

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Variabel penelitian

Variabel merupakan ukuran atau ciri yang dimiliki oleh anggota-anggota suatu kelompok yang berbeda dengan yang dimiliki oleh kelompok lain (Notoatmodjo, 2018). Variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Variabel Independen

Variabel independen merupakan variabel risiko atau sebab (Notoatmodjo, 2018). Variabel independen dalam penelitian ini adalah aktivitas fisik jalan kaki.

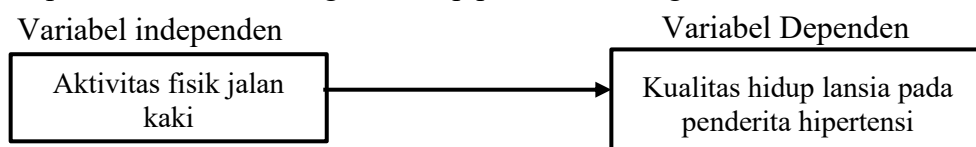
2. Variabel Dependen

Variabel dependen merupakan variabel akibat atau efek (Notoatmodjo, 2018). Variabel dependen dalam penelitian ini adalah kualitas hidup lansia.

B. Kerangka Konsep dan Hipotesis

1. Kerangka Konsep

Kerangka konsep merupakan kerangka yang menghubungkan antara konsep-konsep yang ingin diteliti melalui penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti (Notoatmodjo, 2018). Berdasarkan penjelasan tersebut, maka dapat dirumuskan kerangka konsep penelitian sebagai berikut :



Gambar 3.1 Kerangka Konsep Penelitian

2. Hipotesis

Hipotesis merupakan dugaan sementara yang perlu dibuktikan kebenarannya dalam penelitian (Notoatmodjo, 2018). Hipotesis ini adalah :

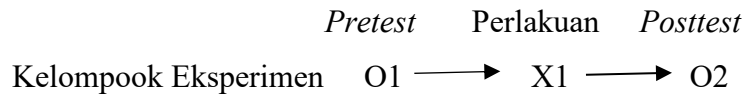
Ha : Ada Pengaruh Aktivitas Fisik Jalan Kaki Terhadap Kualitas Hidup Lansia Pada Penderita Hipertensi Di Desa Pojok Kecamatan Pulokulon.

H0 : Tidak ada Pengaruh Aktivitas Fisik Jalan Kaki Terhadap Kualitas Hidup Lansia Pada Penderita Hipertensi Di Desa Pojok Kecamatan Pulokulon.

C. Jenis, Desain, dan Rancangan Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian *kuantitatif*. Penelitian *kuantitatif* merupakan penelitian bersifat terstruktur dengan mengkuantifikasikan sebuah data agar dapat digeneralisasikan (Agung, 2016). Desain penelitian ini menggunakan Praeksperimen dengan rancangan *One Group Pretest-Posttest Design* yaitu jenis rancangan yang tidak ada kelompok pembanding (kontrol), tetapi paling tidak sudah dilakukan observasi pertama (*pretest*) yang memungkinkan menguji perubahan-perubahan yang terjadi setelah adanya eksperimen (program) (Notoatmodjo, 2018). Desain penelitian digambarkan sebagai berikut :

Desain Penelitian



Gambar 3.2 Skema Penelitian

Keterangan :

O1 : *Pretest* kualitas hidup pada lansia penderita hipertensi

X1 : Perlakuan dengan memberikan aktivitas fisik jalan kaki

O2 : *Posttest* kualitas hidup pada lansia penderita hipertensi

D. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi merupakan seluruh subjek atau objek dengan karakteristik tertentu yang akan diteliti, bukan hanya objek atau subjek yang dipelajari saja tetapi seluruh karakteristik atau sifat yang dimiliki, atau kumpulan orang, individu, atau objek yang memiliki sifat dan karakteristiknya (Sugiyono, 2009). Populasi dalam penelitian ini yaitu 126 lansia penderita hipertensi.

