

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan rancangan non eksperimen yaitu penelitian yang tidak memberikan intervensi kepada objek (Hidayat & aziz 2009). Penelitian ini bersifat korelasional yang menjelaskan hubungan antara variabel-variabel yang ada. Pendekatan penelitian ini menggunakan *cross sectional*, dimana variabel independen dan dependen diukur hanya sekali dalam satu waktu (Nursalam, 2008).

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari berdasarkan observasi dan kemudian ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2010). Populasi adalah keseluruhan objek yang akan diteliti (Notoatmojo, 2010). Populasi dalam penelitian ini adalah lansia yang merupakan anggota Posyandu Lansia RT 03 dan RT 04 Rukeman Tamantirto Kasihan Bantul Yogyakarta sebanyak 22 lansia.

2. Sampel

Sampel penelitian adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2010). Sampel adalah sebagian yang diambil dari keseluruhan objek yang diteliti dan dianggap mewakili populasi (Notoatmojo, 2010). Sampel dalam penelitian ini ditetapkan dengan total sampling. Total sampling adalah teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi (Sugiyono, 2010),

Kriteria inklusi penelitian ini sebagai berikut:

- a. Lansia yang berumur 55 tahun ke atas
- b. Bergabung dalam kelompok Posyandu Lansia RT 03 dan 04 Rukeman Tamantirto Kasihan Bantul Yogyakarta.
- c. Lansia yang mengikuti senam lansia .
- d. Bersedia menjadi responden penelitian.

Kriteria eksklusi penelitian ini sebagai berikut:

- a. Responden yang mengalami penyakit asam urat.
- b. Responden yang mengkonsumsi analgesik
- c. Responden yang menolak untuk berpartisipasi

Sampel dalam penelitian ini sebanyak 22 lansia yang merupakan anggota posyandu lansia RT 03 dan RT 04 Rukeman Tamantirto Kasihan Bantul Yogyakarta.

C. Lokasi dan Waktu Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Penelitian ini akan dilakukan di Posyandu Lansia RT 03 dan 04 Rukeman Tamantirto Kasihan Bantul Yogyakarta.

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini akan dilakukan pada September 2013.

D. Variabel Penelitian

Variabel adalah gejala yang menjadi fokus peneliti untuk diamati (Sugiyono, 2010). Dalam penelitian ini terdapat dua variabel, yaitu variabel bebas (*independent variable*) dan variabel terikat (*dependent variable*).

1. Variabel Bebas

Variabel bebas (*independent variable*) adalah variabel yang mempengaruhi variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah latihan senam rentang gerak pada lansia.

2. Variabel Terikat

Variabel terikat (*dependent variable*) adalah adalah nyeri sendi pada lansia di Posyandu Lansia RT 03 dan 04 Rukeman Tamantirto Kasihan Bantul Yogyakarta.

E. Definisi Operasional

1. Latihan Rentang Gerak adalah salah satu jenis latihan yang dilakukan untuk mempertahankan dan meningkatkan fungsi sendi pada lansia.

Latihan ini dilakukan dalam bentuk senam yang di mulai dengan pemanasan dan di lanjutkan dengan gerak inti yaitu gerakan di mulai dari menggerakkan bagian jari, bagian leher, bagian bahu, bagian pinggul, bagian lutut, dan terakhir bagian kaki. Senam ini dilakukan selama 30 menit, dilakukan 4 kali dalam sebulan. Variabel senam di kategorikan ke dalam skala ordinal untuk mengukur frekuensi senam <3, 3 dan 3> dalam sebulan.

2. Nyeri sendi adalah gangguan muskuloskeletal yang pada umumnya memberikan gejala sebagai keluhan nyeri, baik dari nyeri ringan sampai nyeri berat. Gangguan muskuloskeletal ini terjadi karena kurangnya aktifitas fisik. Intensitas nyeri pada lansia dapat diukur dengan menggunakan alat ukur VAS. (*Visual Analogue Scale*). VAS adalah suatu garis lurus yang menggambarkan intensitas nyeri yang di beri skala dari 0-10, dimana 0 tidak ada nyeri, 1-3 nyeri ringan, 4-7 nyeri sedang 8-10 nyeri berat. Dalam penilaiannya responden akan menyentang angka yang ada pada garis lurus tersebut untuk menggambarkan rasa nyerinya.

F. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, serta sistematis sehingga lebih mudah diolah (Arikunto, 2010).

Alat ukur yang digunakan dalam pengumpulan data dalam penelitian ini adalah kuesioner tentang pelaksanaan senam, dan (*Visual Analogue Scale*) VAS untuk mengukur nyeri sendi lansia. VAS adalah suatu garis lurus yang menggambarkan intensitas nyeri yang di beri skala dari 0-10, dimana 0 tidak ada nyeri, 1-3 nyeri ringan, 4-7 nyeri sedang 8-10 nyeri berat. Responden akan menyentang angka pada alat ukur tersebut untuk memastikan nyeri yang dirasakan.

