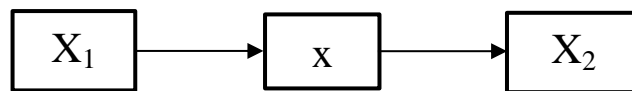


BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini termasuk Eksperimental Semu (*Quasi Experimental*) dengan rancangan *One Group Pre Test – Post Test*, rancangan ini tanpa kelompok kontrol dimana desain penelitian ini bertujuan menguji perubahan-perubahan yang terjadi setelah eksperimen (Notoatmodjo, 2012). Berikut adalah desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini:



Gambar 3.1
Kerangka Pemikiran

Keterangan:

X_1 : Pre Test Tingkat Depresi Lansia

x : Perlakuan Pemberian Senam Lansia

X_2 : Post Test Tingkat Depresi Lansia

B. Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 11 – 16 bulan Mei 2018 yang berlokasi di Panti Wredha 'Aisyiyah Sumber Surakarta.

C. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling

1. Populasi

Populasi merupakan seluruh subyek atau obyek dengan karakteristik tertentu yang diteliti, bukan hanya obyek atau subyek yang dipelajari saja tetapi seluruh karakteristik atau sifat yang dimiliki subyek atau obyek tersebut (Notoatmodjo, 2012). Populasi dalam penelitian ini adalah lansia di Panti Wredha 'Aisyiyah Sumber Surakarta yang berjumlah 31 orang lanjut usia.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari populasi yang mewakili populasi yang diambil (Notoatmodjo, 2012). Sampel dalam penelitian ini adalah lansia di Panti Wredha 'Aisyiyah Sumber Surakarta yang berjumlah 25 lansia dan memenuhi syarat untuk dijadikan sampel penelitian.

3. Teknik Pengambilan Sampel

Sampling adalah suatu cara yang ditempuh dengan pengambilan sampel yang benar-benar sesuai dengan keseluruhan obyek penelitian (Nursalam, 2012). Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*, yaitu pengambilan sampel berdasarkan kriteria tertentu. Kriteria tersebut antara lain:

a. Kriteria Inklusi

- 1) Lansia berumur > 60 tahun
- 2) Lanjut usia yang mengalami depresi

b. Kriteria Eksklusi

- 1) Lanjut usia tidak mengikuti senam secara keseluruhan.
- 2) Lanjut usia yang mengalami masalah fisik, misalnya: nyeri lutut, mengalami osteoporosis, nyeri sendi, asam urat, bed rest, dll.

Berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi di atas maka sampel penelitian berjumlah 25 lansia.

D. Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah sesuatu yang digunakan sebagai ciri, sifat atau ukuran yang dimiliki atau didapatkan oleh suatu penelitian tentang sesuatu konsep penelitian tertentu (Notoatmodjo, 2012).

Variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Variabel Independen : Senam Lansia
2. Variabel dependen : Depresi

E. Definisi Operasional

Definisi operasional merupakan definisi berdasarkan karakteristik yang diamati dari sesuatu yang didefinisikan, artinya memungkinkan penelitian untuk melakukan observasi tersebut. Karakteristik yang dapat (diukur) itulah yang merupakan definisi operasional. Pengukuran secara cermat terhadap suatu objek atau fenomena yang kemudian dapat diulangi lagi oleh orang lain (Nursalam, 2012).

Tabel 3.1
Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Parameter	Skala
Senam Lanjut Usia	Suatu terapi aktivitas fisik untuk lanjut usia, dengan tujuan agar tubuh lansia tetap bugar dan terhindar dari berbagai jenis penyakit yang berhubungan dengan proses menua. Aktivitas fisik ini bersifat menyeluruh dengan gerakan yang melibatkan otot tubuh yang serasi dengan kebutuhan, kondisi dan anatomis serta enak dilaksanakan.	Checklist Observasi Pelaksanaan	1. Mengikuti 2. Tidak Mengikuti	-
Penurunan Tingkat Depresi	Tingkat derajat depresi lansia setelah diberlakukan aktivitas fisik berupa senam lansia. Bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian senam lansia terhadap penurunan tingkat depresi lansia. Diukur menggunakan Skala Depresi Yesavage yang terdiri dari 30 butir pernyataan.	Kuesioner Skala Depresi Geriatrik Yesavage. Pre Test dan Post Test	1. Normal = Skor 0-5 2. Depresi Ringan = Skor 6-10 3. Depresi Sedang = 11-15 4. Depresi Berat = Skor 16-30	Ordinal

F. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat untuk mengumpulkan data, instrumen penelitian dapat berupa kuesioner, formulir observasi, dan sebagainya (Notoatmodjo, 2012). Instrumen dalam penelitian ini berupa kuesioner yang digunakan untuk mendeskripsikan tingkat depresi lansia. Kuesioner yang digunakan adalah Kuesioner Skala Depresi Geriatrik Yesavage.

Tabel 3.2
Kisi-kisi Kuesioner Skala Depresi Geriatrik Yesavage

Parameter	<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>
Minat beraktivitas	2, 12, 20, 28	27
Perasaan sedih	16, 25	9, 15, 19
Perasaan sepi dan bosan	3, 4	
Perasaan tidak berdaya	10, 17, 24	
Perasaan Bersalah	6, 8, 11, 18, 23	1
Perhatian/konsentrasi	14, 26, 30	29
Harapan akan masa depan	13, 22	5, 7, 21

Sumber: Maryam (2008)

G. Pengolahan Data Dan Analisa Data

1. Pengolahan Data

Pengolahan data pada penelitian ini didasarkan pada teori menurut (Notoatmodjo, 2012) yaitu setelah data terkumpul langkah-langkah pengolahan data dilakukan dengan *editing*, *coding*, *scoring*, *tabulating*, *processing*, dan *cleaning*.

a. *Editing*

Pada kegiatan *editing* penelitian ini dilakukan dengan cara peneliti mengecek ulang kelengkapan dan kejelasan jawaban responden.

b. *Coding*

Setelah data terkumpul dan setelah diedit di lapangan, tahap berikutnya adalah mengkode data. Untuk mempermudah mengolah data jawaban diberi kode langsung pada lembar instrumen.

c. *Tabulating*

Kegiatan ini dilakukan mengelompokkan data dalam bentuk tabel menurut sifat-sifat yang dimilikinya, sesuai dengan tujuan penelitian agar selanjutnya mudah dianalisa.

d. *Scoring*

Pada kegiatan ini penilaian data dengan memberikan skor pada instrumen yang digunakan.

e. *Entry Data*

Proses memasukkan data dari skoring data penelitian ke dalam Program Excell 2012.

f. *Processing*

Dalam kegiatan ini jawaban dari responden yang telah diterjemahkan menjadi bentuk angka, selanjutnya mudah dianalisis.

g. *Cleaning*

Kegiatan ini merupakan kegiatan pembersihan data dengan cara pemeriksaan kembali data yang sudah dientry, apakah ada kesalahan atau tidak. Pemeriksaan ini meliputi pemeriksaan ulang terhadap data, pengkodean, *scoring*.

2. Analisa Data

a. Analisa Univariat

Analisis univariat adalah analisis yang dilakukan terhadap tiap variabel dari hasil penelitian. Pada umumnya hanya menghasilkan distribusi dan presentase dari tiap variabel (Notoatmodjo, 2012).

Dalam penelitian ini analisis univariat digunakan untuk mencari statistik yang meliputi mean, median, modus, standar deviasi, dengan rumus (Hastono, 2011):

$$\text{Mean} \quad : \quad \frac{\sum Xi}{n}$$

$$\text{Median} \quad : \quad \frac{n+1}{2}$$

Modus : nilai pengamatan yang mempunyai frekuensi terbanyak

$$\text{SD} \quad : \quad \sqrt{\frac{\sum (Xi - X)^2}{n}}$$

b. Analisis Bivariat

Analisis bivariat yaitu analisis yang dilakukan terhadap dua variabel yang diduga berhubungan atau berkorelasi (Notoatmodjo, 2012).

