

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **3.1 Desain Penelitian**

Metode penelitian deskriptif kuantitatif adalah pendekatan yang digunakan untuk mengumpulkan dan menganalisis data numerik dalam rangka menggambarkan atau menjelaskan fenomena yang sedang diteliti. Metode ini digunakan untuk menggambarkan masalah kesehatan yang spesifik dan karakteristik individu yang tinggal di suatu wilayah. Pendekatan ini merupakan bagian dari penelitian yang berfokus pada keterhubungan, dengan tujuan memberikan definisi yang akurat tentang fakta-fakta sistematis dan karakteristik objek yang sedang diteliti, serta memberikan gambaran tentang frekuensi fakta tersebut (Yusuf., 2016). Penelitian ini menerapkan metode deskriptif kuantitatif untuk memberikan gambaran tentang praktik *sleep hygiene* pada lansia.

#### **3.2 Populasi dan Sampel**

##### **3.2.1 Populasi**

Populasi merujuk pada seluruh subjek atau objek yang menjadi fokus dalam suatu penelitian (Notoatmodjo, 2018). Dalam penelitian ini, populasi yang terlibat adalah lansia yang tinggal di Desa Licin, dengan total jumlah sebanyak 737 jiwa.

##### **3.2.2 Sampel**

Sampel merupakan sebagian dari ciri atau karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Wahyuni & Andika, 2019). Dalam penelitian ini, sampel yang digunakan adalah lansia yang tinggal di Desa Licin. Metode pengambilan sampel yang digunakan adalah rumus *slovin*, yang diterapkan sebagai berikut :

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

Keterangan :

n = Besar sampel

N = Besar populasi

$e = \text{margin of error (5\% = 0,05)}$

Diketahui jumlah populasi  $N = 737$  orang

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

$$n = \frac{737}{1 + 737 \times (0,05^2)}$$

$$n = \frac{737}{1 + (737 \times 0,0025)}$$

$$n = \frac{737}{1 + 1,84}$$

$$n = \frac{737}{2,84}$$

$$n = 259,50$$

$n =$  dibulatkan menjadi 260

Oleh karena itu, jumlah sampel yang akan diambil dari populasi sebanyak 260 orang berdasarkan *margin of error* 5%.

Dalam memilih subjek sampel penelitian, kriteria inklusi digunakan sebagai acuan untuk menentukan subjek yang memenuhi persyaratan yang telah ditetapkan sebelumnya (Notoatmodjo, 2018).

Kriteria inklusi :

1. Lansia yang tinggal di Desa Licin.
2. Lansia berusia antara 60-69 tahun.
3. Lansia yang memiliki kemampuan membaca.
4. Lansia yang mampu berkomunikasi secara verbal.
5. Lansia yang bersedia menjadi responden.

Kriteria eksklusi :

1. Lansia yang tidak tinggal di wilayah Desa Licin.
2. Lansia yang tidak bersedia menjadi responden.
3. Lansia yang tidak kooperatif
4. Lansia yang tidak memenuhi kriteria inklusi.

Untuk memperoleh perwakilan dari setiap RW, peneliti melakukan pemilihan acak. Jumlah total sampel dalam penelitian ini adalah 260 orang berdasarkan perhitungan rumus *slovin*. Metode pengambilan sampel yang digunakan adalah *simple random sampling*, suatu jenis teknik *probability sampling*.

