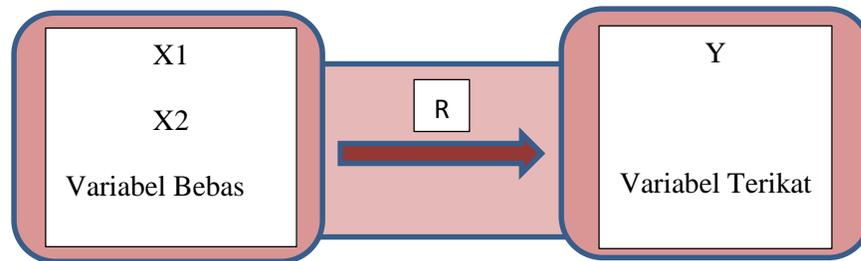


BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, dimana kuantitatif yaitu data yang berbentuk skor (Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, 2012). Desain dalam penelitian ini menggunakan desain korelasi, yaitu jenis penelitian yang menentukan hubungan antara 2 (dua) atau lebih variable (Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, 2012).

Desain korelasi dipilih karena penelitian bermaksud mengetahui hubungan aktivitas fisik dan Body Mass Index (BMI) dengan kualitas hidup. Pada gambar 3.1, X1 dan X2 digunakan sebagai variabel bebas dan Y digunakan sebagai variabel terikat.



Gambar 3.1 Desain Korelasi

Sumber : (Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, 2012)

1.2 Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini adalah santri di Pondok Pesantren Al-Amanah Al-Gontory yang berjumlah 1.050 jiwa, yang terdiri dari santri dan santriwati. Selain itu terdapat tim peneliti yang berjumlah 3 (tiga) orang yang membantu peneliti dalam pengambilan data.

1.3 Populasi dan Sampel

Populasi dan sampel pada penelitian ini adalah sebagai berikut :

1.3.1 Populasi

Populasi adalah suatu kelompok yang digunakan peneliti dalam penelitian, mengacu pada semua kelompok (Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, 2012). Populasi pada penelitian ini adalah santri di Pondok Pesantren Al-Amanah Al-Gontory.

1.3.2 Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah yang dimiliki oleh populasi, yang merujuk pada individu, objek atau kelompok penelitian tempat memperoleh informasi (Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, 2012).

Terdapat beberapa panduan dalam menentukan jumlah minimal sampel penelitian, penelitian korelasional terdapat jumlah minimum sampel adalah 50 sampel menurut (Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, 2012). Serta menurut tabel Issac dan Michael (Mulyatiningsih, 2011) sampel yang digunakan berjumlah 76 orang, karena populasi sebanyak 1.050 jiwa.

N	s			N	s			N	s		
	1%	5%	10%		1%	5%	10%		1%	5%	10%
10	10	10	10	280	197	155	138	2800	537	310	247
15	15	14	14	290	202	158	140	3000	543	312	248
20	19	19	19	300	207	161	143	3500	558	317	251
25	24	23	23	320	216	167	147	4000	569	320	254
30	29	28	27	340	225	172	151	4500	578	323	255
35	33	32	31	360	234	177	155	5000	586	326	257
40	38	36	35	380	242	182	158	6000	598	329	259
45	42	40	39	400	250	186	162	7000	606	332	261
50	47	44	42	420	257	191	165	8000	613	334	263
55	51	48	46	440	265	195	168	9000	618	335	263
60	55	51	49	460	272	198	171	10000	622	336	263
65	59	55	53	480	279	202	173	15000	635	340	266
70	63	58	56	500	285	205	176	20000	642	342	267
75	67	62	59	550	301	213	182	30000	649	344	268
80	71	65	62	600	315	221	187	40000	653	345	269
85	75	68	65	650	329	227	191	50000	655	346	269
90	79	72	68	700	341	233	195	75000	658	346	270
95	83	75	71	750	352	238	199	100000	659	347	270
100	87	78	73	800	363	243	202	150000	661	347	270
110	94	84	78	850	373	247	205	200000	661	347	270
120	102	89	83	900	382	251	208	250000	662	348	270
130	109	95	88	950	391	255	211	300000	662	348	270
140	116	100	92	1000	399	258	213	350000	662	348	270
150	122	105	97	1100	414	265	217	400000	662	348	270
160	129	110	101	1200	427	270	221	450000	663	348	270
170	135	114	105	1300	440	275	224	500000	663	348	270
180	142	119	108	1400	450	279	227	550000	663	348	270
190	148	123	112	1500	460	283	229	600000	663	348	270
200	154	127	115	1600	469	286	232	650000	663	348	270
210	160	131	118	1700	477	289	234	700000	663	348	270

