

BAB 4

METODE PENELITIAN

4.1 Jenis dan Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode observasional analitik dengan pendekatan cross sectional menggunakan kuesioner produktivitas kerja pekerja untuk mengukur tingkat produktivitas kerja dan menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) untuk mengukur kualitas tidur pekerja di pabrik rokok PT. Gajah Baru Kabupaten Malang.

4.2 Waktu dan Tempat Penelitian

4.2.1 Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan September-Oktober tahun 2023.

4.2.2 Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Pabrik Rokok PT. Gajah Baru Berkah yang berlokasi di Jl. Probolinggo No.168, Penarukan, Kec. Kepanjen, Kabupaten Malang, Jawa Timur 65163.

4.3. Populasi dan Sampel

4.3.1 Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pekerja pabrik rokok pabrik PT. Gajah Baru Kabupaten Malang yang aktif di tahun 2023.

4.3.2 Sampel

Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah pekerja pabrik rokok pabrik PT. Gajah Baru Kabupaten Malang yang aktif di tahun 2023 dan bersedia untuk dilakukan penelitian serta memenuhi kriteria inklusi dalam penelitian ini.

4.3.3 Besar Sampel

Banyaknya sampel yang digunakan dalam penelitian ini mengacu pada rumus *Slovin*, yakni:

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

Keterangan:

n = Ukuran sampel/jumlah responden

N = Ukuran populasi

E = Persentase kelonggaran ketelitian kesalahan pengambilan sampel yang masih bisa ditolerir; e= 0.05.

Populasi (N): 75

Tingkat Kesalahan (e): 0.1 atau 10%

Sampel Slovin (n): 42.857142857

(n): 43 responden

4.3.4 Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan metode observasi dan memberikan kuesioner tentang kualitas tidur dan

produktivitas kerja secara langsung kepada responden di komunitas yang telah ditentukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling*.

4.3.5 Karakteristik Sampel Penelitian

- Kriteria Inklusi

Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah:

- a. Bekerja di bagian produksi rokok pabrik
- b. Berjenis kelamin laki-laki
- c. Usia produktif untuk bekerja, 15-64 tahun (sesuai yang tertulis di UU No.13 tahun 2003 Bab I pasal 1 ayat 2)
- d. Memiliki masa kerja terhadap perusahaan 6-10 tahun yang tergolong dalam masa kerja sedang (Tulus, 1992)
- e. Bersedia menjadi subjek penelitian
- f. Pekerjaan yang sedang diambil merupakan pekerjaan utama

- Kriteria Eksklusi

Kriteria eksklusi pada penelitian ini adalah:

- a. Pekerja PT. Gajah Baru sakit berat atau kronis seperti penyakit jantung, diabetes mellitus, gangguan ginjal kronis, COPD dan asma bronchiale.
- b. Pekerja PT. Gajah Baru yang memiliki gangguan psikiatris seperti cemas, depresi, skizofrenia, gangguan bipolar
- c. Pekerja PT. Gajah Baru yang sedang mengalami masalah psikososial berat hingga mengganggu produktivitas kerja seperti masalah keluarga, finansial, pertemanan

- d. Pekerja PT. Gajah Baru yang mengkonsumsi zat stimulant (amfetamin, kokain) atau depresan (hipnotik sedative, anticemas).

4.3.6 Variabel Penelitian

- a. Variabel Bebas (Independen)

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah kualitas tidur

- b. Variabel Terikat (Dependen)

Variabel terikat dalam penelitian ini adalah produktivitas kerja

- c. Variabel Perancu

Variabel perancu dalam penelitian ini adalah rokok, kopi, teh, minuman penambah stamina

4.3.7 Definisi Operasional

Tabel 4. 1 Definisi Operasional

No.	Variabel	Definisi Operasional	Kriteria Penelitian	Teknik Pengumpulan Data	Skala Data
Variabel Bebas					
1.	Kualitas Tidur	Istilah "kualitas tidur" adalah kapasitas pekerja pabrik rokok bagian produksi PT Gajah Baru untuk	Gunakan kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index berdasarkan kategori:	Kuesioner	Ordinal

mempertahankan tidur dan tidak adanya gangguan selama periode tidur. Ide ini mencakup beberapa factor seperti waktu yang dibutuhkan untuk tertidur, kedalaman istirahat dan ketenangan

