

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Metode Penelitian

Penggunaan metode dalam penelitian adalah syarat mutlak untuk dapat melihat kedalaman dari sebuah masalah. Keberhasilan suatu penelitian ilmiah tidak akan terlepas dari metode yang digunakan dalam penelitian tersebut. Seperti yang telah diungkapkan oleh Surakhmad (1998:131) bahwa “metode merupakan cara utama yang digunakan untuk mencapai tujuan”.

Pada dasarnya metode penelitian ini terdiri dari beberapa macam, hal ini tergantung dari tujuan seorang peneliti, akan tetapi masing-masing metode penelitian memiliki tujuan yang berbeda-beda. Dengan mengacu pada tujuan penelitian, maka metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode *expost facto*, yaitu untuk memperoleh atau mengumpulkan informasi sebanyak-banyaknya dari suatu sampel yang mendapat perlakuan dari suatu lembaga atau orang lain, seperti yang dijelaskan oleh Nana Sudjana dan Ibrahim (2001:56) bahwa :

“Ex Post facto adalah metode penelitian yang menunjukkan kepada perlakuan atau manipulasi variabel bebas X telah terjadi sebelumnya sehingga peneliti tidak perlu memberi perlakuan lagi, tinggal melihat efeknya pada variabel terikat”.

Dari penjelasan di atas, maka metode *ex post facto* ini adalah tidak menuntut adanya pemberian perlakuan oleh peneliti, akan tetapi penekanan pada pengumpulan data mengenai efek dari variabel bebas pada variabel terikat.

Hendra Kurniawan, 2012

Pengaruh Senam Jantung Sehat Terhadap Perilaku Hidup Sehat Dan Kemandirian Lansia
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu

Penggunaan metode *ex post facto* diharapkan dapat mengungkapkan pengaruh senam jantung sehat terhadap perilaku hidup sehat dan kemandirian lansia di Yayasan jantung sehat Indonesia KPAD Kec. Sukasari Bandung.

B. Populasi dan Sampel

Dalam melakukan penelitian seorang peneliti memerlukan sumber data untuk subjek yang akan diteliti, subjek tersebut berupa populasi dan sampel.

1. Populasi

Menurut Sugiyono (2010:80) populasi merupakan “Wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan”. Sedangkan menurut Arikunto (2006:130) “Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian”.

Sejalan dengan kutipan tersebut, maka yang disebut dengan populasi adalah sekumpulan atau keseluruhan objek/subjek yang ditentukan peneliti terdiri dari kualitas dan karakteristik tertentu untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta senam jantung sehat yang dilaksanakan Yayasan Jantung Sehat Indonesia KPAD di Kecamatan Sukasari Bandung yang berjumlah 100 orang anggota.

2. Sampel

Sampel menurut Sugiyono (2010:81) adalah “Bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut”. Sampel yang diambil dari populasi harus betul-betul representatif (mewakili). “Jika jumlah subyek atau

Hendra Kurniawan, 2012

Pengaruh Senam Jantung Sehat Terhadap Perilaku Hidup Sehat Dan Kemandirian Lansia
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu

populasi kurang dari 100, maka lebih baik diambil semua, tetapi apabila jumlahnya besar maka diambil sebanyak 10-15% atau 20-25%, atau lebih". (suharsimi, 2002: 107).

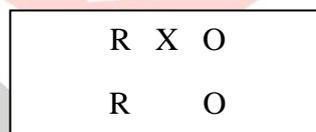
Berdasarkan pendapat tersebut sampel yang diambil oleh peneliti sebanyak 20% dari jumlah populasi yaitu 100 orang lansia yang mengikuti senam jantung sehat di Yayasan Jantung Sehat Indonesia KPAD Kecamatan Sukasari Bandung. Alasan peneliti mengambil jumlah sampel sebanyak 20 orang dikarenakan mempertimbangkan waktu, tenaga, dan biaya penelitian. Untuk pembandingnya penulis menggunakan kelompok kontrol (yang tidak melakukan aktivitas senam jantung sehat) yaitu kelompok lansia yang berada dilingkungan Geger Arum RT 04 RW 06 Kel. Isola Kec. Sukasari Bandung. Dengan penentuan jumlah sampel yang sama dengan sampel yang diteliti yaitu sebanyak 20 orang.

