

BAB IV

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang dilaksanakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian observasional dengan rancangan *cross sectional*, dimana observasi atau pengumpulan data sekaligus pada waktu yang bersamaan. Pengukuran variable bebas (aktifitas senam) dan variabel terikat (status gizi dan kejadian penyakit) dilakukan secara simultan pada satu saat. Pengukuran dilakukan sekali dan dalam waktu bersamaan (Sastoasmoro & Ismail, 2002)

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat

Penelitian ini dilaksanakan di Desa Sibanggede Kecamatan Abiansemal Kabupaten Badung. Pemilihan lokasi penelitian didasarkan atas pertimbangan:

- 1) Belum pernah dilakukan penelitian sejenis di lokasi tersebut.
- 2) Tersedianya populasi sasaran dalam jumlah yang cukup untuk dijadikan sampel penelitian.

2. Waktu

Penelitian ini dilakukan selama 5 bulan mulai bulan Februari sampai Juli 2018.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi penelitian ini adalah seluruh lansia berusia 55 - 60 tahun. Berdasarkan laporan tahunan Desa Sibanggede tahun 2017, tercatat jumlah lansia sebanyak 327 orang.

2. Sampel

a. Unit analisis data

1) Kriteria inklusi

- a) Terdaftar sebagai kelompok lansia di Posyandu Desa Sibanggede.
- b) Berusia 55 – 60 tahun baik laki-laki maupun perempuan.
- c) Tidak mengalami cacat fisik.
- d) Dapat berkomunikasi dengan baik dan bersedia diwawancara.

2) Kriteria eksklusi

- a) Tidak sedang mengalami penyakit kronis.

b. Besar sampel penelitian

Penentuan besar sampel penelitian ditentukan dengan menggunakan rumus

(Notoadmotjo, 2010) :

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

Keterangan :

n : Besar sampel

N : Besar populasi

d² : Tingkat Kepercayaan (0.10)

Jumlah populasi diketahui 372 orang, sehingga hasil perhitungan dapat dijabarkan sebagai berikut :

$$\begin{aligned} n &= \frac{372}{1 + 372 (0,10^2)} \\ n &= \frac{372}{4,72} \\ n &= 78,8 \text{ (79 orang)} \end{aligned}$$

Berdasarkan rumus perhitungan diatas, diperoleh sampel minimal sebanyak 79 sampel.

c. Teknik sampling

Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah tehnik non Random Sampling dengan metode *consecutive* sampling yaitu semua sampel yang datang dan memenuhi kriteria pemilihan sampel dimasukkan dalam penelitian sampai jumlah sampel yang diperlukan terpenuhi.

D. Jenis dan Cara Pengumpulan Data

1. Jenis data

Jenis data yang dikumpulkan meliputi data primer dan data sekunder.

a. Data primer

Data primer merupakan data yang dikumpulkan secara langsung oleh peneliti, yang meliputi: identitas sampel, kejadian penyakit, status gizi dan aktifitas senam.

b. Data sekunder

Data sekunder merupakan data yang dikumpulkan dengan mengutip dari monografi desa yang meliputi: jumlah usia lanjut, gambaran umum desa, dan potensi desa.

2. Cara pengumpulan data

Data yang dikumpulkan yaitu:

- a. Data identitas sampel diperoleh dengan wawancara secara langsung dengan panduan kuesioner.

- b. Data kejadian penyakit diperoleh dengan wawancara langsung dengan panduan kuesioner tentang kejadian penyakit.
- c. Data status gizi sampel diperoleh dengan wawancara langsung berdasarkan *Mini Nutritional Assesment Short Form* (MNA-SF). Data Berat Badan diperoleh dengan melakukan penimbangan menggunakan alat timbangan injak dengan ketelitian 0,1 dan data tinggi badan diperoleh dengan melakukan pengukuran menggunakan mikrotoice.
- d. Data aktifitas senam diperoleh dengan pengamatan langsung saat pelaksanaan senam lansia kemudian dilakukan pencatatan.
- e. Data mengenai gambaran umum lansia dan potensi desa dikumpulkan melalui pencatatan dari monografi desa.

E. Alat dan Instrumen Penelitian

Alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah mikrotoice, timbangan injak, buku tulis, alat tulis, kalkulator, laptop, dan software pengolah data. Instrumen yang digunakan dalam penelitian meliputi form identitas sampel, kuesioner terstandar atau baku *Mini Nutritional Assesment Short Form* (MNA-SF), kuesioner kejadian penyakit.

F. Cara Pengolahan dan Analisis Data

- 1. Cara pengolahan
 - a. Kejadian penyakit

Data kejadian penyakit diperoleh berdasarkan pengakuan dan atau keluhan yang dirasakan. Kejadian penyakit dibagi menjadi 2 kategori yaitu:

- 1) Sakit : apabila selama 3 bulan terakhir sampel menderita jenis penyakit yang sering diderita kelompok lansia.
- 2) Tidak Sakit : apabila selama 3 bulan terakhir sampel tidak menderita penyakit yang sering diderita kelompok lansia.

b. Status gizi

Data status gizi lansia dengan *Mini Nutritional Assesment Short Form* (MNA-SF). Responden diwawancara dengan cara menjawab pertanyaan yang diajukan dan selanjutnya dilakukan penggolongan status gizi berdasarkan skor yang telah dirangkum, dimana penjumlahan semua skor akan menentukan seorang lansia pada status gizi baik, beresiko malnutrisi, atau malnutrisi. MNA-SF memiliki skor maksimum 14, dengan kriteria penilaian sebagai berikut:

- 1) Malnutrisi : Skor 0 – 7
- 2) Beresiko Malnutrisi : Skor 8 - 11
- 3) Normal : Skor 12-14

c. Aktifitas senam

Data aktifitas senam diperoleh dengan pengamatan langsung berdasarkan durasi senam yang dilakukan. Aktifitas senam dibagi menjadi 3 kategori yaitu :

- 1) Aktifitas Rendah : durasi < 20 menit.
- 2) Aktifitas Sedang : durasi 20 - 40 menit.
- 3) Aktifitas Tinggi : durasi \geq 40 menit.

2. Analisis Data

- a. Data kejadian penyakit dikategorikan dan disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan dianalisis secara deskriptif.
- b. Data status gizi dikategorikan dan disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan dianalisis secara deskriptif.
- c. Data aktifitas senam dikategorikan dan disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan dianalisis secara deskriptif.
- d. Keterkaitan antara kejadian penyakit dan aktifitas senam disajikan dalam bentuk tabel silang kemudian dianalisis secara deskriptif.
- e. Keterkaitan antara status gizi dan aktifitas senam disajikan dalam bentuk tabel silang kemudian dianalisis secara deskriptif.
- f. Keterkaitan antara status gizi dan kejadian penyakit disajikan dalam bentuk tabel silang kemudian dianalisis secara deskriptif.