**BAB III**

**METODE PENELITIAN**

1. **Desain Penelitian**

Desain penelitian merupakan rencana penelitian yang disusun sedemikian rupa sehingga peneliti dapat memperoleh jawaban dari pertanyaan penelitian. Desain penelitian mengacu pada jenis atau macam penelitian yang dipilih untuk mencapai tujuan penelitian, serta berperan sebagai alat dan pedoman untuk mencapai tujuan tersebut (Arikunto, 2006).

Bentuk rancangan penelitian yang akan digunakan adalah deskriptif studi kasus. Metode penelitian deskriptif adalah suatu metode penelitian yang dilakukan dengan tujuan utama untuk membuat gambaran tentang suatu keadaan secara objektif (Arikunto, 2006).

Desain penelitian studi kasus adalah suatu metode penelitian yang dilakukan dengan cara meneliti suatu permasalahan melalui suatu kasus yang terdiri dari unit tunggal. Unit tunggal di sini dapat berarti satu orang, sekelompok penduduk yang terkena suatu masalah, sekelompok masyarakat di suatu daerah. Unit yang menjadi kasus tersebut secara mendalam dianalisis baik dari segi yang berhubungan dengan keadaan kasus itu sendiri, faktor-faktor yang mempengaruhi, kejadian-kejadian kasus yang muncul sehubungan dengan kasus, mapun tindakan dan reaksi kasus terhadap suatu perlakuan atau pemaparan tertentu. Meskipun yang diteliti dalam kasus tersebut hanya berbentuk unit tunggal, namun dianalisis secara mendalam (Notoatmodjo, 2010).

Metode studi kasus yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif studi kasus observasional, yaitu suatu pengamatan terhadap prosedur tindakan yang dilakukan orang lain dan atau peneliti yang dilaporkan secara lengkap tentang keadaan atau kondisi yang menjadi fokus studi (Arikunto, 2006). Dimana penelitian ini mengidentifikasi tentang perubahan berat badan pada remaja obesitas dengan pemberian perlakuan berupa latihan yaitu senam aerobik dengan intensitas rendah yang sebelumnya telah dilakukan pengukuran berat badan dan hasil akhir dengan menimbang kembali berat badan sampel ada perubahan atau tidak.

1. **Subyek Studi Kasus**

Subjek studi kasus adalah sasaran pengamatan yang harus dilihat dan diamati mengenai kenyataan atau gejala-gejala sosial yang diperlukan dalam penelitian (Notoatmodjo, 2010). Subjek studi kasus ini adalah remaja yang mengalami obesitas di wilayah Sumbersari Malang. Pada studi kasus ini, subjek penelitian yang akan diteliti sebanyak 2 subjek dengan kriteria sebagai berikut:

1. Remaja usia 18 - 21 tahun yang mengalami obesitas IMT > 23
2. Kesadaran compos metis
3. Remaja kooperatif
4. Tidak memiliki gangguan kejiwaan
5. Tidak sedang menjalankan program diit
6. Bersedia menjadi subjek studi dan mengisi inform consent
7. **Fokus Studi**

Fokus studi identik dengan variabel penelitian yaitu perilaku atau karakteristik yang memberikan nilai beda terhadap sesuatu (Notoatmodjo, 2010). Fokus studi kasus ini adalah perubahan berat badan pada remaja obesitas sebelum dan sesudah melakukan senam aerobik.

1. **Definisi Operasional**

Definisi Operasional adalah unsur penelitian yang menjelaskan bagaimana caranya menentukan variabel dan mengukur suatu variabel, sehingga definisi operasional ini merupakan suatu informasi ilmiah yang akan membantu peneliti lain yang ingin menggunakan variabel yang sama. Definisi operasional juga diartikan sebagai penjelasan semua variabel dan istilah yang akan digunakan dalam penelitian secara operasional sehingga akhirnya mempermudah pembaca dalam mengartikan makna peneltian (Arikunto, 2006).

Definisi operasional dalam penelitian studi kasus ini adalah remaja usia 18 – 21 tahun yang mengalami obesitas dimana terjadi perubahan dari masa anak ke masa dewasa yang ditandai dengan berat badan dan tinggi badan tidak seimbang yaitu IMT lebih dari 23. Selanjutnya berat badan yang berlebih akan dibandingkan juga berat badan idealnya. Perubahan berat badan pada remaja obesitas akan diukur dengan menggunakan timbangan berat badan dan meteran tinggi badan yang dilakukan sebelum dan sesudah melakukan senam aerobik. Senam aerobik yaitu olahraga kesehatan bertingkat yang wujudnya adalah gerakan-gerakan senam, cara ukurnya dengan menggunankan frekuensi yang dilakukan 3 kali seminggu, intensitas yang dilakukan 60 menit, dan waktu yang dilakukan dalam 4 minggu.

Pengukuran berat badan dengan menggunakan metode Indeks Masa Tubuh (IMT; *Body Mass Index* = BMI). IMT atau BMI merupakan suatu pengukuran yang menghubungkan atau membandingkan antara berat badan dan tinggi badan (Atikah Proverawati, SKM, 2010).

