

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

3.1. Desain Penelitian

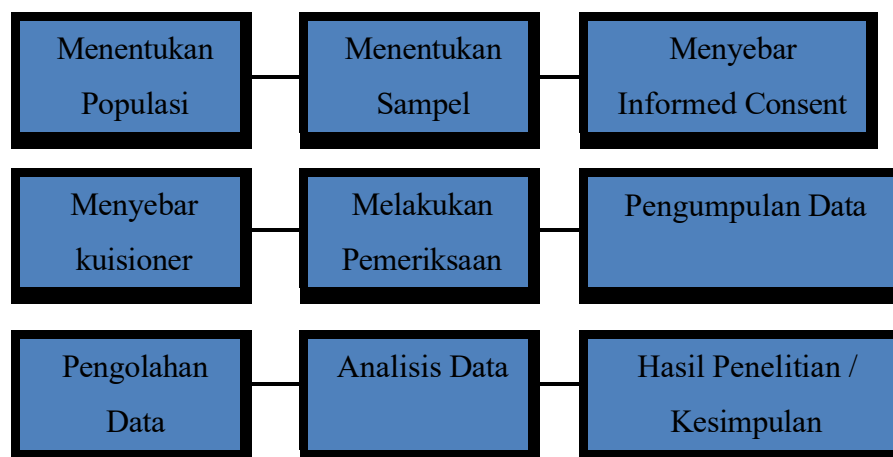
Pada dasarnya metode penelitian merupakan sebuah cara ilmiah yang digunakan untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Cara ilmiah sendiri artinya kegiatan penelitian yang didasarkan dari ciri-ciri keilmuan, yaitu rasional, empiris, dan sistematis (Sugiyono, 2013, hlm. 2).

Penelitian ini merupakan penelitian *korelasional*. Penelitian *korelasional* adalah penelitian yang bertujuan untuk mengetahui tingkat hubungan antara dua variabel, tanpa melakukan suatu perubahan apapun terhadap data yang telah diperoleh (Arikunto, 2010, hlm. 4). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tentang asosiasi tingkat aktivitas fisik dan *sedentary behavior* dengan kejadian *syndrom metabolik* pada remaja. Maka dari itu pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif korelasional. Tujuan dari pendekatan kuantitatif sendiri untuk mendapatkan jawaban berupa data berdasarkan format angka, penelitian kuantitatif juga merupakan pertanyaan yang dijawab dalam desain terstruktur dan sesuai dengan sistematika penelitian ilmiah (Paramita et al., 2021, hlm. 10).

3.2. Prosedur Penelitian

Berikut merupakan gambaran dari prosedur penelitian yang telah dilaksanakan

Tabel 3.1 Prosedur Penelitian



Dengan adanya prosedur penelitian ini, sangat membantu peneliti untuk memulai tahapan – tahapan penelitian. Peneliti pertama – tama menentukan populasi terlebih dahulu yaitu siswa sekolah dasar di Rancasagatan. Lalu menentukan jumlah sampel penelitian ini yang merupakan siswa - siswi kelas 6 di Sdn 215 Rancasagatan. Setelah itu, menyebar *informed consent* yang merupakan surat kesediaan bagi responden yang akan menjadi sampel. Kemudian menyebar kuisioner penelitian terkait aktivitas fisik yang mengacu pada *IPAQ-C (Internasional Physical Activity Questionnaire - Children)* (Kowalski, *et al.*2004), dan kuisioner *sedentary behavior* yang mengacu pada *ASAQ (Adolescent Sedentary Activity Questionnaire)* (Louis, *et al.*2017). Melakukan pemeriksaan *syndrom metabolik* yang meliputi 4 tahap test yaitu; lingkaran Pinggang, tekanan darah, gula darah puasa, dan trigliserida. Terakhir mengolah data, menganalisis data dan menarik kesimpulan dari hasil pengolahan dan analisis data.

3.3. Populasi dan Sampel Penelitian

3.3.1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Populasi merupakan sekumpulan individu yang mempunyai kesamaan karakteristik. Populasi adalah keseluruhan objek penelitian yang terdiri atas benda yang nyata dan mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Arikunto suharsimi, 2019). Maka yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah siswa SDN 215 Rancasagatan kelas 6 yang berjumlah 35 orang. Data tersebut didapatkan berdasarkan data di dapodik.

