

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Desain penelitian yang digunakan deskriptif korelatif dengan pendekatan *cross sectional*. *Cross Sectional* merupakan rancangan penelitian dengan melakukan pengukuran atau pengamatan pada saat yang bersamaan (sekali waktu) antara factor resiko/paparan dengan penyakit (Hidayat, 2014). Penelitian ini mencoba untuk mengetahui hubungan Pengertian berolahraga dengan kejadian insomnia Pada Mahasiswa UKM Olahraga Universitas Sahid Surakarta. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah Frekuensi berolahraga sedangkan variabel terikatnya adalah kejadian insomnia Pada Mahasiswa UKM Olahraga Universitas Sahid Surakarta.

B. Tempat dan Waktu Penelitian.

Penelitian ini dilaksanakan di Universitas Sahid Surakarta, adapun waktu penelitian ini dilakukan pada tanggal 15-22 juni 2016.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi merupakan keseluruhan objek/subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2012). Populasi penelitian ini adalah Mahasiswa UKM Olahraga Universitas Sahid Surakarta yang berjumlah 20 orang.

2. Sampel

Sampel adalah sebagian yang diambil dari objek yang akan diteliti dan dianggap mewakili seluruh populasi (Hidayat, 2014). Sampel penelitian ini adalah Mahasiswa UKM Olahraga Universitas Sahid Surakarta yaitu 20 orang.

3. Teknik *Sampling*

Metode pengambilan sampel dengan menggunakan teknik total *sampling*. Total sampel adalah teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi (Sugiyono, 2007). Alasan mengambil total *sampling* karena Sugiyono (2007) jumlah populasi yang kurang dari 100 seluruh populasi dijadikan sampel penelitian semuanya.

D. Variabel Penelitian

Pada penelitian ini menggunakan dua variabel saja. Variabel tersebut adalah Frekuensi berolahraga adalah variabel bebas dan kejadian insomnia Mahasiswa UKM Olaharag Universitas Sahid Surakarta termasuk variabel terikat.

E. Defenisi Operasional.

Adapun definisi operasional dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut :

No	Variabel	Definisi Operasional	Parameter	Alat Ukur	Skala	Kategori

1.	Frekuensi berolahraga	Jumlah olahraga dalam satu minggu	1. Olahraga dalam seminggu 3-5 kali / minggu.	Lembar observasi	Ordinal	1. Kurang (< 3 x seminggu) 2. Cukup (3-5 x seminggu) 3. Berlebih (> 5 x seminggu)
2.	Insomnia	Ketidak-mampuan, untuk tidur (jumlah atau kualitas tidur) diukur dengan <i>Pittsburgh Insomnia Rating Scale</i> (PIRS)	1. Sulit tidur 2. Sering terbangun malam kemudian untuk kembali tidur 3. Tidur yang tidak nyenyak 4. Akibat yang ditimbulkan oleh kurangnya tidur pada malam hari (kelelahan, kurang gairah, dan kesulitan berkonsentrasi ketika beraktivitas)	Kuesioner	Ordinal	1. Tidak Insomnia (0-14) 2. Insomnia Ringan (15-29) 3. Insomnia Sedang (30-44) 4. Insomnia Berat (45-60)

F. Instrumen Penelitian

Alat pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner.

1. Variabel Frekuensi berolahraga Alat pengumpul data Frekuensi berolahraga menggunakan lembar obsevasi, lembar observasi ini dibuat sendiri oleh peneliti dengan penilaian Frekuensi olahraga sebagai berikut:

- a. Kurang (< 3x seminggu)

b. Cukup (3-5x seminggu)

c. berlebih (> 5x seminggu)

Tabel 3.2 lembar observasi Frekuensi olahraga

No	Hari	Frekuensi
1	Senin	
2	Selasa	
3	Rabu	
4	Kamis	
5	Jumat	
6	Sabtu	
7	Minggu	

2. Variabel insomnia

Pada variabel terikat insomnia, berjumlah 20 pertanyaan yang digunakan untuk mengetahui kejadian insomnia yaitu dengan menggunakan angket *Pittsburgh Insomnia Rating Scale* (PIRS) yang dibuat oleh Douglas Moul (2002) dari *Pittsburgh Medical Center University*. Angket ini merupakan jenis angket tertutup. Dikutip dari penelitian (Febrian, 2015)

Klasifikasi nilai untuk insomnia

- Nilai tertinggi = skor tertinggi x jumlah pertanyaan

$$3 \times 20 = 60$$

- Nilai terendah = skor terendah x jumlah pertanyaan

$$0 \times 20 = 0$$

- Range = nilai tertinggi – nilai terendah

$$60 - 0 = 60$$

- Interval = nilai tertinggi : jumlah kategori

$$60 : 4 = 15$$

Tabel 3.3 Penilaian Insomnia

No	Jumlah Skor	Tingkat Insomnia
1	0 – 14	Tidak insomnia
2	15 – 29	Insomnia ringan
3	30 – 44	Insomnia sedang
4	45 – 60	Insomnia berat