Sebelum dilakukan uji analisis, akan dilakukan uji prasarat yang digunakan sebagai syarat untuk menentukan dapat tidaknya data dianalisis lebih lanjut.

Menurut Hadiwijaya (2011) uji prasarat terdiri dari uji normalitas, uji normalitas berkaitan dengan sifat sebaran data. Uji normalitas digunakan untuk menentukan apakah data berdistribusi normal atau tidak. Penelitian ini akan menggunakan uji normalitas dengan uji *Kolmogorov-Smirnov* dengan rumus sebagai berikut:

$$D = \text{Maksimum } |FT - FS|$$

Keterangan :

FT : probabilitas kumulatif normal

FS : probabilitas kumulatif empiris

Jika nilai $|FT - FS|$ terbesar $<$ nilai tabel *Kolmogorov-Smirnov* maka hipotesis diterima, berarti data berdistribusi normal.

Analisis bivariat digunakan untuk menganalisis penurunan tingkat depresi yang diduga terjadi perubahan setelah diberikan perlakuan senam lansia. Sebelum dilakukan uji hipotesis dilakukan uji normalitas. Jika data berdistribusi normal uji hipotesis menggunakan

Paired Sample t-test, sedangkan jika tidak normal menggunakan *Wilcoxon Test*, dengan rumus:

$$t = \frac{(\bar{X}_1 - \bar{X}_2) - (\mu_1 - \mu_2)}{\sqrt{\frac{\sigma_1^2}{n_1} + \frac{\sigma_2^2}{n_2}}}$$

Untuk menjawab hipotesis dilakukan dengan membandingkan alpha (α) dengan *P value* yang didapat. Nilai α dalam penelitian ini adalah 5% (0,05). H_0 ditolak bila *P value* \leq nilai α dan H_0 diterima bila nilai *P value* $>$ nilai α (Hastono, 2011).

H. Etika Penelitian

Masalah etika dalam penelitian keperawatan merupakan masalah yang sangat penting dalam penelitian mengingat penelitian keperawatan akan berhubungan langsung dengan manusia, maka penelitian harus diperhatikan karena manusia mempunyai hak asasi dalam kegiatan penelitian (Hidayat, 2011).

Etika yang digunakan dalam penelitian ini meliputi lembar persetujuan responden, tanpa penyebutan responden, dan terjaganya kerahasiaan responden penelitian.

1. Lembar persetujuan responden (*Informed Consent*)

Informed consent merupakan bentuk persetujuan antara peneliti dengan responden penelitian dengan memberikan lembar persetujuan. *Informed consent* tersebut diberikan sebelum penelitian dilakukan dengan memberikan lembar persetujuan untuk menjadi responden.

Tujuan *informed consent* adalah agar subjek mengerti maksud dan tujuan penelitian, mengetahui dampaknya. Jika subjek bersedia, maka mereka harus menandatangani lembar persetujuan. Jika responden tidak bersedia, maka peneliti harus menghormati hak responden.

Beberapa informasi yang harus ada dalam *informed consent* tersebut antara lain: partisipasi responden, tujuan dilakukan tindakan, jenis data yang dibutuhkan, komitmen, prosedur pelaksanaan, potensial masalah yang akan terjadi, manfaat, kerahasiaan, informasi yang mudah dihubungi, dan lain-lain.

2. Tanpa Nama (*Anonymity*)

Masalah etika keperawatan merupakan masalah yang memberikan jaminan dalam penggunaan subjek penelitian dengan cara tidak memberikan atau mencantumkan nama responden pada lembar alat ukur dan hanya menuliskan kode pada lembar pengumpulan data atau hasil penelitian yang akan disajikan.

3. Kerahasiaan (*confidentiality*)

Masalah ini merupakan masalah etika dengan memberikan jaminan kerahasiaan hasil penelitian, baik informasi maupun masalah-masalah lainnya. Semua informasi yang telah dikumpulkan dijamin kerahasiaannya oleh peneliti, hanya kelompok data tertentu yang akan dilaporkan pada hasil peneliti.