Tabel 3.1 Data Lansia Desa Licin

Dusun	RW	Lansia usia 60-69	Rumus sampel secara proporsi	Jumlah sampel akhir
Licin	1	40 orang	$40 \div 737 \times 260 = 14$	14 orang
	2	105 orang	$105 \div 737 \times 260 = 37$	37 orang
	3	72 orang	$72 \div 737 \times 260 = 25$	25 orang
Panteuneun	6	81 orang	$80 \div 737 \times 260 = 28$	28 orang

	7	74 orang	$74 \div 737 \times 260 = 28$	28 orang
Margamukti	4	82 orang	$82 \div 737 \times 260 = 29$	29 orang
	5	93 orang	$93 \div 737 \times 260 = 32$	32 orang
Kojengkang	8	49 orang	$49 \div 737 \times 260 = 17$	17 orang
	9	53 orang	$53 \div 737 \times 260 = 18$	18 orang
	10	88 orang	$88 \div 737 \times 260 = 31$	31 orang
Jumlah total		737 orang		260 orang

### 3.3 Fokus Studi

Penelitian ini berfokus untuk menggambarkan *sleep hygiene* lansia dengan melakukan *survey* dan membagikan kuesioner.

### 3.4 Variabel dan Definisi Operasional

Tabel 3.2 Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Skala	Hasil Ukur
<i>Sleep hygiene</i> pada lansia	Kebiasaan tidur yang baik mencakup tindakan-tindakan yang dapat dilakukan untuk menciptakan	Kuesioner <i>Sleep Hygiene Index</i> milik David F Mastin 2006 terdiri dari 13 pertanyaan.	Ordinal	Nilai akhir dari kuesioner <i>sleep hygiene</i> diperoleh dengan menjumlahkan total nilai dari setiap pertanyaan, dengan nilai

---

kondisi  
terbaik agar  
tidur menjadi  
lebih rileks.

maksimum  
yang bisa  
dicapai adalah  
75 dan nilai  
terendah  
adalah 13.  
Penilaian  
pertanyaan  
tersebut  
dimulai dari :

- Tidak pernah = 1
- Jarang = 2
- Kadang-kadang = 3
- Sering = 4
- Selalu = 5

Dengan  
Kategori :  
- Baik,  
jika hasil 13-  
27  
- Sedang jika  
hasil 28-40  
- Buruk jika  
hasil 41-75.

---

### 3.5 Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Desa Licin karena terdapat tingkat gangguan kualitas tidur yang cukup tinggi pada lansia di wilayah tersebut. Penelitian dilaksanakan pada 06 April-18 April 2023.

### 3.6 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian merupakan alat yang akan digunakan untuk mengumpulkan data (Notoatmodjo, 2018). Dalam penelitian ini, alat yang digunakan adalah kuesioner *sleep hygiene index* (SHI) yang merupakan instrumen standar yang dibuat oleh David F. Mastin pada tahun 2006. Kuesioner ini digunakan untuk menggambarkan *sleep hygiene* pada lansia. Kuesioner tersebut terdiri dari lembar kuesioner yang mencakup data personal dan SHI.

Dalam penelitian ini, kuesioner *sleep hygiene* digunakan sebagai instrumen untuk mengukur *sleep hygiene* pada lansia. Kuesioner SHI terdiri dari 13 pertanyaan yang dijawab menggunakan skala *likert*. Kuesioner ini hanya bisa membedakan antara *sleep hygiene* baik, sedang dan buruk. Kategori (baik) diberikan jika skor antara 13-27, kategori (sedang) diberikan jika skor antara 28-40, kategori (buruk) diberikan jika skor antara 41-75.

Tabel 3.3 Kisi-Kisi Kuesioner

No	Komponen	Nomor Pernyataan
1	Perilaku	1,2,3,4,7,8,12
2	Lingkungan	10, 11
3	Diet	6
4	Kebiasaan yang mempengaruhi tidur	5,9

### 3.7 Uji Validitas dan Reliabilitas

#### 1. Uji Validitas

Uji validitas merupakan sebuah indeks yang menentukan apakah alat ukur benar-benar mengukur apa yang dimaksud. Uji validitas digunakan untuk mengukur keabsahan atau validitas suatu kuesioner. Suatu *survei* dikatakan valid jika pertanyaan-pertanyaan dalam kuesioner dapat mengungkapkan secara tepat apa yang ingin diukur oleh kuesioner tersebut. Dalam studi yang dilakukan oleh David F. Jeff Bryson dan Robert Corwyn yang berjudul "*Assessing Sleep Hygiene Using the Sleep Hygiene Index*", ditemukan bahwa kuesioner *Sleep Hygiene Index* terbukti

memiliki validitas yang tinggi dengan nilai  $r$  antara 0,371 hingga 0,458. Validitas ini diuji dengan menggunakan skala *Epworth Sleepiness Scale*.

