

BAB IV

METODE PENELITIAN

4.1 Ruang Lingkup Penelitian

Disiplin Ilmu yang terkait penelitian ini adalah ilmu kedokteran jiwa

4.2 Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan di Rukun Warga X Kelurahan Padangsari, Kecamatan Banyumanik, Kota Semarang pada bulan Maret-Mei 2015.

4.3 Rancangan Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian quasi eksperimental dengan desain *one group pretest and posttest design*.

4.4 Populasi dan Sampel

4.4.1 Populasi Target

Populasi target penelitian ini adalah seluruh lansia berusia lebih dari 60 tahun.

4.4.2 Populasi Terjangkau

Populasi terjangkau penelitian ini adalah lansia di rukun warga X Kelurahan Padangsari, Kecamatan Banyumanik, Kota Semarang.

4.4.3 Sampel Penelitian

Sampel penelitian ini adalah lansia di rukun warga X Kelurahan Padangsari, Kecamatan Banyumanik, Kota Semarang yang memenuhi kriteria inklusi dan tidak termasuk kriteria eksklusi penelitian.

4.4.3.1 Kriteria Inklusi

- 1) Berusia lebih dari 60 tahun
- 2) Mampu berkomunikasi dengan baik
- 3) Bersedia menjadi responden.

4.4.3.2 Kriteria Eksklusi

- 1) Dalam pengobatan dengan obat antidepresan, antipsikotik atau antiansietas
- 2) Tidak mampu mengikuti gerakan senam lansia
- 3) Tidak mampu membaca dan menulis

4.4.3.3 Kriteria *Drop Out*

- 1) Meninggal dunia
- 2) Tidak bisa melanjutkan kegiatan senam lansia
- 3) Tidak menghadiri kegiatan senam secara lengkap

4.4.4 Teknik Pengambilan Sampel

Penentuan sampel dilakukan dengan cara *purposive sampling*

4.4.5 Besar Sampel

Penelitian ini merupakan penelitian analitik berpasangan, maka perhitungan besar sampel dilakukan dengan rumus besar sampel untuk penelitian analitik numerik berpasangan:⁴⁹

$$n = \left[\frac{(z_{\alpha} + z_{\beta}) \times s_d}{d} \right]^2$$

keterangan:

n = Jumlah sampel

$Z\alpha$ = Derivat baku alfa (Kesalahan tipe I)

$Z\beta$ = Derivat baku beta (Kesalahan tipe II)

S_d = Simpangan baku dari rerata selisih data berpasangan

d = Selisih kedua kelompok yang dianggap bermakna

Perhitungan besar sampel:

- 1) Kesalahan tipe I ditetapkan sebesar 5%, hipotesis dua arah sehingga $Z\alpha = 1,96$.⁴⁹
- 2) Kesalahan tipe II ditetapkan sebesar 20%, sehingga $Z\beta = 0,84$.⁴⁹
- 3) Selisih kedua kelompok yang dianggap bermakna = 2 (ditetapkan peneliti)
- 4) Simpangan baku selisih data berpasangan $s_d = 3,3$ (kepuustakaan).²³

Sehingga besar sampel :

$$n = \left[\frac{(1,96 + 0,842) \times 3,3}{2} \right]^2$$

$$n = 21,37 \text{ dibulatkan keatas menjadi } 22$$

untuk menanggulangi responden yang drop out maka ditambah 10% dari besar sampel sehingga menjadi 25 orang.

4.5 Variabel Penelitian

4.5.1 Variabel Bebas

Variabel bebas penelitian ini adalah senam lansia dengan skala nominal

4.5.2 Variabel Terikat

Variabel tergantung penelitian ini adalah tingkat depresi dengan skala numerik

4.6 Definisi Operasional Penelitian

Tabel 2. Definisi operasional

No	Variabel	Definisi operasional	Skala
1	Senam lansia	Suatu gerakan senam yang dikembangkan oleh kantor Menteri Negara Pemuda dan Olahraga (Menpora) disusun oleh panitia penyusunan rangkaian gerakan senam kebugaran jasmani lanjut usia tahun 2000.	Nominal
2	Depresi	Keadaan gangguan perasaan atau mood yang ditandai dengan afek depresi , anhedonia dan kehilangan energi untuk melakukan aktifitas	Numerik, berupa skor GDS

4.7 Cara Pengambilan Data

4.7.1 Alat Penelitian

Penelitian ini menggunakan kuesioner yaitu kuesioner data sosialdemografi dan *Geriatric Depression Scale (GDS)*.

