BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Jenis dan Desain Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain deskriptif korelasi menggunakan metode *cross sectional* yaitu variabel independen dan variabel dependen diteliti bersamaan dengan tujuan untuk melihat hubungan antara kedua variabel tersebut. *Desain cross sectional study* yaitu penelitian untuk mempelajari dinamika korelasi faktor-faktor resiko dengan efek pendekatan, obeservasi atau pengumpulan data sekaligus. Melalui metode ini peneliti ingin mengetahui tentang hubungan praktik *sleep hygiene* dengan Gangguan tidur pada anak usia Sekolah Dasar di SD-IT Hafizul Ilmi Blang Krueng Kecamatan Baitussalam Kabupaten Aceh Besar Tahun 2025.

3.2 Tempat dan waktu penelitian

3.2.1 tempat penelitian

Penelitian ini dilakukan di Sekolah Dasar SD-IT Hafizul Ilmi Blang Krueng Kecematan Baitussalam Kabupaten Aceh Besar.

3.2.2 waktu penelitian

Waktu penelitian ini dilakukan pada bulan juni tanggal 13 juni 2025.

3.3 populasi dan sampel

3.3.1 populasi

Menurut Sugiyono (2021) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari objek/subjek yang mempunyai budaya karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Pada penelitian ini, populasi dalam penelitian ini yang

digunakan peneliti adalah semua siswa kelas IV dan V berjumlah 69 siswa yang berada di Sekolah Dasar SD-IT Hafizul Ilmi Blang Krueng Kecamatan Baitussalam Kabupaten Aceh Besar.

3.3.2 Sampel

Berdasarkan Sugiyono (2021), Sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimilki oleh populasi. Dalam Penelitian ini, Teknik pengambilan sampel dilakukan menggunakan metode *total sampling* yaitu seluruh populasi dijadikan objek penelitian yaitu sebanyak 69 siswa .

Alasan peneliti mengambil total sampling karena jumlah populasi yang kurang dari 100, jadi jumlah sampel dari penelitian ini adalah sebanyak 69 siswa yang terdiri dari kelas IV dan V. peneliti hanya mengambil kelas IV dan V karena kelas IV -V mereka sudah mengetahui tentang bagaiaman gangguan tidur dan praktik *sleep hygiene* dari pada kelas yang dibawahnya, oleh karena itu peneliti hanya mengambil kelas IV-V agar memudahkan peneliti dalam melakukan penelitian.

3.4 Variabel Penelitian

Dalam penelitian ini terdapat 2 jenis variabel, yaitu:

1.4.1 Variabel *Independen* (x)

Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabek terikat (Sugiono, 2021). Maka dalam penelitian ini yang menjadi variabel bebas Adalah praktik *sleep hygiene*.

1.4.2 Variabel *Dependen* (Y)

variabel *dependent* (terikat) adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat adanya variabel bebas (Sugiyono, 2021). Maka dalam penelitian ini yang menjadi variabel terikat adalah gangguan tidur.

1.5 Definisi Operasional

Menurut (Sugiono, 2021) definisi operasional adalah penentuan konstrak atau sifat yang akan dipelajari sehingga menjadi variabel yang dapat diukur. Definisi operasional menjelaskan cara tertentu yang digunakan untuk meneliti dan mengoperasikan konstrak sehingga memungkinkan bagi peneliti yang lain untuk melakukan replikasi pengukuran dengan cara yang sama atau mengembangkan cara pengukuran konstrak yang lebih baik. Adapun yang menjadi definisi operasional dalam penelitian ini adalah:

No	Variabel Penelitian	Defini Operasional	Cara Ukur	Alat Ukur	Skala Ukur	Hasil Ukur
Variabel *Independent*						
1	praktik *Sleep hygiene*	Sleep hygine adalah perilaku yang mempengaruhi tidur, baik itu Durasi tidur Perilalusebelum tidur dan Kualitas tidur .	Observasi Kuesioner	Kuesioner SHI (*Sleep Hygiene Index*) dengan 13 pertanyaan	Ordinal	0-27=baik 28-40=sedang >40=buruk (Rahmawati et al.,2022).
Variabel Depeden						
2	Gangguan tidur	Ganguaan tidur adalah kondisi dimana anak merasakan tidur yang tidak nyaman.	Observasi Kuesioner	Kuesioner CSHQ (Children` s Sleep Habit Questionnare) dengan 33 pertanyaan	Ordinal	0-21=gangguan tidur ringan 22-24=gangguan tidur sedang >42=gangguan tidur berat. (Hartinial.,2017).

