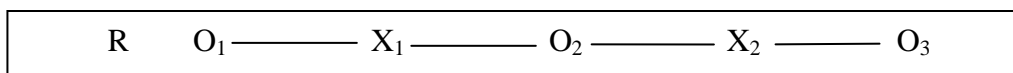


BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian eksperimen semu (*quasiexperiment*) dengan rancangan *pre and post test time series* yaitu penelitian eksperimen dengan pengukuran efek perlakuan yang dilakukan berulang berdasarkan perjalanan waktu. (Sudigdo, 2008). Dalam penelitian ini peneliti melakukan intervensi atau perlakuan secara langsung terhadap subyek penelitian. Pengukuran terhadap variable penelitian dilakukan setelah intervensi atau perlakuan. Desain penelitian adalah sebagai berikut:



Gambar. Desain Penelitian

Keterangan:

R : responden penelitian semua mendapat perlakuan

O₁ : pre test kelompok perlakuan

X₁ : Perlakuan gerakan sholat

O₂ : Post test 1 setelah perlakuan

X₂ : Perlakuan gerakan sholat

O₃ : Post test 2 setelah perlakuan

Penelitian ini hanya mengamati satu kelompok yang mendapat intervensi tentang gerakan sholat yang benar tanpa kelompok kontrol. Sebelum intervensi dilakukan terlebih dahulu dilakukan pengukuran fleksibilitas sendi, (pretes) kemudian diberikan intervensi atau perlakuan tentang gerakan sholat yang benar X1. Waktu pengamatan selama 4 Minggu. Pada minggu ke 2 dilakukan pengukuran fleksibilitas sendi (postes 1) dan diberikan intervensi tentang gerakan sholat yang benar kembali. Pengukuran fleksibilitas sendi yang terakhir setelah minggu ke-4 (postes 2). Menurut Bandy dan Bringgle (1999), latihan untuk meningkatkan ROM dapat dilakukan 5 hari dalam setiap minggu selama 6 minggu yang dilakukan sebanyak 1 atau 3x dalam sehari dengan latihan peregangan pasif dan statik.

B. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2011). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia yang tinggal di Panti Wreda Pucang Gading Semarang yang berjumlah 76 lansia.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2011). Besar sampel pada penelitian dihitung dengan rumus berdasarkan rumus Slovin yaitu :

$$n = \frac{N}{N(d)^2+1}$$

$$n = \frac{115}{115(0,05)^2+1}$$

$$n = \frac{115}{1,2875}$$

$$n = \frac{115}{1,2875}$$

n = 89,32 dibulatkan 89

Keterangan

n = sampel;

N = populasi;

d = nilai presisi 95% atau sig. = 0,05.

Pengambilan Sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan metode *Purposive Sampling*. *Purposive Sampling* merupakan cara penarikan sample yang dilakukan dengan memilih subjek berdasarkan kriteria spesifik yang ditetapkan peneliti. (Sugiyono, 2011). Dalam penelitian ini kriteria spesifik yang ditetapkan adalah lansia yang beragama Islam yang melakukan sholat dengan berdiri dan tinggal di Panti Wreda Pucang Gading Semarang.

Adapun kriteria inklusi penelitian ini adalah:

- 1) Bersedia menjadi responden penelitian dengan terlebih dahulu menandatangani *inform consent*.
- 2) Beragama islam
- 3) Mampu melakukan sholat dengan berdiri

Adapun kriteria eklusi penelitian ini adalah :

- 1) Tidak dapat mengikuti proses penelitian hingga selesai (sakit dan tidak bisa mengerjakan sholat dengan berdiri).
- 2) Mengundurkan diri sebagai subyek penelitian

Jumlah responden awal yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi dalam proses penelitian sebanyak 32 orang. Jumlah tersebut tidak memenuhi jumlah sampel minimal berdasarkan rumus Slovin, namun penelitian ini tetap dilakukan karena telah memenuhi jumlah sampel lebih dari 30 orang. Roscoe (1975) yang dikutip Uma Sekaran (2006) memberikan acuan umum untuk menentukan ukuran sampel, salah satu diantaranya ukuran sampel lebih dari 30 dan kurang dari 500 adalah tepat untuk kebanyakan penelitian.

