

BAB 3

METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Desain penelitian ini adalah desain korelasional untuk mencari keterkaitan antar variabel tanpa adanya suatu intervensi apapun dengan pendekatan *cross-sectional* yaitu desain penelitian dengan mengukur atau mengamati obyek pada waktu yang sama atau satu waktu (Nurdiantini et al., 2012).

3.2 Subjek Penelitian

3.2.1 Populasi

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah semua orang di dunia maya sebagai pengguna aplikasi *TikTok* yang dijangkau melalui *TikTok*, *Instagram*, dan *WhatsApp* dengan jumlah populasi yang tidak diketahui.

3.2.2 Sampel

Pada penelitian ini peneliti menggunakan rumus Lemeshow (1997) sebagai acuan dalam pengambilan besar sampel dikarenakan jumlah populasi tidak diketahui dengan target populasi yang terlalu besar dan bervariasi. Adapun rumus Lemeshow sebagai berikut:

$$n = \frac{z^2 p(1 - p)}{d^2}$$

n = 0,5 (1-0,5)

n= Jumlah sampel

z = Nilai standart = 1.96

p= Maksimal estimasi = 50% = 0.5

d= alpha (0,05) atau sampling error = 5%

$$\begin{aligned}
n &= \frac{1,960^2 (0,5) (1-0,5)}{0,05^2} \\
&= \frac{3,8416 (0,25)}{0,0025} \\
&= 380
\end{aligned}$$

Berdasarkan perhitungan tersebut diperoleh jumlah sampel minimal yang dibutuhkan sebanyak 380 responden. Penentuan sampel diambil berdasarkan kriteria;

1. Inklusi
 - a. Generasi Z yang memiliki atau menggunakan aplikasi *TikTok*
 - b. Pengguna aktif aplikasi *TikTok* minimal satu tahun terakhir
2. Eksklusi
 - a. Responden yang tidak mengisi kuisisioner secara lengkap.

3.2.3 Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *non-random sampling* yang mengacu pada teknik *purposive sampling* yaitu teknik pengambilan sampel yang melibatkan pemilihan sampel dari populasi sesuai dengan tujuan peneliti, sehingga sampel tersebut dapat mewakili karakteristik populasi yang telah diketahui (Lenaini, 2021).

3.3 Lokasi dan Waktu Penelitian

Lokasi penelitian diarahkan secara luas dengan penyebarannya melalui jejaring media sosial yang dilaksanakan pada bulan Januari 2023.

3.4 Variabel Penelitian dan Definsi Operasional

3.4.1 Variabel Penelitin

Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yaitu variabel bebas (*independent*) dan variabel terikat (*dependent*) Variabel bebas (*independent*) dalam penelitian ini adalah durasi penggunaan aplikasi *TikTok*, sementara Variable Terikat (*dependent*) pada penelitian ini yaitu kualitas tidur pada Generasi Z.

3.4.2 Definisi Operasional

Table 3.1 Definisi Operasional Hubungan Durasi Penggunaan Aplikasi *TikTok* dengan Kualitas Tidur pada Generazi Z

Variabel	Definisi Operasio nal	Alat ukur	Cara ukur	Skala	Hasil ukur Skoring
Durasi pengguna an Aplikasi <i>TikTok</i>	Rata- rata lama Pemanfaat an aplikasi <i>TikTok</i> dalam waktu satu hari untuk kebutuhan diri dalam pembuata n konten maupun menonton <i>TikTok</i> hasil orang lain	Kuisioner secara online dengan hasil kategori yang diadaptasi dari penelitian Syamsoedi n et al. (2015)	Menganalisi s jawaban sesuai dengan skor kuisioner durasi penggunaan aplikasi <i>TikTok</i> dalam jam	Ordinal	1= Singkat (1-2 jam) 2= Sedang (3-4 jam) 3= Lama (5-6 jam) 4= Sa ngat lama (≥7 jam)
Kualitas Tidur pada Generasi Z	Lama dan perasaan kepuasan tidur pada generasi Z	Kuesioner PSQI (<i>Pittsburgh</i> <i>Sleep</i> <i>Quality</i> <i>Index</i>) secara	Setiap item diberi bobot seimbang dalam skala 0-3. Ketujuh komponen	Nominal	1= Kualitas tidur buruk jika skor total >5 2= Kualitas tidur baik

Variabel	Definisi Operasional	Alat ukur	Cara ukur	Skala	Hasil ukur Skoring
		online yang dikembangkan oleh <i>Buyse</i> pada tahun 1988	dijumlahkan untuk menghasilkan skor global dengan kisaran 0-21.		jika skor total ≤ 5

