

### BAB III

## METODE PENELITIAN

#### A. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan jenis penelitian *cross sectional*.

#### B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian dilakukan pada seluruh residen FK UNS yang memberikan pelayanan di RSUD Dr. Moewardi Surakarta. Pengumpulan data dimulai setelah memperoleh ijin komisi etik sampai jumlah sampel penelitian terpenuhi. Penelitian dilakukan dari bulan Februari – April 2021.

#### C. Populasi Penelitian

Populasi aktual penelitian ini adalah semua residen FK UNS yang masih aktif dalam pelayanan di RSUD Dr. Moewardi.

#### D. Subjek Penelitian

Pengambilan subjek penelitian dilakukan menurut metode konsekutif sampling, yaitu subjek yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi diambil menjadi subjek penelitian

Kriteria inklusi :

- Residen aktif di RSUD dr. Moewardi
- Bersedia mengikuti penelitian

Kriteria eksklusi yang menimbulkan bias:

- Residen dengan penyakit gangguan tidur yang sudah terdiagnosis sebelumnya
- Residen dengan penyakit fisik berat seperti: Parkinson, penyakit paru obstruktif kronis (PPOK), penyakit jantung koroner (PJK), kanker payudara, multiple sklerosis, gagal ginjal kronik, penyakit lupus eritematosus sistemik, sindrom Guillain-barre, depresi
- Residen dengan riwayat penggunaan alkohol

#### E. Besar Sampel

Besar sampel dihitung dengan aplikasi OpenEpi, interval kepercayaan 95%, *confidence limits* 5%, dari total populasi 758 residen yang masih aktif maka didapatkan jumlah sampel sebesar 256 residen. Penghitungan dengan aplikasi OpenEpi dapat dilihat di lampiran 1.

## F. Identifikasi Variabel

1. Variabel bebas : Kelelahan kerja pada residen FK UNS.
2. Variabel tergantung : Kualitas tidur pada residen FK UNS di RSUD DR.Moewardi Surakarta.
3. Variabel perancu : depresi, kebiasaan olahraga, usia, konsumsi alkohol, penyakit fisik berat, kebiasaan merokok.

## G. Definisi Operasional Variabel Penelitian

1. Variabel bebas : kelelahan kerja pada residen FK UNS di RSUD DR.Moewardi Surakarta.
  - a. Definisi : perasaan lelah yang disebabkan oleh kelebihan kerja baik fisik maupun mental. Nilai SPK  $> 21$  di anggap kelelahan kerja, nilai SPK  $\leq 21$  dianggap tidak kelelahan kerja
  - b. Alat ukur : SPK (Skala pengukuran kelelahan)
  - c. Skala pengukuran : nominal
  - d. Satuan : ya dan tidak
2. Variabel terikat : kualitas tidur pada residen FK UNS
  - a. Definisi : kemudahan seseorang secara subjektif untuk memulai tidur, pemeliharaan tidur, total waktu tidur dan bangun dari tidur. Nilai PSQI  $> 5$  di anggap kualitas tidur buruk, nilai PSQI  $\leq 5$  di anggap kualitas tidur baik
  - b. Alat ukur : skala PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*)
  - c. Skala pengukuran: nominal
  - d. Satuan : ya dan tidak
3. Variable Perancu : depresi, kebiasaan olahraga, usia, konsumsi alkohol, penyakit fisik berat, kebiasaan merokok.

## H. Instrumen Penelitian

1. Lembar *informed-consent* dan identitas responden.
2. Kuesioner SPK

Kuesioner SPK dapat dilihat di lampiran 6. SPK merupakan Instrumen pengukuran kelelahan subyektif dan berbasis kuesioner merupakan alat ukur yang cukup banyak digunakan karena alasan kepraktisan dan hasil pengukuran dapat diperoleh dengan cepat. SPK merupakan kuesioner pengukuran kelelahan yang diadaptasi dari FAS yang berbahasa Inggris dan diterjemahkan ke dalam bahasa

Indonesia. Peneliti menggunakan kuesioner SPK karena SPK merupakan kuesioner yang di adaptasi dari kuesioner FAS (*fatigue assesment scale*) yang telah di validasi ke dalam bahasa Indonesia, cepat dan mudah dalam pengisian serta menggambarkan kelelahan baik secara fisik maupun mental. Nilai SPK  $> 21$  di anggap kelelahan kerja, nilai SPK  $\leq 21$  dianggap tidak kelelahan kerja.