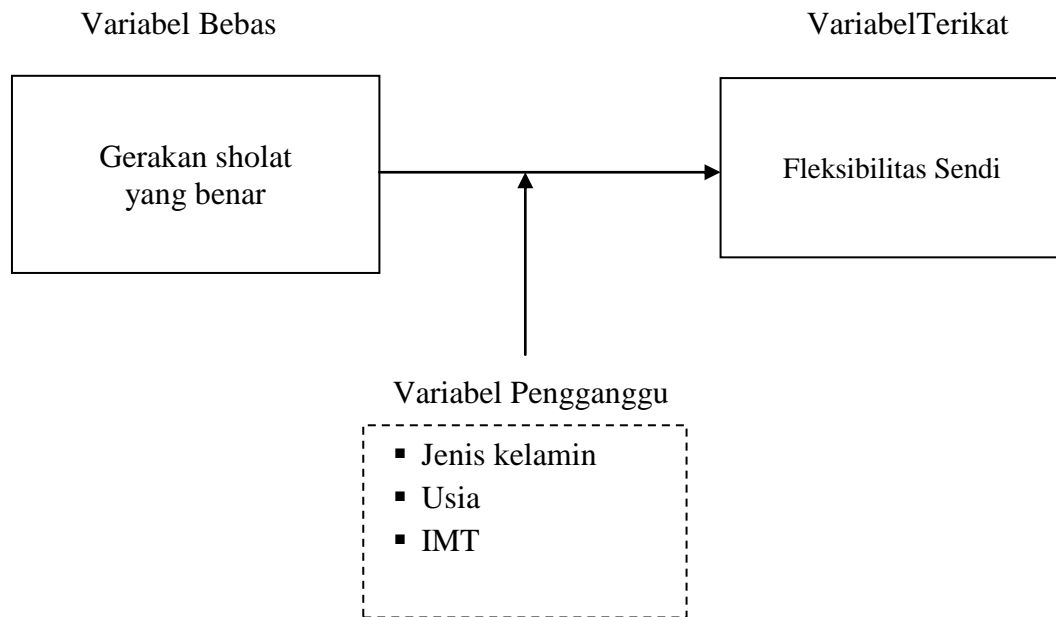
C. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan pada bulan September 2015. Lokasi penelitian di Panti Wreda Pucang Gading Semarang.

D. Variabel Penelitian

1. Variabel bebas (*Variable independent*) adalah variabel yang mempengaruhi atau menjadi sebab perubahan atau timbulnya variabel terikat. Variabel bebas penelitian ini adalah gerakan sholat yang baik dan benar.
2. Variabel terikat (*Variable dependen*) adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas. Variabel terikat penelitian ini adalah fleksibilitas sendi

3. Variabel pengganggu (*Variable Intervening*) adalah merupakan variabel yang menghubungkan antara *variable independen* dengan *variable dependen* yang dapat memperkuat atau memperlemah hubungan namun tidak dapat diamati atau diukur. *Variabel* pengganggu bersifat hipotetikal artinya secara kongkrit pengaruhnya tidak kelihatan, tetapi secara teoritis dapat mempengaruhi hubungan antara variabel bebas dan tergantung yang sedang diteliti (Arikunto, 2006). Variabel Pengganggu penelitian ini adalah jenis kelamin, usia serta indek massa tubuh dimasukkan sebagai faktor pengganggu sedangkan penyakit yang bersifat akut, faktor genetic, system penguangkit dan kedisiplinan dalam menjalankan ibadah sholat tidak diteliti dalam penelitian ini.



