

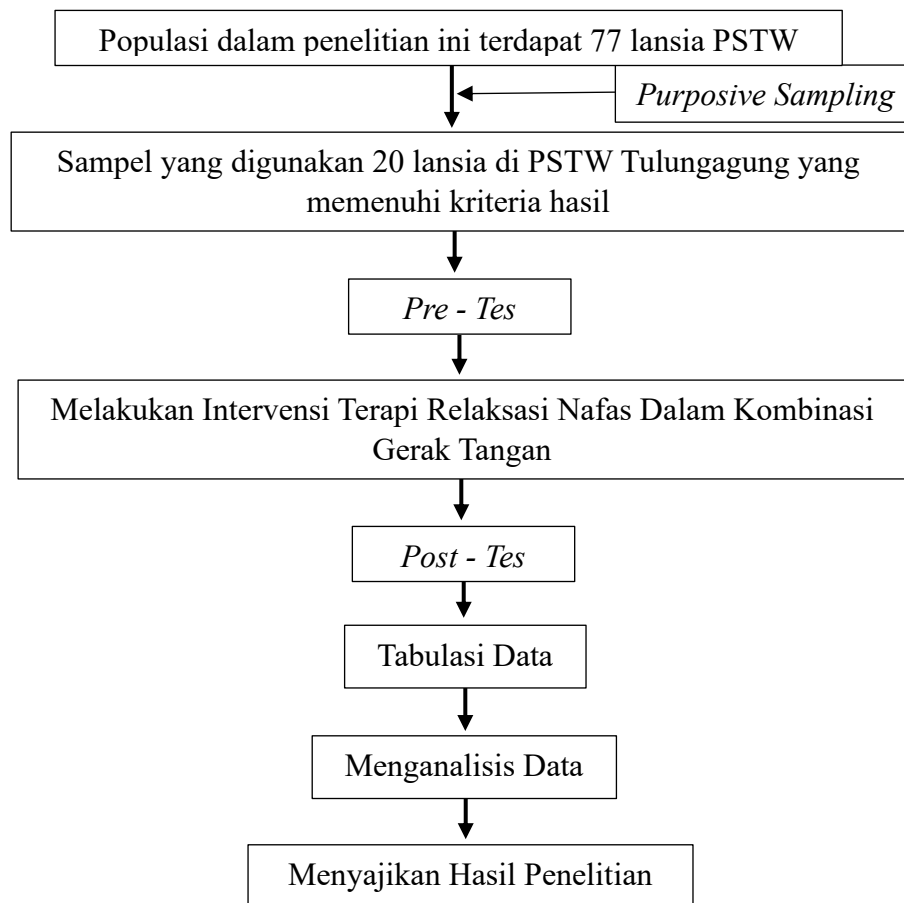
BAB 3

METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian Pra Eksperimental. Dengan desain penelitian *one group* Pre test – Post test. Penelitian ini merupakan suatu penelitian yang dilakukan dengan memberikan suatu tindakan dan dibuktikan melalui perbandingan antar kondisi sebelum diberi tindakan dan setelah diberi tindakan⁽¹⁵⁾.

3.2 Kerangka Kerja



Gambar 3.1 Kerangka Kerja

3.3 Populasi, Sampel dan Sampling

3.3.1 Populasi

Populasi merupakan keseluruhan unit dalam penelitian yang terdiri atas satu objek dan subjek dengan karakteristik tertentu. Pada prinsipnya populasi merupakan seluruh anggota kelompok manusia, binatang, peristiwa, atau suatu benda. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia yang kooperatif dan bertempat tinggal di lingkungan perawatan jangka panjang (Pusat Sosial Tresna Werdha) dengan jumlah 77 orang⁽¹⁶⁾.

3.3.2 Sampel

Sampel merupakan bagian dari populasi yang menjadi suatu sumber data yang sebenarnya dalam penelitian atau yang mewakili seluruh populasi. Sampel pada penelitian ini adalah seluruh lansia yang kooperatif dan memenuhi syarat sebagai responden⁽¹⁶⁾. Kriteria inklusi pada penelitian ini yaitu:

1. Bersedia untuk mengikuti dan mematuhi prosedur penelitian.
2. Lansia yang mengalami kemunduran fisik / lansia yang tidak bugar.
3. Mampu berkomunikasi dengan baik secara verbal.
4. Lansia yang mampu mengikuti senam dan mampu berjalan.

Kriteria inklusi pada penelitian ini yaitu:

1. Responden tidak memiliki riwayat keluhan penyakit seperti riwayat jantung, sesak nafas, berjalan menggunakan alat bantu.
2. Sedang tidak mengonsumsi obat yang memiliki efek samping.
3. Responden yang tidak dapat hadir dalam penelitian.

