



memperolehnya informasi (Jack R. Fraenkel and Norman E. Wallen, 2012). Penentuan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *Cluster Sampling*, pengambilan sampel cluster adalah di mana seluruh populasi dibagi menjadi cluster atau kelompok. Kemudian sampel acak diambil dari cluster yang semuanya digunakan dalam sampel akhir (Wilson, 2014). 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 (Wilson, 2014).

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 15% dari total populasi 492 mahasiswa/i Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan tingkat akhir yang berjumlah 75 orang.

#### **1.4 Intrumen Penelitian**

Instrumen penelitian menggunakan kuesioner karena lebih fleksibel dan lebih mudah mendapatkan responden dengan jumlah yang cukup. Peneliti menggunakan kuesioner yang sudah ada menyesuaikan dengan penelitian yang dilakukan. Penelitian ini menggunakan dua kuesioner.

##### **1.4.1 Instrumen Level Aktivitas Fisik**

Instrumen untuk mengukur aktivitas fisik menggunakan kuesioner, yaitu International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) (Booth et al, 2003: 1381). International Physical Activity Questionnaire-Short Form (IPAQ-SF) yang dirancang untuk mengukur aktivitas fisik seseorang berdasarkan Metabolic Equivalent Task (MET) yang digunakan selama 7 hari terakhir. Kuesioner tersebut dapat diuji pada populasi dewasa dengan rentang usia 15-69 tahun (IPAQ, 2005). Adapun karakteristik dari IPAQ ialah sebagai berikut:

- 1) IPAQ mengukur aktivitas fisik yang dilakukan di seluruh domain lengkap meliputi: aktivitas fisik di waktu luang, aktivitas domestik dan berkebun, aktivitas fisik terkait kerja, aktivitas fisik terkait transportasi;

2) IPAQ menanyakan tentang tiga tipe spesifik aktivitas yang dilakukan di empat domain di atas. Tipe aktivitas spesifik yang dinilai adalah berjalan, aktivitas intensitas sedang, dan aktivitas intensitas berat;

3) Item-item dalam IPAQ versi pendek telah terstruktur untuk menyediakan skor terpisah pada aktivitas berjalan, aktivitas intensitas sedang, dan aktivitas intensitas berat. Komputasi dari total skor memerlukan penjumlahan dari durasi (dalam menit) dan frekuensi (dalam hari) dari kegiatan tersebut (IPAQ, 2005).

IPAQ menilai keaktifan fisik seseorang dalam empat domain, yaitu aktivitas fisik di waktu luang, aktivitas domestik dan berkebun, aktivitas fisik terkait kerja, aktivitas fisik terkait transportasi. Dalam setiap domain dibagi menjadi tiga intensitas, antara lain:

1) Berjalan kaki baik di rumah ataupun tempat kerja, atau aktivitas fisik intensitas ringan, ialah aktivitas yang membutuhkan tenaga fisik yang ringan dan tidak menyebabkan perubahan kecepatan pernapasan yang signifikan;

2) Aktivitas fisik intensitas sedang, ialah aktivitas yang memerlukan tenaga fisik yang sedang dan membuat seseorang bernapas sedikit lebih cepat dari biasanya. Contohnya antara lain mengangkat beban ringan dan bersepeda dalam kecepatan reguler;

3) Aktivitas fisik intensitas tinggi, ialah aktivitas yang memerlukan tenaga fisik yang berat dan membuat seseorang bernapas lebih cepat dari biasanya. Contohnya antara lain mengangkat beban berat, aerobik, bersepeda cepat. (IPAQ, 2005)

Data dari kuesioner IPAQ dipresentasikan dalam menit-MET (Metabolic Equivalent of Task) per minggu. Kuantifikasi MET-menit/minggu mengikuti rumus berikut:

1) MET-menit/minggu untuk berjalan =  $3,3 \times \text{durasi berjalan dalam menit} \times \text{durasi berjalan dalam hari}$ ;

