

BAB 3

METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Desain penelitian adalah model atau metode yang digunakan peneliti untuk melakukan suatu penelitian yang memberikan arah terhadap jalannya penelitian. Desain penelitian merupakan suatu rancangan yang di rancang sebagai acuan dalam melaksanakan penelitian sesuai dengan pola pikir yang telah di lakukan. Desain penelitian ditetapkan berdasarkan tujuan dan hipotesis penelitian ¹³.

Penelitian ini menggunakan desain atau rancangan *Pra Eksperimental one group pretest-posttest design*. Penggunaan desain ini karena terdapat pretest sebelum diberi perlakuan, hasil perlakuan dapat ditemui lebih akurat karena bisa dibandingkan dengan keadaan yang seblum diberi perlakuan ¹⁴.

3.2 Populasi, Sampel, Sampling Penelitian

3.2.1 Populasi Penelitian

Menurut Djarwanto (1994: 420) dalam Iskandar (2020), Populasi adalah semua skor yang terdiri dari individu memiliki karakteristik yang akan diteliti serta satuan-satuan itu dinamakan unit analisa dan dapat berupa kumpulan orang, institusi, benda ¹⁵.

Populasi yang diambil dalam penelitian ini adalah 45 lansia yang berada di PSTW Blitar pada bulan Januari sampai Februari 2024.

3.2.2 Sampel dan Sampling Penelitian

Sampel merupakan sebagian dari populasi. Teknik merupakan pengambilan subjek bukan didasarkan atas starta, random atau daerah tetapi didasarkan dengan

tujuan tertentu¹⁶. Sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah 26 lansia di PSTW Blitar yang memiliki keterbatasan fisik dalam melakukan aktivitas sehari-hari dan tidak memiliki penyakit serius (stroke).

3.3 Lokasi dan Waktu Penelitian

Pengambilan data ini dilaksanakan di PSTW Blitar yang dilakukan selama bulan Januari - Februari 2024 dalam waktu 1 minggu 4x latihan teknik relaksasi nafas dalam kombinasi gerak tangan selama 4 minggu.

3.4 Variabel dan Definisi Operasional Penelitian

3.4.1 Variabel Penelitian

Variabel penelitian merupakan segala bentuk data yang memiliki atribut, nilai atau sifat dari objek, individu atau kegiatan yang memiliki variasi antara satu dengan lainnya yang sudah ditetapkan oleh peneliti untuk dicari informasinya dan ditarik kesimpulan¹⁷.

1. Variabel independen: Teknik relaksasi napas dalam kombinasi gerak tangan (Kogerta) menggunakan media musik.
2. Variabel dependen: Aktivitas hidup sehari-hari usia lanjut.

3.4.2 Definisi Operasional

Definisi operasional merupakan definisi yang menjadikan variabel diteliti menjadi bersifat operasional dengan proses ukur variabel-variabel tersebut. Definisi ini dapat memungkinkan suatu konsep yang memiliki sifat abstrak dijadikan suatu operasional sehingga memudahkan peneliti dalam pengukuran¹⁷. Definisi operasional variabel penelitian, yaitu :

Tabel 3. 1 Definisi Operasional

No.	Variabel Penelitian	Definisi	Parameter	Skala	Alat ukur	Skoring
1.	Independen : Teknik Relaksasi Nafas Dalam Kombinasi Gerak Tangan	Suatu teknik melakukan nafas dalam yaitu inspirasi secara maksimal dan ekspirasi secara perlahan yang dikombinasikan dengan berbagai gerakan tangan yang terdiri dari gerakan pemanasan, inti, dan pendinginan.	-	-	-	-
2.	Dependen : Aktivitas hidup sehari-hari	Serangkaian kegiatan yang dilakukan oleh lansia dalam kehidupan sehari-hari untuk memenuhi kebutuhan dasar, menjaga kesehatan, dan menjalani rutinitas sehari-hari, yang mencakup, antara lain: Mandi, makan, berpakaian, berpindah tempat, toileting,	Aktivitas hidup sehari-hari, meliputi kemandirian dalam pemenuhan kebutuhan: 1. Mandi 2. Makan 3. Berpakaian 4. Berpindah tempat 5. Toileting 6. Kontinen	Ordinal	Kuesioner Indeks Katz	Jawaban: Ya, skor 1 Tidak, skor 0 Interpretasi: a. Skor 6: Kemandirian penuh dalam ADL. b. Skor 4-5: Kemandirian dengan keterbatasan ringan dalam ADL.

		kontinen sehingga berkontribusi pada kesejahteraan fisik, emosional, dan sosial lansia, serta membentuk bagian penting dari gaya hidup				<p>c. Skor 2-3: Kemandirian dengan keterbatasan sedang dalam ADL.</p> <p>d. Skor 0-1: Ketergantungan dalam ADL, memerlukan bantuan dalam beberapa atau semua aktivitas.</p>
--	--	--	--	--	--	---

3.5 Pengumpulan Data

3.5.1 Instrumen Pengumpulan Data

Menurut Suharsimi Arikunto, instrumen penelitian adalah suatu alat bantu yang sudah di pilih serta digunakan peneliti dalam melaksanakan kegiatan untuk mengumpulkan data agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah olehnya ¹⁸. Dalam penelitian ini, instrument pengumpulan data yang digunakan yaitu instrument standart berupa *Indeks Katz*, untuk menilai kemandirian individu dalam melakukan aktivitas dasar sehari-hari, meliputi aktivitas mandi, berpakaian, makan, pindah tempat (*transfer*), mobilitas di kamar mandi, kontinensia dengan menggunakan pilihan jawaban ya, skor 1 dan tidak skor 0.