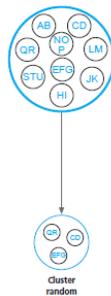
Muhammad Syafi'i Hazami, 2021

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN BODY MASS INDEX (BMI) DENGAN KUALITAS HIDUP PADA SANTRI
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

220	165	135	122	1800	485	292	235	750000	663	348	270
230	171	139	125	1900	492	294	237	800000	663	348	271
240	176	142	127	2000	498	297	238	850000	663	348	271
250	182	146	130	2200	510	301	241	900000	663	348	271
260	187	149	133	2400	520	304	243	950000	663	348	271
270	192	152	135	2600	529	307	245	1000000	663	348	271
								∞	664	349	272

Table 3.1 Tabel Issac dan Michael (Mulyatiningsih, 2011).

Penentuan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *Simple Random Sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel dengan memilih sampel secara acak, sehingga calon sampel memiliki peluang untuk dijadikan sampel (Fraenkel, Wallen, & Hyun, 2012).



Gambar 3.2 Metode *Random Sampling* (Sumber: (Fraenkel et al., 2012)).

1.4 Instrumen Penelitian

Dalam penelitian ini, instrument yang digunakan adalah sebagai berikut :

1. Kuesioner GPAQ (*Global Physical Activity Questionnaire*)

Kuesioner GPAQ dikembangkan oleh WHO yang terdiri dari 16 pertanyaan yang bertujuan untuk mengetahui tingkat aktivitas fisik seseorang (WHO, 2012). Dengan hasil uji reabilitas tinggi sebesar *Cronbach's Alpha* $\alpha = 0,67-0,73$ dan dengan validitas sedang sebesar $r = 0,48$. Alasan menggunakan instrument GPAQ karena sudah diuji validitas dan reabilitas secara global di 9 negara (Bull, Maslin, & Armstrong, 2009).

2. Body Mass Index (BMI)

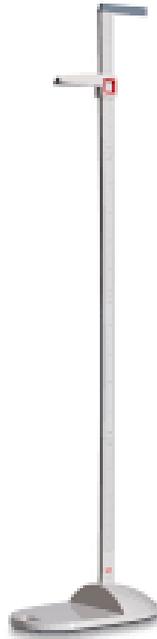
Body Mass Index adalah salah satu teknik dalam menghitung berat badan, oleh karenanya kita mengetahui kategori tubuh merupakan golongan normal, kurus, *overweight* dan obesitas. Pertumbuhan tinggi badan serta berat badan anak-anak dan orang dewasa menggunakan pengukuran yang tepat, indeks massa tubuh yang menjadi pilihan utama dalam menentukannya (Guo, Schenkelberg, O'Neill, Dowda, & Pate, 2018). Di seluruh dunia metode Body Mass Index (BMI) ini banyak digunakan untuk menilai tubuh manusia secara ideal. Ada beberapa alat yang digunakan dalam pengambilan data Body Mass Index (BMI) yaitu :

- a) Timbangan Digital



Gambar 3.3 Timbangan

- b) *Stadiometer Portable*



Gambar 3.4 *Stadiometer Portable*

3. WHO *Quality of Life Scale-100*

Kuesioner WHOQOL-100 dikembangkan di 15 negara dari seluruh dunia. Pengembangan instrument ini oleh *World Health Organization* (WHO) tahun 1995. Para ahli kesehatan dan orang yang sehat serta pasien dari berbagai penyakit membuat pertanyaan mengenai aspek penting dari *Quality of life*. Instrument WHOQOL berpusat pada pandangan pribadi tentang kesejahteraan mereka, informasi prespektif baru terhadap penyakit dan kesehatan yang tengah dihadapi (WHO, 2019). Poin dari instrumen ini adalah dapat melihat *Quality of life* dari berbagai jenis dan kelompok untuk menilai lebih teratur dari populasi tersebut, contohnya pasien kanker, pengungsi orang dewasa dan mereka yang mempunyai penyakit tertentu seperti HIV/AIDS (WHO, 2019). Hasil reabilitas menunjukkan nilai *Cronbach Alpha* $\alpha=0.960$, dengan item tervalidasi sejumlah 68 item.