3.3.3 Sampling

Sampling dalam penelitian ini menggunakan teknik *Purposive Sampling*. *Purposive Sampling* merupakan suatu teknik *non random* sampling. Penelitian menentukan sampel yang sesuai dengan tujuan penelitian sehingga diharapkan dapat menjawab permasalahan penelitian⁽¹⁷⁾.

3.4 Variabel Penelitian

Variabel penelitian merupakan karakteristik dari subjek penelitian yang berbeda dari suatu kelompok dengan kelompok lain. Variabel penelitian ini adalah:

1. **Variabel Bebas** (Variable Independent)

Teknik Relaksasi Nafas Dalam Kombinasi Gerak Tangan (Kogerta)

2. **Variabel Terikat** (Variable Dependent)

Sub variabel: Daya tahan kardiorespirasi

3.5 Definisi Operasional

Tabel 3.1 Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Parameter	Alat Ukur	Skala Ukur	Skor
Independen : Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Kombinasi Gerak Tangan (KOGERTA)	Teknik mengolah nafas yang mampu mempertahankan dan meningkatkan kebugaran fisik lansia dengan prosedur menarik nafas melalui hidung secara perlahan dan maksimal kemudian dihembuskan melalui mulut secara perlahan dan dikombinasikan menggunakan gerak tangan.	Prosedur teknik relaksasi nafas dalam kogerta meliputi gerakan: 1. Pemanasan a. gerakan burung pipit b. gerakan kelelawar 2. gerakan inti a. gerakan lumba – lumba b. gerakan kupu – kupu c. gerakan yuyu rumpung. 3. gerakan pendinginan a. gerakan meditasi	Standart Operasional Prosedur (SOP) Teknik Relaksasi Nafas Dalam Kombinasi Gerak Tangan (KOGERTA)	-	-
Dependen : Kebugaran fisik lansia	Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan, yang fokus: (1) daya tahan kardiorespirasi yang diukur dengan tes jalan 6 menit dan pemeriksaan denyut nadi				

<p>Sub Variabel: Daya tahan kardiorespirasi</p>	<p>Sub Variabel: Daya tahan kardiorespirasi merupakan kemampuan sistem kardiovaskuler dan respirasi dalam menjalankan aktivitas.</p>	<p>Pemeriksaan Daya Tahan Kardiorespirasi: 1. Tes jalan 6 menit (<i>Six Minutes Walk Test</i>) 2. pemeriksaan denyut nadi sebelum dan sesudah dilakukan intervensi</p>	<p>1. Meteran 2. Oksimetri</p>	<p>1. Ordinal 2. Ordinal</p>	<p>Kategori daya tahan kardiorespirasi dengan tes jalan 6 menit: - 400 Meter: Buruk - 500 Meter: Cukup Baik - 600 Meter: Sangat Baik</p> <p>Kategori pemeriksaan denyut nadi sebelum dan setelah diberikan intervensi: - ≤ 60 x/menit : Bradicardi - 60 – 80 x/menit : Normal - ≥ 80 x/ menit : Takikardi</p>
--	---	--	---	---	---

3.6 Tempat dan Waktu

3.6.1 Tempat

Tempat penelitian dilaksanakan di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Blitar di Tulungagung.

3.6.2 Waktu

Waktu penelitian dilaksanakan saat magang yaitu pada tanggal 22 Januari – 23 Februari 2024, dengan pelaksanaan intervensi teknik relaksasi nafas dalam kombinasi gerak tangan dilakukan 10 kali pertemuan dan sebanyak 3 kali dalam 1 minggu. Tabulasi serta menganalisis data dilakukan pada tanggal 04 – 16 Maret 2024.

3.7 Teknik Pengumpulan Data

3.7.1 Jenis Data

Jenis data yang dikumpulkan dalam penelitian ini yaitu data kuantitatif dari hasil mengidentifikasi kebugaran fisik lansia sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Jenis data yang digunakan untuk mengukur tingkat kebugaran fisik lansia yaitu, data ordinal. Data ordinal merupakan data yang berbentuk rangking dan diurutkan dari jenjang yang lebih tinggi sampai jenjang terendah, tetapi data ordinal ini tidak mempunyai interval yang tetap atau tidak konstan⁽¹⁸⁾.

3.7.2 Instrumen Penelitian

Instrumen pengumpulan data pada penelitian ini, yaitu:

1. Standart Operasional Prosedur (SOP) latihan teknik relaksasi nafas dalam kombinasi gerak tangan (KOGERTA)
2. Melakukan pemeriksaan kebugaran fisik lansia dengan menggunakan metode tes jalan 6 menit (*Six Minutes Walk Test*), dan melakukan pemeriksaan denyut nadi sebelum dan setelah diberikan intervensi teknik relaksasi nafas dalam kogerta.

