733. Berdasarkan penelitian (Swanenghyun, 2015) didapatkan

hasil uji validitas 0,997 dengan nilai r 0,988 pada item 1, 1,00 pada item 2, 0,993 pada item 3, 0,971 pada item 4, 0,989 pada item 5, 0,983 pada item 6, dan 0,991 pada item 7.

J. Prosedur Pengumpulan Data

Prosedur pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan berbagai tahap. Tahap yang dilakukan adalah sebagai berikut :

1. Tahap persiapan
 - a. Peneliti melakukan penyusunan proposal skripsi dan mengajukan surat izin survei pendahuluan dari kampus Universitas Cilacap ke Asrama Putri Siti Fatimah.
 - b. Peneliti melakukan survei, mendapatkan data dan jumlah mahasiswi yang berada di Asrama Putri Siti Fatimah.
 - c. Peneliti melibatkan pengurus Asrama Putri Siti Fatimah untuk mengumpulkan data responden sesuai kriteria penelitian
 - d. Peneliti menyiapkan kuesioner untuk responden lalu kuesioner tersebut dikonsulkan kepada dosen pembimbing skripsi.
 - e. Peneliti menentukan jumlah populasi yang sudah memenuhi kriteria sampel menggunakan rumus *Slovin*.
2. Tahap Pelaksanaan
 - a. Peneliti meminta izin kepada pengurus Asrama Putri Siti Fatimah untuk melakukan penelitian di Asrama Putri Siti Fatimah.
 - b. Peneliti melibatkan pengurus Asrama Putri Siti Fatimah untuk menjadi asisten peneliti selama penelitian.
 - c. Peneliti melibatkan Tifany Dwi Romadhona untuk menjadi asisten

peneliti selama penelitian.

- d. Peneliti melibatkan Rizka Ade Pratiwi untuk menjadi asisten peneliti selama penelitian.
- e. Peneliti memilih kriteria responden berdasarkan kriteria inklusi.
- f. Peneliti memaparkan langsung kepada responden mengenai maksud dan tujuan penelitian.
- g. Peneliti meminta persetujuan kepada responden untuk terlibat dalam penelitian.
- h. Peneliti menjelaskan bagaimana cara mengisi kuesioner yang dibagikan oleh peneliti.
- i. Peneliti melakukan *pre-test* untuk mengukur kualitas tidur responden menggunakan kuesioner PSQI.
- j. Peneliti memberikan Pendidikan / informasi mengenai pelaksanaan *sleep hygiene* metode sunnah rosul dan doa
- k. Peneliti memberikan lembar *checklist* kepada responden untuk evaluasi pelaksanaan *sleep hygiene* metode sunnah rosul dan doa.
- l. Lembar *checklist* yang diberikan berupa komponen pelaksanaan *sleep hygiene* metode sunnah rosul dan doa yang harus dilaksanakan selama dua minggu (14 hari). Apabila terdapat komponen yang tidak dilaksanakan, maka responden tersebut harus mengulang kembali dari hari pertama (*dropout*)
- m. Peneliti melakukan observasi tiga hari sekali selama penelitian
- n. Peneliti melakukan pengambilan data *post-test* pada responden yang telah memenuhi kriteria atau evaluasi dari komponen lembar *checklist*

pelaksanaan *sleep hygiene* metode sunnah rosul dan doa yang telah diterapkan. Apabila responden tidak memenuhi kriteria atau tidak melakukan komponen pada lembar *checklist* maka tidak dilakukan pengambilan data *post-test* pada reponden tersebut.

K. Analisa Data

1. Pengolahan Data

Pengolahan data menurut Lapau (2012), merupakan rangkaian kegiatan dari proses penelitian setelah dilakukannya pengumpulan data.

a. *Editing*

Editing adalah tahapan dalam memeriksa memeriksa reliabilitas dan validitas kuesioner, data yang termasuk di dalamnya terdiri dari memeriksa apakah penulisan sudah lengkap, jawaban jelas, dan responden dalam jumlah yang sesuai.

b. *Scoring*

Scoring dilakukan untuk mengetahui total skor dari jawaban responden atas data kuesioner tentang kualitas tidur mahasiswi di Asrama Putri Siti Fatimah Universitas Al Irsyad Cilacap.