2. Sampel

Sampel penelitian yaitu bagian populasi yang akan diteliti atau sebagian jumlah dari karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Hidayat, 2014). Sampel yaitu objek yang diteliti dan dianggap mewakili seluruh populasi (Notoadmodjo, 2018). Penelitian ini menggunakan sampel sebanyak 20 responden

3. Teknik Sampling

Dalam pengambilan data yang akan diteliti dengan menggunakan teknik Random sampling atau sampling acak adalah metode pengambilan sampel di mana setiap anggota populasi memiliki peluang yang sama untuk dipilih se

bagai sampel. Dalam penelitian kuantitatif, random sampling digunakan untuk mendapatkan sampel yang representatif dari populasi, sehingga hasil penelitian dapat digeneralisasikan ke populasi yang lebih luas (Notoadmodjo, 2018).

Kriteria inklusi dan kriteria eksekusi yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

a. Kriteria inklusi

Kriteria inklusi adalah karakteristik atau ciri-ciri yang perlu dipenuhi oleh setiap anggota populasi yang dapat diambil sebagai sampel (Notoadmodjo, 2018). Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah

- 1) Lansia yang bersedia menjadi responden
- 2) Lansia yang tidak mengonsumsi obat hipertensi
- 3) lansia yang dapat berkomunikasi dengan baik
- 4) lansia yang tidak mengalami gangguan dalam berjalan
- 5) lansia yang mengalami gangguan kualitas hidup.

b. Kriteria eksklusi

Kriteria eksklusi adalah kriteria atau ciri-ciri anggota populasi yang tidak dapat diambil sebagai sampel (Notoadmodjo, 2014). Kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah

- 1) Lansia yang tidak bersedia untuk menjadi responden
- 2) Lansia yang sedang sakit parah (stroke, jantung koroner)

E. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan di Desa Pojok Kecamatan Pulokulon pelaksanaan penelitian pada bulan April 2025

F. Definisi Operasional

Definisi operasional yaitu uraian batasan variabel, pengamatan terhadap variabel yang bersangkutan serta pengembangan instrumen (Notoadmodjo, 2014). Adapun definisi operasional penelitian ini yaitu:

Tabel 3.1 Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Cara Ukur	Hasil ukur	Skala ukur
Variabel independen : Aktivitas fisik jalan kaki	Berjalan merupakan gerakan kaki dengan menggunakan tumit sebagai tumpuan menyentuh tanah atau lantai, dan jempol kaki sebagai pendorongnya merupakan	Diberikan aktivitas fisik jalan kaki sesuai dengan SOP	Sesuai SOP Tidak sesuai SOP	Nominal

	aktivitas fisik jalan kaki			
Variabel	persepsi	Dengan	Kriteria Hasil:	Rasio
dependen :	seseorang dalam	menggunakn	1. ≥ 75 :	
Kualitas	kehidupan yang	kuesioner	Kualitas hidup	
hidup	berhubungan	instrumen	baik	
lansia	dengan budaya	WHOQOL	– 2. < 75 :	
pada	dan nilai dimana	BREF.	Kualitas hidup	
penderita	mereka tinggal,		kurang	
hipertensi	berhubungan dengan tujuan dan standar harapan merupakan kualitas hidup lansia pada penderita hipertensi			

G. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data merupakan cara yang dilakukan dalam proses pengumpulan data penelitian. Cara pengumpulan data meliputi observasi, angket, wawancara berstruktur, pengukuran, atau melihat data statistik (data sekunder) seperti dokumentasi (Hidayat, 2017).

1. Pengumpulan data

Pengumpulan data primer adalah suatu data yang diperoleh dari responden secara langsung. Pada penelitian ini data primer yang digunakan berupa lembar observasi (Hidayat, 2017). Dalam penelitian ini

menggunakan lembar observasi. Observasi ini untuk mengukur kualitas hidup responden sebelum dan sesudah diberikan perlakuan aktivitas fisik jalan kaki. Observasi dalam penelitian ini merupakan suatu lembar observasi yang tidak memberikan jawaban pertanyaan, sehingga responden tidak memiliki kebebasan dalam menjawab pertanyaan (Notoatmodjo, 2018).

