

BAB III

SUBJEK DAN METODE PENELITIAN

3.1 Subjek Penelitian

Subjek penelitian yang termasuk dalam penelitian ini adalah lansia yang rajin senam lansia dan yang tidak rajin senam lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Pertiwi Kota Bandung.

3.1.1 Populasi Penelitian

3.1.1.1 Populasi Target

Populasi target pada penelitian adalah semua lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Pertiwi Kota Bandung

3.1.1.2 Populasi Terjangkau

Populasi terjangkau pada penelitian adalah semua lansia yang rajin senam dan yang tidak rajin senam di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Pertiwi Kota Bandung periode Maret – Juni 2015 .

3.1.2 Teknik Pemilihan Sampel

Sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah semua lansia yang tergabung dalam Panti Sosial Tresna Werdha Budi Pertiwi Kota Bandung dan memenuhi syarat inklusi dan eksklusi.

3.1.3 Kriteria Inklusi dan Eksklusi

3.1.3.1 Kriteria Inklusi

Kriteria Inklusi dalam penelitian ini adalah

1. Laki-laki dan perempuan di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Pertiwi Kota Bandung.
2. Rutin senam minimal tiga kali dalam seminggu minimal sejak satu bulan lalu.
3. Mengikuti senam kurang dari tiga kali dalam seminggu minimal sejak satu bulan lalu.
4. Bersedia menjadi responden

3.1.3.2 Kriteria Eksklusi

Kriteria Eksklusi pada penelitian ini adalah

1. Tidak dapat mobilisasi jalan.
2. Menderita demensia dan kelainan psikologi lainnya.
3. Menderita penyakit kardiopulmonal.
4. Seluruh lansia yang termasuk kedalam kelompok kontraindikasi tes uji jalan 6 menit
5. Tensi sistolik >200 mmHg dan diastolic >150 mmHg
6. Sedang menderita sakit akut dan kronis

3.2 Metode Penelitian

3.2.1 Rancangan Penelitian

Rancangan penelitian adalah analitik observasional menggunakan uji komparatif dengan pendekatan *cross sectional* yang dilakukan sewaktu.

3.2.2 Definisi Konsep dan Variable Operasional Penelitian

3.2.2.1 Definisi Konsep

Variabel – variabel yang digunakan terdiri dari dua kelompok, yaitu:

1) Variabel dependen :

Jarak yang ditempuh dalam tes uji jalan 6 menit.

2) Variable indepeden :

Rutinitas senam

3.2.2.2 Definisi Operasional Variabel

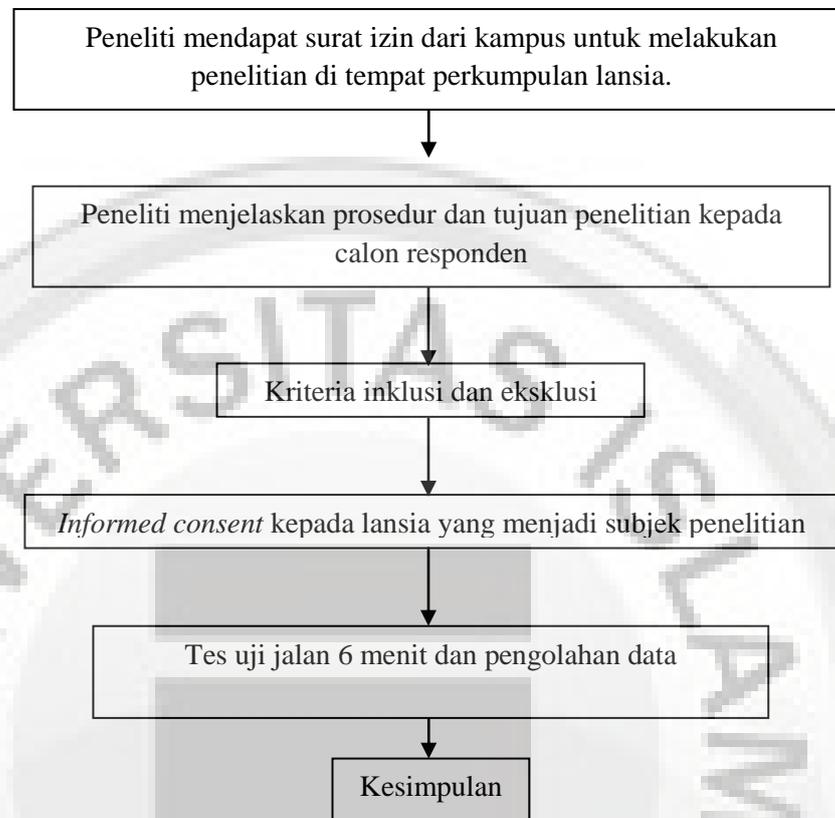
Tabel 3.1 Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Cara Pengukuran	Skala	Kategori
1	Uji jalan 6 menit	Salah satu tes yang sering digunakan untuk menilai kapasitas fungsional tubuh.	Percobaan	Kategorik	
2	Lansia	Seseorang yang berusia lebih dari 60 tahun	Wawancara dengan form	Nominal	
3	Senam lansia	<i>Aerobic low impact</i> (menghindari gerakan loncat), intensitas ringan sampai sedang, bersifat menyeluruh dengan gerakan yang melibatkan sebagian besar otot tubuh dengan secara seimbang.	Wawancara dengan form	Nominal	0 = tidak rutin 1 = rutin senam lansia minimal 3 kali dalam satu minggu sejak satu bulan yang lalu.