3.5 Pengumpulan Data dan Instrumen Penelitian

3.5.1 Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data pada penelitian ini dapat diurutkan melalui dua tahap mulai dari tahap administrasi hingga tahap pelaksanaan.

a) Tahap Administrasi

1. Peneliti melakukan analisis masalah dan menentukan *fenomena problem* sebagai masalah utama dalam topik skripsi yang akan dibuat.
2. Peneliti mengadakan seminar proposal, melakukan revisi dari hasil seminar, serta mendapatkan pengesahan dari Ketua Penguji, Penguji Anggota 1, Penguji Anggota 2, dan Ketua Jurusan Keperawatan.
3. Peneliti mengajukan permohonan *Ethical Clearance* ke Komisi Etik Penelitian Kesehatan Poltekkes Kemenkes Malang dan telah diterbitkan pada tanggal 23 Februari 2023 dengan nomor surat LB.02.03/3/0463/2023
4. Komisi Etik Penelitian Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang menerbitkan *Ethical Approval* pada tanggal 12 April 2023 dengan No.231/V/KEPK POLKESMA/2023.

b) Tahap Pelaksanaan

1. Penelitian ini dimulai dengan pmenyebarkan instrumen penelitian berupa kuisisioner melalui *google form* dalam bentuk *link* yang dikirim ke media social berupa *TikTok*, *Instagram*, dan *group WhatsApp* dengan 270 anggota didalamnya.
2. Peneliti mencantumkan *info consent* yang berisi mengenai ketersediaan responden dalam pengisian kuisisioner pada *link google form*.
3. Penyebaran dihentikan hingga memenuhi target responden sebesar 380 orang.
4. Data hasil kuisisioner menunjukkan sebanyak 387 responden telah mengisi *link* kuisisioner. Hasil input data dianalisis kembali dengan melihat daftar pengguna akun milik responden serta kelengkapan pengisian kuisisioner sehingga peneliti dapat menghindari adanya penerimaan data *double* pada satu resonden.
5. Selanjutnya peneliti melakukan penjarangan kembali pada responden yang tidak termasuk dalam kriteria inklusi.
6. Setelah semua data kuisisioner masuk, peneliti mengolah data dengan cara *editing*, *scoring*, *coding*, *tabulating*, dan *entry data*.

3.5.2 Instrumen Penelitian

Pada penelitian ini menggunakan instrument penelitian dengan kuisisioner yang meliputi:

a) Kuisisioner *TikTok*

Instrumen yang dipakai untuk mengumpulkan data durasi penggunaan aplikasi *TikTok* adalah kuisisioner yang bertujuan untuk mengukur jumlah waktu atau berapa lama yang dihabiskan responden dalam menggunakan aplikasi *TikTok* dalam satu hari. Terdapat empat kategori yang menjadi acuan dalam hasil *skoring* yaitu dikatakan singkat apabila penggunaan berkisar (1-2 jam), dikatakan sedang apabila penggunaan berkisar (3-4 jam), dikatakan lama apabila penggunaan berkisar (5-6 jam), dan dikatakan sangat lama apabila penggunaan berkisar (≥ 7 jam). Kuisisioner ini disebarakan melalui *link Google form* pada media sosial berupa *TikTok*, *Instagram*, dan *group WhatsApp*. Hasil kategori kuisisioner durasi waktu pada penelitian ini diadaptasi dari penelitian Syamsuedin et al. (2015).

b) Angket Kualitas Tidur (PSQI)

Instrument yang digunakan untuk mengukur kualitas tidur adalah *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* yaitu instrument dengan nilai *cronbach's alpha* sebesar 0,766 sebagai standar internasional untuk mengukur kualitas tidur. Instrument ini merupakan instrument yang sudah dirubah dalam Bahasa Indonesia untuk mempermudah responden dalam pengisian kuisisioner. Instrument ini dikembangkan oleh *Buysse* pada tahun 1988 dengan tujuan menyediakan indeks standar dan mudah digunakan untuk dokter dan pasien dalam mengukur kualitas tidur (Sukmawati & Putra, 2019).

Kuesioner PSQI memiliki 19 pertanyaan yang dinilai sendiri oleh responden dan lima pertanyaan yang dinilai oleh teman tidur atau teman sekamar responden. Lima pertanyaan terakhir hanya digunakan untuk informasi klinis dan tidak ditabulasikan dalam penilaian PSQI. Dari 19 pertanyaan, 4 di antaranya bersifat terbuka dan 15 di antaranya memiliki jawaban skala ordinal. Soal 5a-5i berskala tidak pernah, seminggu sekali, seminggu dua kali, dan seminggu tiga kali, sedangkan soal 6-9 berskala ordinal dengan jenis jawaban yang beragam.