Dalam pengambilan sampel, penulis menggunakan teknik random sampling. Menurut Sugiyono (2010:82) random sampling adalah "Pengambilan anggota sampel dari populasi dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi". Dalam pengambilan sampel yang peneliti lakukan yaitu dengan cara: mengumpulkan populasi keseluruhan setelah melakukan senam, menentukan jumlah sampel yang akan diteliti, menjelaskan maksud dan tujuan penelitian, cara pengisian kuesioner atau angket setelah itu membagikan angket kepada responden.

C. Desain Penelitian

Untuk memberikan gambaran mengenai alur pikir dalam penelitian ini penulis memberikan gambaran sebuah desain penelitian yang penulis gunakan dalam penelitian ini.

Dalam desain penelitian ini terdapat dua sampel yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang masing-masing dipilih secara random (R). kelompok pertama yaitu kelompok eksperimen di berikan perlakuan (X) dan kelompok pembanding atau kelompok kontrol tidak diberi perlakuan. Pengaruh adanya perlakuan (treatment) adalah (O_1, O_2). Menurut Sugiyono (2010:76) desain ini mempunyai pola sebagai berikut:

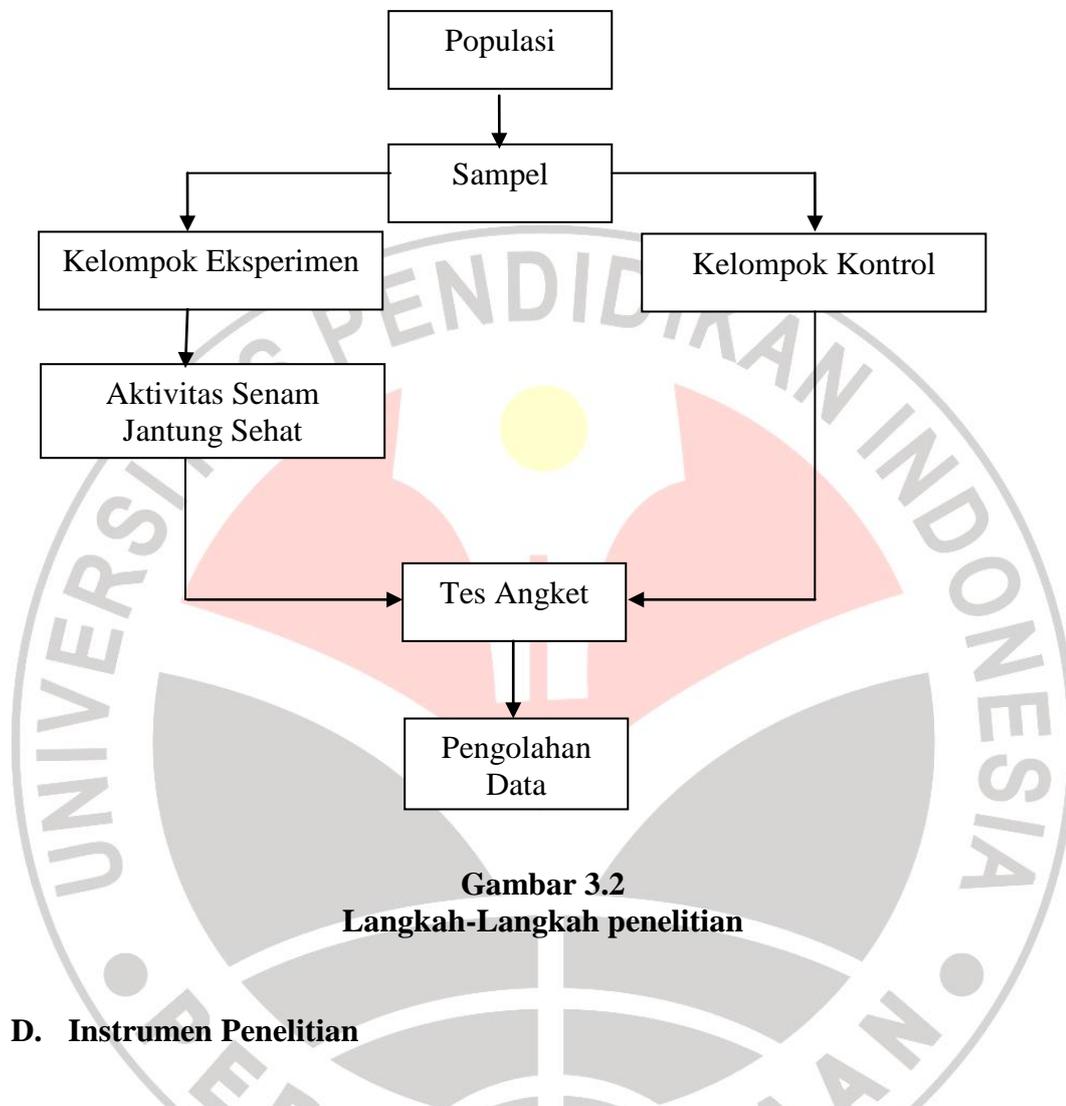


Gambar 3.1
Desain Penelitian *Ex Post Facto*

Keterangan :

- R : Kelompok yang masing-masing diambil secara random
- X : Treatmen berupa aktivitas senam jantung sehat yang telah dilakukan oleh sampel
- O : Tes angket perilaku hidup sehat dan kemandirian lansia

Langkah-langkah penelitian yang dilakukan adalah sebagai berikut:



Gambar 3.2
Langkah-Langkah penelitian

