

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian cross-sectional analitik korelasional. Desain ini dipilih karena bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara dua atau lebih variabel pada satu waktu tertentu, memungkinkan peneliti untuk menganalisis data secara simultan dan efisien. Pengukuran dilakukan dengan menggunakan kuesioner survei yang terstruktur, sehingga data dapat dikumpulkan secara seragam dari responden.

Pendekatan cross-sectional dipilih karena sesuai untuk penelitian ini, yang bertujuan mengidentifikasi hubungan signifikan antara konsumsi kopi, kualitas tidur, dan siklus menstruasi pada mahasiswi tingkat awal di Universitas Pendidikan Indonesia di Sumedang. Dengan desain ini, peneliti dapat mengevaluasi pola dan tren dalam waktu yang terbatas, tanpa harus melakukan pengamatan atau pengukuran secara berulang.

3.2. Subjek Penelitian

Populasi adalah seluruh kelompok orang (atau lembaga, peristiwa, atau objek studi lainnya) yang ingin digambarkan dan dipahami. Karena ini adalah kelompok sasaran besar yang peneliti harapkan untuk digeneralisasi. Untuk menggeneralisasi dari sampel ke populasi, peneliti biasanya mempelajari sampel yang dimaksudkan untuk mewakili populasi (Firmansyah & Dede, 2022). Subjek penelitian ini adalah mahasiswi tingkat awal yang terdaftar sebagai mahasiswi aktif program studi S1 Keperawatan 2024 di Universitas Pendidikan Indonesia di Sumedang, metode pemilihan sampel yang diterapkan dalam penelitian ini adalah probability sampling, yang berdasarkan pada kualitas dan karakteristik yang telah ditentukan oleh peneliti, yaitu :

1. Mahasiswi aktif program studi S1 Keperawatan 2024 di Universitas Pendidikan Indonesia di Sumedang.
2. Bersedia untuk menjadi responden dalam penelitian.

Antung Farah Zhafira, 2025

HUBUNGAN KONSUMSI KOPI DENGAN KUALITAS TIDUR DAN SIKLUS MENSTRUASI PADA MAHASISWI TINGKAT AWAL

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

3.3. Populasi dan Sampel

Sampling merupakan teknik di mana peneliti secara sistematis memilih sejumlah kecil item atau individu dari sebuah populasi yang telah ditentukan sebelumnya. Sampel ini dipilih untuk menjadi subjek observasi atau eksperimen sesuai dengan tujuan penelitian (Fadhillah et al., 2024). Peneliti ini mengambil sampel dari jumlah populasi mahasiswi Program Studi S1 Keperawatan di Universitas Pendidikan Indonesia Kampus di Sumedang Angkatan 2024 yang mana terdapat 4 kelas, yaitu kelas A terdapat 43 mahasiswi, kelas B terdapat 42 mahasiswi, kelas C terdapat 42 mahasiswi dan kelas D terdapat 3 mahasiswi, sehingga jumlah populasi yang digunakan adalah 130 mahasiswi. Pengambilan sampel dalam penelitian ini akan dilakukan dengan total sampling. Menurut Sugiyono dalam (Alamsyah & Nugroho, 2022) Total sampling merupakan teknik penetapan sampel seumpama seluruh anggota populasi dipakai menjadi sampel.

3.4. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini akan dilakukan di Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Sumedang Program Studi Keperawatan, dengan pelaksanaan penelitian yang dimulai pada tanggal...

3.5. Desain Operasional Pada Variabel Penelitian

Tabel 3.1 Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala
1.	Konsumsi Kopi	Mengukur frekuensi kebiasaan responden dalam mengonsumsi kopi.	Kuesioner	Skor kuesioner yang lebih rendah menunjukkan Konsumsi Kopi yang lebih baik, sementara skor yang tinggi mengindikasikan Konsumsi Kopi yang kurang baik. Penentuan tingkat konsumsi kopi dilakukan dengan menjumlahkan skor dari semua komponen, kemudian mengkategorikannya ,yaitut: • Rendah = 11-18 • Sedang = 19-26 • Tinggi = 27-33	Ordinal