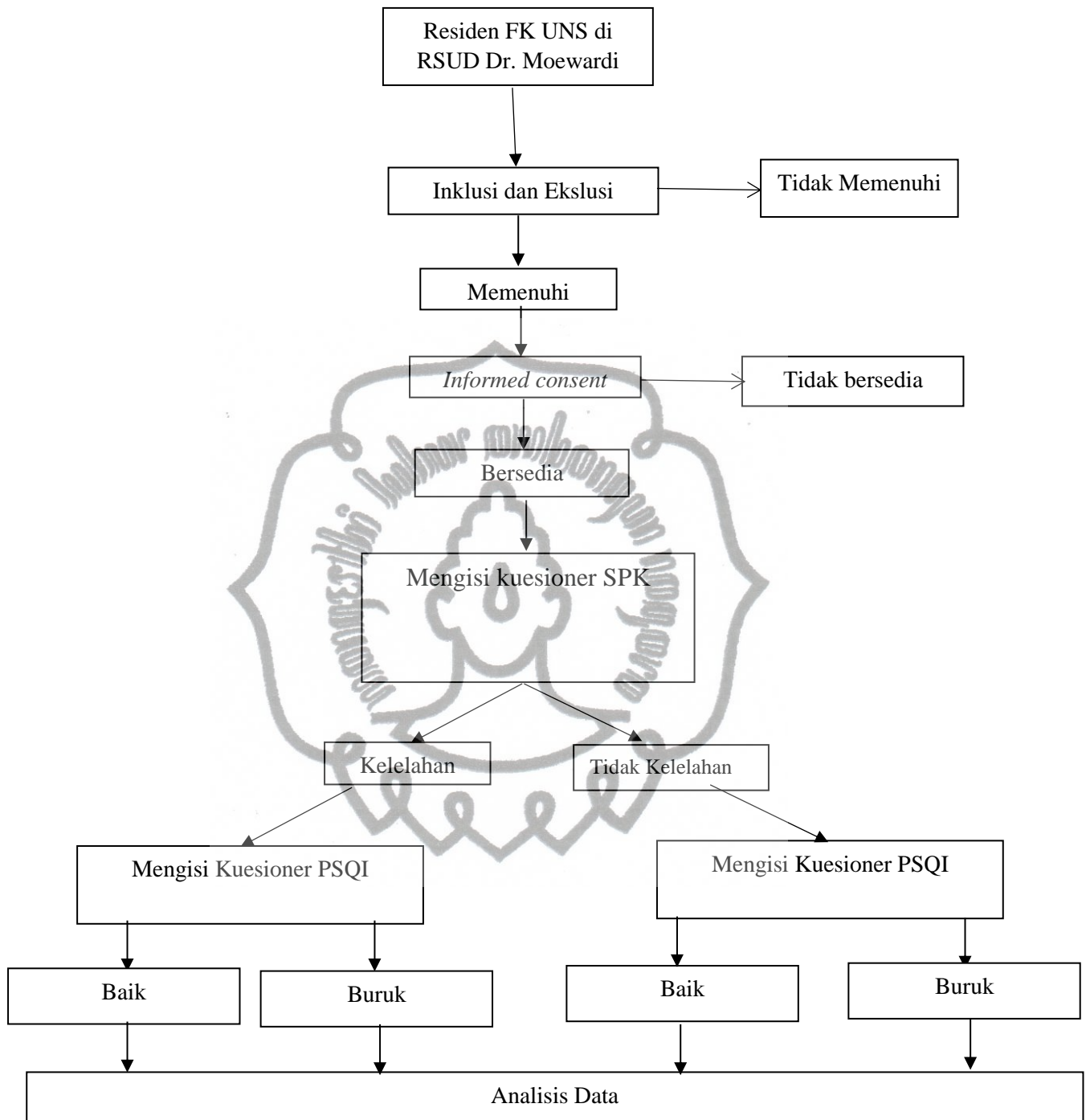
### 3. Kuesioner PSQI

Kuesioner PSQI dapat dilihat di lampiran 4. Kuesioner PSQI merupakan instrument yang efektif digunakan untuk mengukur kualitas dan pola tidur pada orang dewasa. PSQI dapat membedakan kualitas tidur “buruk” dan “baik” dengan mengukur 7 komponen: kualitas tidur subyektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi kebiasaan tidur, gangguan tidur, penggunaan obat-obat tidur dan disfungsi pada siang hari selama satu bulan terakhir. Peneliti menggunakan kuesioner PSQI dikarenakan kuisisioner PSQI telah digunakan untuk mengukur kualitas tidur pada berbagai kelompok demografi di berbagai negara dan sudah umum digunakan dalam penelitian terutama digunakan pada kelompok usia dewasa dan lansia. Nilai PSQI  $> 5$  di anggap kualitas tidur buruk, nilai PSQI  $\leq 5$  di anggap kualitas tidur baik.

## I. Prosedur Penelitian

1. Peneliti membuat *google form* yang berisi tentang identitas diri, pernyataan kesediaan mengikuti penelitian, kuesioner SPK dan PSQI.
2. Responden mengisi *google form* yang berisi tentang identitas diri, pernyataan kesediaan mengikuti penelitian, kuesioner SPK dan PSQI.
3. Peneliti mengunduh hasil rekapitulasi kuesioner dalam format Excel.
4. Peneliti mengolah hasil rekapitulasi kuesioner dengan aplikasi SPSS.

## J. ALUR PENELITIAN



## K. Analisa Statistik

Pada data yang terkumpul sebelum dianalisis dilakukan pemeriksaan kelengkapan dan kebenaran data dengan memastikan bahwa residen yang bersangkutan memasukkan akun email masing-masing ketika membuka *google form*. Data selanjutnya diberi kode, ditabulasi, dan dimasukkan ke dalam komputer. Data dianalisis dengan analisis non-parametrik dengan uji statistik *chi-square*. Analisis data menggunakan program komputer SPSS.