Tabel 3.2

Norma Tingkat *Quality of Life*

Rendah	Sedang	Tinggi
< 158.67	$158.67 \leq \text{QoL} < 249.33$	≥ 249.33

Format WHOQOL-100 menggambarkan kabar dari segolongan ahli ilmiah dan juga orang awam di lapangan dirasa penting untuk *Quality of life*. 6 domain luas *Quality of life* dan 24 aspek yang dibahas. 4 item digunakan untuk setiap aspek, dan 4 (empat) item umum yang mencakup *Quality of Life* dan seluruh kesehatan subjektif, memberikan 100 item dalam penilaian. Semua item dinilai pada skala 5 (lima) poin (1-5) (WHO, 2019).

WHO Quality of Life Scale-100
(Skala WHOQOL-100)

Nama :
Kelas :
Berat badan :
Tinggi badan :

Instruksi:

Kuesioner ini menanyakan bagaimana kualitas hidup, kesehatan dan hal yang lainnya mengenai kehidupan Anda. Pilihlah salah satu jawaban dengan memberikan tanda (√) pada kolom yang paling mewakili keadaan atau ciri khas Anda. Tidak ada jawaban benar atau salah. Jawablah dengan jujur yang sangat menggambarkan diri Anda.

Berikut pertanyaan Anda dengan memberikan tanda centang pada kolom 1,2, 3, 4, 5

1. : Untuk menyatakan sangat tidak setuju
2. : Untuk menyatakan tidak setuju
3. : Untuk menyatakan kadang-kadang
4. : Untuk menyatakan setuju
5. : Untuk menyatakan sangat setuju

Pertanyaan-pertanyaan berikut menanyakan tentang **seberapa banyak** Anda mengalami hal-hal tertentu, misalnya perasaan positif seperti kebahagiaan atau kepuasan.

Tabel 3.3
Komponen Kuesioner *Quality of Life*

NO	PERTANYAAN	Alternative Respon (Beri Tanda Ceklis √)				
		1	2	3	4	5
1	Sulit bagi Saya untuk menangani rasa sakit atau ketidaknyamanan.					
2	Saya merasa khawatir ketika saya kesulitan tidur.					
3	Saya menikmati hidup.					
4	Perasaan Saya positif tentang masa depan					
NO	PERTANYAAN	Alternative Respon (Beri Tanda Ceklis √)				
		1	2	3	4	5
5	Saya mengalami perasaan positif dalam hidup Saya.					
6	Saya dapat berkonsentrasi dengan baik.					
7	Harga diri bagi saya itu penting.					

8	Saya percaya terhadap diri saya sendiri.					
9	Saya merasa terhambat oleh penampilan saya.					
10	Ada bagian dari penampilan Saya yang membuat tidak nyaman.					
11	Saya khawatir terhadap diri sendiri.					
12	Saya merasa hidup dalam lingkungan yang aman dan terlindungi.					
13	Saya khawatir tentang keselamatan dan keamanan diri saya.					
14	Saya merasa nyaman berada ditempat tinggal saya sekarang.					
15	Saya menyukai tempat tinggal saya.					
16	Saya menikmati waktu luang saya.					
17	Saya berada didalam lingkungan fisik yang sehat.					
18	Saya memiliki masalah dengan transportasi.					

Pertanyaan-pertanyaan berikut menanyakan tentang **seberapa lengkap** Anda mengalami atau mampu melakukan hal-hal tertentu, misalnya kegiatan kehidupan sehari-hari seperti mencuci, berpakaian, atau makan.

NO	PERTANYAAN	Alternative Respon (Beri Tanda Ceklis ✓)				
		1	2	3	4	5
19	Saya memiliki energi yang cukup untuk					

	kehidupan sehari-hari.					
20	Saya dapat menerima penampilan tubuh saya.					
21	Saya dapat melakukan kegiatan sehari-hari.					
22	Saya mendapatkan dukungan dari orang lain yang saya butuhkan.					
23	Kualitas rumah saya memenuhi kebutuhan saya.					
24	Saya mendapatkan informasi yang saya butuhkan dalam kehidupan sehari-hari.					
25	Saya memiliki peluang untuk memperoleh informasi yang saya butuhkan.					
26	Saya memiliki kesempatan untuk dapat melakukan kegiatan rekreasi.					
27	Saya dapat rileks dan menikmati diri sendiri.					