2) MET-menit/minggu untuk aktivitas sedang =  $4,0 \times \text{durasi aktivitas sedang dalam menit} \times \text{durasi aktivitas sedang dalam hari}$ ;

3) MET-menit/minggu untuk aktivitas berat =  $8,0 \times \text{durasi aktivitas berat dalam menit} \times \text{durasi aktivitas berat dalam hari}$ ;

4) MET-menit/minggu total aktivitas fisik = Penjumlahan METmenit/minggu dari aktivitas berjalan + aktivitas sedang + aktivitas berat (IPAQ, 2005).

Pengkategorian dari MET-menit/minggu total ialah sebagai berikut:

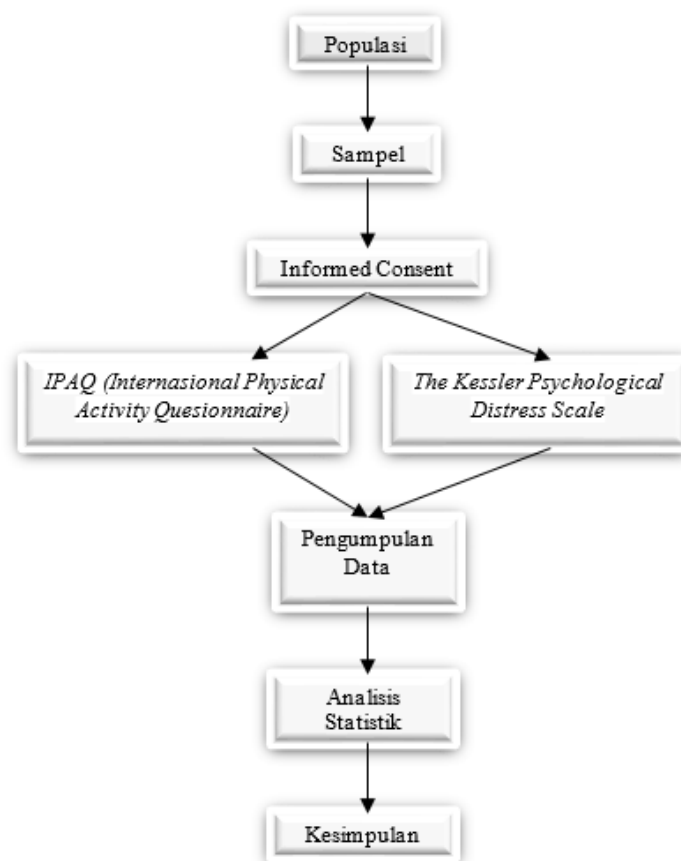
- 1) Kategori 1 (rendah), kriteria yang tidak termasuk dalam kategori 2 dan 3;
- 2) Kategori 2 (sedang), yaitu apabila ada kriteria sebagai berikut: aktivitas sedang sekurang-kurangnya 3 hari selama 20 menit, atau 5 hari atau lebih aktivitas sedang dan/ atau jalan sekurangnya 30 menit, atau 5 hari atau lebih kombinasi semua intensitas aktivitas fisik dengan sekurang-kurangnya 600 MET-menit/minggu;
- 3) Kategori 3 (tinggi), yaitu apabila ada kriteria sebagai berikut: aktivitas berat sekurang-kurang 3 hari dengan 1500 MET menit/minggu, atau 7 hari atau lebih kombinasi dari semua intensitas aktivitas fisik dengan 3000 MET-menit/minggu (IPAQ, 2005).

