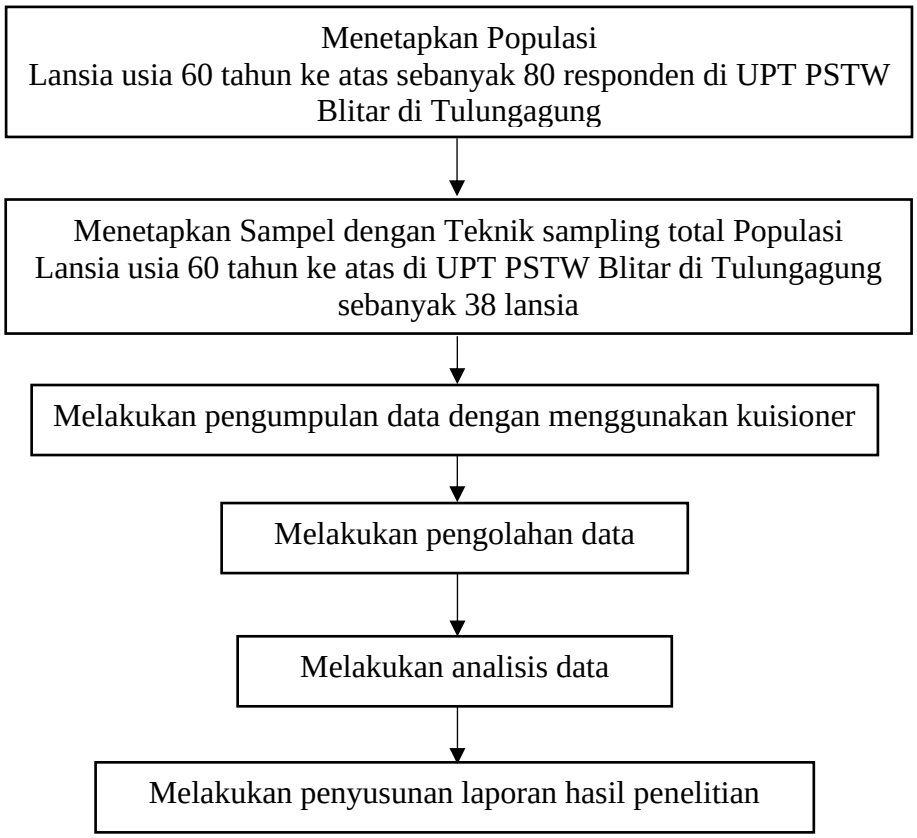
BAB 3

METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Desain penelitian adalah semua proses yang diperlukan dalam perencanaan dan pelaksanaan penelitian (Zulmiyetri et al., 2019). Menurut Notoatmojo, 2002 dalam (Hartono, 2017), desain penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Metode penelitian deskriptif adalah metode penelitian yang tujuannya untuk memberikan gambaran objektif tentang keadaan. Metode penelitian deskriptif digunakan untuk memecahkan dan menjawab suatu permasalahan. Desain penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif.

3.2 Kerangka Kerja



Gambar 3. 1 Kerangka Kerja Penelitian Penerapan gaya hidup sehat lansia penghuni panti di UPT PSTW Blitar di Tulungagung

3.3 Populasi, Sampel, Sampling

3.3.1 Populasi

Populasi adalah objek atau subjek yang berkualitas dan mempunyai karakteristik tertentu, kemudian dipelajari oleh peneliti dan ditarik kesimpulan (Zulmiyetri et al., 2019). Populasi dalam penelitian ini adalah lansia penghuni PSTW Tulungagug yang berjumlah 80 lansia berusia 60 tahun ke atas.

3.3.2 Sample

Sampel adalah suatu bagian dari jumlah poulasi yang memiliki karakteristik, biasanya sampel mewakili populasinya (Zulmiyetri et al., 2019). Pada penelitian ini sampel yang akan diteliti adalah lansia dengan usia 60 tahun ke atas, sebanyak 38 lansia.

3.3.3 Sampling

Sampling adalah suatu proses pemilihan subjek populasi yang akan dijadikan sampel penelitian. Pada penelitian ini peneliti menggunakan purposive sampling dimana peneliti sudah menentukan kriteria dalam pengambilan sampel, yaitu lansia dengan usia 60 tahun ke atas (Pamungkas, Rian Adi; usman, 2017). Pada penelitian ini peneliti sudah menentukan kriteria inklusi dan kriteria eksklusi.

a. Kriteria Inklusi
    1. Lansia usia 60 tahun ke atas dengan keadaan sehat
    2. Lansia yang kooperatif
    3. Lansia yang bersedia menjadi responden
b. Kriteria Eksklusi
    1. Lansia dengan keadaan sakit
    2. Lansia dengan demensia

3. Sulit atau tidak bisa berkomunikasi dengan orang lain
4. Lansia dengan penurunan fungsi kognitif

3.4 Tempat dan Waktu Penelitian

3.4.1 Tempat

Penelitian ini dilakukan di UPT PSTW Blitar di Tulungagung

3.4.2 Waktu

Pelaksanaan penelitian ini dilakukan pada bulan Januari - Maret 2023.

