

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian deskriptif kuantitatif yang mana pengertiannya adalah (Sugiyono, 2010 : 14) :

“...Metode penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivism, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, teknik pengambilan sampel pada umumnya dilakukan secara random, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistic dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.”

Dalam hal ini, peneliti menggunakan metode penelitian deskriptif karena permasalahan di lapangan masih belum jelas dan kompleks sehingga diperlukan banyak informasi dari sumber-sumber yang dapat dipercaya untuk memperjelas isu yang ada sehingga menjadi jawaban yang tepat. Berkenaan dengan metode deskriptif dijelaskan oleh Whitney (1960) sebagai berikut :

“... Penelitian deskriptif mempelajari masalah-masalah dalam masyarakat, serta tata cara yang berlaku dalam masyarakat serta situasi-situasi tertentu, termasuk tentang hubungan kegiatan-kegiatan, sikap-sikap, pandangan-pandangan, serta proses-proses yang sedang berlangsung dan pengaruh-pengaruh dari suatu fenomena.”

Sehingga metode deskriptif dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana Profil Gaya Hidup Sehat dieksplorasi faktor-faktor pribadi yang dapat digunakan untuk memprediksi berbagai aspek dari gaya hidup yang berhubungan dengan kesehatan Mahasiswa FPOK (Fakultas Pendidikan Olahraga dan

Kesehatan) sehingga hasil yang diperoleh dapat didata dan dievaluasi untuk selanjutnya.

B. Objek dan Sampel Penelitian

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa FPOK (Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan) sedangkan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 100 orang mahasiswa FPOK dari angkatan 2008-2011 dan jumlah tersebut di ambil secara *Simple Random Sampling*. *Simple Random Sampling* adalah pengambilan anggota sampel dari populasi dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu (Sugiyono, 2010 : 120).

C. Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan empat kuisisioner, yaitu :

1. Kuisisioner tentang demografi responden. Didalam kuisisioner ini terdapat beberapa aspek, yaitu : usia, jenis kelamin, etnis atau suku, stastus perkawinan dan pekerjaan. Kuisisioner diadaptasi dari *American Journal of Occupational Therapy*, 65, 329–337 dengan judul *Personal Factors Predictive Of Health-Related Lifestyles of Community-Dwelling Older Adults*, yang ditulis oleh Peralta-Catipon, T., & Hwang, J. E. (2011).
2. Kuisisioner tentang penyakit yang diderita responden. Didalam kuisisioner ini ditanyakan mengenai penyakit yang pernah dialami oleh responden

semasa kuliah di FPOK. Kuisiener daftar penyakit atau gangguan penyakit diadaptasi dari Borang penyakit Poliklinik UPI tahun 2011.

3. Kuisiener RAND 36 item *Health Survey* (Hays & Morales, 2001). Kuisiener ini mengenai penilaian kesehatan diri responden, seperti bagaimana tingkat kesehatan responden, apakah sangat baik, baik, kurang atau sangat buruk. Kuisiener telah diadaptasi dari *American Journal of Occupational Therapy*, 65, 329–337 dengan judul Personal Factors Predictive Of Health-Related Lifestyles of Community-Dwelling Older Adults, yang ditulis oleh Peralta-Catipon, T., & Hwang, J. E. (2011).
4. Kuisiener pengungkap gaya hidup sehat. Kuisiener ini berjumlah 31 item yang mengukur aspek gaya hidup sehat seperti : (1) Latihan Olahraga, (2) Diet, (3) Kegiatan Produktif dan Sosial, (4) Waktu Luang, (5) Kegiatan Sehari-hari, (6) Manajemen Stress dan Partisipasi Spiritual, dan (7) Promosi Kesehatan dan Perilaku Beresiko. Kuisiener telah diadaptasi dari *American Journal of Occupational Therapy*, 65, 329–337 dengan judul Personal Factors Predictive Of Health-Related Lifestyles of Community-Dwelling Older Adults, yang ditulis oleh Peralta-Catipon, T., & Hwang, J. E. (2011).

Berikut ini kisi-kisi instrument yang telah dibuat oleh peneliti disesuaikan dengan aspek-aspek gaya hidup sehat menurut Hwang (2010).

