

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian *quasi experiment* dengan bentuk *pretest – posttest with control group design*. Penelitian dengan menggunakan metode ini untuk mengetahui hubungan sebab akibat dengan melibatkan kelompok kontrol disamping kelompok eksperimental (Notoatmodjo, 2010).

Pada penelitian ini, kelompok perlakuan mendapatkan intervensi penerapan *sunah Rasul* sebelum tidur sedangkan kelompok kontrol tidak mendapatkan terapi. Sebelum dilakukan intervensi, pada kedua kelompok dilakukan *pretest*, kemudian dilanjutkan pemberian intervensi dan diakhiri dengan *posttest*. Adapun desain penelitian menurut Handayani & Riyadi (2011) sebagai berikut :

**Tabel 3.** Pembagian Kelompok Penelitian

<b>Subjek</b>	<b>Pretest</b>	<b>Perlakuan</b>	<b>Posttest</b>
<b>Kelompok intervensi</b>	A <sub>1</sub>	I <sub>1</sub>	A <sub>2</sub>
<b>Kelompok kontrol</b>	B <sub>1</sub>	O	B <sub>2</sub>

Keterangan :

A<sub>1</sub> : Dilakukan *pretest* pada kelompok intervensi penerapan *sunah Rasul* sebelum tidur

B<sub>1</sub> : Dilakukan *pretest* pada kelompok kontrol.

I<sub>1</sub> : Diberikan perlakuan penerapan *sunah* sebelum tidur

O : Tidak diberikan perlakuan.

A<sub>2</sub> : Dilakukan *posttest* pada kelompok penerapan *sunah Rasul* sebelum tidur

B<sub>2</sub> : Dilakukan *posttest* pada kelompok kontrol

## **B. Populasi dan Sampel Penelitian**

### **1. Populasi**

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi di RSUD Djojonegoro Temanggung sebanyak 56 orang.

### **2. Sampel**

Menurut Notoatmodjo (2014), sampel merupakan sebagian yang diambil dari keseluruhan objek penelitian dan dianggap mewakili seluruh populasi dengan menggunakan

cara teknik tertentu sehingga sampel tersebut dapat mewakili populasi.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian ini yaitu *Purposive Sampling*. *Purposive Sampling* merupakan jenis nonprobabilitas yang paling sederhana dimana penetapan sampel dengan cara memilih sampel diantara populasi yang memenuhi kriteria inklusi (Nursalam, 2016). Dengan demikian, maka peneliti mengambil sampel dari populasi yang memenuhi kriteria inklusi yang telah ditentukan dalam penelitian ini sampelnya adalah pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi.

a. Kriteria inklusi untuk menjadi subjek dalam penelitian ini adalah :

- 1) Tidak mengalami gangguan pendengaran.
- 2) Bisa membaca dan menulis
- 3) Beragama Islam.
- 4) Pasien kanker payudara usia >18 tahun.
- 5) Pasien yang menjalani kemoterapi 1 minggu sekali

- 6) Pasien yang mendapatkan kemoterapi adjuvan (kemoterapi setelah mendapatkan operasi radikal).
  - 7) Berjenis kelamin perempuan yang sedang menjalani kemoterapi, mempunyai kualitas tidur buruk.
  - 8) Terdapat keluarga yang tinggal dalam satu rumah dengan klien.
- b. Kriteria eksklusi yang ditetapkan dalam penelitian ini adalah :
- 1) Responden tidak mengikuti penelitian sampai akhir
  - 2) Mempunyai alergi/sensitifitas terhadap suara seperti epilepsi.

Pengambilan sampel dilakukan pada hari senin sampai dengan Rabu random akan tetapi jumlah responden pada kelompok intervensi 3 orang dan kontrol 8 orang. Akibat perbandingan jumlah yang jauh berbeda maka tidak dilanjutkan dengan random tetapi *purposive sampling* sesuai kriteria inklusi dari penelitian. Jumlah populasi sebanyak 56 orang, yang memenuhi kriteria inklusi sebanyak 28 orang yang dijadikan sampel penelitian 14 orang kelompok kontrol,

terdapat 2 orang *drop out* dan 14 orang kelompok intervensi. Pada pengambilan data ditemukan 28 orang tidak sesuai kriteria inklusi.

### **C. Lokasi dan Waktu Penelitian**

#### **1. Lokasi Penelitian**

Lokasi penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah di ruang kemoterapi RSUD Djojonegoro Temanggung.

#### **2. Waktu Penelitian**

Waktu penelitian ini akan dilakukan pada tanggal 28 Mei - 12 Juni 2018.

### **D. Variabel Penelitian**

Variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

#### **1. Variabel *Independen* (bebas)**

Variabel *independen* adalah variabel yang nilainya menentukan variabel lain. Variabel bebas biasanya dimanipulasi, diamati, dan diukur untuk diketahui hubungan atau pengaruhnya terhadap variabel lain (Nursalam, 2016).

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah penerapan *sunah Rasul* sebelum tidur.

## **2. Variabel *Dependen* (terikat)**

Variabel *dependen* adalah variabel yang nilainya ditentukan oleh variabel lain atau faktor yang diamati dan diukur untuk menentukan ada tidaknya hubungan atau pengaruh dari variabel bebas (Nursalam, 2016). Dalam penelitian ini variabel terikatnya adalah kualitas tidur.