## 2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas merupakan sebuah indeks yang mengukur sejauh mana suatu alat ukur dapat diandalkan atau dipercaya (Notoatmodjo, 2010). Uji reliabilitas digunakan untuk menentukan apakah suatu instrumen, dalam hal ini lembar observasi dan indikator, dapat digunakan lebih dari satu kali, minimal oleh responden yang sama, untuk menghasilkan data yang konsisten. Keandalan alat ukur diperlukan agar data yang diperoleh sesuai dengan tujuan pengukuran. Uji reliabilitas dilakukan dengan menggunakan metode *Cronbach Alpha* yang diukur dalam rentang 0 hingga 1 untuk memastikan keandalan perangkat yang digunakan. Dalam penelitian yang dilakukan oleh David F. Mastin, Jeff Bryson, dan Robert Corwyn yang berjudul "*Evaluating Sleep Hygiene using the Sleep Hygiene Index*", kuesioner *Sleep Hygiene Index* diuji dengan menggunakan rumus ( $r(139)=0.71$ ,  $p<0.01$ ).

### 3.8 Prosedur Penelitian

1. Peneliti mengidentifikasi masalah yang sering terjadi pada lansia
2. Peneliti meminta izin untuk meminta data lansia terbanyak di puskesmas Cimalaka untuk menentukan lokasi penelitian
3. Peneliti mengurus surat perizinan ke Desa Licin untuk dilakukannya penelitian
4. Peneliti memaparkan maksud tujuan dan waktu penelitian kepada pihak Desa Licin
5. Peneliti meminta bantuan kepada kader Desa Licin untuk mengetahui jumlah lansia di tiap RW
6. Peneliti meminta bantuan kepada kader Desa Licin untuk mengantarkan ke tiap rumah lansia
7. Peneliti meminta bantuan 5 teman sejawat
8. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 06 April-18 April 2023
9. Sebelumnya peneliti menyamakan persepsi dengan kader dan 5 teman sejawat. Sehingga pada saat penelitian, kader dan 5 teman sejawat lainnya persepsinya sama dengan peneliti.

10. Peneliti dibantu oleh kader dan 5 teman sejawat ke tiap masing-masing RW untuk mempersingkat penelitian
11. Peneliti membagikan formulir persetujuan sebagai tanda bahwa lansia setuju untuk berpartisipasi dalam penelitian, jika ada responden yang menolak untuk mengikuti penelitian maka, peneliti menggantikannya dengan responden lain yang bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini.
12. Peneliti menjelaskan maksud dan tujuan dilakukan penelitian ini Peneliti membagikan kuesioner *sleep hygiene* kepada responden yang setuju untuk berpartisipasi dan mendampingi dalam pengisian kuesioner dikarenakan beberapa lansia memiliki penglihatan terbatas
13. Peneliti memastikan kembali jawaban responden dan apabila ada jawaban yang belum terisi atau terlewat maka peneliti mendatangi Kembali responden tersebut.
14. Selanjutnya jika data sudah terkumpul semua maka peneliti melakukan pengolahan data melalui SPSS
15. Peneliti menyajikan hasil pengolahan data dalam bentuk tabel dan juga dalam bentuk naratif.

