

## BAB III METODE PENELITIAN

### 3.1 Desain Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *cross sectional study* dengan pendekatan korelasi yang bertujuan untuk mencari tahu hubungan dan derajat hubungan antara dua variabel atau lebih tanpa ada usaha untuk mempengaruhi variabel tersebut sehingga tidak terjadi manipulasi variabel (Ibrahim *et al.*, 2018). Peneliti memilih desain korelasi dalam penelitian ini bertujuan untuk mengkaji keterkaitan kesetaraan metabolik aktivitas fisik dengan *health-related quality of life* pada mahasiswa.

Adapun bentuk rancangan penelitian desain korelasi ini dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



**Gambar 3.1** Desain Penelitian

Sumber: (Sugiyono, 2007)

#### Keterangan:

**X** : Kesetaraan Metabolik Aktivitas Fisik

**Y** : *Health-Related Quality of Life*

**r** : Korelasi

### 3.2 Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini merupakan mahasiswa Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (FPOK) di Universitas Pendidikan Indonesia (UPI) sebanyak 111 orang.

### 3.3 Populasi dan Sampel Penelitian

#### 3.3.1 Populasi Penelitian

Populasi merupakan keseluruhan responden yang dapat digunakan untuk mendapatkan informasi dalam suatu objek penelitian (Fraenkel & Wallen, 2012).

Populasi yang dimaksud dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (FPOK) UPI di Bandung yang berjumlah 3.329 Mahasiswa.

### 3.3.2 Sampel Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik *non probability sampling* dengan Teknik Cluster Random Sampling. Menurut Sugiyono (2007) Cluster random sampling merupakan teknik pengambilan sampel yang diterapkan ketika pada populasi didapati kelompok-kelompok nampak seragam namun secara internal tetap berlainan. Langkah-langkah cluster sampling dapat diringkas sebagai berikut:

- 1) Pilih grup klaster untuk kerangka sampling, seperti tipe perusahaan atau wilayah geografis
- 2) Beri nomor pada setiap cluster
- 3) Pengambilan sampel dengan metode random sampling

Menurut (Suharsimi, 2006), apabila subjeknya kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Selanjutnya jika subjeknya lebih besar dari 100 dapat diambil antara 10 – 15% atau 20 – 25% atau lebih. Sampel yang akan dijadikan objek penelitian yaitu 10% dari total populasi 3329 mahasiswa/i Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan dan didapatkan sampel penelitian berjumlah 111 Orang Mahasiswa/i FPOK Universitas Pendidikan Indonesia (UPI) di Bandung.

### 3.4 Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *questionnaire* IPAQ dan *questionnaire* CDC HRQoL-14.

#### 1. *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ-SF)

Pada penelitian ini, instrumen yang digunakan untuk mengukur aktivitas fisik yaitu *International Physical Activity Questionnaire Short Form* (IPAQ-SF) yang dirancang untuk mengukur aktivitas fisik seseorang berdasarkan Metabolic Equivalent Task (MET) selama 7 hari terakhir. Pada tahun 2002 IPAQ diluncurkan di Genewa. Ada dua versi yang disusun para ahli yaitu IPAQ-Bentuk Pendek (IPAQ-Short Form) dan IPAQ-Bentuk Panjang (IPAQ-Long Form). Kuesioner

IPAQ telah divalidasi di 14 pusat di 12 negara. Validasi IPAQ menggunakan accelerometer sebagai kriteria eksternal, dan ditemukan median koefisien validitas yang cukup besar ( $r = 0.30$ ). Di beberapa negara IPAQ sudah diterapkan melalui adaptasi, dan memang dianjurkan untuk diterjemahkan dari bahasa Inggris ke bahasa nasional masing-masing.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah adaptasi dari versi singkat dari *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ-short form). Proses adaptasi melalui penerjemahan dari bahasa Inggris ke dalam bahasa Indonesia, dan mengikuti petunjuk untuk menggunakan IPAQ. IPAQ-Short Form digunakan dengan alasan lebih praktis dan tidak memberatkan peserta dibandingkan dengan menggunakan IPAQ-Long Form.