Tabel 2.2 *Scoring* Kualitas Tidur

Komponen	No	Item	Skor
1. Kualitas tidur secara subyektif	9	Sangat baik	0
		Cukup baik	1
		Cukup buruk	2
		Sangat buruk	3
2. Latensi tidur	2	≤15 menit	0
		16-30 menit	1
		31-60 menit	2
		>60 menit	3
	5a	Tidak pernah	0
	1x seminggu	1	
	2x seminggu	2	
	≥ 3x seminggu	3	
Skor total komponen 3		0	0
		1-2	1

		3-4	2
		5-6	3
3. Durasi tidur (lamanya waktu tidur)	4	>7 jam	0
		6-7 jam	1
		5-6 jam	2
		<5 jam	3
4. Efisiensi tidur Rumus: $\frac{\text{Jumlah lama tidur} \times 100\%}{\text{Jumlah lama ditempat tidur}}$	1+3+4	>85%	0
		75-84%	1
		65-74%	2
		<65%	3
5. Gangguan tidur	5b, 5c, 5d, 5e, 5f, 5g, 5h, 5i, 5j	Tidak pernah	0
		1x seminggu	1
		2x seminggu	2
		$\geq 3x$ seminggu	3
		0	0
		1-9	1
		10-18	2
		19-27	3
6. Penggunaan obat tidur	6	Tidak pernah	0
		1x seminggu	1
		2x seminggu	2
		$\geq 3x$ seminggu	3
7. Disfungsi siang hari	7	0	0
		<1	1
		1-2	2
		>3	3
	8	Antusias	0
		Kecil	1
		Sedang	2
		Besar	3
		0	0
		1-2	1

	3-4	2
	5-6	3
Total Skor	≤ 5 = Kualitas Tidur Baik >5 = Kualitas Tidur Buruk	

c. *Coding*

Setelah semua lembar observasi diedit atau disunting, selanjutnya dilakukan peng"kodean" atau "*coding*", yakni mengubah data berbentuk kalimat atau huruf menjadi data angka atau bilangan (Notoatmodjo, 2018). Pada penelitian ini *coding* untuk kualitas tidur mahasiswi dibagi menjadi kualitas tidur baik diberi kode 2, dan kualitas tidur buruk diberi kode 1.

d. *Tabulating*

Tabulasi adalah membuat tabel-tabel atau sesuai dengan tujuan penelitian atau yang diinginkan oleh peneliti. Pada penelitian ini data akan di kelompokkan berdasarkan kategori yang di tentukan.

e. *Processing*

Processing merupakan suatu memasukkan data dari jawaban masing-masing responden yang telah diubah kedalam bentuk kode dimasukkan menggunakan komputerisasi.

f. *Cleaning*

Cleaning adalah kegiatan pengecekan kembali data yang sudah di *entry* apakah ada kesalahan atau tidak.

2. Analisa Data

Langkah terakhir dari suatu penelitian adalah melakukan analisa data. Analisa Data dilakukan secara bertahap dan dilakukan melalui proses komputerisasi.

a. Analisa univariat

Analisa univariat dilakukan bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian. Pada umumnya dalam analisa ini hanya menghasilkan distribusi dan presentase dari tiap variabel (Notoatmodjo, 2018). Analisis univariat dilakukan dengan cara menggunakan table distribusi frekuensi dengan program komputerisasi. Analisa univariat dalam penelitian ini untuk mengetahui gambaran kualitas tidur.

b. Analisa Bivariat

Analisa bivariat adalah analisa untuk mengetahui interaksi dua variabel, baik berupa komparatif, asosiatif maupun korelatif (Saryono, 2017). Dalam analisa ini dilakukan dengan pengujian statistik yaitu dengan uji Wilcoxon untuk mengetahui pengaruh pelaksanaan *sleep hygiene* metode sunnah rosul dan doa terhadap kualitas tidur mahasiswi di Asrama Putri Siti Fatimah Universitas Al Irsyad Cilacap. Pengambilan keputusan H_0 diterima atau ditolak dengan melihat taraf signifikansi. Pada penelitian ini menggunakan taraf signifikansi 5% ($\alpha = 0,05$) dengan kriteria pengujian ditetapkan H_a diterima apabila $p \leq 0,05$ artinya ada pengaruh pelaksanaan *sleep hygiene* metode sunnah rosul dan doa terhadap kualitas tidur mahasiswi di Asrama Putri Siti Fatimah Universitas Al Irsyad Cilacap. H_0 diterima apabila $p > 0,05$ artinya tidak ada pengaruh pelaksanaan *sleep hygiene* metode sunnah rosul dan doa terhadap kualitas tidur mahasiswi di Asrama Putri Siti Fatimah Universitas Al Irsyad Cilacap.