Tabel 3.1
Kisi-Kisi Instrumen
Pengungkap Gaya Hidup Sehat Mahasiswa FPOK

Variabel	Sub Variabel	Indikator	No. Item		Jumlah
			+	-	
Gaya Hidup Sehat	1. Latihan Olahraga (<i>Exercise</i>)	a. Jogging di luar/di dalam trek.	1	-	1
		b. Peregangan (latihan fleksibilitas) .	2	-	1
		c. Olahraga rekreasi .	3	-	1
		d. Olahraga Pendidikan.	4	-	1
		e. Olahraga Prestasi.	5	-	1
	2. Diet	a. Makan makanan kaya protein.	6	-	1
		b. Makan makanan kaya kalsium.	7	-	1
		c. Makan makanan cepat saji/fast food atau junk food.	-	8-12	5
		d. Makan makanan kaya serat.	13	-	1
		e. Makan makanan kaya vitamin.	14	-	1
		f. Makan makanan kaya antioksidan.	15	-	1
	3. Produktif dan Kegiatan Sosial (<i>Productive And Social Activities</i>)	a. Berkunjung atau pergi keluar bersama orang lain.	16	-	1
		b. Berpartisipasi dalam kelompok sosial atau kelompok budaya.	17	-	1
	4. Waktu Luang (<i>Leisure</i>)	a. Kebiasaan membaca buku, novel atau majalah di waktu luang.	18	-	1

		b. Kebiasaan menonton tv, mendengarkan radio atau main internet di waktu luang.	19	-	1
		c. Mencari uang tambahan di waktu luang (kerja <i>part time</i>).	20	-	1
		d. Kebiasaan mengembangkan minat dan bakat di waktu luang.	21	-	1
5. Kegiatan Sehari-hari (<i>Activities of Daily Living/ADLs</i>)		a. Mengabaikan rutinitas untuk perawatan dan kebersihan pribadi.	-	22	1
		b. Mengabaikan rutinitas mandi /mencuci rambut.	-	23	1
6. Manajemen Stress dan Partisipasi Spiritual (<i>Stress Management and Spiritual Participation</i>)		a. Merasa bahagia dan puas dalam hidup.	24	-	1
		b. Melakukan aktivitas yang menyenangkan dalam kehidupan sehari-hari.	25	-	1
		c. Melakukan rutinitas ibadah setiap harinya.	26	-	1
7. Promosi Kesehatan dan Kebiasaan yang Beresiko (<i>Other Health Promotion and Risk Behaviors</i>)		a. Kebiasaan minum minuman beralkohol.	-	27	1
		b. Kebiasaan merokok.	-	28	1
		c. Melakukan seks diluar pernikahan atau seks bebas.	-	29	1
		d. Melakukan dugem dimalam hari.	-	30	1
		e. Kebiasaan begadang.	-	31	1
Jumlah Butir Pertanyaan Instrumen					31

D. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menyebarkan empat kuisisioner, dan kuisisioner tersebut tidak langsung disebarkan semuanya, akan tetapi disebar melalui dua tahapan, tahap yang pertama adalah penyebaran kuisisioner data demografi yang telah diberikan kode terlebih dahulu. Ketika responden sibuk mengisi kuisisioner data demografi, peneliti mengisi kode pada sisa angket selanjutnya, hal ini dilakukan karena kuisisioner yang disebar pada tahap kedua tidak dituliskan nama responden sehingga diharapkan data tidak tertukar, dan responden dapat menjawab dengan jujur semua pertanyaan yang tertera dikuisisioner masalah penyakit, tingkat kesehatan dan gaya hidup sehat, karena kuisisioner tersebut lebih bersifat pribadi dan rahasia.

E. Analisis Data

Data dianalisis secara terpisah untuk masing-masing aspek yang memiliki perbedaan kelompok, untuk aspek yang memiliki kelompok lebih dari dua maka diuji normalitasnya terlebih dahulu dengan menggunakan tes Koglomorov Smirnov, setelah pengujian selesai dan diketahui bahwa data yang didapat tidak normal maka pengujian selanjutnya menggunakan pengujian nonparametik Kruskal Wallis untuk melihat perbedaan rata-rata diantara kelompok. Sedangkan pengujian untuk aspek yang hanya memiliki dua kelompok diuji dengan menggunakan t. tes, untuk mencari perbedaan rata-rata diantara dua kelompok sampel, namun sebelumnya dilakukan uji levene's test untuk mengetahui

homogenitas data. Semua yang disebutkan sebelumnya Analisis statistik dilakukan dengan menggunakan perangkat lunak SPSS Versi 14,0.