Sembilan belas item pertanyaan menilai tujuh komponen: (1) kualitas tidur subjektif dihitung dengan menggunakan pertanyaan no. 8; (2) durasi tidur yang diukur dengan menggunakan pertanyaan no 4; (3) latensi tidur yang dihitung dengan skor total pertanyaan 2 dan 5a; (4) efisiensi tidur di tempat tidur yang diukur dengan menggunakan pertanyaan 1,3, dan 4; (5) gangguan tidur yang diukur dengan pertanyaan 5b–5j; (6) penggunaan obat tidur yang diukur menggunakan pertanyaan no 6; dan (7) disfungsi siang hari diukur dengan menggunakan skor total soal no 7 dan 9. Hasil akhir diklasifikasikan menjadi dua kategori setelah penjumlahan dari semua skor pertanyaan. Jika skor akhir adalah ≤ 5 , itu menandakan kualitas tidur yang baik; jika skor akhir > 5 , ini menunjukkan kualitas tidur yang buruk.

Tabel 3.2 Kisi-Kisi Kualitas Tidur PSQI

Komponen	No Item	Penilaian	
Kualitas tidur secara subyektif	8	Sangat baik	0
		Cukup baik	1
		Cukup buruk	2
		Sangat buruk	3
Durasi tidur	4	>7 jam	0
		6-7 jam	1
		5-6 jam	2
		< 5 jam	3
Latensi tidur (kesulitan memulai tidur)	2	≤ 15 menit	0
		16-30 menit	1
		31-60 menit	2
		>60 menit	3
	5a	Tidak pernah	0
		1x seminggu	1
		2x seminggu	2
		≥3x seminggu	3
	Skor total	0	0
		1 – 2	1
		3 – 4	2
		5 – 6	3
Efisiensi tidur	1+3+4	>85%	0
		75-84%	1
		65-74%	2
		<65%	3
Gangguan tidur	5b, 5c, 5e, 5f, 5g, 5h, 5i, 5j	Tidak pernah	0
		1x seminggu	1
		2x seminggu	2
		≥3x seminggu	3
	Skor total	0	0
		1-9	1
		10-18	2
		19-27	3
Penggunaan obat tidur	6	0	0
		1-2	1
		3-4	2
		5-6	3
Disfungsi siang hari	7	0	0
		<1	1
		1-2	2
		>3	3
	9	Tidak ada masalah	0
		Hanya masalah	1

Komponen	No Item	Penilaian	
			kecil
		Masalah sedang	2
		Masalah besar	3
	Skor total	0	0
		1-2	1
		3-4	2
		5-6	3
Skor Global PSQI	0-21		

3.6 Pengolahan Data

1) *Editing* / Penyuntingan

Pada penelitian ini responden mengisi kuisioner yang telah disebar oleh peneliti melalui *link Google Form* yang nantinya jawaban dapat masuk secara otomatis pada peneliti, baru setelah itu dapat dilakukan pengecekan oleh peneliti.

2) *Scoring*

Peneliti memberikan skor untuk jawaban yang membutuhkan skor pada angket penelitian. Pada penelitian ini, total *scoring* digunakan untuk penilaian durasi penggunaan aplikasi *TikTok* dengan kualitas tidur pada generasi Z.

3) *Coding* atau Pengkodean

Pada tahap ini peneliti memberikan kode yang dapat membantu dalam proses tabulasi data. Tujuan coding dalam penelitian ini agar dapat mempermudah dalam analisa data maupun tabulasi.

Tabel 3.3. Kode Kuesioner Hubungan Durasi Penggunaan Aplikasi *TikTok* dengan Kualitas Tidur pada Generasi Z

Data	Kode
Data Umum	a. Jenis Kelamin : - Perempuan :1 - Laki-laki : 2 b. Umur : - 12-16 th (remaja awal) :1 - 17-21 th (remaja akhir) : 2 - 22-27 th (dewasa muda) : 3
Data Khusus	a. Durasi Penggunaan Aplikasi TikTok: - Singkat : 1 - Sedang : 2 - Lama :3 - Sangat lama : 4 b. Kualitas Tidur : - Baik : 1 - Buruk : 2

4) *Tabulating*

Dalam tahap ini, peneliti mengumpulkan dan menghitung data dari hasil pengkodean, yang kemudian disajikan dalam bentuk tabel untuk mempermudah *entry* data.