## **3. Variabel *Pengganggu***

Variabel *pengganggu* dalam penelitian ini adalah berupa faktor lain yang diperkirakan dapat menimbulkan pengaruh terhadap jalannya penelitian sehingga dapat mempengaruhi hasil penelitian (Nursalam, 2016). Variabel *pengganggu* dalam penelitian ini adalah penyakit fisik, medikasi, pola tidur yang biasa dan EDS, latihan fisik dan kelelahan, stres emosional, lingkungan.

## **4. Variabel *Intervening* (antara)**

Variabel *intervening* (antara) adalah variabel yang secara teoritis mempengaruhi hubungan antara variabel

independen dan variabel dependen, tetapi tidak dapat diamati atau diukur (Sugiyono, 2012). Variabel antara dalam penelitian ini adalah hormon *endorphin*.

## E. Definisi Operasional

**Tabel 4.** Definisi Operasional penerapan *sunah Rasul* sebelum tidur dan kualitas tidur pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi.

Variabel	Definisi Operasional	Alat ukur	Hasil ukur	Skala Data
Variabel <i>independen</i> (variabel bebas) adalah penerapan <i>sunah Rasul</i> sebelum tidur	Penerapan <i>sunah Rasul</i> sebelum tidur adalah melakukan kegiatan yang telah dicontohkan oleh Rasulullah SAW sebelum tidur terdiri dari mencuci tangan dengan sabun, menyikat gigi, berwudhu sebelum tidur, membersihkan tempat tidur sambil membaca bismillah sebanyak 3 kali. Kemudian mendengarkan murottal Al-Qur'an surat Al-Ikhlash, Al-Falaq, An-Nas dan ayat kursi masing-masing sebanyak 3 kali putaran selama 8 menit 50 detik dengan tempo 65-80 dB yang dilantunkan oleh qori Mishary Rashid Al-Afasy yang disimpan di MP3 <i>player</i> setelah selesai mendengarkan meniupkan ketangan sebanyak 3 kali lalu diusapkan keseluruh tubuh, setelah itu melakukan dzikir yang terdiri dari melapaskan <i>Subhanallah</i> , <i>Alhamdulillah</i> , <i>Allahu Akbar</i> masing-masing sebanyak 33	Pemberian terapi murottal Al-Qur'an menggunakan MP3 <i>player</i> yang dihubungkan dengan <i>headseat</i> , menggunakan tasbih, langkah-langkah kegiatan <i>sunah Rasul</i> sebelum tidur menggunakan lembar balik sebagai pengingat saat responden lupa dengan kegiatan yang	0 = Tidak diberikan 1= Diberikan	-



Variabel	Definisi Operasional	Alat ukur	Hasil ukur	Skala Data
	kali dengan menggunakan tasbih, kegiatan mendengarkan murottal Al-Qur'an dan dzikir dilakukan dengan posisi duduk di samping tempat tidur. Selanjutnya mengatur posisi tidur dengan posisi miring kanan, membaca do'a sebelum tidur, melapaskan <i>Astaghfirullaahal'azihimi</i> sampai dengan tertidur. Kegiatan sunah sebelum tidur dilakukan 30 menit menjelang tidur biasa masing-masing responden, dilakukan secara mandiri dirumah selama selama 7 hari.	harus dilakukan.		
Variabel <i>dependen</i> (variabel terikat) adalah kualitas tidur	Kualitas tidur adalah pernyataan subyektif tentang kepuasan tidur yang ditandai dengan merasakan tidur yang cukup, merasakan kesegaran saat bangun dan tidak ada masalah pada tidur yang dinilai dengan PSQI.	Pengukuran kualitas tidur menggunakan PSQI sebanyak 18 pertanyaan yang terdiri dari 7 komponen tidur.	Skor PSQI 0-21	Rasio

## **F. Instrumen Penelitian**

Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan adalah :

### **1. Penerapan *sunah Rasul* sebelum tidur**

Instrumen lantunan murottal Al-Qur'an disimpan di MP3 *player* dihubungkan dengan *headset* untuk bisa mendengarkannya, sebelum diberikan ke responden akan dicek dapat berfungsi dengan baik atau tidak. Lantunan murottal Al-Qur'an yang didengarkan menggunakan suara qori yang dilantunkan oleh qori Muishary Rashid Al-Afasy yang berisi Surat Al-Ikhlâs, Al-Falaq, An-Nas dan ayat kursi masing-masing 3 kali dengan total waktu 8 menit 50 detik.

Rekaman murottal Al-Qur'an dilakukan uji kalibrasi di studio musik dengan tempo 65-80 dB dimana dikatakan tempo yang baik untuk didengarkan yaitu 60-80 dB (Mirza, 2014), dengan demikian tempo yang digunakan dalam penelitian dalam kisaran normal. Setelah selesai mendengarkan murottal dilanjutkan dengan berdzikir *Subhanallah, Alhamdulillah, Allahu Akbar* masing-masing 33x dilakukan dengan menggunakan tasbeih. Responden diberikan lembar balik untuk

tahap-tahap penerapan sunah sebelum tidur dan terdapat juga lembar observasi atau jadwal harian yang harus diisi. Saat perekrutan responden dilakukan pemeriksaan pendengaran untuk mengetahui adanya gangguan pendengaran. Terdapat 1 orang yang mengalami gangguan pendengaran sehingga tidak dimasukkan dalam sampel penelitian.