Petanyaan-pertanyaan berikut untuk menyatakan **seberapa puas, bahagia, atau baiknya perasaan** Anda tentang berbagai aspek kehidupan Anda. Misalnya, tentang kehidupan keluarga, atau energi yang Anda miliki.

NO	PERTANYAAN	Alternative Respon (Beri Tanda Ceklis ✓)				
		1	2	3	4	5
28	Saya puas dengan kualitas hidup saya.					
29	Secara umu, saya puas dengan hidup saya.					

NO	PERTANYAAN	Alternative Respon (Beri Tanda Ceklis ✓)				
		1	2	3	4	5
30	Saya puas dengan kesehatan saya.					
31	Saya merasa puas dengan energi yang saya miliki.					
32	Saya merasa puas dengan kualitas tidur saya.					
33	Saya puas dengan kemampuan saya dalam mempelajari informasi baru.					
34	Saya puas dengan kemampuan saya dalam membuat keputusan.					
35	Saya puas terhadap diri saya sendiri.					
36	Saya merasa puas dengan kemampuan saya.					
37	Saya nerasa puas dengan penampilan tubuh saya.					
38	Saya merasa puas dengan kemampuan saya dalam melakukan aktifitas sehari-hari.					
39	Saya puas dengan hubungan pribadi saya.					
40	Saya puas dengan kehidupan seks saya.					
41	Saya merasa puas terhadap dukungan yang saya dapatkan dari keluarga.					
42	Saya puas terhadap dukungan yang saya dapatkan dari teman-teman saya.					
43	Saya puas dengan kemampuan saya					

Muhammad Syafi'I Hazami, 2021

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN BODY MASS INDEX (BMI) DENGAN KUALITAS HIDUP PADA SANTRI

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

	untuk memberikan dukungan kepada orang lain.					
--	----------------------------------------------	--	--	--	--	--

NO	PERTANYAAN	Alternative Respon (Beri Tanda Ceklis √)				
		1	2	3	4	5
44	Saya puas terhadap keselamatan dan keamanan fisik saya.					
45	Saya puas terhadap layanan perawatan sosial.					
46	Saya puas terhadap peluang untuk memperoleh keterampilan baru.					
47	Saya puas terhadap peluang untuk mempelajari informasi baru.					
48	Saya puas terhadap cara saya untuk menghabiskan waktu luang.					
49	Saya puas terhadap lingkungan fisik saya (mis: polusi, iklim, kebisingan, daya Tarik, dll).					
50	Saya puas dengan iklim tempat saya tinggal.					
51	Saya merasa bahagia tentang hubungan saya dengan anggota keluarga.					
52	Kualitas hidup saya baik.					
53	Kehidupan seks saya baik.					
54	Kualitas tidur saya baik.					
55	Memori saya baik.					

Pertanyaan-pertanyaan berikut merujuk pada **seberapa sering** Anda merasakan atau mengalami hal-hal tertentu, misalnya dukungan keluarga atau teman atau pengalaman negative seperti merasa tidak aman.

NO	PERTANYAAN	Alternative Respon (Beri Tanda Ceklis √)				
		1	2	3	4	5
56	Secara umum, saya merasa puas.					
57	Saya sering memiliki perasaan negative, seperti suasana sendu, putus asa, gelisah dan depresi.					

Pertanyaan-pertanyaan berikut merujuk pada **“pekerjaan”** apa pun yang Anda lakukan. Bekerja disini berarti setiap kegiatan utama yang Anda lakukan. Ini termasuk pekerjaan sukarela, belajar penuh waktu, merawat rumah, pekerjaan yang dibayar maupun tidak dibayar.

NO	PERTANYAAN	Alternative Respon (Beri Tanda Ceklis √)				
		1	2	3	4	5
58	Saya dapat bekerja.					
69	Saya merasa mampu dalam menjalankan tugas saya.					
60	Saya puas dengan kemampuan bekerja saya.					

61	Penilaian kemampuan saya untuk bekerja baik.					
----	----------------------------------------------	--	--	--	--	--

Beberapa pertanyaan berikut mengenai **seberapa baik Anda dapat bergerak**. Ini mengacu pada **kemampuan fisik** Anda untuk menggerakkan tubuh Anda sedemikian rupa sehingga memungkinkan untuk bergerak dan melakukan hal-hal yang diinginkan serta hal yang perlu dilakukan.

NO	PERTANYAAN	Alternative Respon (Beri Tanda Ceklis √)				
		1	2	3	4	5
62	Saya dapat melakukan aktifitas fisik dengan baik.					
63	Saya puas terhadap kemampuan saya untuk melakukan aktifitas fisik.					

