

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Metode/Desain Penelitian

Dalam melakukan suatu penelitian, penetapan metode yang digunakan dalam penelitian merupakan suatu hal yang sangat penting, karena dengan pemilihan dan penentuan metode penelitian yang tepat merupakan pedoman penyelidikan yang terarah. Metode yang harus di pakai untuk memberikan gambaran kepada peneliti tentang bagaimana memperoleh data-data yang di perlukan, metode lebih lebih menekankan kepada strategi, proses, dan pendekatan dalam memilih jenis, karakteristik, serta dimensi ruang dan waktu dari data yang diperlukan.

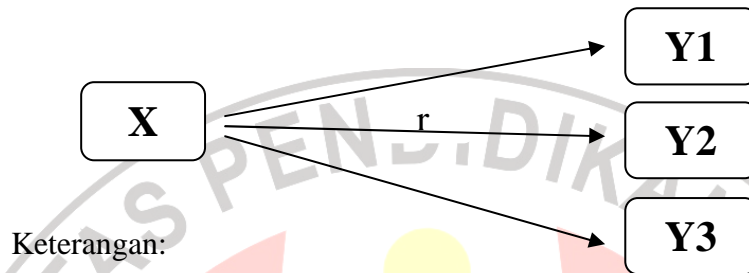
Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode *ex post facto*, karena penulis ingin mengetahui mengenai pengaruh gaya hidup terhadap tekanan darah. Berkenaan dengan metode *ex post facto* dijelaskan Nana Sudjana dan Ibrahim (2005:56) sebagai berikut:

Ex post facto adalah sebuah kata, maksudnya bahwa *ex post facto* sebagai metode penelitian yang menunjuk kepada perlakuan atau manipulasi variabel X yang telah terjadi sebelumnya sehingga peneliti tidak perlu memberikan perlakuan lagi, tinggal melihat efeknya pada variabel berikutnya.

Dalam penelitian ini data yang diperoleh dikumpulkan, disusun, dijelaskan, dan dianalisa untuk menetapkan kesimpulan. Penggunaan metode ini diharapkan dapat mengungkap pengaruh gaya hidup aktif terhadap kondisi tekanan darah.

Desain penelitian yang penulis gunakan adalah sebagai berikut:

Gambar 3.1
Desain Penelitian



Keterangan:

X : Gaya hidup aktif (variabel bebas)

r : Pengaruh

Y1 : Kondisi tekanan darah rendah (variabel terikat)

Y2 : Kondisi tekanan darah normal (variabel terikat)

Y3 : Kondisi tekanan darah tinggi (variabel terikat)

B. Populasi Dan Sampel

1. Populasi

Dalam suatu penelitian dibutuhkan suatu populasi yang akan meliputi karakteristik dari objek yang diteliti. Menurut Sugiyono (2010:80) menyatakan bahwa populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dan sampel adalah sumber data. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah anggota karang taruna Pordepi di desa Pingku yang berjumlah 30 orang.

2. Sampel

Menurut Sugiyono (2010:81) sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Sampel dalam penelitian ini merupakan subjek yang dilibatkan langsung sehingga diperoleh gambaran yang diharapkan dapat mewakili keseluruhan populasi.

Adapun pemilihan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik sampling populasi (sampel jenuh). Sampling populasi merupakan teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel (Sugiyono, 2010:85). Teknik sampling ini dipilih karena jumlah populasi relatif kecil yaitu sebanyak 30 orang, atau penelitian yang ingin membuat generalisasi dengan kesalahan yang sangat kecil.

C. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah diolah (Arikunto, 2000 : 151). Sesuai dengan metode penelitian di atas maka instrumen yang akan digunakan dalam penelitian ini yaitu angket dan *sphygmomanometer*. Hal ini penulis jelaskan sebagai berikut:

1. Angket

Sehubungan dengan angket, Sugiyono (2010:142) menjelaskan bahwa “kuesioner/angket merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan kepada responden untuk dijawabnya”.

Angket dalam penelitian ini terdiri dari komponen atau variabel yang dijabarkan melalui sub komponen, indikator-indikator dan pertanyaan. Butir-butir pertanyaan atau pernyataan itu merupakan gambaran tentang gaya hidup aktif. Bentuk angket yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket tertutup.

Untuk memudahkan penyusunan butir-butir pertanyaan atau pernyataan angket serta alternatif jawaban yang tersedia, maka responden hanya diperkenankan untuk menjawab salah satu alternatif jawaban. Jawaban yang dikemukakan oleh responden didasarkan pada pendapatnya sendiri atau sesuai dengan kondisi subjek saat itu.