5) *Entry*

Entri data pada penelitian ini melibatkan memasukkan informasi ke dalam *spreadsheet* komputer atau *database* dan menggunakan informasi tersebut untuk membuat distribusi frekuensi sederhana atau tabel kontingensi.

3.7 Analisa Statistik

Analisis data adalah proses yang dilakukan terhadap data yang dikumpulkan secara sistematis untuk melihat hasilnya. Data yang terkumpul dianalisis secara sistematis dan disajikan dalam bentuk tabel dan grafik.

3.7.1 Analisis Univariat

Suatu tata cara menganalisis data secara statistik untuk mengetahui pengaruhnya terhadap masing-masing variabel. Setelah distribusi dan persentase masing-masing variabel dihitung, hasil yang diperoleh dimasukkan dalam tabel frekuensi. Analisis univariat yang digunakan dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil statistik responden. Analisis univariat dalam penelitian ini meliputi usia, jenis kelamin, durasi penggunaan aplikasi *TikTok* pada generasi Z, dan kejadian kualitas tidur buruk pada generasi Z.

3.7.2 Analisis Bivariat

Merupakan analisis yang dilakukan terhadap dua variable bebas dan terikat, Peneliti menggunakan analisis data dengan bantuan program aplikasi SPSS (*Statistical Product and Service Solutions*) untuk mempermudah dalam mengolah dan menganalisis data statistik. Pada skala pengukuran diketahui bahwa kedua variable penelitian merupakan kategorik nominal dan nominal sehingga uji komparasi yang cocok pada uji statistik yang akan digunakan pada penelitian ini adalah uji *Chi-Square* yang bertujuan untuk mengetahui signifikansi hubungan antara variabel *independen* dan variable *dependen* dengan tingkat *signifikansi alpha*=0,05, artinya, terdapat hubungan yang signifikan antara variabel *independen* dan variable *dependen* jika hasil uji statistik pada ($p < 0,05$)

