

C. Populasi/Sampel

1. Populasi

Menurut Sugiyono (2020) populasi adalah keseluruhan objek atau subjek yang memiliki karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi yang digunakan pada penelitian ini adalah seluruh lansia di UPT Rumah Pelayanan Lanjut Usia Budi Dharma Yogyakarta sebanyak 54 lansia yang berusia 60-90 tahun.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi Sugiyono (2020) Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* yaitu metode pemilihan sampel dengan kriteria tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti :

Kriteria Inklusi pada penelitian ini adalah :

- a. Lansia yang berusia 60-90 tahun
- b. Bersedia menjadi responden
- c. Mampu mengikuti terapi yang diberikan
- d. Responden kooperatif

Kriteria Eksklusi penelitian ini adalah :

- a. Lansia yang mengonsumsi obat tidur
- b. Lansia yang memiliki penyakit asma
- c. Lansia yang memiliki penyakit diabetes melitus

Besar sampel penelitian menggunakan rumus *Slovin*, dengan kesalahan 10% atau 0,1 yaitu sebagai berikut:

$$\text{Rumus} = n = \frac{N}{1+N(e)^2}$$

Keterangan:

n= ukuran sampel

N= ukuran populasi

e= nilai *margin of error* (besar kesalahan dari ukuran populasi)

Perhitungan sampel:

$$n = \frac{54}{1 + 54(0,1)^2}$$

$$n = \frac{54}{1,54}$$

$$n = 35 \text{ sampel}$$

Sampel pada penelitian ini adalah lansia sebanyak 35 orang yang ada di UPT Rumah Pelayanan Lanjut Usia Budi Dharma Yogyakarta yang memenuhi kriteria.

D. Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk diukur atau diamati yang nilinya bervariasi antara satu objek ke objek lainnya terukur, sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono 2020). Dalam penelitian ini variabel-variabel yang digunakan yaitu :

1. Variabel bebas (*Independent variable*)

Variabel bebas merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahan atau timbulnya variabel dependen (terikat) Sugiyono (2020). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah teh *chamomile*.

2. Variabel Terikat (*Dependen variable*)

Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas (Sugiyono, 2020). Variabel terikat dalam penelitian ini adalah kualitas tidur.

E. Definisi Operasional

Tabel 3.1 Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
1.	Teh Chamomile	Teh <i>Chamomile</i> 1 gram yang tersedia dalam bentuk <i>tea bag</i> yang diberikan kepada lansia 1 kali sehari tiap jam 19.00 selama 7 hari.	Teh Chamomile 1 gram, 1 kali/hari	1= sudah minum teh <i>chamomile</i> sampai habis selama 7 hari 0= belum minum teh <i>chamomile</i> sampai habis selama 7 hari	Ordinal
2.	Kualitas tidur	Pengukuran Kepuasan tidur pada lansia yang dinilai ada atau tidaknya masalah dalam tidur selama masa penelitian dengan penilaian sebelum dan sesudah pemberian teh <i>chamomile</i> .	Kuesioner <i>pittsburgh sleep quality index</i> (PSQI)	≤5= kualitas tidur bik 6-21= kualitas tidur buruk	Ordinal

F. Alat dan Metode Pengumpulan Data

1. Alat dan Bahan

Alat ukur ataupun instrumen merupakan perlengkapan yang dipakai untuk mengumpulkan informasi dalam penelitian untuk mendapatkan hasil. Perlengkapan ukur dalam penelitian ini merupakan lembar kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality index* (PSQI) yang diadopsi dari (Buysse *et al.*, 1989). *Pittsburgh Sleep Quality index* (PSQI) terdiri dari 18 pertanyaan yang dikelompokkan ke dalam 7 komponen skor yang meliputi efisiensi tidur, latensi tidur, durasi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, disfungsi siang hari dan kualitas tidur subyektif. Setiap komponen bernilai 0 (tidak ada kesulitan) sampai 3 (kesulitan berat) ketujuh komponen skor kemudian dijumlahkan untuk memberikan skor PSQI secara keseluruhan. Skor yang dihasilkan berkisar antara 0-21, dengan skor tinggi menunjukkan kualitas tidur yang buruk. interpretasi skor sebagai berikut: Total skor ≤5 (0,5) kualitas tidur bik dan total skor >5 (6-21) kualitas tidur buruk (Buysse *et al.*, 1989).