Para mahasiswa/i mengisi sendiri kuesioner selama waktu yang cukup sehingga mereka leluasa untuk melaporkan aktivitas fisik yang dilakukannya, minimal selama 10 menit pada 7 hari terakhir. Kuesioner ini dapat diuji pada populasi dewasa dengan rentang usia 15-69 tahun (IPAQ, 2005). Kuesioner ini terdiri dari 7 pertanyaan berdasarkan aktivitas fisik yang dilakukan oleh responden selama 7 hari terakhir.

Dalam jurnal Forde (2005) Skor MET yang digunakan untuk perhitungan kesetaraan metabolik aktivitas fisik sebagai berikut:

Berjalan= 3.3 MET, Aktivitas sedang= 4.0 MET dan Aktivitas tinggi= 8.0 MET; yang dikalikan dengan intensitas dalam menit dan hari, lalu dijumlahkan sehingga didapatkan skor akhir untuk aktivitas fisik.

Kategori aktivitas fisik menurut IPAQ (2005), antara lain:

1. Aktivitas ringan, jika tidak melakukan aktivitas fisik tingkat sedang-tinggi <10 menit/hari atau <600 MET-menit/minggu
2. Aktivitas sedang yang terdiri dari 3 kategori:
  - a)  $\geq 3$  hari melakukan aktivitas fisik tinggi >20 menit/hari
  - b)  $\geq 5$  hari melakukan aktivitas fisik sedang/berjalan >30 menit/hari
  - c)  $\geq 5$  hari kombinasi dari aktivitas berjalan dengan aktivitas intensitas sedang hingga tinggi dengan total MET minimal >600 MET-menit/minggu
3. Aktivitas tinggi yang terdiri dari 2 kategori:

- a) Aktivitas intensitas tinggi >3 hari dengan total MET minimal 1500 METs-menit/minggu
- b)  $\geq 7$  hari kombinasi dari aktivitas berjalan dengan aktivitas intensitas sedang hingga tinggi dengan total METs >3000 MET-menit/minggu.

## 2. *Questionnaire Health-Related Quality of Life (HRQoL)*

Instrumen yang digunakan untuk mengetahui health-related quality of life responden, peneliti menggunakan Questionnaire HRQoL dari *Centers for Disease Control and Prevention (CDC)*. Menurut Moriarty (2003) serangkaian langkah-langkah kuesioner ini (CDC HRQOL-14) menanyakan mengenai kesehatan umum yang dinilai oleh diri sendiri dan jumlah hari terakhir ketika seseorang dalam keadaan tidak sehat secara (fisik, mental, atau terbatas dalam aktivitas biasa). Tentunya sebelum kuesioner *Centers for Disease Control and Prevention Health-related Quality of Life* digunakan, alangkah baiknya melakukan uji reliabilitas pada kuesioner tersebut. Adapun hasil uji reliabilitas pada kuesioner yaitu nilai *Cronbach Alpha*  $\alpha = 0.539$  dengan jumlah pertanyaan sebanyak 14 item.

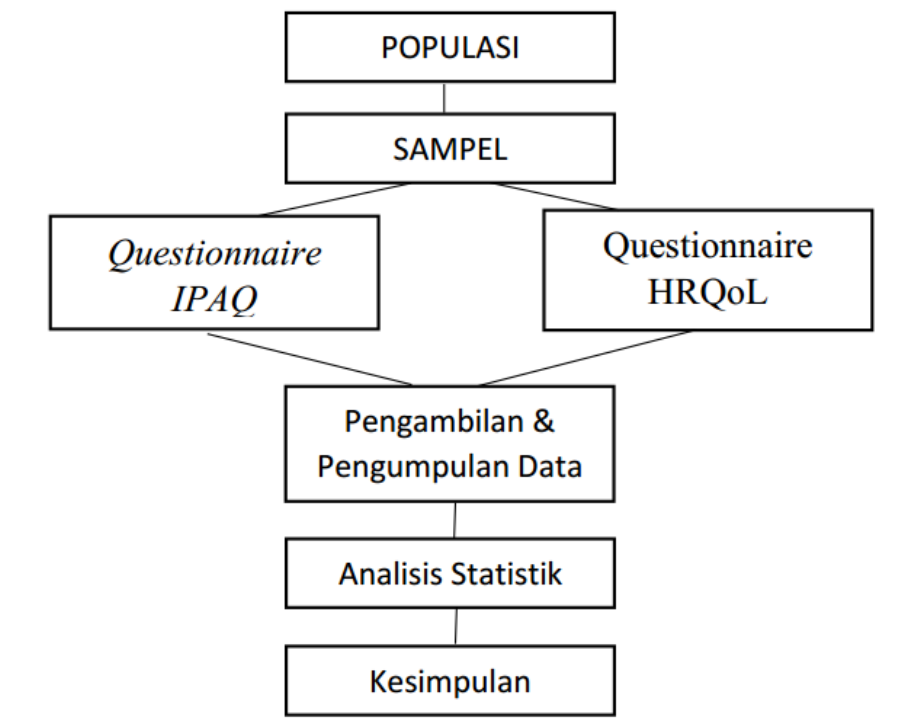
<b>Reliability Statistics</b>	
Cronbach's Alpha	N of Items
.539	14