Tabel 3.1

Definisi Operasional

1.6 Tehnik Pengumpulan Data

Tehnik pengumpulan data merupakan cara yang dilakukan untuk memperoleh data yang digunakan dalam penelitian. Menurut Sugiyono, (2021), tehnik pengumpulan data adalah langkah yang paling strategis dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. Tanpa mengetahui Teknik pengumpulan data, maka peneliti tidak akan mendapatkan data yang memenuhi standar data yang ditetapkan. Tehnik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan prosedur sebagai berikut:

1. Tahap persiapan pengumpulan data dilakukan melalui proses administrasi
2. Selanjutnya peneliti mendapatkan izin penelitian dari ketua program studi S1 Keperawatan Universitas Bina bangsa Getsempena.
3. Peneliti mengajukan surat permohonan izin pelaksanaan penelitian kepada kepala sekolah SD-IT Hafizul Ilmi Blang Krueng.
4. Setelah peneliti mendapat persetujuan, kemudia peneliti memberikan *informed consent* kepada responden.
5. Setelah responden menyetujui, responden mengisi data demografi dan mengisi setiap pertanyaan yang terdapat pada kuesioner.
6. Setelah semua pertanyaan dijawab, peneliti mengumpulkan kembali lembar jawaban responden dan mengucapkan terima kasih.

1.7 Instrumen Penelitian

Berdasarkan Sugiyono (2021), Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Dalam pola prosedur penelitian menyusun instrument merupakan langkah yang penting, karena instrument berfungsi sebagai alat bantu dalam mengumpulkan data yang diperlukan. Dalam penelitian ini instrument yang digunakan berupa kuesioner.

1.7.1 Kuesioner

Berdasarkan Sugiyono (2021), kuesioner adalah tehnik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberikan seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya. Kuesioner pada penelitian ini mengacu pada indikator pada variabel-variabel yang akan digali lebih dalam oleh peneliti yaitu mengenai praktik *sleep hygiene* dan gangguan tidur.

Penelitian ini menggunakan angket tertutup, angket tertutup merupakan angket yang jumlah item dan alternatif jawaban maupun responnya sudah ditentukan, responden tinggal memilihnya sesuai dengan keadaan yang sebenarnya (Widoyoko, 2015). Oleh karenanya responden hanya memilih salah satu dari jawabannya yang benar-benar sesuai keadaannya dengan cara memberikan tanda centang (√) pada pilihan jawaban dari pertanyaan yang sudah disediakan oleh peneliti.

1.8 Cara Pengukuran Variabel

1.8.1 Praktik *Sleep Hygiene*

Pengukuran variabel dalam penelitian ini diukur menggunakan kuesioner yang diadopsi (Rahmawati et al.,2022). Kuesioner praktik *Sleep Hygiene* terdiri dari 13 pertanyaan tertutup yaitu menggunakan kuesioner *Sleep Hygiene Index* (SHI). Untuk menskor skala pengkuran pada variabel menggunakan skala *ordinal*. Skala *ordinal* adalah skala pengukuran yang sudah menyatakan peringkat antar tingkatan, dimana jarak atau interval antar tidak harus sama (Sugiyono, 2021).

Skala ordinal yang digunakan dalam penelitian ini dengan memberikan 5 pilihan jawaban pada setiap butir pertanyaannya. Untuk Selalu (SL) Nilai 4, Sering (SR) Nilai 3, Kadang-Kadang (KK) Nilai 2, Jarang (JR) Nilai 1, Tidak Pernah (TP) Nilai 0. dengan nilai tertinggi >40 dan nilai terendah 0. Kuesioner yang digunakan dibagi menjadi 3 kategori yaitu Baik (0-27), sedang (28-40), dan buruk (>40).

1.8.2 Gangguan tidur

Pernyataan untuk variabel gangguan tidur terdiri terdiri dari 33 p ernyataan tertutup yaitu menggunakan kuesioner CSHQ. Untuk pernyataan mengenai kebiasaan tidur pada anak digunakan skala Ordinal dengan memberikan 33 pernyataan. Untuk pernyataan, Selalu (SL) Nilai 2, kadang-kadang (KK) nilai 1, dan Jarang (JR) nilai 0, nilai tertinggi >24

dan nilai terendah 0. Kuesioner yang digunakan dibagi menjadi 3 kategori yaitu ringan (0-21), sedang (28-40), berat (>24).