Langkah – langkah penyusunan angket adalah sebagai berikut :

- a. Melakukan spesifikasi data. Untuk lebih jelas dan memudahkan penyusunan spesifikasi data tersebut, maka penulis tuangkan dalam bentuk kisi-kisi.

Tabel 3.1
Kisi-kisi Angket Tentang Gaya Hidup Aktif Anggota Karang Taruna
Pordepi

Variabel	Sub Variabel	Indikator	No. Soal	
			(+)	(-)
Gaya Hidup Aktif	1. Aktivitas olahraga	a. Kebiasaan di keluarga	1, 3	2, 4
		b. Klub olahraga	5, 7	6, 8
		c. Teratur	9, 11	10, 12
	2. Aktivitas sehari-hari	a. Dominan unsur fisik	13, 15	14, 16
		b. Membutuhkan keterampilan fisik	17, 19	18, 20
		c. Intensitas tinggi	21, 23	22, 24
	3. Rekreasi aktif secara fisik	a. Alam terbuka	25, 27	26, 28
		b. Olahraga permainan	29, 31	30, 32
		c. Outbound	33, 35	34, 36

b. Penyusunan angket.

Indikator-indikator yang telah dirumuskan ke dalam bentuk kisi-kisi tersebut di atas selanjutnya dijadikan bahan penyusunan butir-butir pertanyaan atau soal dalam angket. Butir-butir pertanyaan atau soal tersebut dibuat dalam bentuk pernyataan-pernyataan dengan kemungkinan jawaban yang tersedia.

Data yang terkumpul dari angket berupa angka – angka yang dapat menunjukkan tentang pengaruh gaya hidup aktif terhadap kondisi tekanan darah. Mengenai alternatif jawaban dalam angket, penulis menggunakan skala Likert. Mengenai skala likert telah dikemukakan oleh Sugiyono (2010: 93) sebagai berikut:

Skala Likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Dalam penelitian fenomena sosial ini telah ditetapkan secara spesifik oleh peneliti, yang selanjutnya disebut sebagai variabel penelitian

Dengan menggunakan skala likert ini, penulis mempunyai tujuan diantaranya:

- a) Mendapatkan data yang terkumpul dan bersifat nyata.
- b) Mendapatkan gambaran mengenai hubungan antara gaya hidup aktif dengan kondisi tekanan darah
- c) Mendapat data tentang seberapa besar pengaruh gaya hidup aktif terhadap kondisi tekanan darah.

Untuk mendapatkan tujuan tersebut, penulis mempunyai alasan dalam penggunaan skala likert sebagai berikut:

- a) Dapat memberikan informasi yang jelas tentang persetujuan responden.
- b) Metode sederhana dan tidak berbelit – belit.
- c) Cocok untuk meneliti masalah – masalah mengenai pengaruh gaya hidup aktif terhadap kondisi tekanan darah.

Adapun kategori penilaian yang penulis gunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 3.2
Kategori Pemberian Skor Alternatif Jawaban

Alternatif Jawaban	Skor Alternatif Jawaban	
	Positif	Negatif
Sangat Setuju	4	1
Setuju	3	2
Tidak Setuju	2	3
Sangat Tidak Setuju	1	4

Perlu penulis jelaskan bahwa dalam menyusun pernyataan-pernyataan agar responden dapat menjawab salah satu alternatif jawaban tersebut, maka pernyataan-pernyataan itu disusun dengan berpedoman pada penjelasan Surakhmad (1990:184).

- a. Rumuskan setiap pernyataan sejelas-jelasnya dan sesingkat-singkatnya.
- b. Mengajukan pernyataan-pernyataan yang memang dapat dijawab oleh responden, pernyataan mana yang tidak menimbulkan kesan negative.
- c. Sifat pernyataan harus netral dan objektif.
- d. Mengajukan hanya pernyataan yang jawabannya tidak dapat diperoleh dari sumber lain.
- e. Keseluruhan pernyataan dalam angket harus sanggup mengumpulkan kebulatan jawaban yang kita hadapi.

2. Pengukuran Tekanan Darah

Tes tekanan darah ini dilakukan untuk mengetahui tekanan darah seseorang. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan tes tekanan darah auskultasi atau dengan cara pendengaran. Adapun alasan digunakan tes ini adalah:

- a. Lebih teliti dan mendekati sesungguhnya dibandingkan pemeriksaan palpasi.
- b. Dapat menentukan tekanan sistol dan tekanan diastol.

D. Uji Coba Instrumen

Dalam melaksanakan penelitian dengan menggunakan angket sebagai alat pengumpul data diperlukan adanya uji coba sebelum sampai pada penyebaran angket yang sebenarnya. Dari hasil uji coba tersebut akan dihitung mengenai tingkat validitas dan reliabilitas dari angket tersebut.