## **2. Karakteristik Responden**

Lembar data demografi berisi karakteristik responden yang disajikan dalam bentuk *checklist* meliputi nama, usia, status pernikahan, pendidikan terakhir, pekerjaan, penghasilan perbulan, lingkungan tempat tinggal, kapan terdiagnosa kanker payudara, sudah berapa lama melakukan kemoterapi, kemoterapi keberapa, operasi pengangkatan payudara, tinggal dengan siapa dirumah, apakah mengkonsumsi obat lain selain yang didapatkan dari RS, penyakit lain selain kanker payudara, apakah mengkonsumsi obat tidur, apakah tidur dengan menyakan lampu atau tidak.

### 3. Instrumen Kualitas Tidur

Pengukuran kualitas tidur menggunakan *Pittsburgh Quality of Sleep Index* (PSQI) yang dibuat oleh D.J Buysee (1989). Dari pihak utama D.J Buysee menyatakan bahwa kuesioner nomor 10 sudah tidak digunakan lagi. Pada penelitian yang dilakukan Barker (2008) menggunakan pertanyaan kuesioner nomor 1-9. Kuesioner dimodifikasi oleh Maulida (2011) sudah dalam bentuk bahasa Indonesia dan peneliti sudah meminta izin. PSQI ini sudah baku dan sudah secara luas digunakan sebagai alat ukur penelitian. PSQI ini terdiri dari 18 pertanyaan mengenai 7 komponen pada kuesioner yaitu kualitas tidur atau *sleep quality*, latensi tidur atau waktu yang diperlukan untuk memulai tidur, durasi tidur atau *sleep duration*, efisiensi tidur atau *habitual sleep efficiency*, gangguan tidur pada malam hari atau *sleep disturbance*, penggunaan obat untuk membantu tidur atau *using medication*, dan gangguan tidur pada siang hari atau *daytime disfunction*.

**Tabel 5.** Komponen dan sitem penilaian instrumen PSQI

Komponen	No. Item	Sistem penilaian	
		Jawaban	Skor
<b>Kualitas tidur</b>	6	Sangat baik	0
		Cukup buruk	1
		Buruk	2
		Sangat buruk	3
<b>Latensi tidur</b>	2	0-15 menit	0
		16-30 menit	1
		31-60 menit	2
		>60 menit	3
	5a	Tidak pernah	0
<b>Skor latensi tidur</b>	2 +5 a	Satu kali	1
		Dua kali	2
		Tiga kali atau lebih	3
		1-2	1
		3-4	2
<b>Durasi tidur</b>	4	5-6	3
		>7 jam	0
		6-7 jam	1
		5-6 jam	2
<b>Efisiensi tidur</b>	1, 3, 4	< 5 jam	3
		>85%	0
		<85 – 75%	1
		<75 – 65%	2
Rumus		<65%	3
<b>Durasi tidur (#4)</b>		<b>x 100%</b>	
<b>Jam tidur malam (#1) – jam bangun tidur (#3)</b>			
<b>Gangguan tidur malam hari</b>	5b, 5c, 5d, 5e, 5f, 5g, 5h, 5i, 5j	0	0
		1-9	1
		10-18	2
		19-27	3
<b>Penggunaan obat tidur</b>	7	Tidak pernah	0
		Satu kali	1
		Dua kali	2
		Tiga kali atau lebih	3
<b>Gangguan tidur siang hari</b>	8 + 9	0	0
		1-2	1
		3-4	2
		5-6	3

PSQI terdiri dari 18 pertanyaan yang terdiri dari pertanyaan terbuka dan tertutup. Pertanyaan no 5-8 masing-masing mempunyai kisaran 0-3, artinya 0 menunjukkan tidak pernah dalam sebulan terakhir, 1 menunjukkan kurang dari satu kali seminggu, 2 menunjukkan satu atau dua kali seminggu, dan 3 menunjukkan tiga atau lebih dalam seminggu. Skor dari ketujuh komponen tersebut dijumlahkan menjadi 1 (satu) skor global dengan kisaran 0 sampai 21. Hasil skor tersebut disesuaikan dengan kriteria penilaian yang telah dikelompokkan sebagai kualitas tidur yang baik kurang dari atau sama dengan 5 dan kualitas tidur buruk lebih dari 5.

#### **G. Uji Validitas dan Reliabilitas**

Menurut Arikunto (2010) validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen. Suatu instrumen yang valid atau sah mempunyai validitas tinggi. Sebaliknya, instrumen yang kurang valid memiliki validitas rendah.

Menurut Arikunto (2010), reliabilitas menunjuk pada suatu pengertian bahwa suatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpulan data karena instrumen tersebut sudah baik. Instrumen yang sudah baik tidak akan bersifat tendensius yaitu mengarahkan responden untuk memilih jawaban-jawaban tertentu. Instrumen yang sudah dapat dipercaya, yang reliabel akan menghasilkan data yang dapat dipercaya.

1. Instrumen MP3 *player* yang berisi murottal Al-Qur'an

Surah Al-Ikhlâs, Al-Falaq, An-Nas dan ayat kursi dilakukan uji kalibrasi apakah mempunyai tempo yang konstan (tidak adanya suara bising dari murottal tersebut sehingga dapat didengarkan oleh responden). Hasil kalibrasi layak untuk diberikan sebagai instrumen penelitian dengan hasil kalibrasi 65-80 dB.