1. Jika skor akhir 5 atau kurang, bagus.

2. Buruk, jika skor keseluruhan lebih besar dari 5

Variabel Terikat

1.	Produktivitas Kerja	Produktivitas adalah jumlah hasil yang dicapai oleh pekerja produksi pabrik rokok PT. Gajah Baru atau peningkatan kerja mereka dalam jangka waktu tertentu.	Kriteria objektif: a. Produktivitas kerja tinggi jika skor ≥ 57 b. Produktivitas kerja rendah jika skor ≤ 56	Kuesioner	Ordinal
----	---------------------	---	--	-----------	---------

4.4. Alat dan Bahan Penelitian

Instrumen Penelitian

1. Instrumen Penelitian Kualitas Tidur

Kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) berfungsi sebagai alat pengumpulan data utama penelitian. Survei yang digunakan dalam penelitian ini merupakan modifikasi dari survei yang digunakan sebelumnya dan telah melalui uji validitas dan reliabilitas. Kualitas tidur subyektif, latensi tidur, durasi tidur, gangguan tidur, efektivitas rutinitas tidur, penggunaan obat tidur, dan disfungsi aktivitas siang hari adalah tujuh penanda kualitas tidur yang dimasukkan dalam kuesioner ini.

Kualitas Tidur (Sleep Quality): Skor berkisar dari 0 hingga 3, di mana 0 menunjukkan kualitas tidur yang baik dan 3 menunjukkan kualitas tidur yang buruk. Waktu Tidur (Sleep Duration): Skor berkisar dari 0 hingga 3, di mana 0 menunjukkan waktu tidur yang memadai dan 3 menunjukkan waktu tidur yang sangat kurang. Efisiensi Tidur (Sleep Efficiency): Skor berkisar dari 0 hingga 3, di mana 0 menunjukkan efisiensi tidur yang baik (lebih dari 85%) dan 3 menunjukkan efisiensi tidur yang buruk (kurang dari 65%). Gangguan Tidur (Sleep Disturbances): Skor berkisar dari 0 hingga 3, di mana 0 menunjukkan tidak ada gangguan tidur dan 3 menunjukkan gangguan tidur yang sering. Waktu Tidur Bangun (Sleep Latency): Skor berkisar dari 0 hingga 3, di mana 0 menunjukkan tidur langsung setelah pergi ke tempat tidur dan 3 menunjukkan waktu tidur bangun yang sangat lama. Tidur di Siang Hari (Daytime Dysfunction): Skor berkisar dari 0

hingga 3, di mana 0 menunjukkan tidak ada dampak tidur siang pada fungsi sehari-hari dan 3 menunjukkan dampak yang sangat signifikan.

Penggunaan Obat Tidur (Sleep Medication Use): Skor berkisar dari 0 hingga 3, di mana 0 menunjukkan tidak ada penggunaan obat tidur dan 3 menunjukkan penggunaan obat tidur yang sering. Total skor PSQI diperoleh dengan menjumlahkan skor dari masing-masing komponen di atas, dengan nilai maksimum total adalah 21. Semakin tinggi total skor PSQI, semakin buruk kualitas tidur seseorang dalam periode yang diukur.

Skor total PSQI dapat digunakan untuk menentukan apakah seseorang mengalami masalah tidur atau tidak.

Skor ≤ 5 menunjukkan kualitas tidur yang baik.

Skor > 5 menunjukkan kualitas tidur yang buruk.