3.9 Uji Validitas dan Reliabilitas

1.9.1 Uji Validitas

Kuesinor tentang hubungan sleep hygiene pada anak usia sekolah dasar yang di adopsi dari penelitian Septia Sella Nuridayati (2024) yang dilakukan di SD Negeri 4 jombang yang bejumlah 54 siswa yang dilakukan pada bulan februari hingga Mei 2024.Kuesioner ini peneliti gunakan dari peneliti sebelumnya sudah dilakukan uji validitas dan dinyatakan valid dengan nilai r hitung (0,371-0,458). Kuesioner ini juga sudah dilakukan uji reliabilitas dan didapatkan nilai *Cronbach`s alpha 0,05`* (p value r 0,026 < 0,051) sehingga kuesioner ini dinyatakan reliabel (septia Sella Nuridayati, 2024).

3.9.2 Uji Reabilitas

Kusioner ini sudah dilakukan uji validitas dan menunjukkan hasil hitung r hitung > 0,4973 sehingga kuesioner dinyatakan valid. kuesioner ini juga sudah dilakukan uji reliabilitas dan menunjukkan nilai *Cronbach`s Alpha* 0,971 sehingga kuesioner ini juga dinyatan reliabel (septia Sella Nuridayati, 2024).

3.10 Pengolahan dan Analisa Data

3.10.1 Pengolahan Data

Menurut Notoadmodjo (2017) Pengolahan data dan analisis data dilakukan dengan cara menggunakan komputerisasi dengan mengikuti langkah-langkah sebagai berikut :

a. *Editing* (Edit)

   Editing adalah memeriksa data atau proses editing adalah memeriksa data hasil pemeriksaan data, yang berupa daftar pertanyaan, kartu, buku register dan lain-lain

b. *Coding* (kode)

   Coding digunakan Untuk memudahkan pengolahan data, maka semua jawaban atau data hasil penelitian dianggap sangat perlu untuk disederhanakan agar supaya pada saat pengolahan dapat dilakukan dengan mudah. Dengan adanya kode, peneliti dapat dengan mudah mengidentifikasi dan mengelompokkan data yang serupa untuk keperluan analisis lebih lanjut.

c. *Transfering* (transfer)

   Setelah pemberian simbol atau pemberian kode pada kuisioner yang dibagikan kepada responden selesai, maka data yang sudah diberi kode dipindahkan kedalam suatu media yaitu SPSS yang mudah ditangani untuk pengolahan data selanjutnya.

d. *Tabulating* (tabulasi)

Tabulating data yakni menyusun dan mengorganisir data sedemikian rupa, sehingga akan dapat dengan mudah untuk dilakukan penjumlahan, disusun dan disajikan dalam bentuk tabel atau grafik.

3.10.2 Analisa Data

Analisa data suatu penelitian, biasanya melalui prosedur bertahap anatara lain: analisis univariat (anlisis deskriptif) yang bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian atau analisis bivariat dilakukan terhadap dua variabel yang diduga memiliki hubungan korelasi atau pengaruh (Notoatmodjo, 2018).

Analisis data yang akan digunakan dalam penelitian ini Adalah:

3.10.2.1 Analisa Univariat

Menurut Notoatmodjo (2018) analisis univariat bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian. Pada umumnya dalam analisis ini hanya menghasilkan distribusi frekuensi dan persentase dari tiap variabel. Variabel independen yang diteliti pada penelitian ini adalah praktik *sleep hygiene*, sementara variabel dependen yang diteliti adalah gangguan tidur pada anak usia sekolah dasar di SD-IT Hafizhul Ilmi Blang Krueng Kecamatan Baitussalam Kabupaten Aceh Besar.

3.10.2.2Analisa Bivariat

Analisa bivariat yang dilakukan terhadap dua variabel yang diduga berhubungan atau berkorelasi (Notoatmodjo, 2018). Dalam penelitian ini analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan gangguan tidur dengan Praktik *Sleep Hygiene* pada anak usia sekolah dasar di SD-IT Hafizul Ilmi Blang krueng, Kecamatan Baitussalam Kabupaten Aceh Besar Uji statistik yang digunakan adalah *Chi square*, yang digunakan untuk menganalisa variabel dependent dan independent. Untuk menentukan derajat kemaknaan digunakan tabulasi silang antar dua variabel yaitu variabel independent dan dependent (CI 95 %). dengan ketentuan sebagai berikut :

1) $p > 0,05$, H0 diterima yang berarti tidak ada hubungan antara variabel independen dengan dependen.
2) $p < 0,05$, H0 ditolak, yang berarti ada hubungan antara variabel independen dengan dependen (Notoadmojo, 2018).

Uji *Chi Square* digunakan bila data penelitian berupa frekuensi-frekuensi dalam bentuk kategori baik nominal atau ordinal. Uji ini juga digunakan untuk menentukan signifikan dua variabel atau lebih.