2. Instrumen kualitas tidur

Mengukur kualitas tidur pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi menggunakan *Pittsburgh Quality of Sleep Index* (PSQI) yang dibuat oleh D.J Bussye, Reynolds, Monk, Berman dan Kufer (1989), yang telah diuji versi bahasa

Indonesia sudah dilakukan uji validitas dan realibilitas oleh Maulida (2011) dengan mendapatkan koefesien *alpha cronbach* sebesar 0.753, yang berarti bahwa nilai *alpha cronbach*  $> 0.6$  menunjukkan bahwa instrumen tersebut reliable (Arikunto, 2010).

## **H. Cara Pengumpulan Data**

### **1. Tahap Persiapan**

Pengajuan judul, menyusun proposal penelitian, survey pendahuluan tentang pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi melakukan ujian proposal. Pelaksanaan penelitian dilaksanakan setelah lolos uji etik. Komisi Etik Penelitian Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UMY dengan no etik 253/EP-FKIK-UMY/V/2018, setelah itu peneliti mengajukan pembuatan surat ijin di Program Pascasarjana Universitas Muhammadiyah Yogyakarta jurusan Keperawatan yang dituju kepada Direktur RSUD Djojonegoro Temanggung. Mendapatkan balasan dari RSUD Djojonegoro Temanggung



untuk menemui kepala bidang bagian keperawatan setelah itu mendapatkan izin untuk penelitian pada tanggal 28 Mei 2018.

## **2. Tahap Pemilihan Responden**

Peneliti terlebih dahulu memperkenalkan diri dan menjelaskan tujuan dari kedatangannya kepada klien setelah klien bersedia untuk ditanya dan mengisi data yang diperlukan peneliti, kemudian peneliti melakukan validasi terlebih dahulu terkait bisa apa tidak klien baca dan tulis, siklus kemoterapi yang didapatkan apakah 3 minggu 1 kali atau 1 kali seminggu dan melakukan pengecekan pendengaran. Setelah ketiga syarat terpenuhi maka dilakukan pengisian data demografi dan pengisian kuesioner kualitas tidur. Setelah selesai pengisian peneliti akan melihat yang memenuhi kriteria inklusi untuk dijadikan responden baik dari data demografi maupun kuesioner kualitas tidur.

Pada saat pemilihan responden dihari pertama sampai ketiga dilakukan secara random hari akan tetapi ditemukan 3 orang masuk dalam kelompok intervensi dan 8 orang masuk dalam kelompok kontrol. Disebabakan perbedaan jumlah yang

sangat berbeda pada masing-masing kelompok peneliti. Peneliti melanjutkan pengambilan data fokus kepada menyeimbangkan jumlah kelompok kontrol dan intervensi. Setelah seimbang peneliti melanjutkan pengambilan kelompok kontrol dan intervensi dihari berikutnya.

Responden yang memenuhi kriteria inklusi sebanyak 26 orang yang tidak memenuhi kriteria inklusi 30 orang. Sebanyak 7 orang tidak bisa baca tulis, 1 orang pendengarannya kurang baik, 3 orang tinggal sendiri, 3 orang tidak mempunyai *handphone* untuk mengecas MP3 yang digunakan untuk penelitian, 3 orang mendapatkan kemoterapi 3 minggu sekali, 1 orang mual-muntah dari awal kemoterapi 2 orang kualitas tidur baik, 8 orang tidak dikaji karena libur kemoterapi sehingga tidak datang untuk kemoterapi dan *drop out* 2 orang pada kelompok kontrol tidak hadir saat dilakukan *posttest*,

Klien yang memenuhi kriteria inklusi dijelaskan terkait prosedur, kerugian, dan keuntungan penelitian. Setelah itu klien diminta persetujuan untuk menjadi responden, kemudian

diberikan lembar persetujuan berupa *informed consent* yang ditandatangani oleh responden, saksi dan peneliti. Responden dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Kelompok kontrol sebanyak 12 responden dan kelompok intervensi sebanyak 14 responden.

### **3. Tahap Pelaksanaan**

#### **a. Kelompok eksperimen**

- 1) Peneliti menjelaskan hasil data demografi dan pengisian kuesioner kualitas tidur bahwa klien masuk dalam kriteria penelitian dengan menjelaskan skor kualitas tidur yang tidak baik lebih dari 5 masuk dalam kriteria untuk menjadi responden penelitian. Menjelaskan klien masuk dalam kelompok intervensi dalam penelitian ini.
- 2) Peneliti menjelaskan penelitian yang dilakukan berupa tema penelitian, prosedur penelitian, kewajiban partisipasi penelitian, efek samping dan ketidaknyamanan dari penelitian, manfaat dan keuntungan penelitian, kompensasi dari mengikuti penelitian.

- 3) Peneliti mengajukan persetujuan kepada responden dan meminta izin untuk ikut serta menjadi subjek penelitian penerapan *sunah Rasul* sebelum tidur selama 7 hari yang dilakukan peneliti. Setelah klien bersedia itu peneliti menyerahkan lembar persetujuan (*Informed consent*) untuk menjadi responden dan ditandatangani oleh responden, saksi dan peneliti.
- 4) Setelah mendapatkan persetujuan peneliti menjelaskan penerapan *sunah Rasul* sebelum tidur yang dimana didalamnya terdapat melakukan kegiatan sebelum tidur, mendengarkan murottal Al-Quran dan melakukan dzikir. Terlebih dahulu dijelaskan apa itu penerapan sunah sebelum tidur, manfaat bagi kesehatan, langkah-langkah melakukan penerapan *sunah Rasul* sebelum tidur, mengajarkan cara penerapan *sunah Rasul* sebelum tidur setelah itu melatih responden untuk melakukan penerapan *sunah Rasul* sebelum tidur secara mandiri. Kemudian menjelaskan penerapan *sunah Rasul* sebelum tidur dilakukan dirumah secara mandiri 30 menit

sebelum tidur sesuai dengan jadwal tidur masing-masing responden.