### **3.9 Pengolahan dan Analisis Data**

#### **3.9.1 Pengolahan Data**

Pengolahan data merupakan bagian penting dalam penelitian karena data awal yang diperoleh berupa data mentah yang belum memberikan informasi yang jelas dan belum siap untuk disajikan. Oleh karena itu, dilakukan pengolahan data untuk menghasilkan temuan dan kesimpulan dari data yang telah diteliti. Selanjutnya, analisis data dilakukan dengan tujuan untuk memproses data tersebut sehingga dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam (Notoatmodjo, 2010).

Berikut ini adalah beberapa cara yang dapat dilaksanakan dalam langkah pengolahan data :

##### *a. Editing*

Langkah pertama dalam pengolahan data adalah memeriksa informasi atau jawaban yang telah diisi oleh responden, serta memastikan bahwa semua formulir telah diisi dengan lengkap tanpa ada data yang kurang.

a. *Coding*

Proses pengolahan data melibatkan klasifikasi kuesioner dengan jawaban berupa kalimat ke dalam skor yang sesuai.

*Tabel 3.4* Pengolahan Data

<b>Penilaian <i>Sleep Hygiene</i></b>	<b>Skor</b>
Tidak pernah	1
Jarang	2
Kadang-kadang	3
Sering	4
Selalu	5

c. *Entry data* atau *Processing*

Data dimasukkan ke dalam komputer menggunakan perangkat lunak komputer seperti microsoft excel untuk memudahkan pengolahan data.

d. *Scoring*

Dalam langkah pengolahan data dilakukan penilaian dengan memberikan skor pada tingkat *sleep hygiene*.

- a. Skor 13-27 : untuk kategori *sleep hygiene* baik
- b. Skor 28-40 : untuk kategori *sleep hygiene* sedang
- c. Skor 41-75 : untuk kategori *sleep hygiene* buruk

e. *Cleaning Data*

*Cleaning data* merupakan tahap di mana data yang telah dimasukkan diperiksa kembali untuk memastikan kelengkapan dan kebenarannya. Tujuannya adalah untuk memastikan bahwa data tersebut lengkap dan akurat sebelum dilakukan analisis lebih lanjut.

### 3.9.2 Analisis Data

Analisis data melibatkan pengelompokan data berdasarkan variabel yang diteliti dan karakteristik responden yang terlibat (Sugiyono, 2017). Dalam penelitian ini, metode analisis univariat digunakan untuk menganalisis kualitas dari satu variabel pada waktu yang spesifik. Hasil analisis data disajikan dalam format tabel yang menunjukkan distribusi frekuensi dengan presentase, dan juga dijelaskan secara naratif.

### 3.10 Etika Penelitian

1. Formulir persetujuan (*informed consent*)

Peneliti menyampaikan informasi tentang tujuan dan maksud penelitian kepada responden yang memenuhi kriteria inklusi, menggunakan formulir *informed consent*. Calon responden yang bersedia berpartisipasi diberikan penjelasan mengenai penelitian tersebut. Jika responden menyetujui untuk berpartisipasi, responden diminta untuk mengisi dan menandatangani formulir *informed consent*. Namun, responden juga memiliki hak untuk menolak berpartisipasi dalam *survey* dan tidak diwajibkan untuk menandatangani formulir persetujuan (Notoatmodjo, 2018).

2. Tanpa nama (*anonymity*)

*Anonymity* adalah keamanan yang memastikan bahwa identitas responden dirahasiakan selama proses analisis dan penelitian. Nama responden tidak akan langsung disebutkan, melainkan hanya diparaf atau diberi kode untuk memudahkan pengolahan data. Oleh karena itu, hasil penelitian dipublikasikan dengan menggunakan inisial responden, bukan nama lengkapnya (Notoatmodjo, 2018).

3. Privasi data (privasi data)

Peneliti berkomitmen menjamin kerahasiaan informasi yang diberikan oleh responden akan tetap terjaga. Saat menyajikan atau melaporkan hasil penelitian, hanya data yang relevan dengan pertanyaan penelitian yang akan disajikan atau dilaporkan (Notoatmodjo, 2018).