3.5 Variabel dan Definisi Operasional

Variabel adalah subjek yang bervariasi antara suatu objek dengan objek lainnya, yang artinya variable memiliki nilai, skor, dan ukuran yang berbeda. Variable juga diartikan sebagai atribut di bidang keilmuan atau kegiatan tertentu, tinggi dan berat badan, serta sikap seseorang (Ulfa, 2021). Variabel penelitian ini adalah: Penerapan gaya hidup sehat lansia penghuni panti.

Definisi operasional merupakan cara pengukuran dan pembacaan variable yang akan diteliti. Definisi operasional berisi nama dan deskripsi variable, alat ukur, hasil ukur. Definisi operasional bertujuan untuk memudahkan dan menjaga konsistensi pengumpulan data, membatasi ruang lingkup variabel serta menghindari perbedaan interpretasi (Ulfa, 2021).

Tabel 3. 1 Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Parameter	Alat Ukur	Skala Ukur	Hasil Ukur
Penerapan gaya hidup sehat lansia penghuni panti	Suatu ekspresi dalam bertindak sehari-hari yang mencerminkan pola hidup sehat dengan pendekatan cerdik.	Penerapan gaya hidup sehat lansia penghuni panti, meliputi: a. Cek kesehatan secara berkala b. Enyahkan asap rokok c. Rajin aktivitas fisik d. Diet sehat e. Istirahat yang cukup f. Kelola stress	Kuesioner sebanyak 12 pernyataan	Ordinal	Skor jawaban, bila: a. Selalu, skor: 5, b. Sering, skor: 4, c. kadang-kadang,skor: 3, d. Hampir tidak pernah, skor: 2, e. tidak pernah, skor: 1 Penerapan Gaya Hidup Sehat Lansia, kategori: 76-100% : Baik 56-75% : Cukup <56% : Kurang

3.6 Pengumpulan Data

3.6.1 Teknik Pengumpulan Data

Proses pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu:

a. Peneliti mendapatkan ijin penelitian dari tempat penelitian
b. Memberikan penjelasan tentang maksud dan tujuan penelitian, kemudian responden tanda tangan *informent consent*
c. Melakukan wawancara kepada responden untuk mendapatkan data penerapan gaya hidup sehat.

3.6.2 Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu pertanyaan yang mengkaji penerapan gaya hidup sehat lansia penghuni panti di UPT PSTW Blitar di Tulungagung. Penyusunan instrument berdasarkan pada definisi operasional, dalam kuesioner peneliti menggunakan skala likert dengan skor 5, 4, 3, 2, 1.

a. Kisi - kisi Instrumen Penelitian

Berdasarkan uraian mengenai penerapan gaya hidup sehat, disusun indikator-indikator untuk mempermudah dalam pembuatan pernyataan sehingga dapat diuraikan kisi-kisi instrument dalam penelitian berupa pernyataan tentang penerapan gaya hidup sehat lansia penghuni panti di UPT PSTW Blitar di Tulungagung. Kisi-kisi butir kuisioner data dilihat pada table berikut:

Tabel 3. 2 Kisi-kisi instrument kuisioner

Variabel	Indikator	Nomor Butir	Jumlah
Penerapan gaya hidup sehat lansia penghuni panti	Penerapan cek kesehatan secara berkala	1	1
	Penerapan menghindari asap rokok	2	1
	Penerapan pola aktifitas	3, 4	2
	Penerapan diet sehat	5, 6, 7, 8, 9	5
	Penerapan pola istirahat	10	1
	Penerapan kelola stress	11, 12	2

3.7 Analisis Data dan Penyajian Data

3.7.1 Pengolahan Data

Setelah pengumpulan data selesai, peneliti akan mengolah data. Menurut (Lestari, 2022) tahapan pengolahan data sebagai berikut :

a) Persiapan

Langkah persiapan bertujuan untuk merapikan data yang selajutnya data akan di olah dan di analisis. Berikut adalah tahap persiapan pengolahan data:

1. Mengecek kelengkapan identitas dari responden, untuk menghindari kekurangan dari identitas sampel.
2. Mengecek kelengkapan dan isian data bertujuan untuk menghindari ketidaktepatan pengisian data oleh responden.

b) Editing

Pada tahap ini dilakukan pemeriksaan kelengkapan jawaban lembar kuisoner, dalam artian semua penyataan sudah terisi.

c) Coding

Coding merupakan kegiatan merubah data dari bentuk huruf menjadi data bilangan dengan memberikan kode pada variabel penelitian yang bertujuan untuk memudahkan pengolahan data.

d) Tabulasi

Tabulasi data dilakukan setelah coding selesai, tabulasi merupakan pemberian skor pada masing - masing jawaban responden.

e) Memasukan Data (*Data Entry*)

Data yang diperoleh direkap menjadi data mentah lalu di olah menggunakan program komputer.

f) Pembersihan Data

Data mentah akan di cek dan di bersihkan terlebih dahulu sebelum di lakukan analisa data, hal ini bertujuan untuk melihat adanya kesalahan pada entry data. Data yang dirasa tidak lengkap akan dikeluarkan sehingga tersisa data yang terbebas dari kesalahan.

3.7.2 Analisis Data

Setelah melakukan pengumpulan data dari responden kemudian dilakukan analisis data. Analisis yang digunakan adalah analisis univariat, Menurut notoatmodjo dalam (Sidabutar & Eny Subekti, 2021) Analisis univariat artinya menjelaskan atau mendeskripsikan angka / nilai. Data mentah yang di dapat berisi jawaban dari responden tentang permasalahan dan dari hasil observasi penliti. Penyampaian data yang akan digunakan adalah presentase dari tiap variabel.

Rumus yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

$$\text{Persentase} = \frac{\text{Skor yang dicapai}}{\text{Skor maksimal}} \text{ x } 100\%$$

Penerapan Gaya Hidup Sehat Lansia, kategori:

76-100% : Baik

56-75% : Cukup

<56% : Kurang

3.7.3 Penyajian Data

Data hasil penelitian ini akan disajikan dalam bentuk diagram dan tabel yang selanjutnya akan dideskripsikan dan dipresentase dalam susunan yang mudah dibaca dan dipahami.

3.8 Etika Penelitian

Menurut Notoatmodjo dalam (Sidabutar & Eny Subekti, 2021) etika penelitian merupakan suatu peraturan yang harus dipatuhi oleh peneliti saat melakukan penelitian yang melibatkan responden, meliputi kebebasan responden dari adanya ancaman, eksploitasi keuntungan peneliti, dan resiko yang akan didapatkan oleh responden.

Menurut (Suprajitno, 2016), masalah etika harus dihindari selama melakukan penelitian. Upaya untuk menghindari masalah dalam penelitian antara lain:

a. *Informed consent* adalah suatu persetujuan yang diberikan setelah mendapatkan informasi yang benar dan jelas tentang penelitian yang akan dilakukan. Informasi yang diberikan oleh peneliti harus menggunakan bahasa yang dapat dimengerti oleh responden. Setelah mendapatkan informasi, responden yang menyataan bersedia harus menandatangani lembar persetujuan menjadi subjek penelitian.
b. *Confidentiality*, merupakan suatu kegiatan merahasiakan identitas responden pada saat pengumpulan data, pengolahan data, dan menulis laporan penelitian sampai publikasi hasil penelitian. Sehingga, peneliti hanya diperbolehkan menulis kode dan inisial sebagai pengganti subjek penelitian.

c. *Right to withdraw*, selama penelitian dimulai dari pengumpulan data sampai penulisan laporan responden berhak menarik diri. Yang dimaksud menarik diri adalah responden mengundurkan diri setelah memberikan informasi dan menyampaikan secara langsung kepada peneliti. Maka dari itu, memberikan informasi sebelum penelitian sangat penting.

d. *Potential benefits* adalah suatu manfaat yang diberikan responden untuk keperluan penelitian. Sehingga kegiatan peneliti menjelaskan bahwa responden merupakan kontributor dalam pengembangan teori yang dapat digunakan orang lain pada masa yang akan datang. Selain berkontribusi pada penelitian, peneliti perlu menyampaikan hak mendapatkan imbalan setelah berkontribusi

e. *Potential harms* adalah suatu kemungkinan risiko yang akan diperoleh responden. Peneliti harus menjelaskan kemungkinan risiko yang akan didapat responden dan upaya yang akan dilakukan peneliti untuk mengurangi risiko. Jika risiko benar terjadi, peneliti wajib memberikan ganti rugi.