

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Desain penelitian adalah rencana dan struktur penyelidikan yang disusun sedemikian rupa sehingga peneliti akan dapat memperoleh jawaban untuk pertanyaan-pertanyaan penelitiannya dan rencana itu merupakan suatu skema menyeluruh yang mencakup program penelitian (Heriyanto, 2017).

Jenis penelitian ini adalah penelitian komparatif dengan pendekatan Kuantitatif. Penelitian komparatif penelitian yang membandingkan keberadaan satu variabel atau lebih pada dua atau lebih sampel yang berbeda, atau pada waktu yang berbeda (Sugiyono, 2014).

Data kuantitatif, yaitu data yang berhubungan dengan angka-angka, baik yang diperoleh dari hasil pengukuran, maupun dari nilai suatu data yang diperoleh dengan jalan mengubah data kualitatif ke dalam data kuantitatif, misalnya skor dari hasil tes. Data kuantitatif sering dikaitkan dengan analisis statistik, sebab itu disebut data statistik. (Heriyanto, 2017)

B. Populasi, Sample dan Teknik Sampling

1. Populasi

Populasi adalah kumpulan semua elemen atau individu atau keseluruhan dari suatu variabel yang menyangkut masalah yang diteliti. Variabel tersebut bisa berupa orang, kejadian, perilaku, atau sesuatu yang lain yang akan dilakukan penelitian (Heriyanto, 2017). Populasi yang diteliti adalah

mahasiswa tingkat satu di prodi DIII Keperawatan Sutopo Surabaya terdiri 97 mahasiswa, dengan 3 kriteria yaitu :

1. Mahasiswa aktif prodi DIII Keperawatan Sutopo tingkat awal
2. Mahasiswa tingkat awal yang jarang melakukan aktivitas fisik
3. Mahasiswa tingkat awal yang sering melakukan aktivitas fisik

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari populasi yang akan diteliti (Heriyanto, 2017). Sampel yang diambil pada penelitian ini adalah mahasiswa tingkat awal prodi DIII Keperawatan Sutopo Surabaya yang jarang dan yang sering melakukan aktivitas fisik.

Didapatkan dari 97 mahasiswa tingkat satu yang sering melakukan aktivitas fisik yaitu 26 mahasiswa, sedangkan yang jarang melakukan aktivitas fisik yaitu 66 mahasiswa dan 5 mahasiswa tidak pernah melakukan aktivitas fisik.

Yang dilakukan sampel adalah mahasiswa tingkat satu yang sering dengan yang jarang melakukan aktivitas fisik.

3. Teknik Sampling

Teknik sampling adalah cara pengambilan sampel (Heriyanto, 2017). Teknik sampling dalam penelitian ini menggunakan *probability sampling* dengan metode *Random Sampling*. *Probability sampling* adalah teknik pengambilan sampel yang memberikan peluang yang sama bagi setiap unsur (anggota) populasi untuk dipilih menjadi anggota sampel. Berikut ini adalah jenis-jenis dari *probability sampling* (Sugiyono, 2018:81 dalam Riyani, Ayu (2021)).

Simple Random Sampling adalah pengambilan anggota sampel dari populasi yang dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu. (Riyani, Ayu 2021)

C. Identifikasi Variabel

Variabel mengandung pengertian ukuran atau ciri yang dimiliki oleh anggota-anggota suatu kelompok yang berbeda dengan yang dimiliki oleh kelompok lain. (Heriyanto, 2017)

1. Variabel Bebas (*Independent*)

Variabel *independen* dalam hubungan kausal merupakan variabel sebab (*cause variable*) (Heriyanto, 2017). Pada penelitian ini adalah mahasiswa yang jarang dengan yang sering aktivitas fisik sebagai variabel *Independen*.

2. Variabel Terikat (*Dependent*)

Variabel *dependen* merupakan variabel yang dipengaruhi oleh variabel *independen* (Heriyanto, 2017). Pada penelitian ini adalah tingkat kebugaran sebagai variabel *Dependent*.

