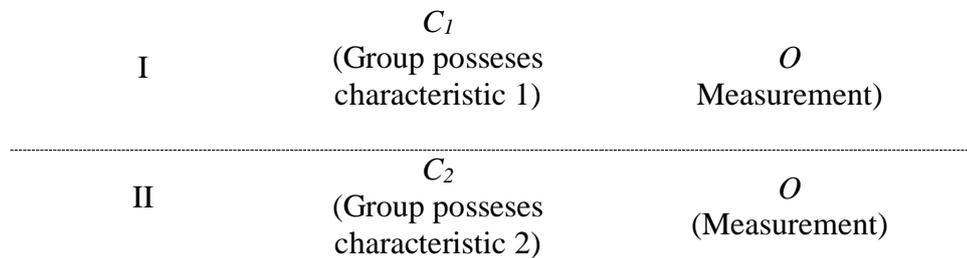


BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, dimana kuantitatif yaitu data yang berbentuk skor (J. R. Fraenkel, Wallen, & Hyun, 2012). Desain dalam penelitian ini menggunakan desain kausal komparatif *ex post facto*, yaitu dasar melibatkan dua atau lebih kelompok yang berbeda pada variabel minat tertentu dan membandingkannya pada variabel atau variabel lain (J. R. Fraenkel et al., 2012). Desain kausal komparatif *ex post facto* dipilih karena peneliti bermaksud menguji perbandingan kesehatan mental setelah mengikuti kegiatan olahraga senam tae-bo dan senam jantung sehat. Penelitian *ex post facto* adalah penelitian terhadap program yang telah berlangsung atau telah terjadi, artinya penelitian *ex post facto* tidak ada pengontrolan variabel dan tidak ada pra test.



Gambar 3.1 Gambar Desain Penelitian Causal Comparative

Sumber: (J. R. Fraenkel et al., 2012, p. 370)

Keterangan:

C_1 : Senam Tae-bo

C_2 : Senam Jantung Sehat

O: Kuesioner GHQ-12

Dapat dilihat pada gambar 3.1, huruf C digunakan dalam desain ini digunakan untuk mewakili jenis aktivitas fisik (senam tae-bo dan senam jantung sehat) dan huruf O mewakili keberadaan karakteristik yaitu kesehatan mental dimana untuk mengetahui kondisi kesehatan mental dari sampel menggunakan kuesioner yaitu GHQ-12. Kemudian garis putus-putus yang terlihat pada gambar digunakan untuk menunjukkan kelompok yang dibandingkan

3.2 Partisipan Penelitian

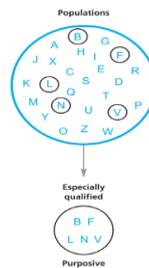
Partisipan adalah orang yang berperan serta dalam suatu kegiatan seperti penelitian, pertemuan, konferensi, seminar dan sebagainya (KBBI, 2016). Partisipan dalam penelitian ini adalah wanita anggota senam tae-bo dan wanita senam jantung sehat, 1 orang pelatih/instruktur senam tae-bo dan senam jantung sehat, 4 orang anggota tim penelitian, dan 2 orang pembimbing tim penelitian.

3.2.1 Populasi Penelitian

Populasi adalah kelompok yang ditarik sebagai objek maupun subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk diteliti dan kemudian ditarik kesimpulannya (J. Fraenkel, Wallen, & Hyun, 2011). Mengacu pada pernyataan tersebut, sehingga populasi yang dipilih dalam penelitian ini adalah wanita dewasa yang aktif mengikuti kegiatan olahraga senam tae-bo dan senam jantung sehat. Dipilihnya wanita dewasa (diatas 18 tahun keatas) karena pada wanita dewasa dianggap lebih cenderung menderita gangguan mental (Kessler et al., 2005; National Centers for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, 2012).

3.2.2 Sampel Penelitian

Sampel adalah bagian kecil dari populasi yang memberikan informasi, data atau nilai yang dapat mewakili kualitas dan karakteristik populasi. Jumlah minimum sampel pada penelitian *ex post facto* dianggap oleh sebagian peneliti adalah tidak kurang dari 30 orang (J. R. Fraenkel et al., 2012). Mengacu pada pernyataan diatas, maka sampel penelitian ini berjumlah 64 orang wanita dewasa yang berusia 20 tahun keatas yang aktif mengikuti kegiatan olahraga senam tae-bo dan senam jantung sehat. Dalam pengambilan sampel, penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Kriteria dan pertimbangan yang digunakan dalam penelitian ini yaitu wanita dewasa yang berada pada rentang usia 20 tahun sampai 64 tahun dan aktif mengikuti kegiatan olahraga senam tae-bo dan senam jantung sehat. Dipilihnya sample dengan usia 20 tahun karena WHO mengatakan orang dewasa adalah orang yang berusia lebih dari 19 tahun (Ohayon et al., 2017; Who, 2013).



