

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Desain penelitian

Penelitian eksperimen mempunyai berbagai macam desain, penggunaan desain tersebut disesuaikan dengan aspek penelitian serta pokok masalah yang di ungkapkan. Pada penelitian ini peneliti menggunakan *Pre Experimental Design*. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian *one group Pretest-posttest only design*, yaitu suatu teknik untuk mengetahui efek sebelum dan sesudah pemberian perlakuan (Fraenkel et al., 2012). Berikut tabel *one group Pretest-posttest only design*:

O ₁	X	O ₂
Pre - Test	Treatment	Post - Test

3.2 Partisipan

Partisipan adalah peserta yang terlibat dalam penelitian mulai dari menyediakan data hingga memulai dan merancang penelitian (Fraenkel et al., 2012). Yang terlibat dalam penelitian ini adalah Orang dengan demensia, Ibu-Ibu POSBINDU (Pos Binaan Terpadu) Tanjung yang berada di RW 06 Kelurahan Padasuka Kecamatan Cibeunying Kidul Kota Bandung dan tim peneliti

3.3 Populasi dan Sampel

3.3.1 Populasi

Untuk memperoleh sebuah data dalam suatu penelitian, kita membutuhkan sumber data atau yang disebut populasi dan sampel penelitian. Menurut (Frankel, Wallen, & Hyun, 1385) Populasi adalah sampel kelompok yang diteliti, kelompok dimana peneliti akan melakukan generalisasi hasil penelitiannya. Pada penelitian ini populasi yang akan diteliti adalah 69 orang yang terdiri dari orang dengan

demensia, Ibu-Ibu pengurus lansia Pos Binaan Terpadu (POSBINDU) Tanjung RW 06 Kelurahan Padasuka Kecamatan Cibeunying Kidul Kota Bandung.

3.3.2 Sampel

Sampel penelitian adalah suatu individu, kelompok, atau objek untuk memperoleh informasi dan data (Fraenkel et al., 2012) Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah dengan menggunakan *teknik purposive sampling*, yaitu salah satu teknik sampling non random sampling dimana peneliti menentukan pengambilan sampel dengan cara menetapkan ciri-ciri khusus yang sesuai dengan tujuan penelitian sehingga diharapkan dapat menjawab permasalahan penelitian. Sampel yang diambil sebanyak 22 lansia penderita demensia

3.4 Instrumen Penelitian

Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuisisioner *SARC-F*. Kuisisioner ini dapat digunakan untuk melihat lansia yang terkena gangguan fungsi fisik seperti sarkopenia yaitu suatu kondisi dimana hilangnya massa dan kekuatan otot seiring dengan pertambahan usia (Tanaka et al., 2017). Terdapat 5 komponen pertanyaan dalam kuisisioner *SARC-F* yaitu:

- 1) Kekuatan, dengan pertanyaan “seberapa sulit anda dalam mengangkat beban seberat 4.5 kg?”
- 2) bantuan dalam berjalan, dengan pertanyaan “seberapa sulit anda dalam berjalan melintasi ruangan?”
- 3) Berdiri dari kursi, dengan pertanyaan “Seberapa sulit anda dalam berpindah dari kursi atau kasur?”
- 4) Naik tangga, dengan pertanyaan “Seberapa sulit anda menaiki 10 anak tangga?”
- 5) Terjatuh, dengan pertanyaan “Seberapa sering anda terjatuh dalam setahun terakhir?”

Nilai total antara 0 – 10. Nilai maksimal sebesar 10. Setiap komponen pertanyaan nilai maksimalnya 2. Tidak sulit = 0, lumayan sulit = 1, dan sangat sulit = 2. Apabila nilai total terakhir 4 atau lebih maka memprediksikan terkena penyakit sarkopenia atau melemahnya kekuatan otot (Tanaka et al., 2017).