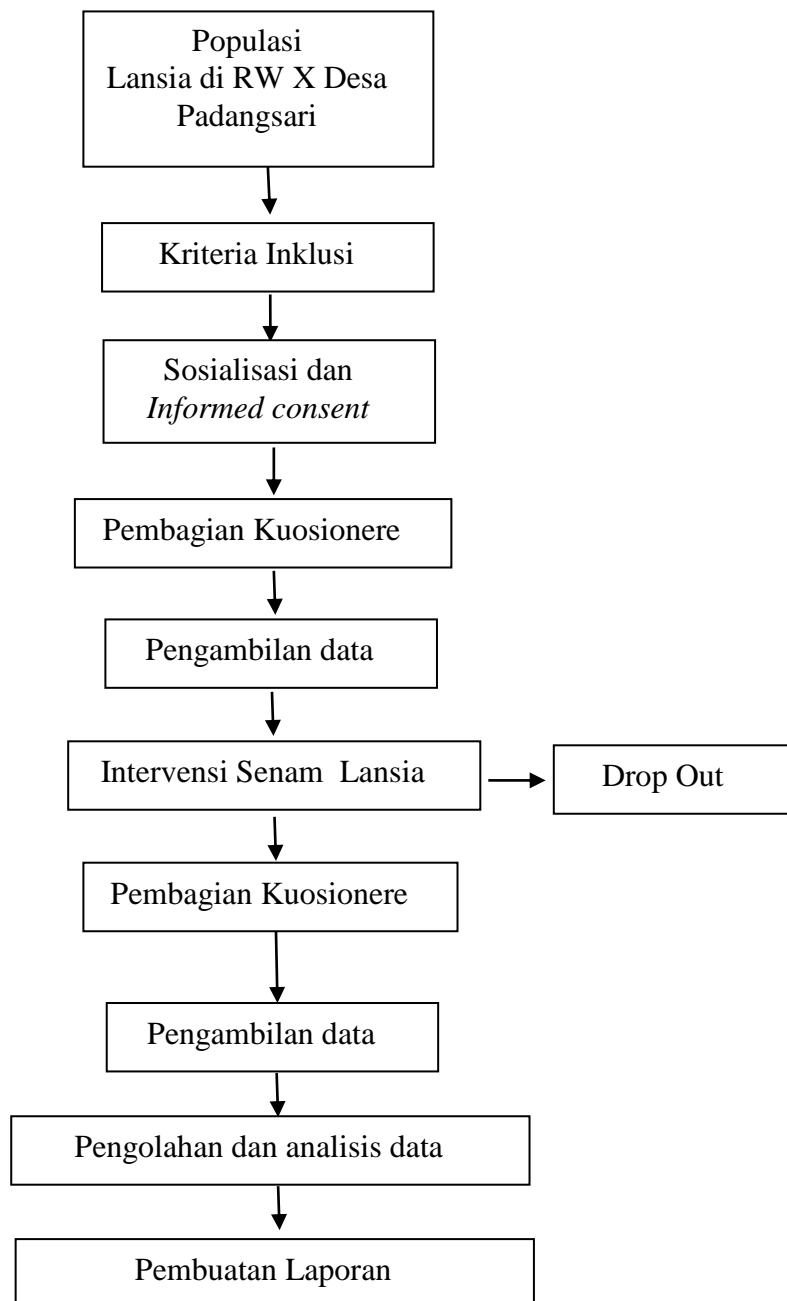
4.7.2 Jenis Data

Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini adalah data primer yang berasal dari pengisian kuesioner oleh responden.

4.7.3 Cara Kerja

Responden dijelaskan mengenai maksud dan tujuan penelitian. Kemudian responden dipandu untuk menandatangani *informed consent*. Kuosiner dibagikan dan diisi oleh responden. Responden diberikan perlakuan senam lansia selama 30-40 menit yang dilakukan dua kali seminggu selama sembilan minggu.¹³ Setelah selesai perlakuan, responden kebal dibagikan dan diminta untuk mengisi kuosioner. Setelah kuesioner terisi, setiap jawaban pertanyaan diberi skor sesuai nilai yang telah ditentukan, kemudian skor tersebut dijumlahkan.

4.8 Alur Penelitian



Gambar 3. Alur Penelitian

4.9 Pengolahan dan Analisis Data

Setelah data terkumpul data diperiksa dan dilakukan penilaian jawaban responden kemudian data dimasukkan kedalam file *Microsoft*

Office Excel. Pengolahan data lebih lanjut menggunakan program komputer *SPSS statistics version 20*.

Analisis deskriptif dilakukan dengan menghitung proporsi gambaran karakteristik responden menurut kelompok perlakuan. Hasil analisis disajikan dalam bentuk tabel silang dan diagram balok.

Data primer berupa skor *Geriatric Depression Scale* yang diperoleh dilakukan uji normalitas dengan menggunakan uji *Saphiro-Wilk*. Uji normalitas menunjukkan sebaran data tidak normal maka data diolah dengan uji non parametrik *Wilcoxon*. Pengolahan data primer bertujuan mengetahui perbedaan skor *Geriatric Depression Scale* pada kelompok perlakuan sebelum dan sesudah melaksanakan senam lansia. Nilai kemaknaan yang dianggap signifikan pada penelitian ini adalah jika $p \leq 0,05$ dengan interval kepercayaan 95%.

4.10 Etika Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan setelah mendapat *ethical clearance* dari Komite Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro/RSUP dr. Kariadi serta meminta izin dan kesediaan dari responden dalam bentuk *informed consent* untuk mengikuti kegiatan penelitian. Seluruh responden telah diberikan *reward* berupa konsumsi setiap melaksanakan senam dan sebuah kenang-kenangan di akhir kegiatan penelitian. Seluruh biaya yang terkait penelitian ditanggung oleh peneliti.