3.7.3 Prosedur Pengumpulan Data

Prosedur pengumpulan data pada penelitian ini terdapat dua tahap yaitu:

a. Tahap Persiapan

- 1) Mengajukan surat permohonan izin penelitian di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Blitar di Tulungagung untuk mendapat persetujuan sebelum melakukan penelitian.
- 2) Penelitian ini dilaksanakan di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Blitar di Tulungagung dan untuk pengumpulan data dilakukan pada bulan Februari – Maret 2024.
- 3) Prosedur administrasi dalam penelitian ini dilakukan untuk mendapatkan izin dari pihak yang berwenang, memilih responden sesuai kriteria dan menandatangani *informed consent*, setelah diberi penjelasan.

b. Tahap Pelaksanaan Penelitian

- 1) Melakukan wawancara sederhana untuk melengkapi data umum penelitian
- 2) Setelah responden menandatangani *informed consent*, selanjutnya peneliti melakukan pre tes dengan mengukur kebugaran fisik menggunakan metode tes

jalan 6 menit (*six minutes walk tes*), dan pemeriksaan nadi yang diukur dalam lembar observasi.

- 3) Setelah dilakukan pengukuran kebugaran fisik responden, kemudian peneliti akan melakukan intervensi teknik relaksasi nafas dalam kombinasi gerak tangan (KOGERTA) sebanyak 10 kali pertemuan dan dalam 1 minggu dilaksanakan sebanyak 3 kali.
- 4) Setelah melakukan intervensi teknik relaksasi nafas dalam kogerta, peneliti akan melakukan post tes dengan mengukur kembali kebugaran fisik responden dengan metode yang sama seperti pre tes.
- 5) Melakukan tabulasi dan pengolahan data
- 6) Menyusun laporan

3.8 Analisa Data

Metode analisa data dalam penelitian ini dibantu oleh program SPSS (*Statistical Package For The Social Sciens*)⁽¹⁹⁾. Dalam analisa data ini dilakukan dengan dua cara yaitu:

1. Analisis univariat

Analisis univariat merupakan suatu teknik analisis data terhadap satu variabel mandiri. Analisis univariat menggunakan metode statistik yang bertujuan untuk menggambarkan parameter dari masing – masing variabel. Parameter yang digunakan meliputi nilai mean, median , modus, dan nilai dispersi. Adapun beberapa jenis analisis univariat, yaitu: (1) distribusi frekuensi, susunan data yang digunakan dalam bentuk tabel yang telah dikelompokkan berdasarkan kategori tertentu. (2) tendensi sentral, ukuran yang digunakan untuk melihat seberapa besar data cenderung terkonsentrasi pada suatu nilai tertentu. Dikatakan nilai sentral

karena pada umumnya nilai terletak di tengah. (3) dispersi, ukuran yang menyatakan seberapa jauh, nilai pengamatan yang sebenarnya atau berbeda dari nilai pusat.

2. Analisis bivariat

Analisis bivariat digunakan Uji *Wilcoxon Signed Rank Test* yang bertujuan untuk membandingkan dua variabel yang berkorelasi atau berpasangan untuk mengetahui ada atau tidaknya perbedaan bila data yang digunakan dalam bentuk ordinal. Uji *wilcoxon* ini digunakan untuk melihat apakah terdapat median dari suatu observasi berpasangan dengan memperhitungkan besarnya selisih antar dua observasi yang bersesuaian.

Taraf kesalahan dalam penelitian ini (α)=0,05 (5%), dengan kriteria, bila $p - Value < \alpha$ maka H_0 ditolak, artinya ada pengaruh teknik relaksasi nafas dalam kombinasi gerak tangan terhadap kebugaran fisik lansia, $p - Value \geq \alpha$ maka H_0 diterima, artinya tidak ada pengaruh teknik relaksasi nafas dalam kombinasi gerak tangan terhadap kebugaran fisik lansia.

3.9 Etika Penelitian

1. *Informed consent* (Lembar Persetujuan)

Lembar persetujuan diberikan pada partisipan yang akan diteliti. Jika partisipan bersedia diteliti maka mereka harus menandatangani lembar persetujuan tersebut. Jika partisipan menolak untuk diteliti maka peneliti tidak akan memaksa dan tetap menghormati hak – haknya.

2. *Anonymity* (Tanpa Nama)

Untuk menjaga kerahasiaan partisipan, peneliti tidak mencantumkan nama partisipan pada lembar pengumpulan data, cukup memberi inisial nama pada masing – masing lembar tersebut.

3. *Confidentiality* (Kerahasiaan)

Peneliti menjamin informasi yang diberikan oleh responden serta semua data yang terkumpul. Peneliti tidak dipublikasikan ataupun diberikan kepada orang lain yang tidak berkepentingan tanpa izin responden. Kerahasiaan responden akan terjamin oleh peneliti. Hasil penelitian hanya diketahui oleh peneliti dan hanya data tertentu yang akan dilaporkan untuk hasil riset.