D. Definisi Operasional

Definisi operasional ialah mendefinisikan variabel secara operasional berdasarkan kriteria-kriteria yang diamati (observasi atau pengukuran), berdasarkan parameter yang telah ditentukan ukuran penelitiannya (Hidayat, 2009 dalam Herfia, 2019)

Tabel 3.1 Definisi Operasional tingkat kebugaran pada mahasiswa tingkat awal yang jarang dengan yang sering melakukan aktivitas fisik di Prodi DIII Keperawatan Sutopo Surabaya.

Variabel	Definisi Operasional	Parameter/ Indikator	Alat Ukur	Skala Data	Kategori dan Kriteria
Tingkat kebugaran	Kemampuan dalam melakukan kegiatan sehari hari tanpa menimbulkan kelelahan berlebihan dan mendapat cukup energi	Komponen Kebugaran : Kekuatan Otot Kelenturan Kecepatan Kelincahan Daya Tahan Otot	Kuesioner dengan pertanyaan tertutup	Ordinal	Baik, bila nilai 76-100 Cukup, bila nilai 56-75 Kurang, bila nilai <55
Aktivitas Fisik	gerakan tubuh yang diakibatkan kerja otot rangka dan meningkatkan pengeluaran tenaga serta energi.	Intensitas waktu yang dibutuhkan dalam melakukan aktivitas fisik	Kuesioner <i>Baecke Questionnaire</i>	Ordinal	Sering, bila nilai 76-100 Jarang, bila nilai 56-75 Tidak pernah, bila nilai <55

E. Prosedur Pengumpulan Data

Prosedur Pengumpulan Data Pengumpulan data adalah suatu proses pentlekatan kepada subyek dan proses pengurnpulan karakteristik subyek yang diperlukan dalam suatu penelitian (Nursalam,2010).

Penelitian ini dilakukan di prodi DIII Keperawatan Sutopo Surabaya Sebelum melakukan pengambilan data, peneliti akan mengurus perizinan terlebih dahulu. Peneliti akan mengajukan surat permohonan izin untuk melaksanakan penelitian

pada Kepala Prodi DIII Keperawatan Sutopo Surabaya. Peneliti akan melakukan pendekatan, membuat kontrak waktu serta memohon persetujuan kepada mahasiswa tingkat awal untuk mengisi formulir atau *informed consent* dengan menanda tangani bila peneliti diizinkan untuk melakukan penelitian.

F. Teknik dan Alat Pengumpulan Data

1. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data adalah suatu proses pengumpulan karakteristik subyek yang diberikan (Heriyanto, 2017). Teknik yang akan digunakan oleh peneliti adalah teknik pengumpulan data dengan membagikan kuesioner pertanyaan tertutup dalam bentuk checklist dan memberikan pertanyaan yang telah disediakan peneliti dengan jumlah butir yang sesuai dengan parameter, kemudian responden diberi penjelasan cara pengisian kuesioner tertutup.

2. Instrumen Pengumpulan Data

Alat atau instrumen pengumpulan data adalah alat yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam suatu penelitian. (Heriyanto, 2017 dalam Amelia, F 2019). Instrument penelitian adalah segala peralatan yang digunakan untuk memperoleh data, mengolah dan menginterpretasikan informasi dari para responden yang dilakukan dengan pola pengukuran yang sama. Alat pengumpulan data yang dipakai dalam penelitian ini menggunakan kuesioner. Kuesioner adalah daftar pertanyaan yang sudah tersusun dengan baik, sudah matang, dimana responden (dalam hal angket) tinggal memberikan jawaban atau dengan memberikan tanda – tanda tertentu (Notoadmojo, 2012 dalam Amelia, F 2019)