I. Jalannya Penelitian

Berikut ini adalah pelaksanaan penelitian yang penulis laksanakan yang meliputi tahap-tahap sebagai berikut:

1. Tahap Persiapan

Peneliti melakukan pencarian khusus yang terdapat di buku, media dan jurnal-jurnal penelitian tentang pengaruh senam lansia terhadap penurunan tingkat depresi lansia setelah mendapat gambaran tentang kasus dan dari media dan jurnal maka peneliti baru menentukan judul penelitian untuk diajukan ke dosen pembimbing.

Langkah selanjutnya setelah mendapatkan persetujuan judul penelitian mulai menyusun proposal penelitian yang kemudian diajukan ke dosen pembimbing. Setelah mendapatkan persetujuan proposal tersebut maka dilaksanakan ujian proposal, setelah dilaksanakan ujian proposal dilaksanakan perbaikan atau revisi proposal.

2. Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan dalam penelitian ini meliputi beberapa tahap sebagai berikut:

- a. Sebelum melakukan penelitian peneliti meminta surat izin dari Fakultas Sains dan Teknologi Universitas Sahid Surakarta. Setelah mendapatkan surat izin dari institusi pendidikan peneliti mengajukan izin terlebih dahulu intansi tempat melakukan penelitian.
- b. Peneliti memberikan lembar permohonan dan lembar kesediaan menjadi responden penelitian. Setelah calon responden bersedia

menjadi responden dengan menandatangani surat permohonan menjadi responden penelitian.

c. Peneliti memberikan perlakuan senam lansia sesuai prosedur yang telah disusun, yaitu:

- 1) Menyusun SAP senam lansia dengan bantuan literature yang relevan dengan bimbingan dosen pembimbing.
- 2) Sebelum melaksanakan perlakuan dilaksanakan penilaian tingkat depresi menggunakan kuesioner skala Depresi Geriatrik Yesavage untuk memperoleh data awal (*pre test*).
- 3) Melaksanakan senam lansia sesuai materi yang disusun. Senam lansia dilaksanakan 5 kali dalam mulai tanggal 11 – 16 Mei 2018 dengan durasi waktu \pm 25-30 menit.
- 4) Pelaksanaan senam lansia secara sistematis disusun sesuai jadwal sebagai berikut:
 - a) Senam lansia tahap kesatu dilaksanakan pada tanggal 11 Mei 2018, dibantu oleh Instruktur senam lansia yaitu Ibu Rahayu dari Posyandu Lansia kampong Kraton Ulo Jajar Surakarta.
 - b) Senam lansia tahap kedua dilaksanakan pada tanggal 12 Mei 2018, dibantu oleh mitra peneliti.
 - c) Senam lansia tahap ketiga dilaksanakan pada tanggal 14 Mei 2018.
 - d) Senam lansia tahap keempat dilaksanakan pada tanggal 15 Mei 2018.

- e) Senam lansia tahap kelima dilaksanakan pada tanggal 16 Mei 2018.
- 5) Melaksanakan penilaian akhir (*post test*) dengan kuesioner skala Depresi Geriatrik Yesavage pada minggu terakhir setelah senam lansia keenam selesai dilaksanakan.
- d. Setelah data awal berupa hasil penyebaran kuesioner GDS Yesavage sebelum senam lansia diberikan dan data akhir berupa hasil penyebaran kuesioner GDS Yesavage setelah senam lansia keenam dilaksanakan, selanjutnya diteruskan langkah *editing, coding, tabulating, scoring, entry data, processing dan cleaning* untuk dilaksanakan pengolahan data.

3. Tahap Laporan

Setelah melakukan penelitian semua data yang didapatkan peneliti sudah terkumpul kemudian peneliti melakukan pengolahan data sesuai metode yang telah ditetapkan sebelumnya. Kemudian peneliti membuat hasil laporan penelitian kemudian dikonsulkan kembali ke dosen pembimbing I dan pembimbing II guna menyempurnakan pembahasan yang dilakukan peneliti sampai menetapkan persetujuan untuk melakukan ujian.