**Tabel 3.1** Uji Reliabilitas

Berdasarkan hasil uji reliabilitas pada **Tabel 3.1** diatas maka disimpulkan bahwa data kuesioner *health-related quality of life* tersebut bersifat *reliable*.

### 3.5 **Prosedur Penelitian**

Prosedur penelitian merupakan suatu langkah-langkah yang dilakukan dalam penelitian.



**Gambar 3.2** *Prosedur Penelitian*

Pada **Gambar 3.2** diatas, Peneliti memulai penelitian dari tahap persiapan awal hingga menyusun laporan akhir sesuai dengan ketentuan penelitian yang ada. Pengambilan data sampel menggunakan instrumen *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ) dan *CDC HRQoL-14 Questionnaire*. Berikut merupakan langkah-langkah pengambilan data:

- 1) Peneliti menentukan populasi dan sampel dalam penelitian
- 2) Sampel mengisi *inform consent* sebagai persetujuan dan kesediaan untuk terlibat dalam penelitian secara sukarela
- 3) Setelah itu peneliti menyebarkan kuesioner IPAQ dan CDC HRQoL-14 kepada responden untuk diisi
- 4) Selanjutnya dilakukan proses analisis data berdasarkan hasil yang telah diperoleh dari masing-masing pertanyaan tersebut.
- 5) Langkah terakhir yaitu menyusun laporan penelitian dari awal hingga akhir.

### 3.6 Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan *Statistical Produk for Social Scieance (SPSS) versi 24.0 for windows*. Analisis data digunakan untuk

menguji hubungan antara kesetaraan metabolik aktivitas fisik dengan *health-related quality of life* pada mahasiswa menggunakan uji korelasi *pearson*.

### 3.6.1 Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif data merupakan tahapan awal dalam upaya pengolahan data. Data deskriptif dilakukan untuk mendapatkan data terendah, tertinggi, mean, dan standar deviasi (Pallant, 2020).

### 3.6.2 Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk melihat apakah data yang digunakan dalam penelitian ini berdistribusi normal atau tidak, jika nilai tidak signifikan  $Sig < 0,05$  maka data berdistribusi normal sebaliknya jika nilai  $Sig > 0,05$  maka data berdistribusi tidak normal (Pallant, 2020).

### 3.6.3 Uji Homogenitas

Uji homogenitas adalah suatu uji yang dilakukan untuk mengetahui bahwa dua atau lebih kelompok data sampel berasal dari populasi yang memiliki varians sama (homogen). Apabila nilai probabilitas ( $p$ )  $> 0.05$ , maka data tersebut bersifat homogen, dan sebaliknya apabila nilai probabilitas ( $p$ )  $< 0.05$ , maka data tersebut bersifat tidak homogen (Pallant, 2020).

## 3.7 Hipotesis Penelitian

Berdasarkan anggapan dasar yang telah diuraikan diatas, peneliti merumuskan hipotesis dari penelitian ini sebagai berikut:

$H_0$  : Tidak terdapat hubungan antara kesetaraan metabolik aktivitas fisik dengan *Health-Related Quality of Life* pada mahasiswa

$H_1$  : Terdapat hubungan antara kesetaraan metabolik aktivitas fisik dengan *Health-Related Quality of Life* pada mahasiswa

### Kriteria

$H_0$  : Ditolak apabila  $p$  hitung  $> 0.05$

$H_1$  : Diterima apabila  $p$  hitung  $< 0.05$