2. Prosedur pengumpulan data

Prosedur pengumpulan data penelitian ini dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut :

- a. Membuat surat persetujuan kepada pembimbing I dan pembimbing II untuk meminta izin mengambil data awal usulan penelitian kepada ketua program studi S1 Keperawatan Universitas An Nuur
- b. Meminta izin penelitian ke Dinas Kesehatan Kabupaten Grobogan
- c. Meminta izin penelitian kepada Kepala Puskesmas Pulokulon.
- d. Melakukan pencarian data pendahuluan
- e. Meminta surat izin Kepada Kepala Desa Pojok Kecamatan Pulokulon Kabupaten Grobogan sebagai bukti akan melakukan penelitian di Desa tersebut.
- f. Mengidentifikasi responden berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan
- g. Peneliti memilih enumerator yaitu membantu dalam melakukan penelitian ini. Tugas enumerator dalam penelitian ini untuk menyebarkan kuesioner serta mendokumentasikan penelitian.

- h. Sebelum melakukan penelitian, peneliti menjelaskan tujuan & manfaat penelitian. Peneliti memberikan lembar persetujuan menjadi responden (*inform consent*) dan peneliti menjamin kerahasiaan responden
- i. Peneliti menjelaskan langkah-langkah penelitian yang akan dilakukan dan menginformasikan agar teliti membaca langkah / prosedur rebusan daun salam. Apabila responden belum mengerti, responden dapat bertanya kepada peneliti.
- j. Kemudian peneliti melakukan pengukuran kualitas hidup dengan menggunakan lembar kuesioner *WHOQoL-Breef* responden sebelum diberikan perlakuan aktivitas fisik jalan kaki. Setelah mendapatkan hasil kuesioner tentang kualitas hidup peneliti kemudian memberikan perlakuan aktivitas fisik jalan kaki selama 3x selama satu minggu (senin, rabu, jumat), setelah selesai dilakukan selama satu minggu kemudian peneliti melakukan pengukuran kualitas hidup menggunakan kuesioner *WHOQoL-Breef* responden.
- k. Kemudian peneliti melakukan pengolahan dan analisa data

H. Instrumen/Alat pengumpulan data

Instrumen adalah alat atau fasilitas yang akan digunakan peneliti untuk mengumpulkan data agar memperoleh pekerjaannya dan hasilnya lebih baik sehingga mudah diolah (Saryono, 2013). Dalam penyusunan instrument/alat ukur dalam penelitian metode dan jenis instrumen yang akan digunakan adalah lembar observasi. (Hidayat, 2017).

1. Kuesioner

Kuesioner adalah daftar pertanyaan yang sudah tersusun dengan baik, sudah matang, dimana responden (dalam hal angket) tinggal memberikan jawaban atau dengan memberikan tanda-tanda tertentu. Kuesioner yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner tentang data demografi responden.

a. Lembar kuesioner kualitas hidup

Lembar kuesioner kuesioner kualitas hidup ini digunakan untuk mengukur kualitas hidup responden dengan menggunakan kuesioner *WHOQoL-Breef*.

Tabel 3.2 Lembar Kuesioner Kualitas Hidup

WHOQOL – BREF	Pertanyaan nomor	Jumlah butir
Domain fisik	3,4,10,15,16,17,18	7
Domain psikologis	5,6,7,11,19,26	6
Domain hubungan sosial	20,21,22	3
Domainn lingkungan	8,9,12,13,14,23,24,25	8
Persepsi kualitas hidup	1	1
Persepsi kesehatan	2	1

Menurut (Notoadmodjo, 2018) cara melakukan uji coba alat ukur dengan

teknik analisis instrumen sebagai berikut :

1. Uji Validitas

Uji validitasi merupakan suatu indeks yang menunjukkan alat ukur itu benar-benar mengukur apa yang diukur (Notoatmodjo, 2014). Uji validitas ini menggunakan kolerasi skor (nilai) tiap-tiap item pertanyaan dengan nilai total kuesioner tersebut, bila pertanyaan mempunyai korelasi signifikan dengan skor total instrumen maka kuesioner tersebut dinyatakan

valid (Arikunto, 2002). Instrumen dinyatakan valid jika $p < 0,05$. Adapun teknik korelasi yang dipakai adalah teknik *Pearson Product Moment* yaitu sebagai berikut:

Menurut Sugiyono, (2018) teknik korelasi *produk moment* digunakan untuk menentukan signifikan dari pertanyaan. Keputusan penilaian uji validitas berdasarkan nilai signifikan (p) yang besarnya 0,000 yang dibandingkan dengan nilai $\alpha=5\%$, dimana nilai $p < 0,05$, sehingga menunjukkan bahwa item tersebut valid karena memiliki hubungan yang signifikan antara item dengan jumlah skor total item (Handoko, 2012).

Uji validitas tentang kualitas hidup tidak dilakukan karena kuesioner *WHOQoL-Breef* sudah baku

2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas merupakan indeks yang menunjukkan sejauh mana alat pengukur dapat dipercaya atau dapat diandalkan (Notoatmodjo, 2014).

Instrumen yang telah dinyatakan valid, selanjutnya dilakukan uji reliabilitas. Uji reliabilitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji reliabilitas internal yaitu dengan cara menganalisa data dari satu kali hasil pengujian (Arikunto, 2006). Teknik analisa tersebut menggunakan rumus koefisien korelasi *Alpha Cronbach*, yaitu:

Angket atau kuesioner dikatakan reliabel jika memiliki nilai alpha minimal 0,7. Untuk mengetahui sebuah angket dikatakan reliabel atau tidak, dilihat dari besarnya nilai alpha (Handoko, 2012).

Uji reabilitas tentang kualitas hidup tidak dilakukan karena kuesioner *WHOQoL-Breef* sudah baku.

I. Analisa Data

Analisa data merupakan cara pengolahan data agar dapat diinterpretasikan atau dapat disimpulkan agar menjadi sebuah informasi (Hidayat, 2017). Dalam melakukan analisis data, data harus diolah terlebih dahulu.

1. Prosedur Pengolahan Data

Menurut (Hidayat, 2017). dalam proses pengolahan data terdapat langkah-langkah yang harus dilakukan, diantaranya sebagai berikut :

a. *Editing* (Pemeriksaan Data)

Editing adalah upaya untuk memeriksa kembali kebenaran data yang diperoleh atau dikumpulkan. *Editing* dapat dilakukan pada tahap pengumpulan data atau setelah data terkumpul sebelum proses memasukkan data. *Editing* dalam penelitian ini dilakukan dengan meneliti setiap lembar kuesioner aktifitas fisik jalan kaki. *Editing* dapat dilakukan dengan meneliti setiap lembar agar data yang meragukan atau salah dapat diperbaiki.

b. *Coding* (Pemberian Kode)

Coding merupakan kegiatan pemberian kode numerik (*angka*) terhadap data yang terdiri atas beberapa kategori. Pemberian kode ini sangat penting bila pengolahan data analisis data menggunakan komputer. Biasanya dibuat juga daftar kode dan artinya dalam satu

buku (*codebook*) untuk memudahkan kembali melihat lokasi dan arti suatu kode dari suatu variabel.

c. Entry

Entry adalah kegiatan memasukan data yang telah dikumpulkan kedalam master tabel atau *database* komputer, kemudian membuat distribusi frekuensi sederhana atau membuat tabel kontigensi.

d. *Cleaning* (pengecekan ulang)

Cleaning adalah kegiatan pengecekan ulang data yang telah diberi *entry* untuk melihat kemungkinan-kemungkinan adanya kesalahan kode, ketidaklengkapan atau sebagainya. Kemudian dilakukan pembetulan atau koreksi.

e. Melakukan teknik analisis

Dalam melakukan analisis, khususnya terhadap data penelitian akan menggunakan ilmu statistik terapan, yang disesuaikan dengan tujuan yang hendak akan dianalisis.