Pada penelitian ini data yang akan diambil merupakan data primer yaitu data yang diambil langsung oleh peneliti. Data diperoleh dengan menggunakan kuisioner *Pittsburgh Sleep Quality index* (PSQI) yang sudah diuji validitas dan reabilitasnya pada penelitian sebelumnya dengan menggunakan teknik *Cronbach's alphas* dengan skor 0.811 termasuk dalam kriteria reabilitas menurut kidah *Guiford*.

Tabel 3.2 Kisi-kisi Kuisiner PSQi Kualitas Tidur

No	Dimensi	Pertanyaan	Jumlah
1.	Kualitas tidur subyektif	9	1
2.	Latensi tidur	2 dan 5a	2
3.	Durasi tidur	4	1
4.	Efisiensi kebiasaan tidur	1,3,4	3
5.	Gangguan tidur	5b-5j	9
6.	Penggunaan obat tidur	6	1
7.	Disfungsi pada siang hari	7 dan 8	2
	Jumlah		19

Alat dan bahan yang digunakan sebagai instrumen penelitian untuk intervensi terhadap responden berupa digunakan pada penelitian teh *chamomile* yaitu:

- a. Kuisioner PSQI
- b. Lembar observasi
- c. Alat tulis
- d. Gelas seduh
- e. Kantong teh celup yang berisi 1 gram teh *chamomile*
- f. Air panas

Dengan takaran 1 seduhan teh terdiri dari satu kantong teh yang telah disediakan kemudian di seduh dengan air panas sebanyak 200 ml dengan aturan minum sehari sekali diwaktu malam hari dalam waktu 7 hari.

2. Metode Pengumpulan Data

Dalam metode pengumpulan data, penelitian ini ada tiga metode pengumpulan data yaitu :

- a. Tahap Awal (*Pre-Test*)

Lansia akan dilakukan pre-test dengan menggunakan lembar observasi PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality index*) untuk mengetahui kualitas tidur sebelum dilakukan tindakan intervensi.

b. Tahap intervensi

Lansia diberikan intervensi pemberian Teh *chamomile* selama 7 hari

c. Tahap Akhir (*Post-Test*)

Melakukan pemantauan memaki PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality index*) untuk melihat kualitas tidur setelah dilakukan intervensi. Tujuannya untuk melihat tingkatan keberhasilan dari intervensi Teh *chamomile* terhadap peningkatan kualitas tidur lansia.

G. Validitas dan Reliabilitas

1. Uji Validitas

Menurut Sugiyono (2020) Uji validitas adalah alat untuk mengukur apakah data yang dikumpulkan peneliti sudah valid atau tepat. Uji validitas juga dapat diartikan sebagai derajat ketepatan antara data yang terjadi pada objek penelitian dengan data yang dilaporkan oleh peneliti.

Kuisiner PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality index*) tidak perlu dilakukan uji validitas karena kuisiner PSQI di adopsi dari penelitian (Buysse *et al.*, 1989). yang sudah dinyatakan valid dengan nilai uji validitas r hitung $>$ r tabel

2. Uji Reliabilitas

Menurut Sugiyono (2020) uji reliabilitas adalah pengujian untuk mengetahui konsistensi hasil pengukuran yang dilakukan berulang kali. Uji reliabilitas digunakan untuk menunjukkan tingkat keakuratan, keandalan, ketelitian, dan konsistensi dari indikator dalam kuesioner.