Beberapa pertanyaan berikut berkaitan dengan **keyakinan pribadi Anda** dan bagaimana hal itu dapat mempengaruhi kualitas hidup Anda. Pertanyaan-pertanyaan ini merujuk pada agama, spiritualitas dan kepercayaan lain yang mungkin Anda miliki.

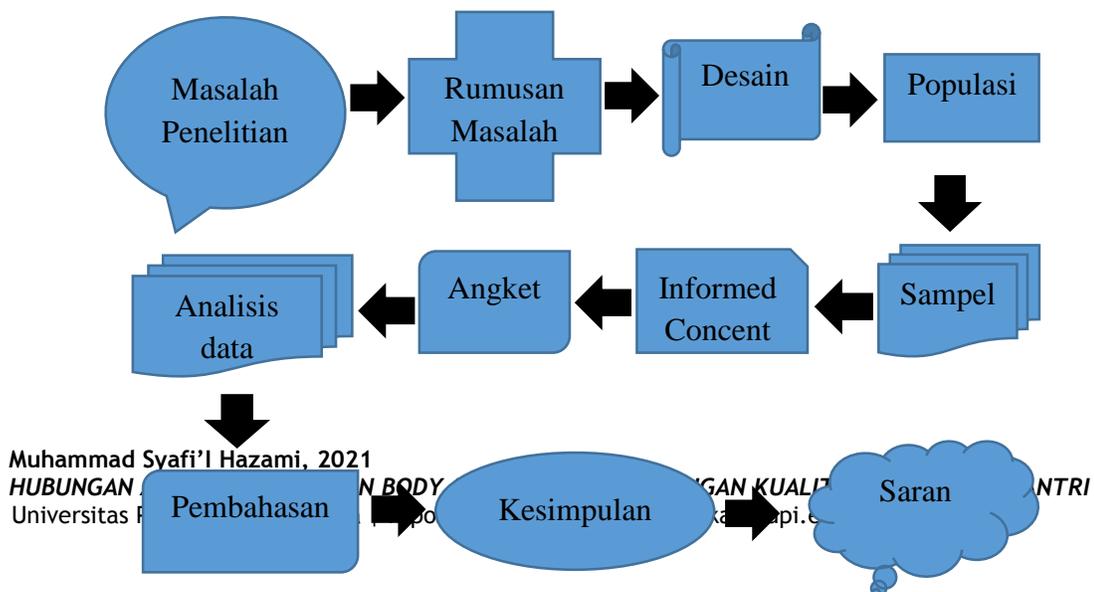
NO	PERTANYAAN	Alternative Respon (Beri Tanda Ceklis √)				
		1	2	3	4	5
64	Kepercayaan pribadi saya memberi makna bagi kehidupan saya.					

65	Saya merasa hidup saya bermakna.					
66	Kepercayaan pribadi saya memberikan kekuatan untuk dapat menghadapi kesulitan.					
67	Kepercayaan pribadi saya membantu untuk memahami kesulitan dalam hidup.					

3.5 Prosedur Penelitian

Prosedur dalam penelitian ini harus dilakukan peneliti, yaitu dengan menentukan populasi kemudian mengambil sampel dari populasi sesuai dengan kebutuhan peneliti kemudian sampel diberikan pernyataan sesuai dengan instrument yang sudah disiapkan peneliti kemudian selesai proses pengambilan data kemudian diolah dan di analisa (Fraenkel et al., 2012). Namun sebelum sampel menjalani pengisian angket, peneliti menjelaskan informasi mengenai maksud dan tujuan angket. Setelah sampel paham dan menyanggupi untuk berpartisipasi dalam penelitian, sampel diberikan pertanyaan kesediaan mengikuti penelitian atau *informed concent*. *Informed concent* adalah form kesediaan sampel dalam mengikuti penelitian, dimana *informed concent* adalah salah satu dari standar etika dalam penelitian serta menyetujui semua risiko dalam penelitian (Fraenkel et al., 2012).

Sesuai penjelasan berikut peneliti menetapkan prosedur dalam penelitian ini sebagai berikut :



Gambar 3.5 Prosedur Penelitian (Sumber (Fraenkel et al., 2012)).