Gambar 3.2 Gambar Metode Purposive Sampling

Sumber: (J. R. Fraenkel et al., 2012, p. 101)

3.4 Instrument Penelitian

Instrument merupakan alat ukur yang dipergunakan untuk memperoleh data dalam suatu penelitian (J. Fraenkel et al., 2011). Dalam penelitian ini peneliti menggunakan angket/kuisisioner sebagai instrument. Jenis angket/kuisisioner yang digunakan adalah GHQ-12.

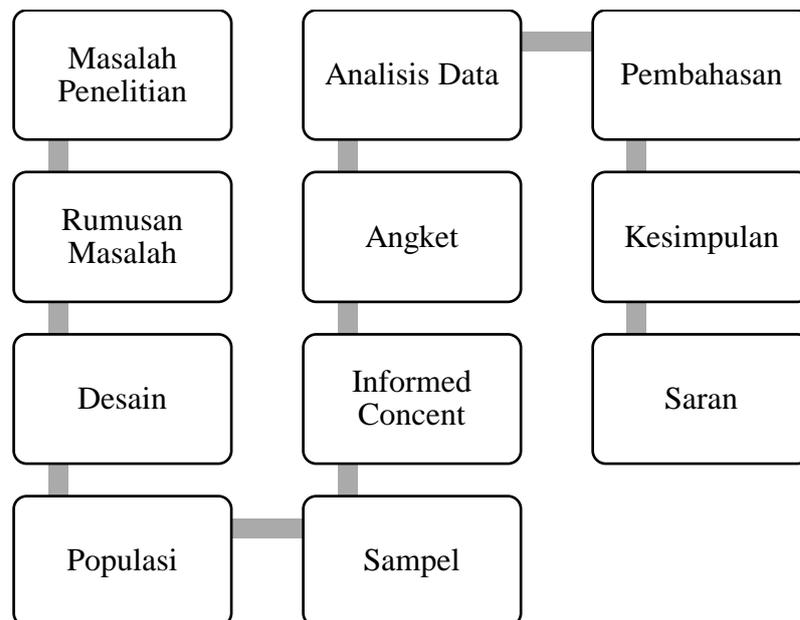
GHQ-12 adalah kuesioner *self-report* yang terdiri dari 12 item soal pengetesan yang dirancang untuk mengidentifikasi kesehatan mental secara general. Skor total dari kuesioner berkisar dari 0 hingga 36, dengan skor yang lebih tinggi berarti menunjukkan rendahnya tingkat kesehatan mental. Pada pengecekan tingkat reliabilitas dan validitas skala ini telah menghasilkan data yang wajar, koefisien *cronbach alpha* menunjukkan $>0,60$. Alat ukur ini diperkenalkan pertama kali pada tahun 1974 oleh David Goldberg (Idaiani & Suhardi, 2006). Ada beberapa kuesioner laporan diri yang dikembangkan untuk mengukur tingkat kesehatan mental secara umum. Salah satunya yaitu General Health Qusionnare-12 (GHQ-12), GHQ-12 telah dipelajari dan digunakan secara luas baik dalam pengaturan perawatan primer dan studi epidemiologi. Skala pengukuran ini dilaporkan berkinerja baik sebagai instrumen skrining (Holi, Marttunen, & Aalberg, 2003). Dan temuan (Kashyap & Singh, 2017) menunjukkan bahwa GHQ-12 adalah alat yang andal dan valid untuk mengukur tekanan psikologis yang berhubungan dengan kesehatan mental. Maka penelitian ini menggunakan GHQ-12 yang sudah teruji validitas dan reliabilitasnya sebagai instrument yang mengukur kesehatan mental pada wanita anggota senam tae-bo dan wanita anggota senam jantung sehat, namun

kuisisioner yang digunakan dalam penelitian sudah dimodifikasi memakai Bahasa Indonesia oleh (Idaiani & Suhardi, 2006).

3.5 Prosedur Penelitian

Prosedur pada penelitian ini harus dilakukan peneliti yaitu menentukan populasi kemudian mengambil sampel sesuai dengan kebutuhan peneliti, kemudian sampel diberikan angket sesuai dengan instrument yang telah disediakan oleh peneliti kemudian selesai proses pengisian angket, data diolah dan dianalisa (J. R. Fraenkel et al., 2012). Namun sebelum sampel melakukan pengisian angket, peneliti menjelaskan informasi mengenai maksud dan tujuan dari angket yang diberikan. Setelah sampel paham dan menyanggupi untuk berpartisipasi dalam penelitian, sampel diberikan pertanyaan kesediaan mengikuti penelitian/*informed consent*. *Informed consent* adalah form kesediaan sampel dalam mengikuti penelitian, dimana *informed consent* merupakan salah satu dari standar etika dalam penelitian sains dan olahraga.

