

## **BAB III**

### **METODOLOGI PENELITIAN**

#### **A. Jenis Penelitian**

Jenis penelitian ini adalah *deskripsi analitik* karena peneliti tidak memberikan perlakuan terhadap subyek penelitian. Data tingkat stres didapatkan secara *cross sectional*.

#### **B. Populasi dan Sampel**

##### **1. Populasi Penelitian**

Populasi dalam penelitian ini adalah wanita usia produktif yang melakukan senam aerobik disanggar senam Kartika Dewi yaitu sebanyak 315 orang.

##### **2. Sampel Penelitian**

Sampel penelitian ini diambil secara *purposive sampling*. Menurut Arikunto (2006) jumlah sampel yang diambil untuk populasi yang berjumlah  $\leq 1000$  adalah 20% . Oleh karena itu, peneliti mengambil sampel sebanyak 20 % dari 315 anggota sanggar senam aerobik yang memenuhi syarat yaitu sebanyak 36 orang.

Adapun kriteria dalam penelitian ini adalah:

##### **1) Kriteria inklusi**

- a. Wanita usia produktif
- b. Ibu rumah tangga

d. Melakukan senam aerobik minimal satu bulan.

2) Kriteria eksklusi

a. Mengonsumsi obat antidepresan

b. Mengonsumsi zat atau obat terlarang (napza).

### C. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di sanggar senam “Kartika Dewi” yang beralamat di Jl. Bhayangkara No. 35 Yogyakarta Telp (0274) 563618. Pengambilan data dilakukan selama 1 bulan yaitu dari April - Mei 2011.

### D. Variable Penelitian

1. Variabel independen (bebas) : senam aerobik (*low impact, high impact* dan *body language*)
2. Variable dependen: Tingkat stres
3. Variabel pengganggu: obat penenang anti depresan.

### E. Definisi Operasional

1. Tingkat stres

Tingkat stres adalah keadaan dimana wanita usia produktif mengalami suatu tekanan perasaan ditimbulkan oleh berbagai faktor dan dipersepsikan

Variabel penelitian ini mengukur tingkat stres pada wanita usia produktif dengan menggunakan kuesioner. Kuesioner tingkat stres menggunakan bentuk *checklist*.

Tingkat stress dikategorikan menjadi tiga yaitu tingkat stres ringan, tingkat stres sedang dan tingkat stres berat. Kategori tingkat stres rendah jika nilai  $<39$ , sedang jika skor nilai  $40 - 78$  dan berat jika nilai  $> 79$  dan menggunakan skala ordinal.

## 2. Frekuensi senam aerobik

Frekuensi senam yaitu jumlah pertemuan melakukan senam aerobik yang dilakukan oleh responden dalam satu minggu. Variabel frekuensi senam aerobik diukur dengan menggunakan kuesioner. Kuesioner berupa 3 item pertanyaan. Kemudian hasilnya diinterpretasikan kedalam tiga kategori yaitu, jarang, kadang-kadang, dan sering. Dikatakan frekuensi senam aerobik jarang jika melakukan senam aerobik 1-3 kali dalam seminggu, dikatakan kadang-kadang jika melakukan senam aerobik 4-6 kali dalam seminggu dan dikatakan sering

## F. Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa kuisisioner. Kuisisioner yang digunakan disusun sendiri berdasarkan telaah kepustakaan yang berhubungan dengan variabel penelitian. Kuisisioner digunakan untuk menjangkau data primer mengenai tingkat stres dan juga tentang frekuensi melakukan senam aerobik dalam seminggu.

Pengukuran tingkat stres dalam penelitian ini diukur dengan skala ordinal, alat ukur yang digunakan adalah kuesioner dengan bentuk pernyataan dan *checklist*. Jumlah pernyataan tentang tingkat stres ada 39 item yang bersifat *favourable* dan *unfavourable*, setiap item pernyataan diberi skor 0 untuk jawaban tidak pernah, skor 1 untuk jawaban kadang-kadang, skor 2 untuk jawaban sering dan skor 3 untuk jawaban selalu. Sedangkan pada pernyataan yang bersifat *unfavourable* untuk pernyataan tidak pernah diberi skor 3, pernyataan kadang-kadang diberi skor 2, pernyataan sering diberi skor 1. Interpretasi skor tingkat stres yang diperoleh menggunakan skala ordinal yang di kategorikan menjadi tiga

kategori: rendah dan berat. Kategori tingkat stres rendah jika nilai  $\leq 20$ , sedang

Kuisisioner tentang tingkat stres ada 39 item yang berupa pernyataan, dengan perincian sebagai berikut:

**Tabel 3.1 Instrumen Tingkat Stres**

Item pertanyaan	<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	Jumlah
Stres biologis	2, 4, 5, 7, 12, 15, 19, 22, 23, 25, 38	-	11
Stres psikologis	3, 6, 8, 9, 10, 11, 13 14, 16, 17, 20, 24, 26 28, 30, 33, 35, 37, 39	21, 29, 30, 32, 34, 36	25
Stres sosial	1, 18, 27	-	3
Total			39

Pengukuran tentang frekuensi senam aerobik menggunakan skala ordinal dan alat ukur yang digunakan berupa kuisisioner dengan 3 item pertanyaan tentang frekuensi melakukan senam aerobik.