3.6 Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji korelasi untuk menguji hubungan dari 2 (dua) kelompok data. Untuk menghitung besarnya korelasi menggunakan teknik statistika berupa korelasi bivariat (Syahrums & Salim, 2012). Korelasi bivariat adalah statistik yang digunakan untuk menerangkan keeratan hubungan antara 2 (dua) variabel (Syahrums & Salim, 2012). Analisis data dilaksanakan dengan menggunakan bantuan program *Statistical Product for Social Science (SPSS)* versi 25.

Adapun tahapan dalam pengolahan data yaitu sebagai berikut :

1. Melakukan pengambilan data menggunakan kuesioner.
2. Data di input secara manual dari kertas menjadi format *Microsoft Excel*.
3. Kemudian ikuti panduan cara skoring setiap instrument.
4. Kemudian data diolah menggunakan aplikasi SPSS, dengan maksud agar dapat menghasilkan kesimpulan dari penelitian.

3.7 Prosedur Pengolahan Data

Prosedur pengolahan data penelitian ini adalah :

3.7.1 Deskriptif Data

Deskriptif data merupakan pengolahan data agar mendapatkan informasi tentang data minimum, maksimum, rata-rata dan *standard deviasi* (Pallant, 2007).

3.7.2 Uji Normalitas Data

Uji normalitas dilakukan agar data yang diperoleh berada di taraf distribusi normal atau tidak. Setiap data di uji normalitasnya, uji normalitas menggunakan *uji*

Muhammad Syafi'i Hazami, 2021

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN BODY MASS INDEX (BMI) DENGAN KUALITAS HIDUP PADA SANTRI
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

kolmogorov (Pallant, 2007). Karena sampel lebih dari 50 orang. Nilai probabilitas (p) atau signifikan (Sig.) dengan derajat kebebasan (dk) $\alpha = 0,05$ digunakan untuk membandingkan dalam format pengujiannya. Uji kebermaknaan adalah sebagai berikut :

1. Jika nilai Sig. atau *P-value* $> 0,05$ maka dinyatakan data normal.
2. Jika nilai Sig. atau *P-value* $< 0,05$ maka dinyatakan tidak normal.

3.7.3 Uji Homogenitas Data

Uji homogenitas data dilakukan agar memperoleh informasi apakah data homogen atau tidak. Teknik ini membuat asumsi bahwa sampel diperoleh dari populasi dengan varian yang sama. Berarti variabilitas skor untuk masing-masing adalah serupa. *Levene's Test* digunakan dalam pengujian homogenitas data dalam penelitian ini (Pallant, 2007). Nilai probabilitas (p) atau signifikan (Sig.) dengan derajat kebebasan (dk) $\alpha = 0,05$ digunakan saat membandingkan format pengujiannya. Uji kebermaknaan yaitu sebagai berikut :

1. Jika nilai Sig. atau *P-value* $> 0,05$ maka data dinyatakan homogen.
2. Jika nilai Sig. atau *P-value* $< 0,05$ maka data dinyatakan tidak homogeny.

3.8 Uji Hipotesis

Berdasarkan hasil perhitungan uji normalitas dan homogenitas data, jika data yang di dapatkan berdistribusi normal dan homogen maka menggunakan analisis uji *Parametric Test*, tes tersebut merupakan salah satu tehnik analisis dalam statistik untuk mencari perbandingan variabel yang bersifat kuantitatif (Fraenkel et al., 2012). Dan jika data yang di dapat tidak berdistribusi normal dan homogen maka menggunakan analisis uji *non-parametric test*, uji ini merupakan salah satu tehnik analisis untuk mencari perbandingan variabel yang bersifat kuantitatif (Fraenkel et al., 2012). Dan bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan dan perbandingan yang disajikan (Pallant, 2007).

Muhammad Syafi'i Hazami, 2021

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN BODY MASS INDEX (BMI) DENGAN KUALITAS HIDUP PADA SANTRI
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Hipotesis penelitian dalam penelitian ini adalah :

1. H₀ : Tidak terdapat hubungan aktivitas fisik dan Body Mass Index (BMI) dengan kualitas hidup pada santri.
2. H₁ : Terdapat hubungan aktivitas fisik dan Body Mass Index (BMI) dengan kualitas hidup pada santri.

Dengan pengambilan keputusan :

1. Jika nilai Sig. atau *P-value* > 0,05 H₀ diterima, maka dinyatakan tidak terdapat hubungan.
2. Jika nilai Sig. atau *P-value* < 0,05 H₀ ditolak yang berarti H₁ diterima, maka dinyatakan terdapat hubungan.