D. Instrumen Penelitian

Teknik pengumpulan data merupakan cara untuk memperoleh informasi atau keterangan-keterangan mengenai objek peneliti. Menurut Sugiyono (2010:225) mengatakan, “Teknik pengumpulan data dapat dilakukan dengan observasi (pengamatan), interview (wawancara), kuesioner (angket), dokumentasi dan gabungan keempatnya”. Dalam penelitian ini penulis menggunakan kuesioner (angket) dan dokumentasi.

Hendra Kurniawan, 2012

Pengaruh Senam Jantung Sehat Terhadap Perilaku Hidup Sehat Dan Kemandirian Lansia
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu

Dokumentasi, berasal dari kata dokumen, merupakan catatan peristiwa yang berlalu. Dokumen bisa berbentuk tulisan, gambar, atau karya-karya monumental dari seseorang (Sugiyono 2010:240). Dalam melaksanakan metode dokumentasi, penulis menyelidiki benda-benda tertulis seperti buku-buku, dokumen, dan data-data lain yang berkaitan dengan penelitian.

Sedangkan kuesioner atau angket adalah alat mengumpulkan data yang berisi sejumlah pertanyaan tertulis dan memerlukan jawaban dari responden, dalam informasi yang dibutuhkan. Hal ini sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh Sugiyono (2009:162) “Kuisisioner atau angket adalah suatu teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab.”

Alat kuesioner ini terbagi menjadi dua bagian yaitu:

1. Kuesioner A

Kuesioner ini terkait dengan pernyataan/pertanyaan tentang perilaku hidup sehat yang mengacu pada Becker (1979) dalam Notoamodjo (2010:24-25) terdiri dari 25 soal.