2.	Kualitas Tidur	Kualitas tidur adalah pengukur yang dirasakan individu saat merasa keadaan tubuh mengalami segar dan bertenaga setelah bangun tidur.	Kuesioner <i>Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)</i>	Skor PSQI yang lebih rendah menunjukkan kualitas tidur yang lebih baik, sementara skor yang lebih tinggi menunjukkan kualitas tidur yang kurang baik. Penentuan tingkat kualitas tidur dilakukan dengan menjumlahkan skor dari semua komponen, kemudian mengkategorikannya sebagai berikut: ● 0 = Sangat baik ● 1-7 = Baik ● 8-14 = Kurang ● 15-21 = Sangat Kurang	Ordinal
3.	Siklus Menstruasi	Siklus menstruasi adalah siklus bulanan pada perempuan usia subur di mana terjadi	Kuesioner	Siklus menstruasi pada remaja dalam penelitian ini diukur menggunakan skala Guttman, yang dilaksanakan melalui <i>googe form</i>	Nominal

		perubahan secara rutin selama terjadi masa produktif.		yang berisi pernyataan terkait gangguan siklus menstruasi. Setiap pertanyaan memiliki dua pilihan jawaban, yaitu “Ya” yang diberikan skor 1 dan “Tidak” yang diberikan skor 0. Penilaian dilakukan dengan mengalikan jumlah pernyataan dalam kuesioner dengan nilai skor maksimum pada setiap item, sehingga menghasilkan rentang skor : • Teratur : Skor 6-10 • Tidak Teratur : skor 0-5	
--	--	---	--	---	--

3.6. Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen pengumpulan data yang diterapkan adalah kuesioner. Terdapat tiga jenis kuesioner yang diterapkan, yaitu :

1. Kuesioner konsumsi kopi

Instrumen penelitian ini berisi pertanyaan mengenai penilaian dalam konsumsi kopi. Kuesioner ini di uji validitas dan reliabilitas dengan menggunakan JASP. Uji validitas dan reabilitas dilakukan oleh peneliti pada tanggal 13 Februari 2025 dengan total 30 responden. Uji validitas ini dilakukan dengan menggunakan Korelasi Pearson. Sebuah indikator dianggap valid jika nilai r hitung lebih besar dibandingkan r tabel (r hitung $> 0,361$). Selain itu, validitas indikator juga dapat dinilai berdasarkan nilai p -value, di mana indikator dianggap valid apabila p -value $< 0,05$. Kuisoner ini berisikan 11 pertanyaan, dan adri keseluruhan pertanyaan dinyatakan valid sehingga keseluruhan pertanyaan dapat digunakan sebagai instrument penelitian. Kuisoner ini pun dilakukan uji dengan bantuan metode *Cronbach's Alpha*. Suatu indikator dianggap reliabel apabila nilai *Cronbach's Alpha* $> 0,60$. Berdasarkan hasil pengujian, diperoleh nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,741, yang $> 0,6$. Oleh karena itu, instrumen ini dinyatakan layak dan dapat digunakan dalam penelitian.

2. Kuesioner kualitas tidur

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini ada instrumen baku yaitu *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*. *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* terdiri dari 7 komponen dalam hal ini, yang meliputi kualitas tidur yang dirasakan secara subjektif, waktu yang dibutuhkan untuk tertidur (latensi), lama tidur (durasi tidur), efisiensi tidur sehari-hari, gangguan yang dialami selama tidur, penggunaan obat tidur, dan disfungsi aktivitas selama siang hari. Pada setiap pertanyaan terdapat pilihan dari 0-3 dengan skor 0 = Sangat baik, 1 = Baik, 2 = Kurang, 3 = Sangat kurang. Dengan skor yang diperlukan dari ketujuh komponen tersebut yaitu 0-21, dengan nilai 0 = Sangat baik, 1-7 = Baik, 8-14 = Kurang, 15-21 = Sangat kurang. Skor global lebih dari 5 dianggap memiliki gangguan kualitas tidur yang buruk.