Berikut gambar tabel kuesioner SARC-F yang digunakan dalam penelitian ini:

Kuisisioner SARC-F

Tanggal Wawancara :
 Nama Panelis :
 Penguji :

Komponen	Pertanyaan	Skoring	Skor
Kekuatan	Seberapa sulit anda dalam mengangkat beban seberat 4,5 kg?	Tidak sulit = 0 Lumayan sulit = 1 Sangat sulit atau tidak bisa = 2	
Bantuan dalam berjalan	Seberapa sulit anda dalam berjalan melintasi ruangan?	Tidak sulit = 0 Lumayan sulit = 1 Sangat sulit, butuh bantuan atau tidak bisa = 2	
Berdiri dari kursi	Seberapa sulit anda dalam berpindah dari kursi atau kasur?	Tidak sulit = 0 Lumayan sulit = 1 Sangat sulit atau harus dengan bantuan = 2	
Naik tangga	Seberapa sulit anda dalam menaiki 10 anak tangga?	Tidak sulit = 0 Lumayan sulit = 1 Sangat sulit atau tidak bisa = 2	
Terjatuh	Seberapa sering anda terjatuh dalam satu tahun terakhir?	Tidak pernah = 0 Lumayan sering = 1 Sering = 2	
TOTAL SKOR			

Skor 4 atau lebih memprediksikan sarcopenia dan hasil buruk.

Gambar 3.1 kuesioner SARC-F
 (sumber: google.com)

3.5 Prosedur Penelitian



a. Rumusan Masalah

Rumusan masalah membahas tentang permasalahan lansia yang terjadi di kehidupan saat ini dan akan diteliti.

b. Populasi

Pada penelitian ini didapatkan populasi kelompok lansia yang tinggal di Kecamatan Cibeunying kidul, Kelurahan Padasuka RW 06 yang di Bina oleh POSBINDU (Pos Binaan Terpadu) yang bernama Tanjung.

c. Sampel diambil sebanyak 22 orang dengan demensia yang berusia sekitar 52-85 tahun lansia yang mampu melaukan treatmen senam A-PIK

d. Inform concern

Mengunjungi POSBINDU yang bernama tanjung lalu bertemu dengan para lansia dengan demensia dan Ibu-ibu POSBINDU dengan memberi surat pernyataan izin penelitian dan surat persetujuan untuk mengikuti penelitian. Berhubung situasi sedang pandemi Covid-19 maka pelaksanaan pelatihan senam A-PIK (Anti Pikun) dilakukan selama 1 bulan kepada 15 Ibu-ibu POSBINDU. Durasi senam A-PIK 16 menit dan dilakukan 2 kali pengulangan setiap kali berlatih. Kemudian setelah di

yakini para instruktur memahami dan menguasai gerakan dari senam A-PIK, maka ditentukan sampel yang akan didampinginya. Sampel yang sudah terpilih yaitu sebanyak 22 orang dengan demensia (ODD) diberikan treatment Senam A-PIK (Anti Pikun) yang dipandu oleh 1 orang dari Ibu-Ibu POSBINDU setiap sampelnya dan dilakukan dirumah masing-masing. Instruktur mendampingi sampel selama 36 sesi (3 kali seminggu selama 3 bulan).

e. Pre-Test

Pre-Test di berikan sebelum melakukan senam A-PIK (Anti pikun), dengan menggunakan kuesioner SARC-F sebagai data awal dan akan dilihat pengaruhnya setelah diberikan treatmen pada saat post test.

f. Treatment senam A-PIK (Anti pikun)

Sample akan diberikan treatment yang dilakukan selama 36 sesi (3 kali seminggu selama 3 bulan) durasai 16 menit selama 2 kali pengulangan setiap kali berlatih. Berhubung pandemi covid-19. kami tetap mematuhi protokol kesehatan dengan menggunakan *face shield* dan masker yang sudah dibagikan lalu akan di praktekan oleh sampel yang di pandu oleh ibu POSBINDU

g. Post-Test

Post-test dilakukan setelah treatmen selesai, dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh dari treatmen tersebut.

h. Analisis Data

Setelah data diperoleh maka akan selanjutnya diolah untuk mengetahui hasil dari penelitian tersebut.

i. Kesimpulan dan Saran

Pada tahap akhir akan diperoleh kesimpulan dengan menyimpulkan hasil analisis data, dan saran sebagai bahan acuan untuk penelitian selanjutkan agar lebih baik lagi.

3.6 Analisis Data

Untuk teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji Paired t-Test dimana uji beda dua sampel berpasangan berdasarkan rata-rata. Sampel berpasangan merupakan subjek yang sama namun memiliki perlakuan yang beda. Dan dengan bantuan aplikasi *Statistical Produk for Social Scieance (SPSS) for Windows versi 26 dan microsoft excel* untuk menganalisis data dalam penelitian ini.