2. Kuesioner B

Kuesioner yang terkait dengan pernyataan/pertanyaan tentang kemandirian pada lansia yang terdiri dari 17 pertanyaan, dengan kriteria analisis poin 13 sampai dengan 17 mandiri dan 0 sampai dengan 12 ketergantungan, menggunakan indeks kemandirian Katz. Untuk kuesioner indeks kemandirian Katz menggunakan skala *Guttman* untuk mengukurnya. Kessioner ini berbentuk *checklist* dengan penentuan skor tertinggi satu dan terendah nol,

untuk jawaban setuju diberi skor 1 dan tidak setuju 0. Angket indeks kemandirian ini tidak perlu dilakukan uji validitas lagi karena sudah dibakukan dalam buku yang berjudul *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya* (Maryam, 2008:174-175)

Alasan peneliti memilih dengan cara angket adalah :

1. Masalah yang diteliti bersifat data kuantitatif
2. Memberi kemudahan kepada responden untuk memilih dan menganalisa alternatif jawaban
3. Lebih efisien dilihat dari segi biaya, waktu dan tenaga.

Dalam penelitian ini penulis menggunakan angket tertutup sebagai alat pengumpul data. Pada angket tertutup sudah disediakan alternatif jawabannya. Angket dalam penelitian ini terdiri dari komponen atau variable yang dijabarkan melalui sub komponen, indikator-indikator dan pertanyaan-pertanyaan dan sejumlah jawaban tertentu sebagai pilihan. Responden hanya memilih salah satu alternatif jawaban yang sesuai dengan pendapatnya masing-masing. Jawaban yang dikemukakan oleh responden didasarkan pada pendapatnya sendiri atau suatu hal yang dialaminya.

Adapun langkah-langkah penyusunan angket ini meliputi:

1. Menentukan komponen variabel yaitu : Perilaku Hidup Sehat dan Kemandirian Lansia, kemudian menguraikan sub-sub komponen variabel tersebut menjadi beberapa indikator.
2. Membuat kisi-kisi angket dalam bentuk tabel.
3. Alternatif Jawaban dan Kriteria Penskoran

Hendra Kurniawan, 2012

Pengaruh Senam Jantung Sehat Terhadap Perilaku Hidup Sehat Dan Kemandirian Lansia
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu

Indikator-indikator yang telah dirumuskan ke dalam bentuk kisi-kisi tersebut di atas selanjutnya dijadikan butir-butir pernyataan atau soal dalam angket. Butir-butir pernyataan atau soal tersebut dibuat dalam bentuk pernyataan-pernyataan dengan kemungkinan jawaban yang tersedia. Mengenai alternatif jawaban dalam angket, penulis menggunakan sekala sikap yakni skala Likert. Mengenai sekala Likert dijelaskan oleh Sugiyono (2010:93):

“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 dengan variable penelitian.

“Dalam skala likert, maka variable yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator variabel. Kemudian indikator tersebut disajikan sebagai titik tolak untuk menyusun item-item instrumen yang dapat berupa pertanyaan atau pernyataan. Jawaban setiap item instrumen yang menggunakan skala likert mempunyai gradasi dari sangat positif sampai sangat negatif”.

Berdasarkan dengan uraian yang membahas tentang alternatif jawaban dalam angket, maka penulis menetapkan kategori penyekoran sebagai berikut:

Kategori untuk setiap butir pernyataan positif, yaitu selalu = 5, sering = 4, kadang-kadang = 3, jarang = 2, dan tidak pernah = 1. Kategori untuk setiap butir pernyataan negatif, yaitu selalu = 1, sering = 2, kadang-kadang = 3, jarang = 4, tidak pernah = 5.