3.5.2 Tahap Pengumpulan Data

Pengumpulan data adalah suatu proses pendekatan kepada subjek dan proses pengumpulan karakteristik subjek yang diperlukan dalam suatu penelitian ¹⁹. Tahapan pengumpulan data dalam penelitian ini, yaitu sebagai berikut:

1. Mendapat ijin penelitian dari tempat penelitian.
2. Menyeleksi responden penelitian yang sesuai.
3. Menghubungi responden dan menjelaskan tujuan penelitian.
4. Memberikan *inform consent* kepada responden setelah memberikan penjelasan.
5. Melakukan *pretest* dan *postest*.
6. Pelaksanaan intervensi berupa demonstrasi teknik relaksasi pernapasan dalam Kogerta.

3.6 Pengolahan, Analisa Data dan Penyajian

3.6.1 Pengolahan Data

Setelah melakukan pengumpulan data, selanjutnya peneliti melakukan pengolahan data, sebagai berikut:

1. *Persiapan*, agar mempermudah pengolahan dan menganalisis data, perlu disiapkan sebagai berikut: Mengecek nama dan kelengkapan identitas responden, mengecek kelengkapan data, mengecek macam isian data
2. *Editing*, adalah kegiatan untuk pengecekan isian formulir kuesioner terkait kelengkapan isinyasetelah kegiatan wawancara, artinya semua pertanyaan sudah terisi.
3. *Coding*, setelah semua data disunting, selanjutnya dilakukan pengkodean, yaitu merubah data berbentuk kalimat atau huruf menjadi data angka atau bilangan. Pada tahap ini peneliti memberi kode pada setiap data untuk memudahkan dalam menganalisa data.
4. *Scoring*, stelah data terkumpul, pengolahan data dilakukan dengan memberikanskor penelitian. Setelah data terkumpul, kemudian dikelompokan sesuai kode yang diteliti, peneliti melakukan penghitungan sesuai variabel yang diteliti, yaitu: Mengidentifikasi penerapan relaksasi napas dalam kombinasi gerak tangan atau kogerta terhadap aktivits sehari-hari pada individu lansia. Skoring dilakukan pada setiap item pertanyaan Indeks Katz. Jumlah skor dari semua pertanyaan dalam Indeks Katz diinterpretasikan sebagai berikut:
 - a. Skor 6: Kemandirian penuh dalam ADL.
 - b. Skor 4-5: Kemandirian dengan keterbatasan ringan dalam ADL.

- c. Skor 2-3: Kemandirian dengan keterbatasan sedang dalam ADL.
- d. Skor 0-1: Ketergantungan dalam ADL, memerlukan bantuan dalam beberapa atau semua aktivitas.

5. Tabulasi data

Tabulasi data yaitu membuat tabel-tabel data, sesuai tujuan penelitian.

3.6.2 Analisa Data

1. Analisis Univariat

Dalam analisis univariat, melihat distribusi data aktivitas hidup sehari-hari individu lansia sebelum dan sesudah intervensi. Hal ini dapat dilakukan untuk perhitungan statistik deskriptif seperti frekuensi, persentase, rata-rata, dan lain-lain untuk menggambarkan distribusi data dari variabel setiap kategori aktivitas hidup.

2. Analisis Bivariat

Dalam analisis bivariat, membandingkan data aktivitas hidup sehari-hari sebelum dan sesudah intervensi menggunakan teknik relaksasi nafas dalam kognitif. Uji statistik yang digunakan adalah uji *Wilcoxon Signed Rank Test*, dengan syarat skala data ordinal, distribusi data tidak normal ($p\text{-value}$ (α) $<0,004$). Uji ini menilai perbedaan yang signifikan dalam aktivitas hidup sehari-hari sebelum dan sesudah intervensi. Taraf kesalahan (α) $=0,05$ (5%), dengan kriteria pengujian hipotesis yaitu, diperoleh nilai $p<\alpha$, H_0 ditolak H_a diterima, artinya ada perbedaan yang bermakna.

3.7 Etika Penelitian

Pada suatu penelitian kesehatan yang melibatkan manusia sebagai subjek penelitian wajib didasarkan pada tiga prinsip etik dalam¹⁹ antara lain :

1. *Respect for persons (other)*

Penelitian harus dilaksanakan dengan menjunjung tinggi harkat dan martabat manusia dengan menghormati untuk mengambil keputusan mandiri (*self determination*) dan melindungi kelompok-kelompok dependent (tergantung) atau rentan (*vulnerable*). Subyek memiliki hak asasi dan kebebasan untuk menentukan pilihan ikut atau menolak penelitian. Tidak boleh ada paksaan atau penekanan tertentu agar subjek bersedia ikut dalam penelitian.

2. *Beneficience and Non Malefiance*

Prinsip ini mengandung makna bahwa setiap penelitian harus berbuat baik dengan mempertimbangkan manfaat yang maksimal dan risiko yang minimal bagi subjek penelitian dan populasi dimana hasil penelitian akan diterapkan (*beneficience*).

3. Prinsip etika keadilan (*Justice*)

Prinsip keterbukaan dalam penelitian mengandung makna bahwa penelitian dilakukan secara jujur, tepat, cermat, hati-hati dan dilakukan secara professional. Sedangkan prinsip keadilan mengandung makna bahwa penelitian memberikan keuntungan dan beban secara merata sesuai kebutuhan dan kemampuan subjek.