3. Kuesioner siklus menstruasi

Instrumen penelitian ini berisi pertanyaan mengenai penilaian dalam gangguan siklus menstruasi. Kuesioner ini di uji validitas dan reliabilitas dengan menggunakan JASP. Peneliti melaksanakan uji validitas dan reliabilitas pada 13 Februari 2025 dengan melibatkan 30 responden. Uji validitas dilakukan menggunakan metode Korelasi Pearson, di mana suatu indikator dianggap valid apabila nilai r hitung lebih besar dari r tabel (r hitung $> 0,361$). Selain itu, validitas juga dapat dinilai berdasarkan p -value, di mana indikator dianggap valid jika p -value $< 0,05$. Kuesioner yang digunakan terdiri dari 11 pertanyaan, dan seluruhnya dinyatakan valid, sehingga dapat digunakan sebagai instrumen penelitian. Selanjutnya, uji reliabilitas dilakukan dengan metode *Cronbach's Alpha*, di mana suatu indikator dikatakan reliabel apabila nilai *Cronbach's Alpha* $> 0,60$. Hasil pengujian menunjukkan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,749, yang $> 0,6$. Oleh karena itu, instrumen ini dianggap reliabel dan layak digunakan dalam penelitian.

3.7. Produser Penelitian

Penelitian ini dilakukan melalui beberapa Langkah proses yang harus dilalui secara bertahap sesuai dengan prosedur yang telah ditetapkan, yaitu :

1. Tahap pertama

Pada tahap pertama peneliti akan meminta perizinan kepada pihak program studi untuk melakukan penelitian di S1 Keperawatan Universitas Pendidikan Indonesia di Sumedang.

2. Tahap kedua

Pada ini peneliti akan memilih sampel yang sesuai dengan judul yang sudah ditentukan, yaitu pada mahasiswa tingkat awal program studi S1 Keperawatan Universitas Pendidikan di Sumedang angkatan 2024 yang akan dijadikan responden pada penelitian.

3. Tahap ketiga

Setelah dilakukan pemilihan subjek penelitian yang sesuai, maka akan dilanjutkan dengan memberikan penerangan kepada responden terkait

tujuan dilakukannya penelitian ini, dan responden dapat menentukan jawaban dari *informed consent* secara sukarela untuk berpartisipasi dalam penelitian ini.

4. Tahap keempat

Pada tahap ini peneliti menyiapkan 3 jenis kuesioner yang akan diberikan kepada responden yang akan diberikan waktu dalam pengisian selama 15-30 menit.

5. Tahap kelima

Pada tahap ini, responden akan mengisi kuesioner yang telah di sebar oleh peneliti melalui media grup *whatsapp*. Dalam tahap ini peneliti akan memberikan jangka waktu selama 1 minggu untuk responden mengisi kuesioner dan peneliti akan melakukan pengontrolan setiap harinya.

3.8. Pengolahan Data

1. *Editing Data*

Memeriksa dan melakukan pengecekan terhadap kuesioner yang telah diisi oleh responden, untuk memastikan bahwa semua bagian kuesioner terisi dengan lengkap. Apabila ditemukan kuesioner yang tidak terisi secara lengkap, maka kuesioner tersebut akan dikembalikan kepada responden untuk diisi ulang sesuai dengan petunjuk yang telah diberikan.

2. *Coding Data*

Peneliti melakukan proses pengkodean atau coding, yaitu memberikan kode atau label pada setiap jawaban yang diberikan oleh responden. Proses ini bertujuan untuk menyusun data secara sistematis, sehingga mempermudah dalam proses pengolahan dan analisis data sesuai dengan variabel yang sedang diteliti.

3. *Scoring Data*

Setelah tahap editing, penulis memberikan skor terhadap jawaban pertanyaan kuesioner.

- 1) Pada kuesioner “Konsumsi kopi” dengan 11 pertanyaan, pemberian skor pada tiap jawaban responden sebagai berikut :
 - a. Jawaban dengan hasil rendah akan diberi bobot 1.