5) Peneliti menjelaskan kegiatan *sunah Rasul* sebelum tidur

Terdiri dari mencuci tangan dengan sabun, menyikat gigi, berwudhu sebelum tidur, membersihkan tempat tidur sambil membaca *bismillah* sebanyak 3 kali. Kemudian peneliti menyiapkan MP3 player yang dihubungkan dengan *headset* didalamnya tersimpan murottal Al-Qur'an untuk didengarkan oleh responden selama 8 menit 50 detik setelah selesai mendengarkan meniupkan ketelapak tangan sebanyak 3 kali lalu diusapkan keseluruh tubuh, setelah itu dilanjutkan dengan melakukan dzikir *Subhanallah, Alhamdulillah, Allahu Akbar* masing-masing sebanyak 33x dan dilanjutkan dengan mengatur posisi tidur miring kanan, membaca do'a tidur dan melakukan dzikir *Istighfar* sampai dengan tertidur.

Pelaksanaan penerapan *sunah Rasul* sebelum tidur dilakukan selama 7 hari dan dilakukan setiap hari secara

mandiri 30 menit sebelum tidur oleh responden. Responden diberikan MP3 *player* yang isinya surat, Al-Ikhlas, Al-Falaq, An-Nas dan ayat kursi dengan waktu 8 menit 50 detik, buku saku berupa lembar balik dalam bentuk kalender yang isinya terkait penerapan *sunah Rasul* sebelum tidur, langkah-langkah penerapan *sunah Rasul* sebelum tidur dan lembar jadwal istirahat tidur responden dan tasbih untuk melakukan dzikir

- 6) Peneliti menjelaskan kepada responden akan diingatkan untuk pelaksanaan penerapan sunah sebelum tidur 30 menit sebelum waktu tidur biasa responden melalui SMS/*WhatsApp*/Telepon. Bila tidak ada respon akan melibatkan keluarga atau menghubungi keluarga yang tinggal dengan responden untuk mengingatkan melakukan penerapan sunah sebelum tidur.
- 7) Peneliti menjelaskan kepada responden akan dilakukan pengontrolan dengan cara mendatangi rumah masing-masing responden sebanyak 1 kali.

- 8) Peneliti mengingatkan kepada responden melalui SMS dan *WhatsApp* terkait untuk melaksanakan penerapan *sunah Rasul* sebelum tidur selama 7 hari berturut-turut kepada 14 responden, serta mengingatkan untuk melakukan mengisi lembar pelaksanaan penerapan *sunah Rasul* sebelum tidur, lembar diary tidur, dan lembar observasi. Responden yang tidak membalas SMS/*WhatsApp*/Telepon, kemudian peneliti menelpon responden dan menghubungi keluarga untuk mengingatkan untuk melaksanakan penerapan *sunah Rasul* sebelum tidur
- 9) Peneliti melakukan pemantauan pelaksanaan penerapan *sunah Rasul* sebelum tidur dengan melakukan kunjungan rumah, bertemu ditempat kerja, bertemu dengan responden saat di poli untuk kontrol, dan ada 2 orang yang tidak bisa bertemu karena tidak datang ke poli dan tidak bisa dilakukan kunjungan rumah.
- 10) Setelah 7 hari dilakukan intervensi, peneliti membuat janji melalui SMS, *WhatsApp* dan Telepon dengan

responden untuk melakukan *posttest* dihari ke-8 atau saat melakukan kemoterapi serta mengingatkan untuk membawa lembar balik kalender yang sudah mengisi lembar pelaksanaan penerapan *sunah Rasul* sebelum tidur, lembar diary tidur, dan lembar observasi. *Posttest* dilakukan untuk mengetahui perbedaan kualitas tidur responden setelah diberikan intervensi penerapan *sunah Rasul* sebelum tidur.

#### **b. Kelompok Kontrol**

- 1) Peneliti menjelaskan hasil dari data demografi dan pengisian kuesioner kualitas tidur bahwa klien masuk dalam kriteria penelitian dengan menjelaskan skor kualitas tidur yang tidak baik lebih dari 5 masuk dalam kriteria untuk menjadi responden penelitian. Menjelaskan klien masuk dalam kelompok kontrol dalam penelitian ini.
- 2) Peneliti menjelaskan penelitian yang dilakukan berupa tema penelitian, prosedur penelitian, kewajiban partisipasi penelitian, efek samping dan ketidaknyamana



dari penelitian, manfaat dan keuntungan penelitian, kompensasi dari mengikuti penelitian.