Gambar . Hubungan antar Variabel Penelitian

Keterangan :

————— : Diteliti
 - - - - - : Tidak diteliti

E. Definisi Operasional

Tabel 1. Definisi Operasional Penelitian

No	Variabel	Definisi Operasional	Parameter	Alat Ukur	Skor	Skala Data
	Gerakan Sholat	Gerakan yang telah ditentukan dalam ibadah sholat yang diawali dengan takbir dan diakhiri dengan salam menurut syarat dan rukun yang telah ditentukan syariat tuntunan sholat	Skala likert	Cek lis	1. Benar, apabila mendapat skor ≥ 60 . 2. Salah, apabila mendapat skor < 60 .	Ordinal
2	Fleksibilita ssendi	Luas bidang gerak yang maksimal pada persendian tanpa dipengaruhi oleh suatu tekanan atau paksaan yang diukur dengan <i>Sit and Reach Test</i>	Tingkat fleksibilitase ndi	<i>Sit and Reach Test</i>	Hasil pengukuran dinyatakan dalam satuan centimeter (cm)	Rasio

No	Variabel	Definisi Operasional	Parameter	Alat Ukur	Skor	Skala Data
3.	Jenis kelamin	Jenis responden	kelamin	Kartu pendataan subyek	Laki-laki dan perempuan	Nominal
4	Usia	Usia biologis responden		Kartu pendataan subyek	Hasil pengukuran dinyatakan dalam satuan tahun dan dikategorikan: 60-70 tahun dan > 70 tahun	Interval
5.	Indek massa Tubuh	Merupakan pengukuran membandingkan badan dengan badan untuk mengetahui total lemak risiko metabolik.	sebuah yang berat tinggi untuk kondisi tubuh dan penyakit	Kartu pendataan subyek	Hasil pengukuran dikategorikan: sangat kurus (<17,0), kurus (17,0-18,4), normal, (18,5-25,0) gemuk (25,1-27,0), sangat gemuk (>27,0)	Interval

F. Instrumen Penelitian

1. Cek lis

Cek lis digunakan untuk menilai setiap gerakan sholat dari mulai tabiratul ihram hingga salam. Terdapat 8 gerakan yang dinilai. Setiap gerakan dinilai dengan skala likert 1-3, sehingga skor minimal 8 dan skor maksimal 24. Nilai masing-masing gerakan sholat dijumlahkan dan dibagi 24 serta dikalikan 100 persen untuk mendapatkan nilai dari gerakan sholat secara keseluruhan. Hasil perhitungan tersebut dikategorikan menjadi 2, yaitu apabila mendapat skor $\geq 60\%$ maka dianggap dapat melakukan gerakan sholat dengan benar dan Salah, apabila mendapat skor $< 60\%$.

Penilaian dan pengisian cek lis dilakukan oleh asisten peneliti yang ditunjuk sebagai instruktur sholat. Untuk lembar Cek lis gerakan sholat terlampir.

2. *Sit and Reach Test* dengan satuan centi meter (cm) adalah alat yang lazim digunakan untuk mengukur fleksibilitas sendi.
3. Kartu pendataan subyek adalah kartu yang berisi data pribadi responden seperti nama, jenis kelamin, umur, berat badan, tinggi badan.

H. Cara Pengumpulan Data

1. Tahap Persiapan

- a. Mengurus Surat Ijin Penelitian
- b. Peneliti melakukan sosialisasi tentang gerakan sholat kepada asisten peneliti
- c. Menentukan sampel sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi
- d. Melakukan *inform consent*, lansia yang bersedia dan menandatangani *inform consent* dijadikan subyekl penelitian,
- e. Peneliti melakukan pengukuran fleksibilitas sendi yang diukur pada sampel penelitian sebelum diberikan intervensi.

3. Tahap pelaksanaan

- a. Peneliti mengajarkan gerakan sholat yang benar kepada responden. Responden yang telah ditetapkan sebagai subyek penelitian ini mendapatkan ilmu tentang gerakan sholat yang benar. Metode yang digunakan untuk mengajarkan gerakan sholat yang benar dengan

demonstrasi yang dilakukan oleh asisten peneliti yang telah mempunyai kompetensi mengenai gerakan sholat yang benar.