Tabel 3.1
Kategori Pemberian Skor Alternatif Jawaban

Alternatif Jawaban	Skor Alternatif Jawaban	
	Positif	Negatif
Selalu	5	1
Sering	4	2
Kadang-kadang	3	3
Jarang	2	4

Hendra Kurniawan, 2012

Pengaruh Senam Jantung Sehat Terhadap Perilaku Hidup Sehat Dan Kemandirian Lansia
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu

Tidak pernah	1	5
--------------	---	---

Dalam menyusun pernyataan-pernyataan agar responden dapat menjawab salah satu alternatif jawaban tersebut, maka penulis dalam membuat pernyataan-pernyataan berpedoman pada penjelasan Surakhmad (1990:184) yaitu:

1. Rumusan setiap pernyataan sejelas-jelasnya dan seringkas-ringkasnya.
 2. Mengajukan pernyataan-pernyataan yang memang dapat dijawab oleh responden, pernyataan mana yang tidak menimbulkan kesan negatif.
 3. Sifat pernyataan harus netral dan objektif.
 4. Mengajukan pernyataan yang jawabannya tidak dapat diperoleh dari sumber lain.
 5. Keseluruhan pernyataan dalam angket harus sanggup mengumpulkan kebulatan jawaban untuk masalah yang kita hadapi.
- a. Kisi-kisi dan angket perilaku hidup sehat

Tabel 3.2
Kisi-kisi Tentang Perilaku Hidup Sehat
Pada Anggota Yayasan Senam Jantung Sehat Indonesia
KPAD Kecamatan Sukasari Bandung

Komponen	Sub. Komponen	Indikator	Jumlah soal	No. Soal		
				+	-	
Perilaku Hidup Sehat	1. Makanan bergizi seimbang.	a. Ragam makanan	2	20	12	
		b. frekuensi makanan	2	16	7	
	2. Aktivitas fisik/ olahraga teratur dan cukup.	a. Olahraga	2	1	6	
		3. Tidak merokok dan minum-minuman keras serta	a. Tidak merokok	2	2	11
			b. Tidak minum-minuman keras	2	4	13
	c. Tidak menggunakan	2	8,22			

Hendra Kurniawan, 2012

Pengaruh Senam Jantung Sehat Terhadap Perilaku Hidup Sehat Dan Kemandirian Lansia
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu

	menggunakan obat-obatan /narkoba.	obat-obatan/narkoba			
4.	Istirahat cukup.	a. Frekuensi tidur	2	5	17
5.	Mengendalikan stres.	a. Jalan-jalan b. Belanja c. Menonton televisi dan mendengarkan musik.	2 1 2	15 9 24,19	25
6.	Perilaku/gaya hidup Positif yang lain untuk kesehatan.	a. Pemeriksaan kesehatan b. Berkumpul dengan keluarga c. Perawatan diri dan Lingkungan	2 2	21 23 10,18	3 14

Sumber : Becker (1979) dalam Notoamodjo (2010:24-25)

Table 3.3
Angket Tentang Perilaku Hidup Sehat
Pada Anggota Yayasan Senam Jantung Sehat Indonesia
KPAD Kecamatan Sukasari Bandung

Indikator	Pertanyaan	No. Soal
Ragam makanan	1. Makanan yang saya konsumsi setiap hari sesuai dengan menu seimbang yang terdiri dari 4 sehat 5 sempurna.	20
	2. Makanan yang saya konsumsi tidak sesuai dengan menu seimbang.	12
Frekuensi makanan	3. Sehari saya makan tiga kali, pagi, siang dan malam.	16
	4. Saya hanya makan pagi dan siang saja.	17
Olahraga	5. Saya rutin melakukan aktivitas olahraga untuk menjaga kesehatan.	1
	6. Saya jarang melakukan olahraga karena malas.	6
Tidak merokok	7. Saya tidak pernah merokok, karena	2