- 3) Peneliti mengajukan persetujuan kepada responden dan meminta izin untuk ikut serta menjadi subjek penelitian penerapan sunah sebelum tidur selama 7 hari yang akan dilakukan oleh peneliti. Setelah klien bersedia itu peneliti menyerahkan lembar persetujuan (*Informed consent*) untuk menjadi responden dan ditandatangani oleh responden, saksi dan peneliti.
- 4) Pada hari ke-8 atau saat kemoterapi selanjutnya dilakukan *posttest* dengan mengisi kuesioner kualitas tidur. Setelah itu menghitung hasilnya dan memberitahukan kepada responden.
- 5) Peneliti menjelaskan kegiatan *sunah Rasul* sebelum tidur yang bermanfaat untuk meningkatkan kualitas tidur menjadi lebih baik dengan cara mencuci tangan dengan sabun, menyikat gigi, berwudhu sebelum tidur, membersihkan tempat tidur sambil membaca *bismillah* sebanyak 3 kali. Selanjutnya menyiapkan MP3 player

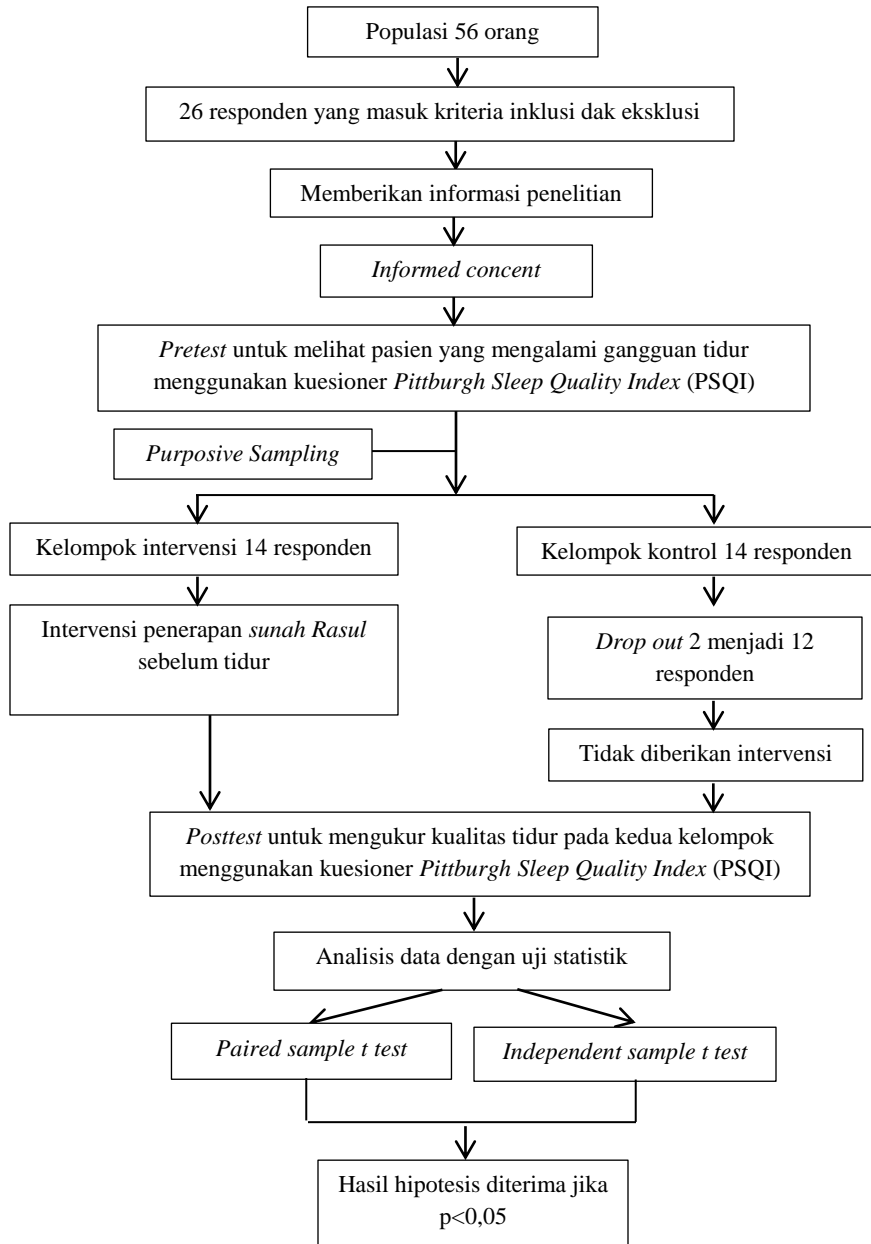
yang dihubungkan dengan *headset* didalamnya tersimpan murottal Al-Qur'an untuk didengarkan oleh responden selama 8 menit 50 detik setelah selesai mendengarkan meniupkan ke telapak tangan sebanyak 3 kali lalu diusapkan keseluruh tubuh, setelah itu dilanjutkan dengan melakukan dzikir *Subhanallah, Alhamdulillah, Allhu Akbar* masing-masing sebanyak 33x dan dilanjutkan dengan mengatur posisi tidur miring kanan, membaca do'a tidur dan melakukan dzikir *Istighfar* sampai dengan tertidur.

- 6) Peneliti memberikan kepada responden MP3 *player* yang isinya surat, Al-Ikhlash, Al-Falaq, An-Nas dan ayat kursi dengan waktu 8 menit 50 detik, buku saku berupa lembar balik dalam bentuk kalender yang isinya terkait penerapan *sunah Rasul* sebelum tidur, langkah-langkah penerapan *sunah Rasul* sebelum tidur dan tasbeih untuk melakukan dzikir.

#### **4. Pasca Penelitian**

Setelah semua data yang diperlukan terkumpul, kemudian data tersebut dianalisa oleh peneliti dengan menggunakan *software* komputer SPSS versi 17 untuk membuktikan hipotesis yang telah ditetapkan oleh peneliti.

