

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Metode penelitian yang digunakan yaitu penelitian deskriptif analitik yang mencari hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada siswa sekolah dasar kelas 3-5 di Sekolah Dasar Negeri Pangkur I kecamatan Pangkur Ngawi (Arikunto, 2010). Pengambilan data berdasarkan pendekatan waktu dengan menggunakan metode *cross sectional* yaitu metode pengambilan data yang dilakukan dalam waktu yang bersamaan dengan subyek yang berbeda (Notoatmodjo, 2010). Metode ini bertujuan agar diperoleh data yang lengkap dalam waktu yang relatif cepat (Arikunto, 2010).

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat pelaksanaan penelitian ini adalah di Sekolah Dasar Negeri Pangkur 1 Kecamatan Pangkur Kabupaten Ngawi pada bulan September-Oktober 2019.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan objek yang diteliti (Elfindri, 2012). Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa kelas 3-5 di SD Negeri Pangkur 1 Kecamatan Pangkur Ngawi yang berjumlah 75 siswa.

2. Sampel

Sampel adalah sebagian yang diambil dari keseluruhan objek yang diteliti dan dianggap mewakili seluruh populasi (Elfindri, 2012). Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *total sampling*, yaitu semua anggota populasi dijadikan sampel penelitian sehingga didapatkan jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 75 siswa. Jumlah siswa untuk kelas 3 sebanyak 30 siswa, kelas 4 sebanyak 27 siswa, dan kelas 5 sebanyak 18 siswa. Karena populasi kurang dari 100 sebaiknya diambil semua sebagai sampel (Sugiyono, 2010). Dan sebaliknya bila jumlah anggota populasi lebih dari 100 sebaiknya menggunakan teknik sampling agar sampel yang dipilih bisa representatif sehingga hasil atau kesimpulan yang diperoleh bisa representatif (Arikunto, 2010).

D. Variabel Penelitian

1. Variabel Bebas

Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel terikat (Sugiyono, 2010). Maka dalam penelitian ini yang menjadi variabel bebas adalah kualitas tidur.

2. Variabel Terikat

Menurut Sugiyono (2010), variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas. Sesuai dengan masalah yang diteliti variabel terikatnya adalah konsentrasi belajar.

E. Definisi Operasional

Menurut Elfindri (2012) definisi operasional adalah pengertian variabel yang diungkap dalam definisi konsep, secara operasional, secara praktik, secara nyata dalam lingkup obyek penelitian/obyek yang diteliti. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 3.1 Definisi Operasional

Variabel	Definisi	Alat Ukur	Skala Ukur	Hasil Ukur
Kualitas tidur	Persepsi seseorang tentang kenyamanan tidur yang dinilai meliputi aspek: a. Kualitas tidur subyektif b. Latensi tidur c. Lama tidur d. Efisiensi tidur e. Gangguan ketika tidur f. Penggunaan obat tidur g. Terganggunya aktifitas siang hari	Kuesioner Kualitas Tidur <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i> (PSQI)	Ordinal	Dengan kriteria Kualitas tidur baik: skor ≤ 5 Kualitas tidur buruk: skor > 5
Konsentrasi belajar	Kemampuan anak untuk memusatkan perhatian, meliputi: a. Ketelitian b. Kecepatan c. Konsentrasi belajar d. Ingatan mekanis e. Pengenalan kembali	Lembar tes konsentrasi dari WISC (<i>Wechsler Intelligence Scale for Children</i>)	Ordinal	Dengan kriteria Baik = 50-100% Buruk = $< 50\%$

F. Alat dan Metode Pengumpulan Data

1. Alat Pengumpul Data

Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini berupa kuesioner kualitas tidur PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*) (Buysee, (1989); Babson, (2012)), dan lembar tes konsentrasi dari WISC (*Wechsler Intelligence Scale for Children*) (Wechsler, 1993) yaitu:

a. Kuesioner kualitas tidur

Kualitas tidur diukur dengan menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) yang dibuat oleh *University of Pittsburgh*. Kuesioner ini terdiri dari 19 pertanyaan yang dibagi menjadi 7 komponen, yaitu kualitas tidur, latensi tidur, efisiensi kebiasaan tidur, gangguan tidur, penggunaan obat, dan disfungsi siang hari (Babson, 2012). Kuisisioner ini terdiri dari pertanyaan terbuka dan tertutup. Pertanyaan terbuka terdiri dari nomer satu (1) sampai empat (4) dan nomer lima “J” (5j). Rentang jawaban 0-3 yaitu 0 = tidak pernah dalam sebulan terakhir, 1 = kurang dari satu kali dalam seminggu, 2 = Satu atau dua kali dalam seminggu, 3 = tiga kali atau lebih dalam seminggu. Skor total antara 0 sampai 21. Instrumen PSQI ini sendiri telah divalidasi oleh *University of Pittsburgh* dengan sensitivitas 89,6% dan spesifisitas 86,5%. Reliabilitas dari kuesioner ini juga telah diuji dengan nilai *cronbach's alpha* sebesar 0,83 (Buysse, 1989).