Berdasarkan hasil uji coba, akan diperoleh mana butir pernyataan yang valid dan yang tidak valid. Setelah diketahui butir soal mana yang bersifat valid dan yang tidak valid, penulis hanya mengambil butir soal yang validnya saja untuk dijadikan sebagai alat ukur pada penelitian skripsi ini, karena butir pernyataan yang valid dapat mengukur apa yang hendak diukur. Sebaliknya penulis mengabaikan butir pernyataan yang tidak valid, karena butir pernyataan tersebut tidak dapat mengukur yang hendak diukur. Setiap alat ukur yang baik mempunyai ciri-ciri tertentu sebagaimana telah dikemukakan oleh Surakhmad (1990: 90) bahwa:

Setiap alat ukur yang baik akan memiliki sifat-sifat tertentu yang sama untuk setiap jenis tujuan atau situasi penyelidikan, baik alat ukur itu untuk keperluan pengukuran cuaca, tekanan darah, kemajuan belajar, kuat arus, kecepatan peluru, maupun untuk keperluan pengukuran sifat, minat, kecenderungan, bakat, kasus dan sebagainya. Semuanya memiliki sedikitnya dua buah sifat, diantaranya: validitas dan reabilitas pengukuran. Tidak adanya satu dari sifat ini menjadikan alat itu tidak dapat memenuhi kriteria sebagai alat yang baik.

Berdasarkan kutipan tersebut, sudah jelas bahwa setiap alat ukur yang akan dipergunakan dalam penelitian harus relevan dan memenuhi syarat sebagai alat ukur serta disamping itu pula harus mempunyai validitas dan reabilitas yang tinggi.

Dalam pelaksanaan uji coba penelitian angket yang didasarkan pada kriteria penarikan sampel, penulis mengambil sampel sebanyak 30 orang untuk dijadikan sebagai sampel uji coba penelitian. Sampel uji coba tersebut yaitu anggota taruna karya rw 08 cigadung. Alasan penulis melakukan penelitian seperti itu karena agar penelitian ini sesuai dengan sampel yang sebenarnya.

1) Uji Validitas dan Reliabilitas

Setelah data uji coba terkumpul, maka penulis langsung menguji validitas dan reliabilitas pada setiap butir pernyataan dari angket tersebut. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh Arikunto (2010: 211) bahwa "Instrumen yang baik harus memenuhi dua persyaratan penting yaitu Valid dan Reliabel."

Untuk menguji validitas dan reliabilitas, penulis menggunakan program *scale reliability for windows SPSS versi 16.0*. Hasil analisis uji validitas dan Reliabilitas instrumen adalah: Butir soal yang valid adalah sebanyak 30 soal, dan nilai reliabilitasnya sebesar 0,85 , yaitu:

Tabel 3.3
Pernyataan yang valid

No.	Pernyataan	Aternatif Jawaban			
		SS	S	TS	STS
2	Saya lebih memilih istirahat di rumah saat keluarga berolahraga				
3	Keluarga saya selalu berolahraga				
4	Hanya saya yang tidak suka olahraga di keluarga				
6	Saya masuk klub olahraga hanya sekedar ikut-ikutan				
7	Saya aktif mengikuti latihan di klub olahraga				
9	Saya melakukan olahraga secara teratur				
10	Saya berolahraga kalau sedang mau saja				
11	Saya biasanya berolahraga setiap hari				
13	Aktivitas saya selalu mengandung unsur fisik				
14	Saya mudah lelah jadi malas untuk melakukan aktivitas yang banyak mengeluarkan energi				
15	Saya menyukai aktivitas yang membutuhkan kemampuan fisik				
16	Kemampuan fisik saya kurang baik jadi lebih memilih aktivitas yang tidak membutuhkan unsur fisik				
17	Saya menyukai aktivitas yang membutuhkan keterampilan fisik				
18	Saya termasuk orang yang keterampilan fisiknya rendah				
19	Saya sering melakukan aktivitas yang membutuhkan keterampilan fisik				
20	Saya kurang terampil apalagi harus melakukan aktivitas dengan keterampilan fisik tinggi				
21	Saya biasa melakukan aktivitas dengan intensitas tinggi				
22	Saya lebih memilih aktivitas dengan intensitas rendah				
23	Saya selalu mengeluarkan banyak keringat saat beraktivitas				