Penerapan rumus pada *Chi Square* terdapat beberapa macam.

1. Apabila pada tabel kontigensi menyatakan 2x2 maka rumus yang digunakan adalah *Continuty Correction*.
2. Apabila tabel kontigensi 2x2, tetapi tidak memenuhi syarat dalam uji *Chi Square* maka rumus yang digunakan adalah *Fisher Exact.*

3. Apabila pada kontigensi lebih dari 2x2, missal 2x3 maka rumus yang digunakan Pearson *Chi-Square*

1. Apabila pada kontigensi lebih dari 2x2, missal 2x3 maka rumus yang digunakan Pearson *Chi-Square*.

   Berikut ini merupakan syarat-syarat yang terdapat dalam uji Chi-Square, (Negara & Prabowo,2018):

   1. Tidak terdapat sel yang memiliki nilai *Actual Count* (F0) sebesar 0 (Nol).
   2. Apabila tabel yang di teliti memiliki bentuk kontigensi 2x2, maka tidak boleh ada 1 cell saja yang memiliki nilai *expected count* ("Fh") kurang dari 5.
   3. Tabel yang diteliti memiliki bentuk kontigensi lebih dari 2x2, misalnya 2x3, maka jumlah cell yang memiliki nilai frekuensi harapan kurang dari 5 tidak boleh lebih dari 20%.

   Landasan pengambilan kriteria pengujian menurut (Prabowo, 2018) sebagaimana berikut:

   1. jika x^2 hitung $\leq x^2$ tabel, maka H0 Diterima
   2. jika $x^2 >$ hitung x^2 tabel, maka H0 Ditolak
   3. jika Sig.$\geq$ 0,05 maka H0 Diterima
   4. jika Sig. < 0,05 maka H0 Ditolak

3.11 Etika Penelitian

Etika merupakan pedoman etik yang berlaku pada setiap kegiatan penelitian yang melibatkan peneliti, pigak yang diteliti (subjek penelitian) dan masyarakt yang terkena dampak penelitian. (Notoamodja, 2018). Mengingat bahwa penelitian keperawatan secara langsung berhubungan dengan manusia, ini merupakan perhatian etis yang sangat signifikan dalam penelitian dan implikasi etis dari penelitian harus dipertimbangkan. Masalah etika penelitian yang perlu diperhatikan yaitu sebagai berikut :

1. *Ethical Clearance* (Kelayakan etik)

   Ethical Clearance atau izin etik penelitian adalah instrument yang digunakan untuk menilai akseptabilitas etis dari serangkaian proses penelitian. Pusat penelitian dan pengembangan LIPI (2022) menjelaskan bahwa izin etik penelitian menjadi pedoman bagi peneliti menjaga integritas, kejujuran, dan keadilan dalam melakukan penelitian (Halisyah, 2022).

2. *Informed Consent* (persetujuan)

   Prinsip yang harus diikiti sebelum mengumpulkan data atau mewancarai subjek Adalah meminta izin terlebih dahulu. Sebelum melakukan penelitian peneliti memberikan lembar persetujuan (*infomed consent)* pada responden yang diteliti dan responden mendatangani setelah membaca dan memahami isi formulir persetujuan serta setuju untuk berpratisipasi dalam kegiatan penelitian.

   Persetujuan sebelumnya adalah bentuk persetujuan antara peneliti dan responden sebelum penelitian dilakukan. Hal ini dilakukan dengan memberikan formular persetuan kepada responden untuk memastikan bahwa mereka

memahami maksud dan tujuan penelitian serta dampak yang mungkin timbul. Persetujuan sebelumnya ini penting untuk menjaga etika penelitian dan melindungi hak-hak responden (Nursalam, 2021).

3. *Aninomity* (tanpa nama)

Etika penelitian yang harus dijalankan oleh peneliti Adalah prinsip anomiymity. Prinsip ini dilaksanakan dengan tidak mencantum nama responden dalam hasil penelitian, tetapi responden diminta untuk mengisi huruf depan Namanya dan semua kuesioner yang diisi hanya diberi nomor kode, yang tidak dapat digunkan untuk mengetahui identitas responden untuk mengidentifikasi.

4. Confidentiality (Kerahasiaan)

Prinsip ini diwujudkan dengan tidak mengungkapkan identitas dan data atau informasi apapun yang terkait dengan responden kepada orang lain. Setelah menyelsaikan penelitian, peneliti memusnahkan semua informasi. Penerapan penelitian menjaga kerahasiaan data pribadi responden atau data lain yang dianggap rahasia oleh responden.