#### **1.4.2 Instrumen *Psychological Distress***

Instrumen yang digunakan untuk mengukur skala *psychological distress* yaitu *The Kessler Psychological Distress Scale*. *The Kessler Psychological Distress Scale* melibatkan 10 pertanyaan tentang keadaan emosional masing-masing dengan skala respons lima tingkat. Ukuran tersebut dapat digunakan sebagai layar singkat untuk mengidentifikasi tingkat distress. Skor total dikategorikan menjadi salah satu dari empat kelompok: Tekanan psikologis rendah ditunjukkan oleh K-10 skor 10-15, sedangkan tekanan psikologis sedang ditunjukkan dengan skor dari 16-21. Skor K-10 22-29 menunjukkan tekanan psikologis yang tinggi, dan sangat tekanan psikologis yang tinggi ditunjukkan dengan skor 30 atau lebih tinggi (Kessler, R., & Mroczek, 1994).

#### **1.5 Prosedur Penelitian**

Prosedur dalam penelitian ini adalah menetapkan populasi dan mengambil sampel dari populasi tersebut sesuai dengan kebutuhan peneliti, kemudian sampel dinyatakan sesuai dengan alat-alat yang telah disiapkan oleh peneliti. kemudian kumpulan data tersebut diolah dan dianalisis (Jack R. Fraenkel, Norman E. Wallen, 2012).



**Gambar 3. 2** *Prosedur Penelitian*

Peneliti memulai penelitian dari tahap persiapan awal hingga menyusun laporan akhir yang sesuai dengan pengaturan penelitian yang ada. Data dikumpulkan dari sampel menggunakan *International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)* dan *The Kessler Psychological Distress Scale*. Berikut adalah prosedur pengambilan data :

- 1) Menentukan populasi dalam penelitian,
- 2) Menentukan dan mengumpulkan jumlah sampel untuk penelitian menggunakan teknik sampling menggunakan teknik *Cluster Sampling*,
- 3) Sampel mengisi *Informed Consent* secara sukarela berpartisipasi dalam penelitian,
- 4) Sampel mengisi kuesioner *International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)*,
- 5) Sampel mengisi kuesioner *The Kessler Psychological Distress Scale*,
- 6) Menganalisis data berdasarkan hasil yang diperoleh dari masing-masing pengujian tersebut,

7) Menyusun laporan penelitian dari awal sampai akhir.

## 1.6 Analisis Data Penelitian

Pengolahan dan analisis data merupakan rangkaian yang dilakukan sebagai upaya untuk memperoleh kesimpulan penelitian. Analisis data menggunakan *pearson correlation* dilaksanakan dengan menggunakan bantuan program *Statistical Product for Sosial Science (SPSS)* versi 24.

### 1.6.1 Analisis Deskriptif

Analisis data deskriptif merupakan langkah awal dalam upaya pengolahan data. Data deskriptif dilakukan untuk mendapatkan data terendah, tertinggi, mean dan standar deviasi (Pallant, 2010).

### 1.6.2 Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk melihat apakah data yang digunakan dalam penelitian ini berdistribusi normal atau tidak, jika nilai Sig < 0,05 maka data berdistribusi normal dan jika nilai Sig > 0,05 maka data tersebut tidak berdistribusi normal (Pallant, 2010).

### 1.6.3 Uji Homogenitas

Uji homogenitas adalah pengujian yang dilakukan untuk mendeteksi bahwa dua atau lebih kumpulan data sampel berasal dari populasi dengan varians yang sama (homogenitas). Jika nilai probabilitas ( $p$ ) > 0,05 maka data homogen dan sebaliknya jika nilai probabilitas ( $p$ ) < 0,05, data tidak homogen (Pallant, 2010).

## 3.7 Hipotesis Penelitian

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

Hipotesis

H<sub>0</sub> : Tidak terdapat hubungan antara Level Aktivitas Fisik dengan *Psychological Distress*

H<sub>1</sub> : Terdapat hubungan antara Level Aktivitas Fisik dengan *Psychological Distress*

### Kriteria

H<sub>0</sub> : Ditolak apabila  $p$  hitung > 0.05

H<sub>1</sub> : Diterima apabila  $p$  hitung < 0.05