24	Saya malas kalau harus melakukan aktivitas sampai berkeringat				
31	Saya lebih suka ikut bermain daripada hanya menonton				
32	Mengikuti permainan olahraga sangat membosankan				
33	Saya lebih suka mengikuti outbound daripada menonton film.				
34	Outbound hanya membuat tubuh saya lelah.				
35	Outbound bermanfaat bagi kesehatan tubuh.				
36	Saya tidak suka melakukan outbound.				
30	Saya lebih senang menonton pertandingan olahraga daripada ikut bermain				
29	Saya senang bermain sepakbola				
28	Daripada camping di daerah pegunungan lebih baik tidur di rumah				
26	Waktu luang saya lebih banyak dihabiskan untuk istirahat di rumah				

E. Teknik Pengumpulan Data

1. Observasi

Sebelum melakukan penelitian penulis melakukan observasi langsung ke lokasi penelitian yaitu karang taruna Pordepi, yang terletak di Desa Pingku Kecamatan Parungpanjang. Dari observasi ini penulis dapat melihat gejala-gejala atau permasalahan yang timbul, sehingga penulis melakukan penelitian ditempat ini.

2. Angket

Jenis angket yang penulis gunakan adalah jenis angket tertutup. Arikunto (2006:152) menjelaskan bahwa “kuesioner tertutup yaitu yang sudah disediakan jawabannya sehingga responden tinggal memilih”. Berdasarkan dari bentuknya maka penulis menggunakan *Check list* sebuah daftar, dimana responden tinggal membubuhkan tanda *check* (✓) pada kolom yang sesuai. Serta *Rating-Scale* (skala bertingkat), yaitu sebuah pernyataan diikuti oleh kolom-kolom yang menunjukkan tingkatan-tingkatan, misalnya mulai dari sangat setuju sampai dengan sangat tidak setuju. Hal itu penulis kutip menurut Arikunto (2006:152). Bersifat tertutup artinya angket tersebut telah disusun atas pernyataan yang jelas, tegas, terbatas, dan disajikan dalam bentuk sedemikian rupa sehingga responden dapat memberikan jawaban dengan kehendak dan keadaannya. Sebelum angket disebarluaskan kepada sampel yang sebenarnya, dilakukan uji coba terlebih dahulu, uji coba ini dimaksudkan untuk mengetahui validitas dan reliabilitas angket sehingga dapat digunakan sebagai alat pengumpul data. Uji coba ini dilakukan terhadap sejumlah remaja selain anggota karang taruna Pordepi yang memiliki rentang usia yang sama dengan sampel yaitu 18-25 tahun.

Penelitian ini akan dilakukan dengan cara :

- a. Mengumpulkan semua jumlah sampel.
- b. Menjelaskan maksud dan tujuan penyebaran angket tersebut.
- c. Menjelaskan cara pengisian angket terhadap sampel.
- d. Menganalisis hasil dari angket tersebut.

3. Pengukuran tekanan darah

Dalam penelitian ini pengukuran tekanan darah dilakukan secara tidak langsung dengan *auscultasi*, karena pemeriksaan ini lebih teliti dan mendekati sesungguhnya. Selain menggunakan *sphygmomanometer* pemeriksaan ini juga membutuhkan alat bantu pendengaran yaitu stetoskop. Adapun langkah-langkah penentuan tekanan darah dengan metode ini adalah sebagai berikut:

- a. Pompakan udara ke dalam manset hingga kolom air raksa naik dan tangan pemeriksa yang meraba nadi sudah tidak merasakan denyut nadi lagi.
- b. Sesudah itu ujung stetoskop diletakkan pada *fossa cubiti*.
- c. Udara dikeluarkan secara perlahan-lahan, sehingga suatu saat mulai terdengar suara yang dapat dibedakan dalam lima fase, yaitu:

Fase I : Suara gelombang nadi yang pertama melalui manset menyerupai suara pertama jantung yang melemah.

Fase II : Suara menjadi lebih keras dan diikuti oleh desingan seperti tiupan.

Fase III : Suara menjadi maksimal dan desingan mulai menghilang.

Fase IV : Seketika suara menjadi kurang nyata, menjadi suara tertutup (*muffling sound*).

Fase V : Suara hilang.