3.2.3 Prosedur Penelitian

Penelitian dilaksanakan setelah peneliti mendapat surat izin dari fakultas untuk melakukan penelitian di tempat komunitas lansia. Surat ini akan ditunjukkan kepada pengelola tempat dan calon responden setelah peneliti menjelaskan tujuan dan prosedur penelitian. Setelah mendapat izin dari pengelola tempat umum tersebut, peneliti dapat menentukan calon respondennya yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah dibuat oleh peneliti agar data yang didapat sesuai dengan yang dibutuhkan untuk penelitian ini. *Inform consent* dilakukan oleh peneliti kepada responden yang sudah sesuai dengan yang dibutuhkan sehingga peneliti mendapat izin tertulis untuk meneliti responden tersebut. Pada *inform consent*, latar belakang, tujuan, prosedur, keuntungan dan kerugian penelitian ini bagi responden harus dijelaskan hingga responden mengerti. Apabila responden sudah menyetujui, responden harus menandatangani surat persetujuan mengikuti penelitian ini. Penelitian dimulai dengan menanyakan identitas responden, lalu memulai tes 6 menit uji jalan. Setelah itu, data akan dicatat dan mengukur tingkat kebugaran lansia.

3.2.3.1 Alur Penelitian



Gambar 3.1. Alur Penelitian

3.2.3.2 Analisis Data

Variabel dalam penelitian ini adalah kategorik dengan dua kelompok data *independent* (tidak berpasangan) sehingga peneliti menggunakan *T-Test* apabila distribusi normal dan *Mann Whitney* apabila distribusi tidak normal.

3.2.4 Tempat dan Waktu Penelitian

3.2.4.1 Tempat penelitian

Penelitian ini dilakukan ditempat perkumpulan lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Pertiwi Kota Bandung.

3.2.4.2 Waktu Penelitian

Penelitian dilakukan pada bulan Desember 2014 hingga Juni 2015.

3.2.5 Aspek Penelitian

Berdasarkan pedoman etik penelitian kesehatan, prinsip etik umum pada penelitian ini antara lain adalah :

1. *Beneficence*, yaitu subjek mendapat keuntungan dari penelitian yang dilakukan. Penelitian ini dapat memberi informasi dan masukan mengenai kebiasaan rutin berolahraga dengan tingkat kebugaran sehingga dapat dijadikan pertimbangan dan motivasi kepada responden.
2. *Non Maleficence*, yaitu subjek tidak dirugikan atas tindakan pengambilan data. Peneliti akan merahasiakan identitas subjek penelitian dengan tidak mencantumkan identitas subjek pada laporan dan publikasi.
3. *Autonomy*, yaitu penelitian ini memberikan kebebasan kepada subjek untuk menerima atau menolak dijadikan responden dalam penelitian. Sebelum melakukan penelitian, peneliti akan melakukan *inform consent*. *Inform consent* adalah suatu bentuk persetujuan yang didapat dari subjek penelitian setelah mendapat penjelasan mengenai tujuan, tata cara, keuntungan serta kerugian dan kemungkinan ketidaknyamanan yang ditimbulkan pada penelitian yang dilakukan baik secara lisan maupun tulisan.

7. *Justice*, yaitu perlakuan yang sama pada subjek penelitian dengan benar dan layak.