2. Instrumen Penelitian Produktivitas Tenaga Kerja.

Kuesioner digunakan untuk menilai efisiensi kerja karyawan pada pabrik rokok PT Gajah Baru di Kabupaten Malang (skala Likert). Kuesioner produktivitas tenaga kerja yang digunakan adalah dari Purwanti tahun 2013. Adapun 20 komponen yang menjadi instrumen produktivitas kerja bagi pekerja pabrik rokok tersebut terdiri dari berbagai indikasi, seperti kemampuan, hasil yang dicapai lebih tinggi, semangat kerja, efektivitas kerja, dan pengembangan diri. Untuk memberikan data yang akurat untuk penelitian, kuesioner menjalani uji validitas sebelum digunakan. Nilai angket pernyataan positif ditentukan oleh jawaban sangat setuju, dengan skor 4, setuju dengan 3, tidak setuju dengan 2, dan sangat tidak setuju dengan 1. Sebaliknya pilihan untuk tidak setuju dengan pernyataan sangat tidak setuju = 4,

tidak setuju = 3, setuju = 2, dan setuju = 4. Pernyataan pada angket yang berkaitan dengan produktivitas kerja memiliki skor maksimal 80 dan skor minimal 20.

4.5. Prosedur Penelitian

Penelitian ini dilakukan dalam beberapa tahap, yaitu:

1. Tahap persiapan dilakukan dengan penelitian pendahuluan mengenai jumlah dan pembagian tugas pekerja rokok PT. Gajah Baru Kabupaten Malang dan menentukan kriteria inklusi dan eksklusi subjek penelitian.
2. Tahap pelaksanaan yaitu peneliti akan memberikan informasi mengenai tujuan dan prosedur penelitian. Subjek yang sesuai dengan kriteria inklusi dan bersedia mengikuti penelitian mengisi lembar informed consent. Subjek mengisi kuesioner mengenai produktivitas kerja para pekerja dan PSQI yang didampingi oleh peneliti.
3. Tahap akhir yaitu saat data yang telah dikumpulkan dianalisis dan diinterpretasikan disusun dalam suatu laporan untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dan produktivitas kerja para pekerja rokok bagian produksi di PT. Gajah Baru Kabupaten Malang.

4.6 Analisis Data

Pengolahan dan Analisis Data Teknik

1. Pengolahan Data

Data yang telah dikumpulkan diolah menggunakan aplikasi SPSS 16.0 dengan langkah-langkah berikut:

- a. Editing, data yang dimasukkan diperiksa kembali untuk memastikan kelengkapan dan kecocokannya.

- b. Coding, skor jawaban ditandai dengan tepat untuk memudahkan pengisian data.
- c. Entry, data dimasukkan ke dalam program statistik untuk analisis.
- d. Tabulating, tabel dibuat dan data dimasukkan sesuai dengan kategori yang sesuai.
- e. Cleaning, data diperiksa kembali untuk mendeteksi adanya kesalahan.

2. Analisis Data

a. Analisis univariat

Analisis univariat digunakan untuk memberikan deskripsi sederhana tentang masing-masing variabel.

b. Analisis bivariat

Analisis bivariat digunakan untuk menilai hubungan antara variabel independen (produktivitas kerja) dan variabel dependen (kualitas tidur). Uji *Chi-Square* digunakan untuk membandingkan frekuensi yang terjadi dengan frekuensi yang diharapkan. Kemudian dilakukan uji korelasi *Spearman's Coefficient Rank* untuk mengetahui tingkat dan arah hubungan dari kedua variabel.

- Uji *Chi-Square*:

- 1) Jika nilai $p \geq 0,05$ maka H_1 diterima, yaitu terdapat hubungan yang bermakna antara variabel dependen dan independen.

- 2) Jika nilai $p < 0,05$ maka H_0 diterima, yaitu tidak terdapat hubungan yang bermakna antara variabel dependen dan independent.

- Uji korelasi *Spearman's Coefficient Rank*:

$\rho=1$: Korelasi sempurna positif, yang menunjukkan bahwa kedua variabel bergerak bersama-sama dalam urutan yang sama (semakin tinggi nilai satu variabel, semakin tinggi nilai variabel lainnya).

$\rho=-1$: Korelasi sempurna negatif, yang menunjukkan bahwa kedua variabel bergerak berlawanan dalam urutan (semakin tinggi nilai satu variabel, semakin rendah nilai variabel lainnya).

$\rho=0$: Tidak ada korelasi, yang menunjukkan tidak adanya hubungan monotonik antara dua variabel.