Hendra Kurniawan, 2012

Pengaruh Senam Jantung Sehat Terhadap Perilaku Hidup Sehat Dan Kemandirian Lansia
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu

	kurang baik untuk kesehatan. 8. Saya merokok setelah makan saja.	11
Tidak minum-minuman keras	9. Saya tidak pernah minum-minuman keras.	4
	10. Saya minum-minuman keras pada saat banyak masalah saja.	13
Tidak menggunakan obat-obatan/narkoba	11. Saya tidak pernah menggunakan obat-obatan atau narkoba.	8
	12. Saya menjahui narkoba, karena sangat berbahaya bagi kesehatan.	22
Kebutuhan tidur	13. Setiap hari saya tidur minimal 7 jam.	5
	14. Saya sering tidur larut malam, karena menonton televisi semalaman	17
Jalan-jalan	15. Setiap akhir pekan saya sering jalan-jalan dengan keluarga untuk menghilangkan rasa jenuh.	15
	16. Saya lebih suka berdiam diri dirumah dari pada jalan-jalan.	25
Belanja	17. Saya belanja kebutuhan sehari-hari setiap 1 bulan sekali.	9
Nonton tv dan mendengarkan music	18. Setiap ada waktu luang saya selalu nonton televisi.	24
	19. Saya mendengarkan musik jika merasa jenuh.	19
Pemeriksaan kesehatan	20. Saya sering memeriksakan kesehatan setiap bulannya.	21
	21. Saya memeriksakan kesehatan jika sakit saja.	3
Berkumpul dengan keluarga	22. Untuk menghindari rasa sepi saya selalu berkumpul dengan keluarga.	23
	23. Jika ada kepentingan saja saya berkumpul dengan keluarga.	14
Perawatan diri dan lingkungan	24. Saya sering membersihkan anggota badan seperti, membersihkan rambut, telinga, badan, dan kuku.	18
	25. Saya sering membersihkan	10

Hendra Kurniawan, 2012

Pengaruh Senam Jantung Sehat Terhadap Perilaku Hidup Sehat Dan Kemandirian Lansia
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu

	lingkungan rumah setiap hari.	
--	-------------------------------	--

- b. Angket untuk kemandirian lansia dengan menggunakan Modifikasi indeks kemandirian Katz

Tabel 3.4
Angket Tentang Kemandirian Lansia
Pada Anggota Senam Di Yayasan Jantung Sehat Indonesia KPAD
Kecamatan Sukasari Bandung

No	Aktivitas	Mandiri (1)	Tergantung (0)
1	Mandi di kamar mandi (menggosok, membersihkan, dan mengeringkan badan).		
2	Menyiapkan pakaian, membuka, dan mengenyakannya.		
3	Memakan makanan yang telah disiapkan		
4	Memelihara kebersihan diri untuk penampilan diri (menyisir rambut, mencuci rambut, menggosok gigi, mencukur kumis).		
5	Buang air besar di WC (membersihkan dan mengeringkan daerah bokong).		
6	Dapat mengontrol pengeluaran feses (tinja).		
7	Buang air kecil di kamar mandi (membersihkan dan mengeringkan daerah kemaluan).		
8	Dapat mengontrol pembuangan air kemih.		
9	Berjalan di lingkungan tempat tinggal atau ke luar ruangan tanpa alat bantu, seperti tongkat.		
10	Menjalankan ibadah sesuai agama dan		

Hendra Kurniawan, 2012

Pengaruh Senam Jantung Sehat Terhadap Perilaku Hidup Sehat Dan Kemandirian Lansia
 Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu

	kepercayaan yang dianut.		
11	Melakukan pekerjaan rumah, seperti: merapihkan tempat tidur, mencuci pakaian, memasak, dan membersihkan ruangan.		
12	Berbelanja untuk kebutuhan sendiri atau kebutuhan keluarga.		
13	Mengelola keuangan (menyimpan dan menggunakan uang sendiri).		
14	Menggunakan sarana transportasi umum untuk bepergian.		
15	Menyiapkan obat dan meminum obat sesuai dengan aturan (takaran obat dan waktu minum obat tepat).		
16	Merencanakan dan mengambil keputusan untuk kepentingan keluarga dalam hal penggunaan uang, aktivitas social yang dilakukan dan kebutuhan akan pelayanan kesehatan.		
17	Melakukan aktivitas di waktu luang (kegiatan keagamaan, social, rekreasi, olahraga, dan menyalurkan hobi).		

