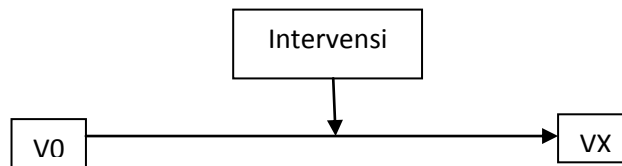


BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Desain penelitian adalah pra-eksperimental *one group pre and post test*, yaitu untuk mengetahui pengaruh metode diet “*Prayer Gym*” terhadap perubahan lingkaran lengan atas, lingkaran perut dan lingkaran panggul orang dewasa dengan cara membandingkan lingkaran lengan atas, lingkaran perut dan lingkaran panggul sebelum dan sesudah diberikan perlakuan diet metode Sehat gaya Rasul “*Prayer Gym*”.



Gambar 5. Desain Penelitian

Keterangan :

V0 : Mengambil data diameter lingkaran lengan atas, lingkaran pinggul dan lingkaran panggul pada subjek penelitian.

Intervensi : Intervensi *Prayer Gym* selama satu bulan.

VX : Pengambilan data diameter lingkaran lengan atas, lingkaran pinggul dan lingkaran panggul setelah dilakukan intervensi.

B. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

- a. Populasi target yaitu penderita obesitas dan *overweight* usia dewasa.
- b. Populasi terjangkau yaitu penderita obesitas dan *overweight* usia dewasa di Kabupaten Bantul, Yogyakarta.

2. Sampel Penelitian

Sampel yang diambil adalah sampel penderita obesitas dan *overweight* yang memenuhi kriteria inklusi dan ekklusi. Teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini adalah *purposive sampling*, yaitu pengambilan sampel yang dilakukan dengan sengaja. Penggunaan teknik ini berdasarkan kepada pengetahuan tentang siri-ciri tertentu yang telah didapat sebelumnya (Sugiyono, 2005). Adapun ciri-ciri atau kriteria yang ditentukan dalam pengambilan sampel mengikuti kriteria inklusi dan ekklusi. Dari kriteria tersebut akan diperoleh sampel sebanyak 30 orang, karena menurut Notoatmojo (2002), jumlah tersebut telah dianggap jumlah minimum untuk penelitian eksperimental.

a. Kriteria Inklusi

- 1) Merupakan orang dewasa laki-laki atau perempuan dengan usia antara 18-44 tahun.
- 2) Masuk kedalam kategori *overweight* atau obesitas.
- 3) Tinggal di Kota Bantul.
- 4) Bersedia mengikuti jalannya rangkaian penelitian.

b. Kriteria Eklusi

- 1) Tidak memiliki riwayat penyakit gastrointestinal.
- 2) Tidak sedang mengikuti program diet lainnya.
- 3) Tidak terdiagnosis menderita diabetes mellitus ataupun penyakit kronis lainnya.

C. Lokasi dan Waktu Penelitian**1. Lokasi Penelitian**

Penelitian dilakukan di Kecamatan Sewon, Bantul, Yogyakarta

2. Waktu Penelitian

Penelitian dilakukan selama satu bulan yaitu pada bulan Mei sampai bulan Juni

D. Variable Penelitian

Pada penelitian ini memiliki 3 variabel yaitu:

1. Variabel bebas (Independent) : *Prayer Gym*
2. Variabel tergantung (dependent) : Diameter lingkaran lengan atas, lingkaran pinggul dan lingkaran panggul penderita obesitas usia dewasa
3. Variabel perancu (confounding) :
 - a. *Genetic* dan Hormon : Kedua variabel merupakan faktor internal yang mempengaruhi kemampuan intake makanan responden, sehingga tidak dapat dikendalikan oleh peneliti.
 - b. Riwayat penyakit gastrointestinal: Variabel ini merupakan faktor yang dapat mempengaruhi penyerapan makanan, jika terjadi gangguan pada

gastrointestinal maka penyerapan sari-sari makan oleh tubuh akan terganggu.

- c. Riwayat penyakit diabetes mellitus: Variabel ini mengacaukan variabel independent, karena pada penyakit diabetes mellitus diperlukan diet khusus untuk mengontrol perjalanan penyakit.

E. Definisi Operasional

1. Prayer Gym

Prayer Gym adalah gerakan senam yang diilhami oleh gerakan sholat. Karena sholat adalah tindakan yang mengagungkan asma ilahi yang paling asasi bagi seorang muslim. Sholat mengandung serangkaian gerakan hati, lisan dan anggota badan. Gerakan *Prayer Gym* meliputi gerakan pembuka berdiri pasrah, gerakan lapang dada, gerakan tunduk syukur, gerakan duduk perkasa, gerakan duduk pembakaran dan gerakan berbaring pasrah. Metode ini dimulai satu kali sehari, dapat dilakukan pada pagi hari, siang hari, sore hari ataupun malam hari, akan tetapi lebih baik dilakukan pagi hari setelah bangun tidur karena dapat merangsang saraf simpatis maupun saraf parasimpatis untuk mengoptimalkan gerak tubuh, dan dilakukan secara sistematis. Penelitian dikatakan sesuai metode "*Prayer Gym*" apabila melakukan rangkaian diet tersebut selama satu bulan penuh, dengan intensitas 2 kali sehari selama 30 menit setiap sesi. Apabila tidak dilakukan dalam sebulan penuh maka penelitian tidak sukses. Dalam penelitian dilakukan pengukuran lingkaran lengan atas, lingkaran perut dan lingkaran panggul, kemudian dilakukan perhitungan

perbandingan sebelum dan sesudah perlakuan *Prayer Gym* untuk mengetahui pengaruh metode *Prayer Gym*.