Kuisiner PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality index*) tidak perlu dilakukan uji reliabilitas karena sudah di uji reliabilitas dalam penelitian sebelumnya. Hasil uji reliabilitas pada kuisiner yang dilakukan (Buysse *et al.*, 1989). diperoleh nilai koefisien alpha sebesar 0.81 termasuk dalam kriteria reliabilitas menurut kidah *Guiford*.

H. Metode Pengolahan dan Analisa Data

1. Metode Pengolahan Data

Data yang telah dikumpulkan selanjutnya dilakukan pengolahan data penelitian dilakukan dengan tahap-tahap sebagai berikut :

a. Memeriksa data (*Editing*)

Editing dilakukan dengan cara meneliti kembali kelengkapan data diantaranya kelengkapan identitas, lembar kuesioner dan kelengkapan isian lembar kuesioner apakah isian lembar kuesioner sudah lengkap, dilakukan di tempat pengumpulan data sehingga, apabila ada kekurangan dapat segera dilengkapi.

b. Mengkode data (*Coding*)

Coding adalah melakukan pemberian kode bagi tiap-tiap data yang termasuk dalam kategori yang sama, berupa angka untuk memudahkan pengolahan data. Pemberian kode ini sangat berguna dalam memasukkan data (*data entry*). Proses ini dilakukan setelah data dan hasil kuesioner terkumpul dengan ketentuan yaitu kualitas tidur baik diberi kode "1", kualitas tidur buruk diberi kode "2" dan untuk jenis kelamin laki-laki diberi kode "1" dan jenis kelamin perempuan diberi kode "2".

c. Menyusun data (*Entry data*)

Memindahkan data ke dalam file komputer dengan bantuan program komputerisasi.

d. Menyusun data (*Tabulating*)

Tabulating merupakan data yang telah didapatkan. Dalam pengolahan data ini disusun dan ditampilkan dalam bentuk tabel menggunakan program pengolahan data yang ada di komputer yaitu program SPSS.

2. Analisa Data

a. **Analisa Univariat**

Analisis univariat menurut (Sugiyono, 2020) adalah teknik analisis data yang digunakan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan data dari satu variabel yang dikumpulkan dalam suatu penelitian seperti usia,

jenis kelamin, kualitas tidur sebelum dan sesudah pemberian teh *chamomile*. Data yang terkumpul akan disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi, diagram batang, atau grafik lainnya untuk memudahkan pemahaman. Analisis univariat bertujuan untuk memberikan gambaran yang jelas mengenai karakteristik dari satu variabel yang diteliti.

b. Analisa bivariat

Analisis bivariat menurut (Sugiyono, 2020) adalah teknik analisis statistik yang digunakan untuk mengetahui adanya pengaruh atau hubungan antara dua variabel. Dalam analisis bivariat, satu variabel berfungsi sebagai variabel dependen (tergantung) dan satu variabel lainnya sebagai variabel independen (bebas). Tujuannya adalah untuk melihat apakah terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel tersebut. Penelitian ini menggunakan uji *Wilcoxon*, yang merupakan uji non-parametrik, analisis dilakukan untuk mengetahui perbedaan antara nilai *pre-test* dan *post-test* pada kelompok yang sama. Uji *Wilcoxon* digunakan ketika data tidak terdistribusi normal dan bertujuan untuk melihat apakah terdapat perubahan yang signifikan setelah perlakuan diberikan. Hasil uji *Wilcoxon* akan menunjukkan apakah perubahan yang terjadi antara *pre-test* dan *post-test* memiliki perbedaan yang signifikan secara statistik.

Interpretasi hasil uji *Wilcoxon*, Jika nilai p lebih kecil dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara *pre-test* dan *post-test*. Sebaliknya, jika nilai p lebih besar dari 0,05 maka perbedaan antara *pre-test* dan *post-test* tidak signifikan.