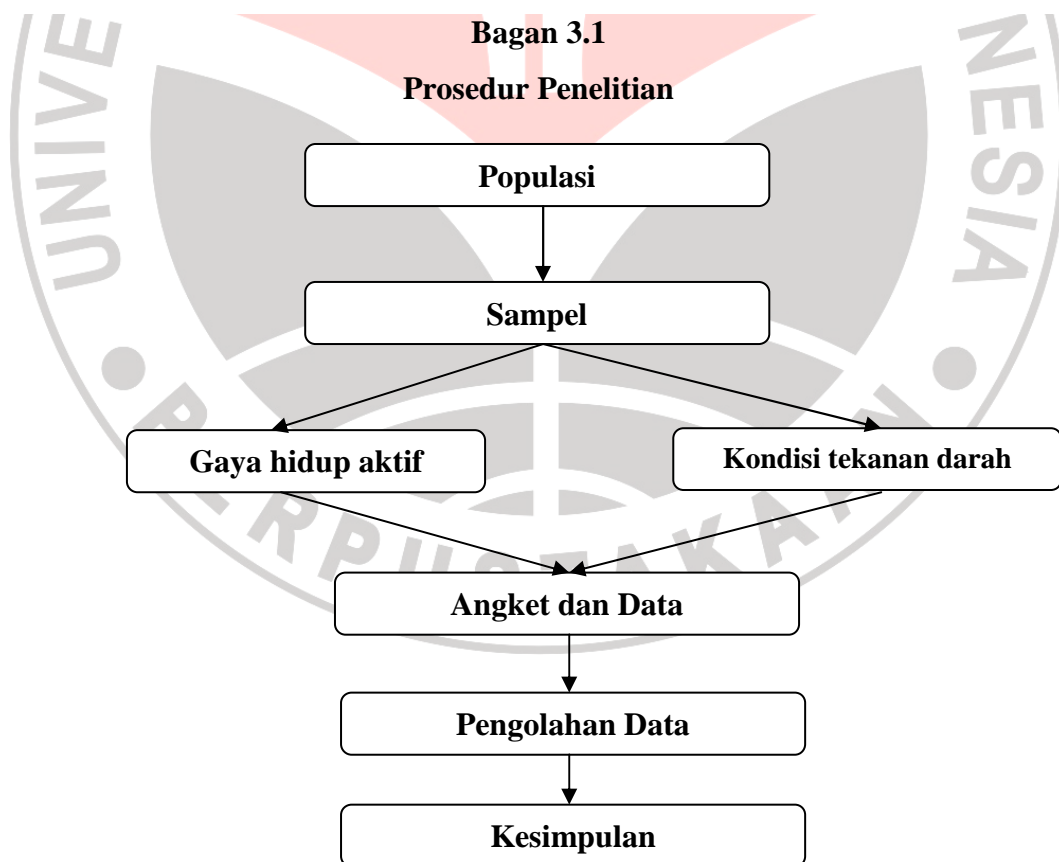
Tekanan sistol sesuai dengan fase I dan tekanan diastol sesuai dengan suara fase IV (Woro K.H, 1999: 5-6).

F. Prosedur Penelitian

Sebelum melakukan penelitian penulis melakukan dengan bertahap, sebagai berikut :

1. Tahap penjajakan dengan cara melakukan observasi awal mengenai informasi dan masalah yang dihadapi di karang taruna Pordepi
2. Tahap pengajuan izin penelitian, dengan membuat surat perizinan penelitian pada instansi atau lembaga terkait.
3. Tahap persiapan yaitu dengan cara menyusun kisi-kisi instrumen.
4. Tahap pelaksanaan pengumpulan data, yaitu dengan cara menyebar angket dan melakukan pengukuran tekanan darah.
5. Mengolah dan menganalisis data hasil penelitian.
6. Membuat kesimpulan dari data yang sudah didapat.

Adapun prosedur penelitian dalam penelitian ini adalah :



Arah panah pada bagan di atas menunjukkan tahapan langkah yang dilakukan oleh peneliti untuk mengetahui pengaruh gaya hidup aktif terhadap kondisi tekanan darah.

G. Teknik Analisis Data

Data penelitian ini akan dianalisis dengan menggunakan:

1. Analisis deskriptif *Frequencies* untuk mengetahui gaya hidup aktif dan kondisi tekanan darah anggota karang taruna Pordepi.
2. *One Way Anova*, Untuk mengetahui perbandingan rata-rata nilai gaya hidup aktif terhadap kondisi tekanan darah (darah tinggi, darah rendah, dan normal).
3. *Correlate Bivariate*, untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara gaya hidup aktif dengan kondisi tekanan darah anggota karang taruna, hal ini dilakukan sebelum mencari pengaruh antara keduanya.
4. Setelah diketahui memiliki hubungan maka analisis data dilanjutkan menggunakan regresi sederhana untuk mengetahui seberapa besar pengaruh gaya hidup aktif terhadap kondisi tekanan darah anggota karang taruna Pordepi. Rumus ini digunakan karena akan menghasilkan nilai R yang apabila nilai R mendekati satu maka terdapat pengaruh yang signifikan dan positif.