**Tabel 3.2 Instrumen frekuensi Senam Aerobik**

Frekuensi senam aerobik	Nomor item	Jumlah
Frekuensi melakukan senam Aerobik.	1	1
Lama menjadi anggota	2	1
Waktu dalam sekali latihan	3	1
Total		3

### G. Cara Pengumpulan Data

Proses pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu dengan memberikan kuisisioner kepada wanita usia produktif yang bersedia menjadi responden dalam penelitian. Kemudian peneliti memberikan penjelasan kepada responden mengenai maksud dan tujuan penelitian serta mengenai kuisisioner yang diajukan. Jika responden bersedia menjadi responden maka diperilahkan untuk menanda

mengisi kuesioner. Kemudian kuesioner penelitian dikembalikan dalam amplop tertutup. Dalam penelitian ini peneliti dibantu dua orang asisten untuk membantu menyebarkan kuesioner dan memberikan penjelasan kepada responden jika ada hal yang kurang dimengerti oleh responden terkait dengan pertanyaan dan pernyataan dalam kuesioner.

## H. Uji Reliabilitas

### 1. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas dilakukan pada bulan April disanggar senam Kartika Dewi dengan responden wanita usia produktif yang melakukan senam aerobik pada kelas pagi. Nursalam (2003) mengemukakan reliabilitas adalah kesamaan hasil pengukuran atau pengamatan bila fakta atau kenyataan hidup tadi diukur berkali-kali dalam waktu yang berlainan. Pada penelitian ini peneliti melakukan uji reliabilitas dengan menggunakan *Cronbach Alpha*, dengan rumus sebagai berikut:

$$r_1 = \frac{k}{(k-1)} \left\{ 1 - \frac{s_{\sum_i^2}}{s_t^2} \right\}$$

Keterangan :

$\sum_i^2$  : Mean kuadrat kesalahan

$s_t^2$  : Varians total

$k$  : Mean kuadrat antar subyek

## I. Pengolahan dan Metode Analisis Data

Data-data hasil jawaban kuesioner diolah dengan langkah-langkah sebagai berikut:

### 1. *Editing*

Memeriksa data, memeriksa jawaban, memperjelas serta melakukan pengecekan terhadap data yang telah dikumpulkan.

### 2. *Transferring*

Memindahkan jawaban atau kode dalam master data.

### 3. *Tabulating*

Data nilai dikumpulkan kemudian dikelompokkan secara teliti dan teratur kedalam tabel.

### 4. *Analiting*

#### a) Analisa Univariat

Analisa univariat digunakan untuk mendapatkan informasi distribusi tentang tingkat stres dan frekuensi senam aerobik.

#### b) Analisa Bivariat

Analisa bivariat digunakan untuk mengetahui hubungan antara frekuensi senam aerobik dengan tingkat stres, dalam penelitian ini menggunakan uji korelasi *Spierman rank* karena variable yang diuji adalah *ordinal* dan *ordinal*. *Spierma rank* merupakan uji non parametric yang digunakan untuk menguji hipotesis pada data (dua kategori atau

Hubungan antara dua variabel dapat dilihat dengan nilai  $p$  dimana suatu analisis dikatakan ada hubungan apabila dari perhitungan jika nilai  $p < 0,05$  dan sebaliknya jika nilai  $p > 0,05$  maka dapat dikatakan tidak ada hubungan antara dua variabel tersebut (Arikunto, 2006).

## J. Etik Penelitian

Setelah mendapatkan izin, peneliti memberikan kuesioner kepada responden atau diisi dengan menekankan pada masalah etik yang meliputi:

### 1. *Informed Consent*

Lembar persetujuan diberikan kepada responden yang diteliti, sebelumnya peneliti menjelaskan maksud dan tujuan penelitian. Semua responden yang ditunjuk dan yang bersedia menjadi responden harus bersedia menandatangani lembar persetujuan menjadi responden.

### 2. *Anonymity* (Tanpa Nama)

Untuk menjaga kerahasiaan responden, peneliti tidak mencantumkan nama responden, tetapi hanya diberi kode.

### 3. *Confidentiality* (kerahasiaan)

Peneliti menjamin semua kerahasiaan informasi yang diberikan oleh responden dengan tidak memberikan data kepada orang lain dan data tersebut hanya digunakan untuk kepentingan penelitian saja.

### 4. *Right to self determination* (hak untuk ikut atau tidak menjadi responden)

Peneliti menjamin hak untuk memutuskan apakah mereka bersedia