Sumber : Indekz Katz dalam Maryam (2008:174-175)

Analisis Hasil :

Point : 13-17 : Mandiri

Point : 0-12 : Ketergantungan

E. Uji Coba Instrumen

Angket yang telah disusun harus diuji cobakan untuk mengukur tingkat validitas dan reabilitas dari setiap butir-butir pernyataan. Dari uji coba angket akan diperoleh hasil angket yang memenuhi syarat dan dapat digunakan sebagai alat pengumpul data dari penelitian ini.

Menurut Arikunto (2006:168) menyatakan bahwa “validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu

Hendra Kurniawan, 2012

Pengaruh Senam Jantung Sehat Terhadap Perilaku Hidup Sehat Dan Kemandirian Lansia
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu

instrumen”. Suatu instrumen yang valid atau shahih mempunyai validitas yang tinggi. Sebaliknya, instrumen yang kurang valid berarti mempunyai kevaliditas yang rendah.

Uji coba angket ini dilakukan pada 20 orang anggota senam jantung sehat di alun-alun kejaksan kota Cirebon pada tanggal 25 November 2011. Angket tersebut diberikan kepada sampel dan peneliti menerangkan bagaimana cara-cara pengisiannya.

1. Uji Validitas dan Reabilitas

Untuk memperoleh data mengenai pengaruh aktivitas senam jantung sehat terhadap perilaku hidup sehat dan kemandirian lansia, maka peneliti terlebih dahulu melakukan uji coba terhadap instrumen. Instrument yang akan di uji yaitu perilaku hidup sehat lansia, uji coba instrumen ini bertujuan untuk menentukan valid atau tidaknya suatu tes angket dan apakah angket tersebut cocok digunakan untuk mengetahui pengaruh aktivitas senam jantung sehat terhadap perilaku hidup sehat dan kemandirian lansia di Yayasan Senam Jantung Sehat Indonesia di KPAD Geger Kalong Kec. Sukasari Bandung. Uji coba dilakukan terhadap 20 anggota senam jantung sehat yang dilakukan di lapangan alun-alun Cirebon, bukan berasal dari sampel asli yang akan di uji yaitu anggota senam jantung sehat Senam Jantung Sehat Indonesia KPAD. Pengujian validitas dan reabilitas ini menggunakan *SPSS versi 17*. Adapun langkah-langkahnya sebagai berikut:

- a. Memberi skor pada setiap butir-butir pernyataan angket.
- b. Memasukan nilai-nilai yang ada pada data view program SPSS versi 17.
- c. Menganalisis menggunakan *Scale Reability*.

Hendra Kurniawan, 2012

Pengaruh Senam Jantung Sehat Terhadap Perilaku Hidup Sehat Dan Kemandirian Lansia
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu

Hasil analisis uji Validitas dan Reabilitas instrumen adalah:

Butir soal untuk perilaku hidup sehat yang valid adalah sebanyak 14 soal dari 25 soal, dan nilai realibilitasnya sebesar 0,802, yaitu:

Tabel 3.5
Butir Soal Perilaku Hidup Sehat yang Valid

No Soal	Pernyataan
5	Setiap hari saya tidur minimal 7 jam.
7	Saya hanya makan pagi dan siang saja.
8	Saya tidak pernah menggunakan obat-obatan atau narkoba.
9	Saya belanja kebutuhan sehari-hari setiap 1 bulan sekali.
10	Saya suka membersihkan lingkungan rumah.
12	Makanan yang saya konsumsi tidak sesuai dengan menu seimbang atau seadanya.
15	Setiap akhir pekan saya sering jalan-jalan dengan keluarga untuk menghilangkan rasa jenuh.
16	Sehari saya makan tiga kali pagi, siang dan malam.
18	Saya dapat membersihkan anggota badan seperti, membersihkan rambut, telinga, badan dan kuku.
19	Saya mendengarkan musik jika merasa jenuh.
20	Makanan yang saya konsumsi setiap hari sesuai dengan menu seimbang yang terdiri dari 4 sehat 5 sempurna.
21	Saya suka memeriksakan kesehatan setiap bulannya.
22	Saya menjauhi narkoba, karena sangat berbahaya bagi kesehatan.
23	Untuk menghindari rasa sepi saya berkumpul dengan keluarga.