- b. Jawaban dengan hasil sedang akan diberi bobot 2.
 - c. Jawaban dengan hasil tinggi akan diberi bobot 3.
- 2) Pada kuesioner “Kualitas Tidur” dengan 9 komponen pertanyaan, pemberian skor pada tiap jawaban responden sebagai berikut :
 - a. Jawaban dengan kata sangat baik diberi bobot 4
 - b. Jawaban dengan kata baik diberi bobot 3
 - c. Jawaban dengan kata kurang diberi bobot 2
 - d. Jawaban dengan kata sangat kurang diberi bobot 1
- 3) Pada kuesioner “Siklus Menstruasi” dengan 10 pertanyaan, pemberian skor pada tiap jawaban responden sebagai berikut :
 - a. Jawaban dengan pilihan “Ya” diberi bobot 1
 - b. Jawaban dengan pilihan “Tidak” diberi bobot 0
- 4. *Entry Data*
 Data kuesioner yang telah diisi oleh responden dianalisis dan diolah menggunakan perangkat lunak Microsoft Excel dan JASP. Proses pengolahan data ini bertujuan untuk memperoleh informasi yang relevan, serta untuk mengevaluasi dan menguji hubungan antar variabel yang diteliti, untuk menghasilkan kesimpulan yang valid dan dapat dipertanggungjawabkan.
- 5. *Cleaning Data*
 Peneliti melakukan pemeriksaan ulang terhadap data yang telah dimasukkan untuk memastikan tidak ada kekeliruan pada kode atau kekurangan informasi, kemudian melakukan koreksi terhadap data yang salah atau tidak lengkap.
- 6. *Tabulating Data*
 Memasukkan data ke dalam tabel yang disajikan dalam bentuk persentase, sehingga diperoleh informasi untuk setiap variabel.

3.9. Analisis Data

Analisis statistik data yang dilakukan menggunakan JASP dengan tingkat yang signifikansi ditetapkan pada $p < 0,05$. Analisis yang digunakan oleh peneliti adalah analisis jalur (*Path Analysis*). Dengan metode uji *structural*

equation model (SEM) untuk menentukan hubungan konsumsi kopi dengan kualitas tidur dan siklus menstruasi.

3.10. Etika Penelitian

Etika berasal dari bahasa Yunani, yaitu dari kata *ethos*. Secara istilah, etika merujuk pada kebiasaan dan peraturan perilaku yang di terima serta dianut dalam masyarakat (Widodo et al., 2023). Adapun etika penelitian yang diterapkan dalam penelitian ini, yaitu :

1) Informed Consent

Peneliti membagikan formuair *google form* yang berisi informasi mengenai ketersediaan untuk menjadi responden, yang ditujukan kepada mahasiswi program studi Keperawatan, agar mereka dapat memahami maksud dan tujuan dari penelitian ini. Responden yang bersedia dan menandatangani lembar persetujuan akan dijadikan sampel dalam penelitian ini.

2) Anonymity

Peneliti memastikan bahwa identitas dan data responden akan tetap terjaga kerahasiaannya dan tidak akan dibagikan kepada pihak lain. Dalam penelitian ini, akan digunakan kode nama responden untuk melindungi privasi mereka.