Cara mengajarkan gerakan sholat yang benar dimulai dengan memberikan pengertian mengenai sholat dan gerakannya serta manfaat gerakan sholat yang benar untuk kesehatan bagi lansia. Demonstrasi gerakan sholat yang benar dilakukan oleh asisten peneliti. Setelah diperagakan mengenai gerakan sholat yang benar, responden diminta untuk memperagakan sesuai yang dicontohkan oleh asisten peneliti. Asisten peneliti membimbing setiap responden agar responden dapat melakukan gerakan sholat yang benar.

- b. Melakukan penilaian gerakan sholat dan fleksibilitas responden (postes 1) atau minggu ke-2.
- c. Pada minggu ke-2 juga dilakukan peragaan gerakan sholat yang benar kembali sebagai bentuk retensi.
- d. Melakukan pengukuran fleksibilitas sendi dan penilaian gerakan sholat yang benar pada minggu ke-4.

I. Pengolahan Data

Pengolahan data dilakukan menggunakan perangkat computer setelah semua data yang dibutuhkan terpenuhi dengan langkah sebagai berikut :

1. *Editing*, yaitu memeriksa kelengkapan dan kejelasan data.
2. *Coding*, yaitu proses kode pada setiap variabel yang telah dikumpulkan dan berguna untuk memudahkan pengolahan selanjutnya.

3. *Entry data*, yaitu data dimasukkan dalam program komputer.
4. *Clening data*, yaitu data yang telah *dientry* di cek kembali untuk memastikan bahwa data tersebut telah bersih dari kesalahan, baik kesalahan dalam pengkodean maupun kesalahan dalam membaca kode, dengan demikian diharapkan data tersebut untuk dianalisa.

J. Analisis data

Langkah-langkahnya sebagai berikut:

1. *Analisis univariabel* dengan cara variabel-variabel yang ada dalam penelitian ini disusun secara deskriptif melalui tabel frekuensi dan tabel nilai rata-rata variabel penelitian. Tabel distribusi frekuensi digunakan untuk mendeskripsikan proporsi variabel pengganggu seperti jenis kelamin, umur dan indek massa tubuh (IMT). Tabel rata-rata digunakan untuk mendiskripsikan keterampilan responden dalam melakukan gerakan sholat yang benar serta nilai fleksibilitas sendi dari tahap pretes hingga postes 2.
2. *Analisis bivariabel*: yaitu melihat hubungan variabel bebas dengan variabel terikat. Perbandingan nilai skor gerakan sholat dan fleksibilitas sendi sebelum dengan sesudah intervensi digunakan uji paired t-test. Pengaruh variabel gerakan sholat yang benar dengan fleksibilitas sendi digunakan uji korelasi product moment.

K. Etika Penelitian

Untuk menjaga etika dalam penelitian dan tidak merugikan responden maka dilakukan beberapa hal sebagai berikut:

1. Peneliti mengikuti uji etik oleh komisi etik penelitian Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta
2. Mengajukan ijin permohonan kepada Kepala Balai Rehabilitasi Sosial “Mandiri” Semarang Unit Rehabilitasi Sosial Pucang Gading Semarang untuk mendapatkan persetujuan
3. Memberikan penjelasan tentang penelitian dan Lembar persetujuan penelitian yang ditandatangani responden, jika responden tidak menyetujui maka peneliti tidak akan memaksa dan tetap menghormati hak-haknya. Responden juga dapat mengundurkan diri jika didalam pelaksanaan penelitian responden merasa dirugikan
4. *Anonymity* (tanpanama) Untuk menjaga kerahasiaan identitas subyek, peneliti tidak akan mencantumkan nama subyek pada lembar pengumpulan data yang diisi oleh subyek, lembar tersebut hanya diberi kode tertentu.
5. *Confidentiality* (kerahasiaan) informasi yang telah diberikan oleh subyek dijamin oleh peneliti.