F. Teknik Pengumpulan Data

Hendra Kurniawan, 2012

Pengaruh Senam Jantung Sehat Terhadap Perilaku Hidup Sehat Dan Kemandirian Lansia
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu

1. Angket

Jenis angket yang penulis gunakan adalah jenis angket tertutup. Arikunto (2006:152) memaparkan “kuesioner tertutup yaitu yang sudah disediakan jawabannya sehingga responden tinggal memilih”. Sedangkan dipandang dari bentuknya maka penulis menggunakan *Check list* sebuah daftar, dimana responden tinggal menandai dengan tanda *check* (✓) pada kolom yang sudah tersedia. Serta *Rating-Scale* (skala bertingkat), yaitu sebuah pertanyaan diikuti oleh kolom-kolom yang menunjukkan tingkatan-tingkatan, misalnya mulai dari sering sampai dengan tidak pernah. Hal tersebut penulis kutip menurut Arikunto (2006:152). Bersifat tertutup artinya angket tersebut telah disusun atas pertanyaan 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 pengujian terlebih dahulu dengan melakukan uji coba angket, uji coba ini dimaksudkan untuk mengetahui validitas dan reliabilitas sehingga angket ini dapat digunakan sebagai alat pengumpul data, dan uji coba dilakukan terhadap sejumlah anggota senam jantung sehat Yayasan lain yang memiliki kriteria usia yang sama yaitu lansia yang berumur 60-70 tahun.

Penelitian ini dilakukan dengan cara:

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

Hendra Kurniawan, 2012

Pengaruh Senam Jantung Sehat Terhadap Perilaku Hidup Sehat Dan Kemandirian Lansia
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu

H. Teknik Analisis Data

Data hasil penelitian ini diolah dengan menggunakan *Statistical Product and Service solution (SPSS) for Windows versi 17.0*. Langkah-langkah dan teknik analisis data yang dilakukan peneliti dalam pengolahan data hasil penelitian sebagai berikut:

1. Uji Normalitas Data
2. Uji Homogenitas Varians
3. Uji T Dengan Menggunakan *Compare Independen Sampel T Test*

Compare Independen T Test digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya perbedaan rata-rata antara dua kelompok sampel yang tidak berpasangan (berhubungan). Dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui ada atau tidaknya perbedaan perilaku hidup sehat dan kemandirian lansia antara yang mengikuti aktivitas senam jantung sehat dan lansia yang tidak mengikuti senam.

Untuk menganalisis angket perilaku hidup sehat dilakukan dengan tehnik presentase analisis. Mengenai tehnik analisis data presentase, rumusnya adalah:

$$P = \frac{\sum X1}{\sum Xn} \times 100\%$$

Hendra Kurniawan, 2012

Pengaruh Senam Jantung Sehat Terhadap Perilaku Hidup Sehat Dan Kemandirian Lansia
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu

Keterangan:

P = Jumlah atau besarnya presentase

$\sum X_1$ = Jumlah skor actual

$\sum X_n$ = Jumlah skor ideal

Untuk memberikan kriteria pada hasil presentase data perilaku hidup sehat diperoleh, penulis menggunakan kriteria penilaian yang mengacu pada Arikunto (dalam Kuston, 2010:52). Dengan memberikan kriteria penilaian presentase sebagai berikut:

Tabel 3.6
Kriteria Penilaian Hasil Presentase

Penilaian (%)	Kriteria
80% - 100%	Baik Sekali
66% - 79%	Baik
56% - 65%	Cukup Baik
40% - 55%	Kurang Baik
30% - 39%	Sangat Kurang