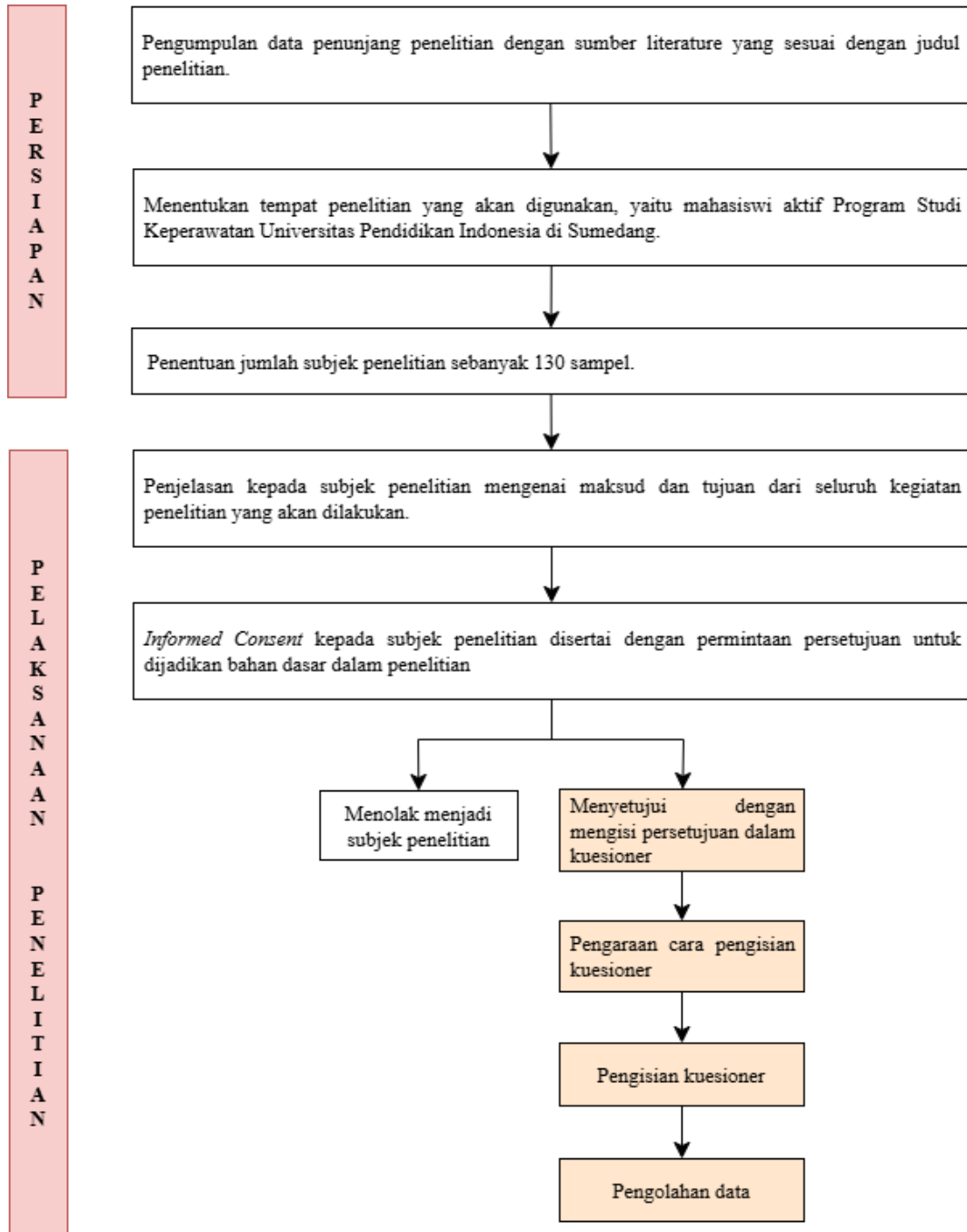
3) Confidentiality

Peneliti menjamin kerahasiaan hasil penelitian, termasuk informasi dan segala permasalahan yang mungkin timbul selama proses penelitian.

4) Self Determination

Peneliti memberikan kebebasan kepada responden untuk ikut serta dalam penelitian ini dengan kesediaan sendiri, yang bersifat bebas dari tekanan atau dorongan dari pihak manapun. Kesedian responden dalam penelitian ini dapat dibuktikan dengan menyetujui lembar persetujuan.

3.11. Alur Penelitian



Gambar 3.1 Alur Penelitian

3.12. Jadwal Penelitian

No	Nama kegiatan	Bulan						
		12	1	2	3	4	5	6
1.	Penyusunan proposal penelitian sesuai dengan panduan penelitian tahun 2023							
2.	Persiapan penelitian meliputi penentuan sampel, instrument kuesioner survei, serta uji validitas yang akan digunakan dalam penelitian							
3.	Pengusulan proposal penelitian							
4.	Seminar Proposal							
5.	Pengajuan uji etik penelitian							
6.	Pelaksanaan penelitian meliputi lembar persetujuan responden, informed consent, dan pengisian kuesioner							
7.	Pengolahan data sampai dengan analisis data penelitian							
8.	Penyusunan laporan kemajuan penelitian							
9.	Monitoring dan evaluasi kemajuan penelitian							
10.	Penyusunan laporan akhir penelitian dan artikel ilmiah sebagai luaran penelitian							

No	Nama kegiatan	Bulan						
		12	1	2	3	4	5	6
11.	Perbaikan dan pengumpulan skripsi, submit artikel ke jurnal terindex Sinta 3 atau 4							

Tabel 3.2 Jadwal Penelitian