Tabel 3.2 Kisi – Kisi Kuesioner

Parameter		Nomor	Σ
Tingkat kebugaran	Kekuatan Otot	1,2	2
	Kelenturan	3,4	2
	Kecepatan	5,6	2
	Kelincahan	7,8	2
	Daya Tahan Otot	9,10	2
Aktivitas Fisik	Intensitas waktu yang dibutuhkan dalam melakukan aktivitas fisik	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11	11

G. Pengolahan Data

Data yang dikumpulkan melalui teknik pengumpulan data merupakan data mentah yang perlu diolah agar menjadi informasi yang dapat digunakan secara baik untuk menjawab permasalahan penelitian. Pengolahan data dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut :

1. Editing

Merupakan suatu proses upaya untuk merapikan dan memeriksakan kembali kebenaran data yang telah dikumpulkan dalam bentuk kuesioner. Editing dapat dilakukan saat dilapangan atau bisa dibawa kembali.

2. Coding

Merupakan suatu proses pemberian angka (numerik) pada setiap pertanyaan yang terdapat di dalam kuesioner dengan beberapa kategori. Pemberian kode sangatlah penting karena mempermudah dalam proses entry data dengan menggunakan komputer (Herfia, 2019). Pemberian kode untuk penelitian ini adalah :

a. Kuesioner Aktivitas Fisik

- 1) Sering : 1
- 2) Jarang : 2
- 3) Tidak Pernah : 3

b. Kuesioner Tingkat Kebugaran

- 1) Ya : 1
- 2) Tidak : 0

3. Entry Data

Merupakan suatu proses pemasukan data pada tabel data (data base), yang telah di dapat saat wawancara dengan responden atau dengan menggunakan data sekunder (frekuensi sederhana)

a. Kuesioner Aktivitas Fisik

Untuk klasifikasi aktivitas fisik, memiliki 9 pertanyaan positif dan 2 pertanyaan negatif. Jawaban dari pertanyaan positif memiliki skor, skor 3 sering, skor 2 jarang, 1 tidak pernah. Jawaban dari pertanyaan negatif memiliki skor, 1 sering, 2 jarang, 3 tidak pernah. Dari hasil penjumlahan dari seluruh pertanyaan di presentase, dikatakan jika

- 1) Mahasiswa dengan aktivitas fisik sering apabila presentase 76-100%
- 2) Mahasiswa dengan aktivitas fisik jarang apabila presentase 56-75%
- 3) Mahasiswa dengan aktivitas fisik tidak pernah apabila presentase <55%

b. Kuesioner Tingkat Kebugaran

Untuk klasifikasi tingkat kebugaran memiliki 10 pertanyaan, tiap jawaban memiliki skor. Skor 1 apabila jawaban Ya, dan skor 0 apabila jawaban tidak. Dari hasil penjumlahan seluruh pertanyaan di presentase, dikatakan jika

- 1) Mahasiswa dengan tingkat kebugaran baik apabila presentase 76-100%
- 2) Mahasiswa dengan tingkat kebugaran cukup apabila presentase 56-75%
- 3) Mahasiswa dengan tingkat kebugaran kurang apabila presentase <55%

Kemudian dihitung dengan benar menggunakan rumus :

$$N = \frac{Sp}{Sm} \times 100$$

Keterangan :

N : Nilai yang didapat

Sp : Skor yang didapat

Sm : Skor maksimal

4. Cleaning data

Merupakan suatu proses peneliti untuk memeriksakan kembali data yang sudah di entry, jika sudah siap maka data bisa dianalisa (Dwiastuti, 2012 dalam Herfia, 2019).

H. Analisis Data

Dalam tahap ini data diolah dan dianalisis dengan tehnik-tehnik tertentu. Untuk pengolahan data kuantitatif dapat dilakukan dengan tangan atau melalui proses komputerisasi. Dalam pengolahan ini mencakup tabulasi data dan perhitungan-perhitungan statistik, bila diperlukan uji statistik. (Heriyanto, 2017). Untuk mengetahui perbedaan tingkat kebugaran pada mahasiswa yang sering dengan yang jarang melakukan aktivitas fisik di uji menggunakan uji statistik Mann Whitney.

