

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Jenis Penelitian**

Penelitian adalah suatu proses untuk mencapai (secara sistematis dan didukung oleh data) jawaban dari suatu pertanyaan, penyelesaian terhadap permasalahan, pemahaman yang dalam terhadap suatu fenomena.

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif adalah sebuah metode penelitian yang memberlakukan kuantifikasi pada variable-variabellainnya, meguraikan distribusi variable secara numeric (memakai angka absolute berupa frekuensi dan nilai relative berupa persentase) serta kemudian menguji hubungan antara variable dengan menggunakan formula statistik (Adik Wibowo 2014).

#### **B. Lokasi dan waktu penelitian**

##### 1. Lokasi penelitian

Penelitian akan dilakukan di Puskesmas Serupa Indah Kecamatan Pakuan Ratu Kabupaten Way Kanan

##### 2. Waktu penelitian

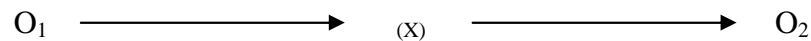
Penelitian ini akan dilakukan pada bulan Mei-Juni 2019.

#### **C. Rancangan Penelitian**

Rancangan penelitian merupakan suatu rencana struktur dan strategi untuk menjawab permasalahan yang dihadapi atau diteliti dengan mengoptimalkan validitas. Berdasarkan tujuan penelitian, desain yang digunakan pada penelitian ini adalah *Quasi Eksperiment* yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam lansia terhadap kadar kolesterol. Jenis pendekatan yang digunakan ialah

pendekatan *Pretest-posttest Design without Control Group* (Notoatmodjo, 2010).

**Bagan 3.1**  
**Kerangka Penelitian**  
*Pretest-posttest Design without Control Group*



Keterangan :

- O<sub>1</sub> : Pengukuran Pertama (Pretest)
- (X) : Perlakuan (Senam Bugar Lansia)
- O<sub>2</sub> : Pengukuran kedua (Post Test)

#### **D. Subyek Penelitian**

##### 1. Populasi

Populasi merupakan keseluruhan dari objek dan subjek yang di teliti (Notoatmodjo, 2010). Populasi dalam penelitian ini adalah pasien dengan kadar kolesterol yang tinggi yang berkunjung di Puskesmas Serupa Indah Kecamatan Pakuan Ratu Kabupaten Way Kanan pada yaitu dari 80 orang dengan kolesterol tinggi hanya 50% yang aktif mengikuti senam bugar lansia yaitu 40 orang.

##### 2. Sampel

Sampel adalah sebagian yang diambil dari keseluruhan objek yang diteliti yang dianggap mewakili seluruh populasi (Notoatmodjo, 2010). Sampling adalah proses menyeleksi porsi dari populasi untuk dapat mewakili populasi (Nursalam, 2013). Sampel pada penelitian ini yaitu 40 orang responden yang mengikuti senam sebanyak 6 kali.

### 3. Teknik pengambilan sampel

Teknik pengambilan sampel merupakan cara yang digunakan peneliti dalam menentukan jumlah sampel akan diambil suatu penelitian, Pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling* yaitu suatu teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi (Sugiyono, 2013) sehingga sampel pada penelitian ini berjumlah 40 responden yang aktif mengikuti senam selama 6 kali perlakuan dengan hiperkolesterol. Alasan mengambil teknik total sampling yaitu jumlah populasi kurang dari 100, sehingga seluruh populasi dijadikan sample (Sugiyono, 2013).

### **E. Variabel penelitian**

Variabel adalah ukuran atau ciri yang dimiliki anggota-anggota suatu kelompok yang berbeda dengan yang dimiliki oleh kelompok yang lain (Notoadmodjo, 2010). Dalam penelitian ini hanya ada satu variabel terikat (dependen) yaitu kadar kolesterol, sedangkan senam bugar lansia merupakan suatu tindakan / perlakuan yang diberikan sebagai intervensi untuk memperoleh suatu efek tertentu yaitu perubahan kadar kolesterol.

### **F. Definisi Oprasional**

Definisi operasional adalah definisi variable secara operasional berdasarkan karakteristik yang diamati (Notoatmodjo, 2012). Definisi operasional dalam penelitian ini adalah :

**Tabel 3.1**  
**Definisi Operasional**

NO	VARIABEL	DEFINISI OPERASIONAL	ALAT UKUR	CARA UKUR	HASIL UKUR	SKALA UKUR
1.	Kadar Kolesterol	Adalah senyawa <i>sterol</i> (gabungan antara senyawa <i>steroid</i> dan <i>alcohol</i> ) dan lemak yang ditemukan dalam membrane sel di semua jaringan tubuh.	- EasyTouch - GCU 3in1 - Lembar - Observasi	- Mengambil sedikit darah dan memasukan kedalam alat <i>Easy Touch GCU 3 in 1</i> - Mencatat hasil pemeriksaan kadar kolesterol total dalam mg/dL	Hasil pengukuran kadar kolesterol dalam mg /dL	Rasio
2.	Senam bugar Lansia	Senam bugar lansia adalah aktifitas fisik yang dilakukan baik sebagai cabang olahraga tersendiri maupun sebagai latihan untuk cabang olahraga lainnya.	Lembar ceklis.	Melaksanakan senam bugar lansia	-	-

