

## **BAB II**

### **METODE PENULISAN**

#### **A. Desain Penulisan**

Tulisan ini termasuk jenis penulisan ilmiah studi literatur dengan mencari referensi teori dan jurnal yang berhubungan dengan tema besar yang penulis angkat. Referensi teori dan jurnal yang diperoleh dengan jalan studi literatur ini dijadikan sebagai fondasi dasar dan alat utama untuk menganalisa.

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

Populasi tulisan dari Jurnal di Scholar Google, Jpc Jefferson, NHLBI, dan Pub Med, dengan kata kunci “sleep disorder”, “non pharmacology intervention”, “tidur efektif”, “gangguan tidur”. Sampel diambil secara acak dari beberapa sumber dari populasi tersebut. Dengan kriteria, sumber valid, mengangkat tema tentang intervensi nonfarmakologik pada gangguan tidur, sumber gratis (tidak berbayar). Penulisan dilakukan di Yogyakarta. Penelitian ini dilakukan mulai Desember 2015 sampai April 2016.

#### **C. Metode Pengumpulan Data**

Jenis data yang digunakan adalah data sekunder yaitu data yang diperoleh dari jurnal, buku literatur, kitab Al-Qur'an, kitab Hadits. Ketika sumber berbentuk e-book, e-jurnal, atau literatur lainnya berbentuk elektronik, penulis mengetikkan kata kunci di bagian pencarian sumber-sumber populasi. Kemudian disaring sumber dari jurnal yang valid dengan mengecek di bagian web. Elektronik Lembaga Ilmu Pengetahuan Indonesia (LIPI) bagi sumber-sumber yang dikhawatirkan meragukan.

Jurnal dengan sumber yang valid, sesuai tema, dan tidak berbayar untuk mengaksesnya akan penulis kumpulkan. Lalu diambil random secara beragam dalam hal jenis intervensi nonfarmakologiknya.

Jurnal yang diambil berjumlah 9 jurnal. 7 jurnal Indonesia dan 2 jurnal luar negeri. Dengan kurun waktu tahun 2005 sampai tahun 2014. Dan literatur

yang digunakan berjumlah 9 literatur, dengan bentuk *hardcopied* (buku yang diterbitkan) dan *soft copied* (bentuk e-book, versi elektronik).

#### D. Analisis Data

Jurnal dikupas, dibandingkan, diringkas, dan dikumpulkan sampel sesuai teori yang ada. Data-data yang sudah diperoleh kemudian dianalisis dengan metode analisis deskriptif. Metode analisis deskriptif dilakukan dengan cara mendeskripsikan fakta-fakta yang kemudian disusul dengan analisis, tidak semata-mata menguraikan, melainkan juga memberikan pemahaman dan penjelasan secukupnya.

#### E. Kesulitan Penulisan

Berbicara tentang studi literatur akan sangat berhubungan erat dengan sumber-sumber yang valid, sesuai dengan EBN yang ada. Tetapi dalam lapangan, sumber di dunia maya elektronik banyak sekali bentuknya. Untuk meminimalisasi jurnal yang tidak valid, digunakan search engine yang terpercaya untuk pencarian jurnalnya.

Jurnal yang memiliki metode penelitian minimal Quasi eksperimen dapat dijadikan rujukan. Dan yang paling valid yaitu jurnal yang memiliki metode penelitian meta-analisis. Tulisan ini memiliki kesulitan dalam mengakses jurnal dengan metode penelitian meta-analisis, jadi dipilih minimal jurnal yang diambil sebagai sampel memiliki metode penelitian Quasi eksperimen atau jurnal yang dipublikasikan dengan sumber valid.