Uji Mann Whitney merupakan uji non parametris yang digunakan untuk mengetahui perbedaan median 2 kelompok bebas apabila skala data variabel terikat adalah ordinal atau interval/ratio tetapi tidak berdistribusi normal. Uji statistik Mann Whitney dengan tingkat signifikan $P < 0,05$. Dasar pengambilan keputusan dalam uji Mann Whitney adalah

1. Skala data variabel terikat adalah ordinal, interval atau rasio. Apabila skala interval atau rasio, asumsi normalitas tidak terpenuhi. (Normalitas dapat diketahui setelah uji normalitas).
2. Data berasal dari 2 kelompok.
3. Variabel independen satu dengan yang lainnya, artinya data berasal dari kelompok yang berbeda atau tidak berpasangan.
4. Varians kedua kelompok sama atau homogen.

Apabila hasil analisa $P < 0,05$ maka hipotesa diterima atau ada perbedaan yang bermakna antara tingkat kebugaran pada mahasiswa tingkat awal yang jarang dengan yang sering melakukan aktivitas fisik.

I. Etika Penelitian

Dalam melakukan suatu penelitian, peneliti harus mengajukan permohonan izin terlebih dahulu kepada responden yang bersangkutan, sebagai persetujuan bahwa responden bersedia menjadi sampel dalam suatu penelitian. Setelah itu melakukan penelitian berdasarkan etika yang telah ditetapkan, sebagai berikut :

1. *Informed Consent* (Lembar Persetujuan)

Informed Consent merupakan lembaran yang berisi persetujuan antara peneliti dan responden sebelum melakukan sebuah penelitian dengan tujuan agar responden dapat mengerti maksud dari penelitian, tujuan penelitian, dan mengetahui dampak buruk yang akan terjadi selama pengambilan data. Apabila responden setuju dan bersedia menjadi sampel maka harus menandatangani lembar persetujuan tersebut, namun jika tidak setuju untuk diteliti maka peneliti harus menghormati keputusan dari hak-hak responden dengan tidak memaksa (Nurssalam, 2008 dalam Hervia, 2019).

2. *Anonymity* (Tanpa Nama)

Anonymity ialah semua informasi identitas yang telah dikumpulkan dari responden dijamin dan terjaga kerahasiaannya. Peneliti hanya mencantumkan nama inisial responden pada lembar kuesioner, dan hanya kelompok data tertentu yang akan dilaporkan pada hasil riset (Nurssalam, 2008 dalam Hervia, 2019).

3. *Confidentially* (Kerahasiaan)

Confidentially ialah masalah etika dalam memberikan jaminan dan kenyamanan pada responden selama penelitian berlangsung yang bersifat rahasia. Kenyamanan dalam penelitian dilakukan dengan menjelaskan bagaimana proses pengambilan data dan kemungkinan buruk yang akan terjadi selama penelitian berlangsung kepada responden agar responden merasa nyaman dan aman saat penelitian dilakukan (Nurssalam, 2008 dalam Hervia, 2019).

J. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada bulan Agustus 2022 sampai dengan Maret 2023 di Prodi DIII Keperawatan Sutopo Surabaya

K. Jadwal Penelitian

Tabel 3.3 Jadwal kegiatan Penelitian Perbedan Tingkat Kebugaran Pada Mahasiswa Tingkat Satu Yang Jarang Dengan Yang Sering Melakukan Aktivitas Fisik Di Prodi DIII Keperawatan Surabaya

No	Kegiatan	Tahun 2022				Tahun 2023					
		Sept	Okt	Nov	Des	Jan	Feb	Mar	Apr	Mei	Jun
1	Pengajuan Judul										
2	Konsultasi Proposal KTI										
3	Ujian Proposal										
4	Pelaksanaan Penelitian										
5	Mengolah Hasil Penelitian										
6	Konsul KTI										
7	Ujian KTI										
8	Revisi Ujian KTI										