2. Lingkar Lengan Atas

Lingkar lengan atas (LILA) merupakan gambaran tentang keadaan jaringan otot dan lapisan lemak bawah kulit. Pengukuran LILA dilakukan pada pertengahan antara pangkal lengan atas dan ujung siku dalam ukuran sentimeter.

3. Lingkar Panggul

Lingkar panggul adalah ukuran indikator distribusi lemak maupun citra dari jumlah total *lemak* tubuh. Pengukuran lingkar panggul dilakukan dengan cara memposisikan meteran secara horizontal di spot atas tulang panggul, kemudian lingkarkan di seputar perut dan seluruh batang tubuh. Pastikan meteran melintang horizontal lalu tempatkan ujung meteran angka 0 di spot sementara kemudian melingkari perut dan batang tubuh.

4. Lingkar Pinggul

Lingkar Pinggul adalah bagian terkecil pada torso atau lekukan pada tubuh. Sementara pinggul terletak di bawahnya, dan biasanya lebih lebar dibandingkan pinggang. Ukuran *pinggul* meliputi bokong dan pinggul. Gunakan meteran untuk mengukur lingkar pinggul sejajar dengan pusar, dimulai dari pusar. Lingkarkan meteran menempel secara longgar pada kulit sekeliling perut.

5. Obesitas dan *Overweight*

Kegemukan (obesitas) atau keadaan di mana berat badan seseorang melebihi berat badan normal menjadi masalah serius di selueuh dunia. Pengukuran obesitas menggunakan *Body Mass Index* (BMI) atau Indeks Massa Tubuh (IMT). Individu yang mempunyai BMI melebihi 30 dianggap sebagai obesitas sedangkan individu yang mempunyai BMI sama atau lebih 25,0 – 29,9 dianggap *overweighth*.

F. Alat dan Bahan Penelitian

1. Form data yang berisi data kriteria responden
2. *Inform consent* untuk bukti ketersediaan menjadi responden
3. Pengukur berat badan dan pengukur tinggi badan
4. Table catatan harian untuk mengetahui pola makan dan pola aktivitas

G. Jalannya Penelitian

1. Melakukan survey pendahuluan untuk mendapatkan data responden di Kecamatan Sewon, Bantul, Yogyakarta.
2. Melakukan seleksi untuk kriteria responden.
3. Melakukan sosialisasi metode *Prayer Gym*.
4. Pengisian *inform consent*.
5. Melakukan pengukuran berat badan dan tinggi badan sebelum diet.
6. Melakukan intervensi metode *Prayer Gym*.
7. Melakukan pengukuran berat badan dan tinggi badan setelah diet.
8. Menganalisa data hasil penelitian.

H. Analisa Data

Data yang telah terkumpul kemudian dianalisa distribusi normalitas data. Setelah diketahui normalitasnya maka diteruskan dengan cara membandingkan antara data *pretest-postest* yaitu membandingkan data sebelum dan sesudah intervensi menggunakan Uji Beda.

I. Kesulitan Penelitian

Kesulitan dalam penelitian ini adalah tidak dapat dipastikannya bahwa responden akan melakukan diet sesuai dengan instruksi yang diberikan atau tidak. Kesulitan ini dapat diatasi dengan membuat tabel pelaksanaan diet, namun hal ini juga kurang akurat, karena responden bisa saja berbohong dalam mengisi tabel.

J. Etika Penelitian

Etika penelitian menurut Sugiyono (2005) terdapat 5 macam, antara lain; *informed consent*, *anonymity*, *confidentiality*, *do not harm*, dan *fairtreatment*. Penelitian ini berjudul “Pengaruh Metode *Prayer Gym* Terhadap Penurunan Lingkar Lengan Atas, Lingkar Panggul dan Lingkar Pinggul pada Penderita Obesitas dan *Overweight*UsiaDewasa” memperhatikan beberapa hal yang menyangkut aspek etika penelitian sebagai berikut:

1. *Informed consent*, yaitu peneliti memberikan lembar permohonan menjadi responden dan persetujuan menjadi responden di Kecamatan Sewon, Bantul, Yogyakarta sebelum dilakukan intervensi. Responden diberi kebebasan untuk menentukan apakah bersedia atau tidak untuk mengikuti penelitian ini.

2. *Anonimity*, maksudnya nama responden hanya diketahui oleh peneliti. pada publikasi juga tidak dicantumkan nama responden melainkan menggunakan kode angka.
3. *Confidentiality*, yaitu data atau informasi yang didapat selama penelitian akan dijaga kerahasiaannya dan hanya peneliti yang dapat melihat data tersebut. Setelah penelitian selesai data dimusnahkan.
4. *Do not harm*, yaitu melakukan sosialisasi terlebih dahulu kepada responden tentang penelitian yang akan dilakukan dan meyakinkan bahwa diet ini tidak merugikan bagi responden. Responden akan diajarkan secara benar tentang cara metode diet, serta akan diberikan modul pelaksanaan diet untuk menghindari lupa pada saat akan melakukan diet.
5. *Fair treatment*, yaitu melakukan pendidikan pelatihan mengenai cara diet oleh ahli kepada kelompok masyarakat setelah waktu penelitian selesai.