G. Pengumpulan Data dan Analisa Data

1. Pengolahan data penelitian dilakukan dengan melalui tahap-tahap sebagai berikut:
 - a) Editing merupakan upaya untuk memeriksa kembali kebenaran data yang diperoleh atau dikumpulkan
 - b) Coding merupakan kegiatan pemberian kode *numeric* (angka terhadap data yang terdiri atas beberapa kategori).
 - c) Scoring yaitu menghitung skor jawaban dari tiap item pertanyaan dari masing-masing variabel.
 - d) Tabulating yaitu kelanjutan dari coding yaitu kegiatan memasukan data-data yang telah dikoding ke dalam tabel dengan tujuan untuk mempermudah penyajian data dalam bentuk distribusi frekuensi.
 - e) *Entry Data* yaitu memasukkan data ke computer dengan menggunakan aplikasi program data SPSS (*Statistical Package for Social Science*) (Sumantri, 2011).
2. Analisis data dalam penelitian ini dibedakan menjadi:
 - a) Analisis Univariat

Analisis ini dilakukan terhadap tiap variabel dari hasil penelitian untuk menggambarkan distribusi, frekuensi dan persentase dari variabel Frekuensi berolahraga dan variabel kualitas kejadian insomnia Pada Mahasiswa UKM Olahraga. (Hidayat, 2014)

b) Analisis Bivariat

Analisa bivariat adalah analisis yang menunjukkan hubungan antara satu variabel independen dengan satu variabel dependen. (Lapau, 2015). Analisis ini dilakukan terhadap dua variabel yang diduga berhubungan (menguji hipotesis) yakni mengetahui hubungan variabel bebas dengan variabel terikat menggunakan uji *Spearman Rank*. Analisis bivariat ini menggunakan uji statistik *Spearman Rank* (Rho) karena analisis data dengan jenis data dengan jenis skala ordinal masing-masing variabel dan dapat dilakukan dengan uji *Spearman Rank* (Hidayat, 2014). Rumus uji statistik *Spearman Rho* adalah :

$$r_s = 1 - \frac{1 - 6\sum d^2}{n(n^2 - 1)}$$

Keterangan:

r_s = nilai korelasi *Spearman Rank*

d^2 = selisih setiap pasangan *Rank*

n = jumlah pasangan *Rank* untuk *Spearman*

Analisis ini dilakukan dengan bantuan perangkat komputer dengan menggunakan tingkat kepercayaan 95%. Interpretasi hasil penelitian yaitu:

a. Jika $p \leq 0,05$ maka hipotesis diterima yang berarti ada hubungan antara Frekuensi berolahraga dengan kejadian insomnia Pada Mahasiswa UKM Olahraga Universitas Sahid Surakarta.

Jika $p > 0,05$ maka hipotesis ditolak yang berarti tidak ada hubungan antara Frekuensi berolahraga dengan kejadian insomnia Pada Mahasiswa UKM Olahraga Universitas Sahid Surakarta.

b. Arah hubungan dua variabel dapat berpola positif maupun negatif. Hubungan positif terjadi bila kenaikan satu variabel diikuti dengan variabel yang lain, sementara itu, hubungan negatif dapat terjadi bila kenaikan satu variabel diikuti dengan penurunan variabel yang lain.

H. Etika Penelitian

Lembar persetujuan diberikan kepada responden yang akan diteliti, dan bila subjek menolak, maka peneliti tidak memaksa dan tetap menghormati hak-hak subjek

1. Lembar persetujuan responden (*Informed Consent*)

Informed consent merupakan bentuk persetujuan antara peneliti dengan responden penelitian dengan memberikan lembar persetujuan. *Informed consent* tersebut diberikan sebelum penelitian dilakukan dengan memberikan lembar persetujuan untuk menjadi responden.

Tujuan *informed consent* adalah agar subjek mengerti maksud dan tujuan penelitian, mengetahui dampaknya. Jika subjek bersedia, maka mereka harus menandatangani lembar persetujuan. Jika responden tidak bersedia, maka peneliti harus menghormati hak responden. Beberapa

informasi yang harus ada dalam *informed consent* tersebut antara lain: partisipasi responden, tujuan dilakukan tindakan, jenis data yang dibutuhkan, komitmen, prosedur pelaksanaan, potensial masalah yang akan terjadi, manfaat, kerahasiaan, informasi yang mudah dihubungi, dan lain-lain.