### Skema Penelitian



**Gambar 5.** Skema Penelitian

## **I. Pengolahan dan Teknik Analisis Data**

### **1. Pengolahan Data**

Pengolahan data merupakan salah satu rangkaian kegiatan penelitian setelah pengumpulan data selesai. Tujuan pengolahan data ialah untuk memperoleh data yang berkualitas. Menurut Notoatmodjo (2010), dalam proses pengolahan data terdapat langkah-langkah sebagai berikut:

#### **a. Persiapan**

Peneliti melakukan pengecekan terhadap kelengkapan pengisian data demografi, kuesioner, serta semua kelengkapan yang diperlukan dalam proses pengolahan data.

#### **b. *Editing***

Semua data yang diperoleh peneliti, diperiksa kembali kelengkapannya sehingga dapat digunakan dalam analisa data. Semua data yang diperoleh peneliti menunjukkan tidak adanya data yang belum lengkap, sehingga semua data tersebut dapat digunakan.

c. *Coding*

Pengkodean terhadap tiap item dilakukan pada tahap ini untuk memudahkan dalam analisa data. Responden kelompok kontrol diberikan kode 1-12 dan kelompok kontrol 1-14. Data demografi responden juga dilakukan pengkodean untuk memudahkan pengolahan. Kode yang digunakan peneliti yaitu tingkat pendidikan (1 untuk perguruan tinggi, 2 untuk SMA, 3 untuk SMP, 4 untuk SD, 5 untuk tidak sekolah), lama kemoterapi (1 untuk <1 tahun, 2 untuk 1-3 tahun), penggunaan lampu saat tidur (1 untuk tidak, 2 untuk ya), sedangkan untuk usia, frekuensi kemoterapi dan juga hasil data kualitas tidur tidak dilakukan pengkodean oleh peneliti.

d. *Scoring*

Pada tahap ini peneliti memberikan skor terhadap kuesioner PSQI dengan jumlah pertanyaan sebanyak 18 yang terdiri dari 7 komponen tidur.

e. Tabulasi data

Tabulasi data dilakukan peneliti untuk mempermudah dalam penyajian data. Data yang diperoleh diorganisir dan disusun, sehingga data tersebut siap untuk dianalisis.

f. *Entry data*

*Entry data* merupakan tahap terakhir dalam proses pengolahan data yang dilakukan. Data yang telah ditabulasi peneliti dapat dianalisis oleh peneliti dengan menggunakan jenis analisis yang telah ditentukan.

g. *Penyajian data*

Setelah data diolah, data tersebut disajikan dalam bentuk tabel dan narasi agar pembaca lebih mudah dalam memahami.

## **2. Analisis Data**

Analisis data adalah proses mengolah data dan menginterpretasikan hasil pengolahan data (Suliyono, 2012). Analisis data digunakan untuk menjawab hipotesa penelitian

karena itu perlu dilakukan uji statistik sesuai dengan variabel penelitian. Analisa data dibagi menjadi 2 bagian yaitu :

**a. Analisis Univariat**

Analisis univariat digunakan untuk menjelaskan karakteristik setiap responden. Bentuk analisa univariat tergantung pada jenis data. Data numerik (skor rata-rata komponen kualitas tidur responden sebelum dan setelah diberikan intervensi pada kedua kelompok) dengan menghitung rata-rata (*rerata*), median dan simpangan baku (standar deviasi). Karakteristik responden atau data demografi disajikan dalam bentuk frekuensi dan prosentase; kecuali untuk usia disajikan dalam bentuk rerata, minimum, maksimum, dan *confident interval*.

**b. Analisis Bivariat**

Analisis bivariat adalah analisis yang dilakukan terhadap dua variabel yang diduga berhubungan atau berkorelasi (Notoadmojo, 2014). Teknik analisis ini digunakan untuk menentukan pengaruh antara masing-masing variabel *independent* dan variabel *dependent*.



Dalam penelitian ini menganalisis menggunakan tabel silang antara variabel *independent* dan *dependent* pada kelompok intervensi dan kontrol. Sebelum analisis data bivariat dilakukan maka uji normalitas dilakukan terlebih dahulu. Uji normalitas masing-masing kategori data kualitas tidur *pretest* dan *posttest* pada masing-masing kelompok dilakukan dengan menggunakan *Saphiro Wilk* karena sampel  $<50$  dengan tingkat kepercayaan 95%. Data dikatakan normal jika  $p \text{ value} \geq 0.05$  (Arikunto, 2010).

Hasil uji normalitas pada kelompok kontrol sebesar 0,523 dan pada kelompok intervensi 0,345 dapat ditarik kesimpulan kedua kelompok normal. Kemudian dilakukan uji homogenitas, uji homogenitas varian bertujuan untuk menentukan apakah varian kedua kelompok homogen atau tidak (Sugiyono, 2011). Menurut Huria (2014), menjelaskan bahwa salah satu metode yang digunakan untuk melakukan uji homogenitas menggunakan uji Levene. Data mempunyai varian sama jika  $p > 0,05$ . Pada *pretest* kelompok kontrol-intervensi homogen dengan nilai

0,191. Dapat disimpulkan bahwa skor kualitas tidur pada kelompok kontrol maupun intervensi mempunyai varian yang sama dan layak untuk dibandingkan.