Tabel 3.2 Indikator *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI)

Kisi-kisi	Indikator	ButirPertanyaan	Item
Kualitas tidur	a. Kualitas Tidur	9	1
	b. Latensi Tidur	2, 5a	2
	c. Durasi Tidur	4	1
	d. Efisiensi Tidur	1, 3, 4	2
	e. Gangguan Tidur	5b-5k	10
	f. Penggunaan Obat	6	1
	g. Gangguan aktivitas di siang hari	7, 8	2
Jumlah			19

Buysse (1989) dan Babson (2012)

Komponen-komponen penilaian kualitas tidur dengan PSQI adalah :

- 1) Kualitas tidur subyektif, dilihat dari pertanyaan nomor 9. Penilaian kualitas tidur subyektif yaitu nilai 0 untuk kategori sangat baik, 1 untuk kategori baik, 2 untuk kategori kurang, dan 3 untuk kategori sangat kurang.
- 2) Latensi tidur (kesulitan memulai tidur), dinilai dari total skor pertanyaan nomor 2 dan 5a. Pertanyaan nomor 2 dinilai dengan melihat beberapa lama seseorang memulai tidurnya untuk ≤ 15 menit nilainya 0, kemudian untuk 16 – 30 menit nilai 1, selanjutnya untuk 31 – 60 menit nilai 2, dan yang terakhir > 60 menit nilai 3. Pertanyaan nomor 5a untu jawaban tidak pernah nilainya 0, jawaban sekali dalam satu minggu nilainya 1, jawaban tiga kali dalam satu minggu nilainya 2, dan lebih dari tiga kali dalam satu minggu nilai 3. Penentuan skor total dengan menjumlahkan skor pertanyaan nomor 2 dan 5a dengan ketentuan skor 0 sama dengan 0, skor 1 – 2 sama dengan 1, skor 3 – 4 sama dengan 2, skor 5 – 6 sama dengan 3.
- 3) Lama tidur diperoleh dari pertanyaan nomor 4 dengan penilaian bila lama tidur 7 jam skor 0, 6 – 7 jam skor 1, 5 – 6 jam skor2, dan lama tidur kurang dari 5 jam skor 3.
- 4) Efisiensi tidur diperoleh dari pertanyaan nomor 1, 3, 4

$$\text{Efisiensi tidur} = \frac{\text{lama tidur}}{\text{lama ditempat tidur}} \times 100\%$$

Skor efisiensi tidur adalah sebagai berikut lebih dari persentase lebih dari 85% skor 0, persentase 75 – 84% skor 1, persentase 65 – 74% skor 2, persentase kurang dari 65% skor 3.

- 5) Gangguan ketika tidur malam diperoleh dari pertanyaan nomor 5b sampai 5j. Pertanyaan nomor 5b sampai 5j diberi skor sebagai berikut, jawaban tidak pernah skor 0, sekali dalam satu minggu skor 1, tiga kali dalam satu minggu skor 2, lebih dari tiga kali dalam satu minggu skor 3. Skor untuk gangguan ketika tidur adalah sebagai berikut skor 0 sama dengan 0, skor 1 – 9 sama dengan 1, 10 – 18 sama dengan 2, dan skor 19 – 27 skor 3.
- 6) Penggunaan obat-obat tidur, diperoleh dari pertanyaan nomor 6, skor penilaiannya adalah sebagai berikut, tidak pernah skor 0, satu kali dalam satu minggu 1, tiga kali dalam satu minggu skor 2, lebih dari tiga kali dalam satu minggu skor 3.
- 7) Terganggunya aktifitas disiang hari diperoleh dari nomor 7 dan nomor 8. Untuk pertanyaan nomor 7 skor 0 diberikan untuk jawaban tidak pernah, skor satu untuk jawaban satu kali dalam seminggu, skor 2 untuk tiga kali dalam satu minggu, dan skor 3 untuk jawaban lebih dari tiga kali dalam satu minggu. Pertanyaan nomor 8 diberikan skor 0 bila tidak antusias, skor 1 bila jawaban kecil, skor 2 untuk jawaban sedang, dan skor 3 untuk jawaban besar.