G. Cara Pengumpulan Data

Alur pengumpulan data adalah sebagai berikut:

1. Tahap Persiapan

Peneliti mendatangi ketua duku, RT setempat dan pengurus posyandu lansia yang bertempat di RT 04 Rukeman Tamantirto untuk meminta izin, setelah mendapat izin, peneliti melakukan survy pendahuluan, setelah survy peneliti menentukan waktu pelaksanaan penelitian. Setelah itu peneliti menyiapkan alat-alat yang dibutuhkan untuk pelaksanaan penelitian.

2. Tahap Pelaksanaan

Peneliti langsung mengunjungi posyandu lansia. Penelitian diawali dengan salam dan perkenalan, selanjutnya peneliti menjelaskan cara mengisi kuesioner dan menandatangani *informed consent*, penelitian diawali dengan pengumpulan data yaitu nama, umur, pekerjaan dan selanjutnya dilakukan pengisian kuesioner, setelah kuesioner selesai di isi

oleh responden, kuesioner kemudian dikumpulkan. Tahap ahir setelah semua data di kumpulkan peneliti langsung melakukan olah data dan penyusunan laporan hasil penelitian.

H. Pengolahan dan Analisis Data

1. Pengolahan Data

a. *Editing*

Dilakukan untuk meneliti kembali setiap daftar pengukuran yang telah dilakukan. Editing ini meliputi kesesuaian pengisian, kesalahan penghitungan dan pengisian, dan ketepatan pengukuran.

b. *Coding*

Data yang dikumpulkan dapat berupa angka. Untuk memudahkan analisa maka jawaban-jawaban tersebut perlu diberi kode.

c. Tabulasi Data

Tabulasi data adalah kelanjutan dari *editing* pada proses pengolahan data. Hal ini dilakukan agar lebih mudah menyajikan data dalam bentuk distribusi frekuensi.

2. Analisis Data

Analisa data dalam penelitian ini menggunakan analisis *bivariat*. Analisis *bivariat* adalah analisis yang dilakukan dengan tujuan untuk mencari hubungan antara 2 variabel. Uji r product moment digunakan

apabila persebaran data normal, sedangkan apabila persebaran data tidak normal maka menggunakan uji spearman.

Dari uji statistik diatas dapat disimpulkan :

- a. Hipotesa penelitian H_a diterima dan H_0 ditolak jika dengan *p value* lebih kecil dari alpha 0,05.
- b. Hipotesa penelitian H_a ditolak dan H_0 diterima jika dengan *p value* lebih besar dari alpha 0,05.

I. Etika Penelitian

Menurut Nursalam (2008), subjek yang digunakan dalam penelitian keperawatan hamper 90% adalah manusia, maka peneliti harus memahami prinsi-prinsip etika penelitian. Dalam melakukan penelitian, peneliti perlu mendapat rekomendasi dari insititusinya dengan mengajukan permohonan izin kepada institusi/lembaga tempat penelitian.

1. Tahap-tahap Etika Penelitian

Dalam penelitian ini sebelum peneliti mendatangi tempat penelitian untuk meminta kesediaan menjadi responden penelitian. Peneliti harus melalui beberapa tahap pengurusan izin sebagai berikut: Peneliti mendapat surat izin dari insitusi, peneliti meminta persetujuan dari Bapak RT, setelah mendapat persetujuan dari pihak RT kemudian peneliti mendatangi calon partisipan dan meminta persetujuan calon partisipan untuk menjadi partisipan penelitian. Setelah mendapat

persetujuan barulah dilaksanakan penelitian dengan memperhatikan etika-etika dalam melakukan penelitian yaitu:

a. *Informed Consent* (lembar persetujuan)

Lembar penelitian ini diberikan kepada responden yang akan diteliti yang memenuhi kriteria inklusi yang disertai judul penelitian dan tujuan penelitian, bila subjek menolak maka peneliti tidak memaksa dan tetap menghormati hak-hak subjek.

b. *Anonimity* (tanpa nama)

Peneliti tidak mencantumkan atau memberikan nama responden pada lembar alat ukur dan hanya menuliskan kode pada lembar jawaban.

c. *Confidentiality* (kerahasiaan)

Kerahasiaan informasi responden dijamin peneliti, hanya data tertentu yang akan dilaporkan sebagai hasil penelitian.

2. Perolehan Uji Etik dari Institusi

Peneliti mengajukan proposal penelitian yang sudah di tandatangani dan di setujui oleh pembimbing dan penguji ke pihak komisi etik penelitian Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta untuk di lakukan uji kelayakan etik penelitian.