Uji beda pada penelitian ini menggunakan uji parametrik dikarenakan variabel kualitas tidur menggunakan skala rasio. Analisis dilakukan untuk mengetahui adanya pengaruh penerapan sunah sebelum tidur terhadap kualitas tidur pada pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi sebelum dan sesudah pada kelompok intervensi menggunakan *Paired sample t-test* karena data berdistribusi normal. Analisis untuk mengetahui pengaruh penerapan *sunah Rasul* sebelum tidur terhadap kualitas tidur pada kelompok perlakuan dan kontrol menggunakan uji *Independent sample t-test* (Arikunto, 2010).

Pembuktian Hipotesis dapat dilihat dari hasil pengolahan data yang menggunakan program SPSS dengan menggunakan derajat kepercayaan 95% ( $p=0.05$ ). Nilai  $p < 0.05$  maka terdapat pengaruh yang signifikan antar variabel,

dan nilai  $asym.sign \geq 0.05$  maka tidak ada pengaruh antar variabel (Notoadmojo, 2014).

**Tabel 6.** Analisis data pengaruh penerapan *sunah Rasul* sebelum tidur terhadap kualitas tidur

<i>Independent</i>	<i>Dependent</i>	Uji statistik
Penerapan <i>sunah Rasul</i> sebelum tidur	Kualitas tidur sebelum dan sesudah pada kelompok intervensi	<i>Paired sample t-test</i> (data berdistribusi normal)
Penerapan <i>sunah Rasul</i> sebelum tidur	Kualitas tidur sebelum dan sesudah pada kelompok kontrol	<i>Paired sample t-test</i> (data berdistribusi normal)
Penerapan <i>sunah Rasul</i> sebelum tidur	Perbedaan kualitas tidur sebelum dan sesudah pada kelompok intervensi dan kontrol	<i>Independent sample t-test</i> (data berdistribusi normal)

## J. Etika Penelitian

Masalah etik merupakan masalah yang sangat penting dan harus diperhatikan terdapat berbagai macam etik dalam penelitian (Arikunto, 2010). Penelitian mengenai pengaruh penerapan *sunah Rasul* sebelum tidur terhadap kualitas tidur pada pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi di RSUD Djojonegoro Temanggung. Nursalam (2016) menyebutkan bahwa terdapat 3

macam etik dalam penelitian yang harus diperhatikan oleh setiap peneliti yaitu :

### 1. Prinsip Manfaat

#### a. Bebas dari penderitaan

Penelitian dilaksanakan tanpa mengakibatkan penderitaan kepada subjek, khususnya jika menggunakan tindakan kasus. Penelitian ini menggunakan MP3 *player* dihubungkan dengan *headset* yang telah diisi dengan murottal Al-Qur'an surat Al-Ikhlas, Al-Falaq, An-Nas dan ayat kursi, tasbih untuk berdzikir dan buku saku dalam bentuk lembar balik sebagai sarana untuk melakukan penerapan sunah sebelum tidur.

#### b. Bebas dari eksploitasi

Peneliti memperhatikan partisipasi dari subjek penelitian untuk menghindari keadaan yang tidak menguntungkan. Peneliti meyakinkan subjek penelitian bahwa informasi apapun yang telah diberikan tidak akan dipergunakan untuk hal-hal yang dapat merugikan subjek dalam bentuk apapun.

c. Risiko (*benefits ratio*)

Pada setiap tindakan yang dilakukan oleh peneliti, peneliti berhati-hati untuk mempertimbangkan segala keuntungan dan risiko yang akan berakibat kepada subjek penelitian. Pada penelitian ini resiko yang diakibatkan sangat kecil sehingga dapat diatasi oleh peneliti.

2. Prinsip menghargai hak asasi manusia (*Respect Human Dignity*)

a. Hak untuk ikut/tidak menjadi responden (*right to self determination*)

Peneliti tidak melakukan pemaksaan untuk menjadi responden dan harus mengikuti hak individu. Subjek penelitian mempunyai hak untuk memutuskan apakah subjek penelitian bersedia atau tidak, tanpa adanya sangsi apapun yang berakibat pada kesembuhannya jika mereka seorang klien dan harus diperlakukan secara manusiawi.

- b. Hak untuk mendapatkan jaminan dari perlakuan yang diberikan (*right to full disclosure*)

Peneliti memberikan penjelasan penelitian secara lengkap dan jika ada sesuatu yang terjadi selama penelitian maka peneliti akan bertanggungjawab.

- c. *Informed consent*

Informasi tentang tujuan dan penjelasan penelitian yang akan dilaksanakan diberikan secara jelas dan lengkap kepada subjek penelitian. Subjek penelitian berhak untuk berpartisipasi atau menolak menjadi responden.

### 3. Prinsip keadilan (Justice)

- a. Hak mendapatkan pengobatan yang adil (*right in fair treatment*)

Subjek peneliti diperlakukan secara adil selama penelitian tanpa adanya diskriminasi jika subjek tidak bersedia menjadi responden dalam penelitian. Kelompok intervensi pada penelitian ini tetap memperoleh perawatan sesuai prosedur yang berlaku di RS dan akan diberikan perlakuan penerapan *sunah Rasul* sebelum tidur. Kelompok

kontrol mendapatkan informasi mengenai penerapan *sunah Rasul* sebelum tidur sama dengan yang didapatkan pada kelompok intervensi setelah penelitian selesai dilakukan.

b. Hak dijaga kerahasiannya (*right to privacy*)

Data-data subjek peneliti dirahasiakan sehingga tidak perlu adanya nama (*anonymity*). Seluruh dokumen penelitian disimpan, dijaga kerahasiannya dan hasil penelitian hanya dapat digunakan untuk kepentingan akademik dan riset.