2. Tanpa Nama (*Anonymity*)

Masalah etika keperawatan merupakan masalah yang memberikan jaminan dalam penggunaan subjek penelitian dengan cara tidak memberikan atau mencantumkan nama responden pada lembar alat ukur dan hanya menuliskan kode pada lembar pengumpulan data atau hasil penelitian yang akan disajikan.

3. Kerahasiaan (*confidentiality*)

Masalah ini merupakan masalah etika dengan memberikan jaminan kerahasiaan hasil penelitian, baik informasi maupun masalah-masalah lainnya. Semua informasi yang telah dikumpulkan dijamin kerahasiaannya oleh peneliti, hanya kelompok data tertentu yang akan dilaporkan pada hasil peneliti.

I. Jalannya Penelitian

Jalannya penelitian yang telah dilakukan dalam penelitian ini dapat dijelaskan sebagai berikut :

1. Tahap Persiapan

Pada tahap persiapan ini, pertama kali peneliti melakukan pencarian kasus yang terdapat di buku – buku, penelitian terdahulu, dari

media dan jurnal-jurnal penelitian Frekuensi berolahraga dengan kejadian insomnia. Setelah mendapatkan gambaran tentang kasus baik dari buku dan jurnal-jurnal, tentang hubungan Frekuensi berolahraga dengan kejadian insomnia maka peneliti baru menentukan judul Skripsi untuk diajukan ke dosen.

Langkah selanjutnya setelah mendapatkan persetujuan judul penelitian mulai menyusun proposal penelitian yang kemudian diajukan ke dosen pembimbing I dan pembimbing II. Setelah mendapatkan persetujuan proposal tersebut maka dilaksanakan ujian Proposal pada tanggal 20 April 2016.

Kemudian setelah ujian Proposal selanjutnya merevisi kembali kekurangan-kekurangan yang ada serta memenuhi saran-saran saat ujian proposal yang sudah di lalui maka peneliti kembali melakukan konsultasi untuk penyempurnaan proposal.

2. Tahap Pelaksanaan

Pada tahap ini saya mulai melakukan penelitian yang dilakukan pada tanggal 15 - 22 juni 2016 yang sebelumnya peneliti memberikan surat permohonan menjadi responden dan kesediaan menjadi responden yaitu responden yang berasal dari Mahasiswa UKM Olahraga Universitas Sahid Surakarta, setelah surat tersebut ditanda tangani yang artinya benar-benar bersedia tanpa paksaan menjadi responden maka peneliti mulai mengobservasi mengenai Frekuensi berolahraga dan

memberikan kuesioner mengenai kejadian insomnia Pada Mahasiswa UKM Olahraga Universitas Sahid Surakarta.

Pada tahap pelaksanaan dalam mengambil data, peneliti mulai melakukan penelitian serta peneliti mulai menilai mengenai frekuensi berolahraga dengan kejadian insomnia Pada Mahasiswa UKM Olahraga Universitas Sahid Surakarta.

Setelah data terkumpul maka mulailah pengolahan data. Pengolahan data melalui proses editing, skoring, koding, tabulating, dan entri data. Langkah selanjutnya adalah mulai menganalisis data yang dalam hal ini menggunakan distribusi frekuensi, dan mengelompokkan data-data dari perhitungan distribusi frekuensi sesuai sifat dan ciri data tersebut yang dalam hal ini meliputi data jawaban responden tentang hasil jawaban tentang penilaian mengenai ada hubungan Frekuensi berolahraga dengan kejadian insomnia Pada Mahasiswa UKM Olahraga Universitas Sahid Surakarta untuk dianalisis dengan analisis Univariat dan Bivariat.

3. Tahap penyelesaian

Setelah data di kelompokkan dari perhitungan distribusi frekuensi sesuai sifat dan isi data tersebut yang dalam hal ini meliputi data jawaban responden hasil jawaban tentang hubungan Frekuensi berolahraga dengan kejadian insomnia Pada Mahasiswa UKM Olahraga Universitas Sahid Surakarta, maka peneliti mulai melakukan

pembahasan dengan mengacu pada beberapa hasil penelitian terdahulu dan membandingkan hasil lapangan dengan teori yang ada.

Setelah dibahas kemudian dikonsultasikan kembali ke dosen pembimbing I dan II guna menyempurnakan pembahasan yang dilakukan oleh peneliti sampai mendapatkan persetujuan untuk melakukan ujian skripsi.

Setelah ujian skripsi dan merevisi serta mengerjakan semua saran yang bermanfaat untuk menyempurnakan skripsi ini maka peneliti kembali melakukan konsultasi sampai mendapatkan persetujuan final bahwa skripsi benar-benar sudah dianggap layak dan sempurna oleh dosen pembimbing I dan II yaitu dengan mendapatkan tanda tangan dan telah mendapatkan pengesahan dari penguji I,II, dan III.