2. Teknik Analisa Data

a. Analisa Univariat

Menurut (Notoatmodjo, 2012) analisa univariat bertujuan untuk menjelaskan atau mendiskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian. Bentuk analisa univariat adalah tergantung dari jenis datanya. Pada umumnya dalam analisa univariat hanya menghasilkan distribusi frekuensi dan persentasi dari tiap variabel. Analisa univariat

dalam penelitian ini adalah pengaruh aktivitas fisik jalan kaki terhadap kualitas hidup lansia pada penderita hipertensi.

b. Uji normalitas

Sebelum dilakukan uji bivariat, dilakukan terlebih dahulu uji normalitas, yaitu uji yang dilakukan untuk mengetahui sebaran data normal atau tidak. Apabila sampel < 50 maka uji normalitasnya menggunakan uji Shapiro-Wilk dan apabila jumlah > 50 maka menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov. Data dikatakan normal apabila nilai $p > 0,05$ dan data dikatakan tidak normal apabila nilai $p < 0,05$ (Dahlan, 2018). Jika numerik, tidak perlu dilakukan uji normalitas karena data sudah pasti tidak normal.

c. Analisa Bivariat

Analisa bivariat adalah analisa yang digunakan untuk dua variabel yang diduga berhubungan atau berkorelasi dan digunakan untuk melihat keterkaitan antara variabel satu dengan lainnya (Notoatmodjo, 2018). Dalam penelitian ini, analisa bivariat dilakukan dengan menggunakan uji hipotesis T-berpasangan tentang pengaruh pengaruh aktivitas fisik jalan kaki terhadap kualitas hidup lansia pada penderita hipertensi. Jika sebaran data normal menggunakan uji *paired sample t-test*. Jika sebaran data tidak normal maka uji yang digunakan adalah uji *Wilcoxon*. Uji *Wilcoxon* merupakan uji nonparametrik yang digunakan untuk mengukur ada dan tidaknya perbedaan nilai rata-rata 2 kelompok sampel yang saling berpasangan

(dependen). Pada penelitian ini uji *Wilcoxon* digunakan untuk mengetahui pengaruh aktivitas fisik jalan kaki terhadap kualitas hidup lansia pada penderita hipertensi

J. Etika Penelitian

Etika penelitian adalah etika penelitian yang ada hubungan timbal balik antara peneliti dan orang yang diteliti, yang harus diperhatikan secara etika. Etika peneliti bertujuan untuk melindungi hak-hak subjek yang diteliti (Notoadmodjo, 2014). Etika dalam penelitian ini :

1. *Informed consent* (lembar persetujuan)

Informed consent merupakan bentuk persetujuan antara peneliti dan responden dengan cara memberikan lembar persetujuan (*informed consent*). Peneliti memberikan lembar persetujuan untuk menjadi responden sebelum melakukan penelitian. Dilakukan dengan cara mendanandatangani lembar persetujuan penelitian.

2. *Anonymity* (tanpa nama)

Privacy merupakan semua orang memiliki hak untuk memperoleh *privacy* atau kebebasan dirinya. Cara peneliti tidak memberikan atau mencantumkan nama responden pada lembar alat ukur dan hanya menuliskan kode pada lembar pengumpulan data atau hasil penelitian yang akan disajikan. Karena ketika peneliti melakukan penelitian dalam mendapatkan informasi jelas menyita waktu dan merampas *privacy* responden.

3. *Confidentiality* (kerahasiaan)

Informasi yang akan diberikan oleh responden adalah miliknya sendiri.

Maka kerahasiaan hasil penelitian, baik informasi atau masalah isinya perlu dijamin oleh peneliti.

4. *Justice*

Peneliti menghargai hak-hak responden dan memperlakukannya sesuai dengan norma yang berlaku. Peneliti tidak melakukan diskrimasi baik selama pemilihan sampel atau selama prosedur pengumpulan data dan tidak membedakan partisipan berdasarkan latar belakang agama, sosial, ekonomi dan budaya.

5. *Beneficience* (manfaat)

Responden yang mengikuti proses penelitian mendapatkan manfaat karena secara otomatis responden mengetahui kualitas hidupnya sehingga peningkatan masing-masing dimensi dapat segera dilakukan.