- 8) Jumlah skor pertanyaan nomor 7 dan 8 dengan ketentuan sebagai berikut, bila skor 0 sama dengan 0, bila jumlah skor 1 – 2 sama dengan skor 1, bila jumlah skor 3 – 4 maka diberikan skor 2, bila jumlah skor 5 – 6 maka diberikan skor 3.
- 9) Skor akhir adalah penjumlahan skor semua komponen. Interpretasi skor kualitas tidur adalah sebagai berikut, total skor ≤ 5 kualitas tidur baik, sedangkan total skor > 5 kualitas tidur buruk.

b. Lembar Tes Konsentrasi Belajar dari WISC

Instrumen penelitian tentang konsentrasi belajar menggunakan lembar soal *Wechsler Intelligence Scale for Children* (WISC) (Wechsler, 1993) yaitu pengukuran koordinasi visual motoris, meliputi ketelitian, kecepatan, konsentrasi belajar, ingatan mekanis, pengenalan kembali (Munazilin, 2013). Tes ini terdiri dari kotak-kotak dan bidang-bidang yang terbagi dalam kotak atas ada angka dan kotak bawah terdapat tanda-tanda (simbol). Pada setiap angka (nomor) ada tanda khusus (simbol). Anak harus mengisi kotak bawah dengan tanda yang sesuai dengan angka diatas dalam waktu dua menit. Selama melakukan tes diberikan gangguan dengan memberikan suara musik atau pemutaran film untuk melihat *distractibility* (perhatian anak mudah teralihkan atau tidak). Jawaban benar diberikan nilai satu (1) dan jawaban salah diberikan nilai nol (0). Interpretasi skor konsentrasi belajar baik jika nilai konsentrasi konversi kurang dari nilai median dan buruk bila hasil nilai konsentrasi konversi kurang dari atau sama dengan nilai median (Kusumadewi, 2008).

2. Metode Pengumpulan data

Pengumpulan data kualitas tidur anak dilakukan dengan memberikan kuesioner kualitas tidur kepada orang tua siswa yang dititipkan pada siswa kelas 3-5. Pengukuran konsentrasi belajar dilakukan tes kepada siswa dengan cara seluruh siswa yang bersedia menjadi responden dibagi menjadi tiga ruang, masing-masing ruang diisi dengan jumlah responden sama. Dan diberikan penjelasan mengenai maksud dan tujuan dari penelitian ini.

G. Jalannya Penelitian

1. Pendahuluan

a. Studi Pendahuluan

Tahap penyusunan dalam penelitian ini meliputi pengajuan judul, mencari literatur, konsultasi dengan pembimbing. Setelah itu peneliti melakukan observasi dan wawancara dengan siswa dan staf pengajar SD yang digunakan untuk penelitian untuk mendapatkan informasi tentang karakteristik responden, jumlah responden, keluhan-keluhan yang dirasakan responden tentang kualitas tidur dan konsentrasi belajar.

b. Mengurus surat ijin penelitian

Peneliti melakukan pengurusan surat ijin tentang penelitian hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar siswa kelas 3-5 di SD Negeri Pangkur 1 Kecamatan Pangkur Ngawi dari kampus untuk ditujukan kepada Kepala Sekolah SD Negeri Pangkur 1 Kecamatan Pangkur Ngawi.

2. Pelaksanaan Penelitian

- a. Peneliti dalam penelitian ini dibantu oleh para guru SD Negeri Pangkur 1. Sebelumnya para guru dijelaskan bagaimana cara dan ketentuan pengisian lembar tes konsentrasi belajar dan kuesioner kualitas tidur.
- b. Peneliti dan guru SDN Pangkur 1 membuka sekat antar kelas agar penelitian bisa dilakukan bersamaan dan mempermudah pengawasan responden dalam pengisian lembar kuesioner. Setelah semua responden masuk dalam kelas masing-masing peneliti kemudian membagi responden dalam 3 ruang dengan jumlah per ruang 25 siswa. Kemudian calon responden diberi penjelasan mengenai penelitian yang akan dilaksanakan dan diminta kesediaanya sebagai subjek penelitian. Siswa yang bersedia menjadi subjek penelitian diminta untuk menandatangani lembar *informed consent*. Setelah itu peneliti dan guru membagikan lembar test konsentrasi pada semua responden. Saat responden mengisi lembar test konsentrasi, responden diperdengarkan musik anak-anak dengan volume sedang untuk mengganggu konsentrasi dan melihat *distractibility*. Dalam pengisian kuesioner terlihat beberapa siswa masih ada yang melihat jawaban teman sebangkunya, bercanda dengan temannya, melihat keluar kelas. Setelah 2 menit lembar test konsentrasi dikumpulkan.
- c. Peneliti menitipkan kuesioner kualitas tidur karena tidak diisi oleh siswa melainkan diisi oleh orang tua siswa kelas 3-5. Peneliti juga menyertakan lembar *informed consent* bagi orang tua siswa. Kuesioner kualitas tidur dikumpulkan kembali pada Guru atau staf SDN Pangkur I pada hari

berikutnya setelah kuesioner dibagikan. Setelah semua kuesioner kualitas tidur terkumpul di SDN Pangkur I peneliti kembali untuk mengambil kuesioner tersebut.