Sesuai dengan penjabaran diatas maka tahap prosedur penelitian sebagai berikut:



Gambar 3.3 Gambar Pemetaan Prosedur Penelitian

Langkah pertama yaitu menentukan masalah penelitian, masalah penelitian diambil dari kejadian nyata dilapangan. Kemudian dibuatlah rumusan masalah, berikutnya membuat desain penelitian dan menentukan populasi yaitu wanita dewasa yang mengikuti aktifitas senam tae-bo dan senam jantung sehat, setelah itu

mengambil sampel dari populasi pengambilan banyak sampel menggunakan metode *Purposive Sampling* dengan kriteria sampel berusia 20 tahun sampai 64 tahun dan aktif mengikuti senam tae-bo dan senam jantung sehat seminggu dua kali. Sehingga di dapat jumlah sampel dari masing-masing kelompok yaitu 32 orang. Selanjutnya peneliti mulai memberikan kuesioner kepada sampel yang sebelumnya sampel sudah menyetujui sebagai bagian dari penelitian. Pengambilan data dilakukan dihari yang berbeda. Data yang diambil menggunakan angket dan *google form* yang dibuat oleh peneliti, kemudian angket dan *google form* yang berisikan angket disebar ke wanita yang aktif melakukan senam tae-bo dan senam jantung sehat. Setelah data terkumpul peneliti melanjutkan penelitian dengan mengolah data lalu menyajikan dalam bentuk statistika dan menganalisis data. Setelah itu masuk ke tahap pembahasan dan kesimpulan.

3.6 Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan *Independet sampel t-test*, uji komparatif atau uji beda untuk mengetahui adakah perbedaan mean atau rerata yang bermakna antara 2 kelompok bebas yang berskala data interval/rasio. Dua kelompok bebas yang dimaksud di sini adalah dua kelompok yang tidak berpasangan. Dan dalam menghitung data penelitian ini menggunakan bantuan progam *statistikal product for sosial science v.25 (SPSS)*.

Adapun tahapan pada pengolahan data sebagai berikut:

- 1) Melakukan pengambilan data menggunakan kuesioner.
- 2) Data diinput secara otomatis dari google form menjadi format microsoft excel.
- 3) Kemudian mengikuti panduan cara skoring pada setiap instrument.
- 4) Kemudian data diolah menggunakan aplikasi spss.

Berikut prosedur pengolahan data pada penelitian ini:

3.6.1 Deskriptif Data

Deskriptif data berfungsi untuk menggambarkan karakteristik sampel yang digunakan pada penelitian, seperti jumlah sampel, nilai maksimum, nilai minimum, nilai rata-rata dan standar deviasi.

3.6.2 Uji Asumsi

Uji asumsi dalam penelitian ini terdiri atas dua pengujian, yaitu uji normalitas data dan uji homogenitas data. Uji normalitas dan uji homogenitas data dilakukan untuk mengetahui apakah data penelitian yang diperoleh dilapangan berdistribusi normal atau tidak. Maka dari itu dalam pengujian normalitas dan homogenitas data terdapat ketentuan dalam penentuan data berdistribusi normal atau tidak. Ketentuan normalitas data diantaranya sebagai berikut;

- 1) Pada uji normalitas dilakukan untuk memperoleh apakah data berada dinilai berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan *shapiro wilk* karena sampel pada penelitian kurang dari 50 orang.
- 2) Jika nilai sig. atau P-value >0.05 , maka data dinyatakan berdistribusi normal dan data penelitian berjenis parametrik,
- 3) dan jika nilai sig. atau P-value <0.05 , maka data dinyatakan berdistribusi tidak normal dan data penelitian berjenis nonparametrik.

Sedangkan ketentuan homogenitas data sebagai berikut;

- 1) Pada uji homogenitas menggunakan uji *levene's test* untuk menguji asumsi varian yang sama.
- 2) Jika nilai sig. atau P-value >0.05 , maka variansi data penelitian dinyatakan sama (homogen),
- 3) dan jika nilai sig. atau P-value <0.05 , maka variansi data penelitian dinyatakan tidak sama (tidak homogen).

3.6.3 Uji Hipotesis

Berdasarkan hasil perhitungan uji normalitas data, apabila data yang diperoleh berdistribusi normal, maka uji analisis parametrik dengan *uji t (independent sample t-test)* dan jika data yang diperoleh tidak berdistribusi normal, maka analisis data yang digunakan adalah non-parametrik, dengan *Mann-Whitney*. Uji Hipotesis penelitian dalam penelitian ini adalah:

H0: Tidak terdapat perbedaan kesehatan mental wanita dewasa yang mengikuti senam tae-bo dan senam jantung sehat.

H1: Terdapat perbedaan kesehatan mental wanita dewasa yang mengikuti senam tae-bo dan senam jantung sehat.

Adapun ketentuan dalam mengambil keputusan dalam pengujian hipotesis, ketentuan keputusannya sebagai berikut:

- 1) Terima H_0 jika probabilitas (sig) > 0.05
- 2) Tolak H_0 jika probabilitas (sig) < 0.05