I. Etika Penelitian

Etika penelitian kesehatan merupakan pedoman penting yang harus diterapkan oleh peneliti dalam setiap kegiatan penelitian, khususnya yang melibatkan subjek manusia secara langsung (Notoatmodjo, 2018). Penelitian ini telah mendapat etik penelitian yang dikeluarkan oleh komite etik Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta dengan No.Skep/415/KEP/VII/2025. Dalam penelitian ini, etika yang diterapkan meliputi:

1. Manfaat dan Risiko (*Beneficence* dan *Non-maleficence*)

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan memberikan manfaat dalam meningkatkan kualitas tidur lansia melalui intervensi non-farmakologis yang bersifat alami. Peneliti juga mempertimbangkan potensi kerugian atau efek samping yang mungkin timbul, seperti kemungkinan reaksi alergi terhadap teh chamomile. Maka sebelum intervensi dilakukan, peneliti akan menanyakan riwayat alergi dan kondisi kesehatan responden untuk meminimalkan risiko yang dapat terjadi.

2. *Informed Consent* (Persetujuan Setelah Penjelasan)

Peneliti wajib memperoleh persetujuan dari responden secara sadar setelah memberikan penjelasan lengkap mengenai tujuan, manfaat, prosedur, serta risiko yang mungkin timbul selama penelitian. Responden yang bersedia berpartisipasi akan menandatangani lembar *Informed Consent* sebagai bentuk persetujuan tertulis.

3. Keadilan (*Justice*)

Prinsip keadilan mengharuskan peneliti untuk tidak melakukan diskriminasi dalam pemilihan responden. Setiap responden memiliki hak yang sama untuk diperlakukan secara adil tanpa membedakan status sosial, jenis kelamin, agama, maupun latar belakang lainnya.

4. Kerahasiaan Informasi (*Confidentiality*)

Peneliti berkewajiban menjaga kerahasiaan data pribadi responden. Semua data yang dikumpulkan akan disimpan dengan aman dan hanya digunakan untuk keperluan penelitian. Nama responden tidak akan

dicantumkan secara lengkap, melainkan menggunakan inisial atau kode khusus.

J. Pelaksanaan Penelitian

1. Tahap Persiapan

Dalam melakukan penelitian ini, prosedur pelaksanaan penelitian yang dilakukan adalah sebagai berikut :

- a. Menentukan topik penelitian sesuai dengan masalah yang didapatkan melalui literatur untuk menentukan acuan penelitian yang bersumber dari jurnal-jurnal penelitian sebelumnya.
- b. Penentuan dan pengajuan judul.
- c. Melakukan konsultasi kepada pembimbing mengenai judul penelitian
 - a. Menentukan tempat penelitian dan mengurus surat izin untuk melakukan studi pendahuluan
 - b. Menjalankan studi pendahuluan dan melakukan pengumpulan data
 - c. Menyusun proposal penelitian dan konsultasi dengan pembimbing serta melakukan revisi
 - d. Melakukan pengajuan permohonan melakukan seminar proposal penelitian
 - d. Peneliti melakukan seminar proposal untuk mempresentasikan proposal kepada pembimbing dan penguji.

2. Tahap Penelitian

Pada penelitian ini, ada beberapa tahapan. Tahapan penelitiannya meliputi:

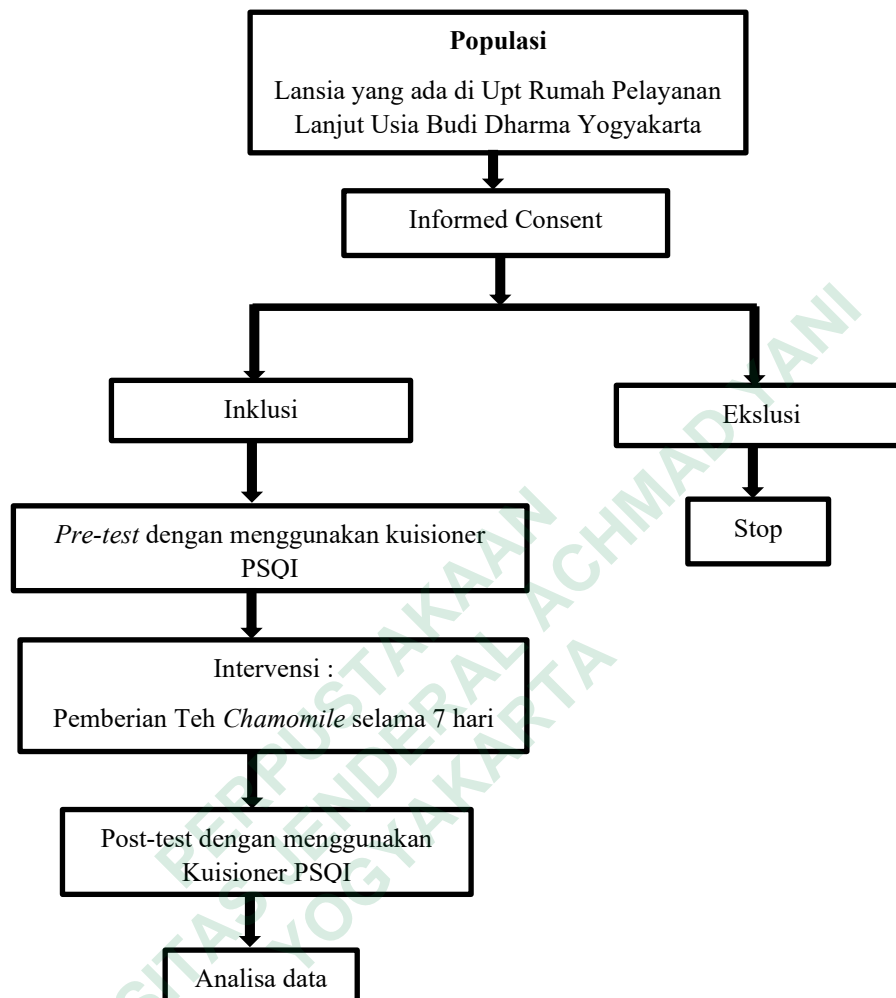
- a. Melakukan perbaikan proposal sesuai saran saat mempresentasikan proposal
- b. Mengurus surat izin pelaksanaan penelitian.
- c. Peneliti memulai proses pengumpulan data penelitian pada bulan juni 2025
- d. Peneliti mengambil sampel yang sudah ditentukan sesuai kriteria inklusi untuk dijadikan responden yaitu 35 responden.

- e. Peneliti menginformasikan maksud dan tujuan penelitian setelah itu memberikan *informed consent* kepada responden.
- f. Peneliti mengambil data dengan melakukan pengukuran kualitas tidur sebelum diberikan intervensi dan diberikan pengetahuan terkait penelitian.
- g. Setelah 7 hari diberikan intervensi responden dilakukan pengukuran kualitas tidur kembali di hari ke 8 untuk mengetahui apakah ada peningkatan kualitas tidur.

3. Tahap Penyelesaian

- a. Peneliti melakukan pengecekan data untuk memastikan kelengkapan semua informasi yang terkumpul
- b. Memberikan kode untuk melakukan koding pada data yang tersedia.
- c. Input data kedalam perangkat lunak seperti Microsoft Excel dan kemudian memasukan ke program SPSS
- d. Melakukan analisis variabel penelitian menggunakan SPSS
- e. Menyusun laporan hasil skripsi dalam bentuk Bab IV dan Bab V
- f. Mengecek hasil plagiarisme dan memastikan plagiarisme maksimal 25%
- g. Menyajikan hasil laporan dalam seminar kepada dosen penguji skripsi, melakukan revisi skripsi pada laporan skripsi sesuai dengan arahan dari dosen penguji dan pembimbing skripsi
- h. Cek plagiasi naskah publikasi dan melengkapi syarat-syarat yudisium kelulusan
- i. Mencetak hasil skripsi sesuai ketentuan
- j. Mengumpulkan hasil skripsi.

K. Alur Penelitian



Gambar 3.1 Alur Penelitian