3. Pelaporan

Setelah data terkumpul pada peneliti, data akan diolah dalam bentuk penyajian kategorik dan dianalisis menggunakan bantuan SPSS *for windows versi 20*, dan dilakukan penyusunan laporan penelitian dalam bab IV yang berisi hasil dan pembahasan, selanjutnya dilakukan seminar skripsi.

H. Analisa Data

Setelah data terkumpul dari hasil pengumpulan data segera dilakukan pengolahan data dengan tahap sebagai berikut:

1. *Editing*

Dilakukan dengan cara mengoreksi data yang telah diperoleh sehingga dapat dilakukan perbaikan data yang kurang.

2. *Coding*

Pemberian kode dimaksudkan untuk mempermudah dalam pengolahan data dan proses selanjutnya melalui tindakan pengklasifikasian data.

3. *Entry*

Proses pemasukan data dalam suatu program komputer.

4. *Tabulating*

Data distribusi dan data yang telah diberikan skor kemudian, disusun dan disajikan dalam bentuk tabel selanjutnya untuk pengolahan data atau analisis.

Data yang telah terkumpul dianalisis dengan menggunakan program SPSS.

Analisis data meliputi:

a. Analisis Univariat

Analisis univariat dilakukan untuk mendapatkan gambaran distribusi responden serta menggambarkan masing-masing variabel, baik variabel kualitas tidur maupun variabel konsentrasi belajar.

b. Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk menguji hipotesis hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat, dengan uji *Korelasi Rank Spearman* dengan tingkat kemaknaan 95% dengan program komputer SPSS. Penggunaan uji *Korelasi Rank Spearman* karena ingin mengetahui kesesuaian antara 2 subjek di mana skala datanya adalah ordinal. Dasar pengambilan keputusan berdasarkan tingkat signifikansi (nilai p) adalah:

- 1) Jika nilai $p > 0,05$ maka hipotesis penelitian ditolak
- 2) Jika nilai $p \leq 0,005$ maka hipotesis penelitian diterima

I. Etika Penelitian

Masalah etika penelitian keperawatan merupakan masalah yang sangat penting dalam penelitian keperawatan berhubungan langsung dengan manusia, maka segi etika penelitian harus diperhatikan. Masalah etika yang harus diperhatikan antara lain *autonomy*, *confidentiality*, *non maleficence*, *beneficence*, dan *justice*.

1. Prinsip *Autonomy*

Peneliti memberikan penjelasan kepada responden dalam pelaksanaan penelitian meliputi maksud dan tujuan penelitian, serta menyampaikan permohonan untuk berpartisipasi dalam penelitian. Peneliti menjelaskan cara pengisian instrumen, waktu pengisian instrumen.

2. Prinsip *Non Maleficence*

Penelitian tidak memberikan dampak yang membahayakan bagi responden selama proses penelitian berlangsung baik bahaya langsung maupun tidak langsung karena instrumennya berupa kuisioner dan tidak ada perlakuan / intervensi terhadap responden karena peneliti menjamin kerahasiaan responden.

3. Prinsip *Justice*

Peneliti memperlakukan semua responden sama, tanpa diskriminasi selama proses penelitian berlangsung. Peneliti memberikan hak-hak responden yang sama berupa hak untuk mendapatkan penjelasan dan informasi, hak untuk bertanya.

4. Prinsip *Confidentiality*

Peneliti menjamin kerahasiaan responden dan hak asasi untuk informasi yang didapatkan. Peneliti merahasiakan berbagai informasi yang menyangkut privasi responden, identitas responden dengan menggunakan kode dan hanya peneliti yang tahu tentang kode tersebut.

5. Prinsip *Beneficence*

Peneliti melaksanakan penelitian sesuai dengan prosedur penelitian untuk mendapatkan hasil yang yang semaksimal mungkin baik bagi responden dan sekolah dalam upaya untuk meningkatkan proses kegiatan belajar mengajar.