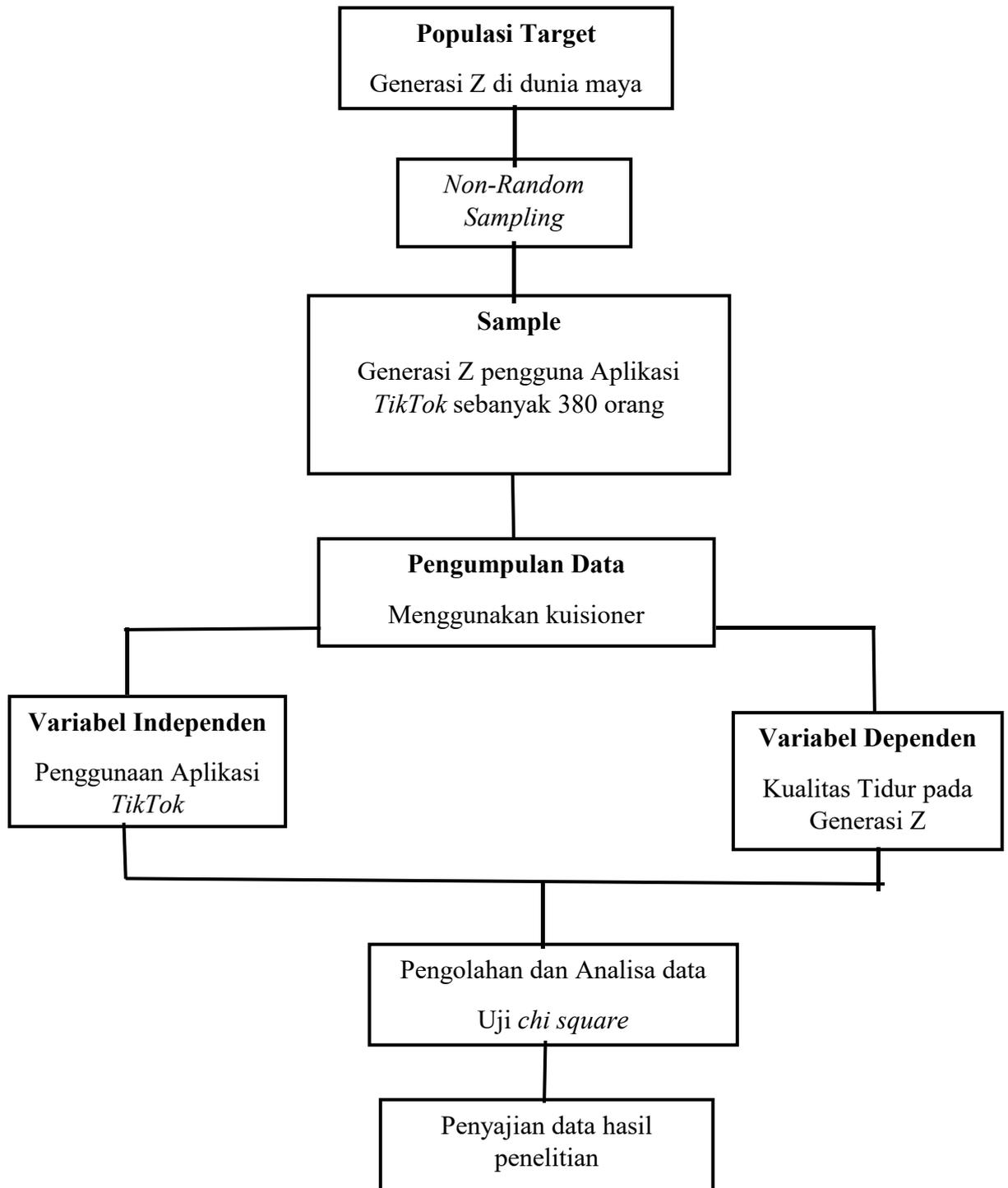
3.8 Uji Validitas dan Reliabilitas

Uji validitas menentukan apakah suatu alat ukur valid atau tidak valid. Sementara reliabilitas merupakan sejauh mana suatu alat ukur dapat dipercaya dalam pengukurannya (Janna & Herianto, 2021). Kriteria pengambilan keputusan

uji validitas apabila r hitung $>$ r tabel, maka item pertanyaan kuesioner dianggap valid karena berkorelasi dengan skor keseluruhan. Sedangkan instrumen penelitian dikatakan reliabel jika koefisien *Cronbach Alpha* $>$ 0,7.

Kuesioner PSQI pada penelitian ini telah diujivaliditas dan reliabilitasnya. Pada penelitian Mada et al., (2018) Instrumen ini diuji validitas dengan menggunakan rumus *Pearson Product Moment*, dengan r tabel sebesar 0,147 dan hasil r hitung berkisar antara 0,201 hingga 0,476, serta untuk reliabilitas menggunakan rumus *Alpha Cronbach*, dengan nilai *alpha* 0,734. Uji validitas PSQI juga dilakukan terhadap 30 responden pada penelitian kualitas tidur di Indonesia oleh Dhamayanti et al., (2019) dan menghasilkan nilai *cronbach's alpha* sebesar 0,766,7 dan dilakukan uji reliabilitas yang memperoleh hasil koefisien korelasi antar kelas (r) sebesar 0,87 sehingga menunjukkan bahwa instrumen tersebut valid dan reliabel untuk digunakan sebagai instrument penelitian.

3.9 Kerangka Operasional



Gambar 3.1 Kerangka Operasional Hubungan Durasi Penggunaan Aplikasi TikTok dengan Kualitas Tidur Pada Generasi Z

3.10 Etika Penelitian

Pada saat melakukan penelitian ini, peneliti memperhatikan masalah yang berkaitan dengan etika penelitian, seperti:

1. Pengajuan *Ethical Clearance*

Peneliti harus terlebih dahulu melengkapi proposal penelitian sebelum melakukan pengajuan permohonan etik. Selanjutnya peneliti mengajukan surat etik penelitian pada Komisi Etik Penelitian Kesehatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang. Berdasarkan hasil uji etik dinyatakan bahwa penelitian dikatakan layak berdasarkan surat pernyataan layak etik pada tanggal 12 April 2023 dengan No.231/V/KEPK POLKESMA/2023.

2. Persetujuan Responden (*Informed Consent*)

Peneliti memberikan *informed consent* sebagai suatu bentuk kesepakatan antara peneliti dan responden penelitian yang dilakukan dengan mencantumkan lembar *informed consent* kepada responden yang nantinya akan dibaca dan dipahami oleh responden sebelum melakukan pengisian kuisioner

3. Kerahasiaan (*confidentiality*).

Peneliti menjamin kerahasiaan informasi maupun identitas responden dalam penelitian ini dengan memberikan inisial atau anonimitas identitas responden menggunakan data yang diperoleh hanya untuk kepentingan penelitian. Kerahasiaan data responden terjamin dikarenakan hanya peneliti yang dapat mengetahui semuanya serta data tersebut tidak dimaksudkan untuk disebarluaskan.