3.3.2. Sampel

Sampel adalah sebagian atau perwakilan dari populasi yang akan diteliti dan dianggap mewakili seluruh populasi (Soekidjo, 2002, hlm. 79). Dalam penelitian ini dilakukan pengambilan sampel menggunakan teknik *random sampling*, dimana teknik *random sampling* adalah teknik pengambilan sampel dimana semua individu dalam populasi baik secara sendiri-sendiri atau bersamasama diberi kesempatan yang sama untuk dipilih sebagai anggota sample.

Dalam penentuan jumlah sampel, dilakukan melalui perhitungan dengan menggunakan rumus slovin sebagai berikut

$$n = \frac{N}{1 + N (e)^2}$$

$$n = \frac{35}{1 + 35 (0,1)^2}$$

$$n = 35$$

$$1,35$$

$$n = 25,9$$

Keterangan :

n = Jumlah Sampel

N = Jumlah Populasi

e = Persentase kelonggaran ketelitian kesalahan pengambilan sampel yang masih bisa ditolelir; e = 0,1

Sampel pada penelitian ini berjumlah 25,9 sampel dengan menggunakan rumus slovin dan dibulatkan menjadi 26 sampel.

3.4. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian dapat diartikan sebagai alat untuk mengumpulkan, mengolah, menganalisis, dan menyajikan data secara sistematis dan objektif dengan tujuan untuk memecahkan suatu masalah atau menguji suatu hipotesis. Semua alat yang mendukung penelitian dapat disebut instrumen penelitian atau instrumen pengumpulan data (Ummah, 2019).

3.4.1. Instrumen *International Physical Activity Questionnaire for Older Children (IPAQ-C)*

IPAQ-C adalah salah satu kuisioner yang dapat digunakan untuk mengukur aktivitas fisik seseorang berdasarkan *Metabolik Equivalent Task (MET)* yang digunakan selama 7 hari terakhir. *IPAQ-C* dapat diuji pada anak usia sekolah dasar (kelas 4 – 8, dengan rentan usia 8-14 tahun) yang saat ini bersekolah dan memiliki waktu istirahat sebagai aktivitas rutin.

Adapun karakteristik dari *IPAQ-C* ialah soal yang mengukur tentang aktivitas fisik berat (*vigorous activity*), aktivitas fisik sedang (*moderate activity*), aktivitas berjalan kaki (*walking activity*) dan aktivitas duduk (*sitting activity*) pada seseorang dalam satu minggu terakhir. Untuk hasil akhir dapat dilihat berdasarkan; hasil anak yang tidak aktif bila $<2,73$ dan aktif bila $\geq 2,73$.

3.4.2. Instrumen *Adolescent Sedentary Activity Questionnaire (ASAQ)*

ASAQ adalah salah satu kuisioner yang dapat digunakan untuk mengukur kebiasaan hidup dengan karakteristik tingkat fisik yang rendah. Isi dari kuisioner *ASAQ* adalah 10 pertanyaan terkait jumlah waktu yang digunakan untuk *sedentary lifestyle* remaja pada saat hari biasa (senin – jumat) dan 12 pertanyaan untuk hari libur (sabtu – minggu). Data perilaku sedentary dibagi menjadi 3 kategori, yaitu tidak sedentary lifestyle (<3 jam/hari), cukup sedentary lifestyle (2-5 jam/hari), dan sedentary lifestyle (>5 jam/hari) (Pradany et al., 2020).

3.4.3. Instrumen *Syndrom Metabolik*

Pemeriksaan ini mengukur 4 hal yang terdiri dari: 1)lingkar pinggang; (Perempuan pada usia 11-12 tahun dengan nilai normal 57,5cm-81,2cm. Laki – laki pada usia 11-12 tahun dengan nilai normal 59,1cm-84,5cm). 2)Tekanan darah; Anak usia sekolah (6–13 tahun): batas normal tekanan sistolik berkisar antara 97-112 mmHg dan tekanan diastolik berkisar antara 57-71 mmHg. 3)Kadar Kolestrol; untuk remaja berusia 10-19 tahun kadar trigliserida normalnya yaitu di bawah 170 mg/dl. 4)Gula darah puasa; Pada kisaran umur 6-12 tahun berada pada nilai normal ketika hasilnya adalah ± 70 mg/dL

3.5. Teknik Analisis Data

Pada penelitian ini teknik analisis data dilakukan dengan analisis *cross-sectional* dan juga uji korelasi spearman, karena hanya melakukan 1 kali penelitian.