### G. Alat Ukur

Alat ukur penelitian atau instrumen penelitian adalah pengumpulan data dengan cara apapun dan selalu di perlukan suatu alat (Notoatmodjo, 2010). Instrument dalam penelitian ini yaitu alat ukur kadar kolesterol, lembar observasi dan lembar ceklist

### H. Pengumpulan Data

#### 1. Langkah – langkah pengumpulan data

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian adalah menggunakan metode angket yang diperoleh dari hasil pengisian lembar observasi.

- a. Langkah persiapan
  - 1) Penelitian mengajukan surat izin penelitian kepada pimpinan Puskesmas Serupa Indah
  - 2) Memberikan penjelasan tentang maksud dan tujuan penelitian kepada pimpinan Puskesmas Serupa Indah
- b. Langkah pelaksanaan
  - 1) Menyerahkan surat izin dan menetapkan tanggal penelitian
  - 2) Memberikan kesempatan kepada lansia untuk menjadi responden
  - 3) Setelah responden terkumpul didalam ruangan penelitian melakukan *informed consent* persetujuan antara peneliti dengan responden penelitian dengan memberikan lembar persetujuan agar responden mengerti maksud, tujuan penelitian.
  - 4) Kemudian peneliti mengukur kadar kolesterol responden sebelum dilakukan senam lansia 6 kali dalam 3 minggu.
  - 5) Mencatat hasil pemeriksaan kadar kolesterol total pada lembar observasi dan lembar ceklist
  - 6) Mengumpulkan, memproses dan menganalisis serta membahas permasalahan
  - 7) Proses pengumpulan data dilakukan selama 3 minggu dan senam lansia dilakukan 6 kali dalam 3 minggu. Sebelum dilakukan senam lansia, responden diukur kadar kolesterol kemudian setelah senam lansia diukur kembali kadar koleterolnya.

## 2. Teknik pengumpulan data

Cara pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan data primer yaitu sumber data yang diperoleh langsung dari sumber asli (tidak melalui media perantara). Peneliti dalam tahap memberikan lembar *informed consent* kepada calon responden yang kemudian dilanjutkan dengan pengukuran kadar kolesterol sebelum senam bugar lansia. Peneliti kemudian mencatat hasil pengukuran kadar kolesterol responden. Responden kemudian diberikan perlakuan senam 1 sampai 6 kali dalam 3 minggu dan diukur kadar kolesterol sesudah senam lansia.

### I. Pengolahan Data

Menurut Notoatmodjo (2010), data yang telah dikumpulkan kemudian diolah, pengolahan data dilakukan dengan *editing, coding, processing dan cleaning*.

#### 1. *Editing*

Peneliti melakukan pemeriksaan ulang kelengkapan pengisian identitas pada lembar observasi.

#### 2. *Coding*

Peneliti melakukan coding untuk mempermudah dalam melakukan pengolahan data dan analisa data.

#### 3. *Processing*

Peneliti melakukan *entry* data untuk dianalisis. Seluruh data dari lembar observasi dan pengamatan langsung yaitu berupa kadar kolesterol sebelum dan sesudah senam lansia di-*entry* dalam *computer* menggunakan program *computer*.

#### 4. *Cleaning*

Peneliti melakukan pengecekan ulang dan pembersihan data-data sebelum pengolahan lebih lanjut untuk melihat kemungkinan adanya kesalahan dalam memberikan kode, membaca kode maupun kesalahan pada saat *entry* data sehingga data dapat dianalisis.

### J. **Analisa Data**

Dalam penelitian ini menggunakan analisis Univariat dan Bivariat.

#### 1. Analisis Univariat

Analisa univariat bertujuan untuk mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian (Notoatmodjo, 2010). Variabel independen dalam penelitian ini adalah senam lansia, sedangkan variabel dependen adalah kadar kolesterol. Adapun variabel yang dianalisis mencakup usia, jenis kelamin, serta gambaran tentang kolesterol total sebelum dan sesudah senam lansia yang mana dapat dilihat dari *mean* (rata-rata kadar kolesterol), *median*, standar deviasi, histogram (diagram gambar).

#### 2. Analisis Bivariat

Analisis bivariat digunakan untuk menganalisis pengaruh senam lansia terhadap kadar kolesterol sebelum dan sesudah senam lansia, dengan menggunakan uji T-test yang bertujuan untuk membandingkan rata-rata kadar kolesterol sebelum dan sesudah perlakuan (senam bugar lansia).