Tabel 3.1. Klasifikasi Berat Badan Berdasarkan BMI Pada Penduduk Asia (international Obesity Task Force/IOTF,WHO 2000).

|  |  |
| --- | --- |
| **Kategori** | **IMT (kg/m²)** |
| Berat badan kurang | < 18,9 |
| Dalam batas normal | 18,5 – 22,9 |
| Berat badan mulai berlebih | ≥ 23 |
| Beresiko | 23 – 24,9 |
| Obesitas I | 25 – 29,9 |
| Obesitas II | ≥ 30 |

Sumber : Wijayanti (2013)

1. **Tempat Dan Waktu Penelitian**

Pengambilan data penelitian ini dilakukan pada bulan Mei – Juni 2017 di wilayah Kelurahan Sumbersari Kota Malang.

1. **Instrumen Penelitian**

Instrument penelitian adalah alat yang digunakan untuk mengumpulkan data (Arikunto, 2006). Dalam penelitian ini instrument yang digunakan yaitu lembar pedoman wawancara, lembar observasi, dan alat perekam untuk mendukung dalam pengambilan data sehingga memudahkan peneliti untuk mendapatkan hasil yang dibutuhkan.

Wawancara adalah metode yang dipergunakan untuk mengumpulkan data, dimana peneliti mendapat keterangan atau pendirian secara lisan dengan penggalian secara mendalam dan menggunakan pertanyaan terbuka (Sibagariang, 2010). Peneliti menggali data dengan menggunakan wawancara dengan pertanyaan terbuka meliputi identitas, obesitas, sebelum dan sesudah senam aerobik.

Observasi merupakan salah satu cara yang digunakan untuk mengenal responden dengan lebih mendalam dalam kehidupan sehari-hari. Observasi digunakan peneliti untuk mengetahui perubahan berat badan dan latihan senam aerobik yang dilakukan responden.

Alat perekam merupakan alat untuk merekam jawaban selama proses pengambilan data sehingga memudahkan peneliti untuk mentranskrip wawancara.

1. **Pengumpulan dan Analisa Data**
   * 1. **Pengumpulan data**

Pengumpulan data merupakan kegiatan penelitian untuk mengumpulkan data. Sebelum melakukan pengumpulan data, perlu dilihat alat ukur pengumpulan data agar dapat memperkuat hasil penelitian. Alat ukur pengumpulan data tersebut antara lain dapat berupa kuesioner atau angket, observasi, wawancara atau gabungan dari ketiganya (Notoatmodjo, 2010).

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam kegiatan penelitian ini bertujuan untuk mengungkapkan gambaran secara nyata dari perubahan berat badan pada remaja obesitas sebelum dan sesudah dilakukannya senam aerobik. Teknik pengambilan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara dan observasi. Pertanyaan yang disampaikan pada wawancara ini berfokus pada perubahan berat badan remaja obesitas sebelum dan sesudah senam aerobik.

Prosedur pengumpulan data :

1. Setelah mendapatkan izin untuk melakukan penelitian di wilayah kerja Kelurahan Sumbersari Malang, peneliti menentukan responden yang akan dijadikan subyek studi kasus dengan cara menimbang berat badan remaja obesitas sebelum senam aerobik.
2. Menentukan 2 subyek penelitian sesuai dengan kriteria
3. Memberikan penjelasan tentang gambaran umum, manfaat senam aerobik dan tujuan dari studi kasus yang dilakukan peneliti.
4. Meminta persetujuan subyek penelitian secara tertulis sebagai subyek penelitian dengan memberikan lembar *informed consent*.
5. Memberikan pendidikan kesehatan tentang obesitas untuk memotivasi responden melakukan senam aerobik.
6. Waktu untuk pengukuran barat badan dilakukan sesudah senam.
7. Melakukan senam aerobik dengan intensitas 60 menit selama 3x seminggu dilakukan sampai 4 minggu.
8. Hasil wawancara dan observasi diolah dan disajikan secara naratif.
   * 1. **Pengolahan dan Analisa data**

Pengolahan data pada dasarnya merupakan suatu proses untuk memperoleh data atau data ringkasan berdasarkan suatu kelompok data mentah dengan menggunakan rumus tertentu sehingga menghasilkan informasi yang diperlukan (Arikunto, 2006).

Pengolahan data yang dilakukan pada studi kasus ini menggunakan teknik analisis kualitatif yang bertujuan untuk mengidentifikasi perubahan berat badan pada remaja obesitas sebelum dan sesudah melakukan senam aerobik. Data dikelompokkan berdasarkan perubahan berat badan, gerakan senam aerobik dan pelaksanaan jam makan terakhir sebelum senam aerobik.

* + 1. **Penyajian data**

Penyajian data hasil penelitian dalam bentuk uraian kalimat kemudian disimpulkan sesuai tujuan penelitian.

1. **Etika Penelitian**

Secara umum prinsip etika dalam penelitian/pengumpulan data dapat dibedakan menjadi tiga bagian sebagai berikut (Notoatmodjo, 2010):

1. **Prinsip Manfaat**
2. Bebas dari penderitaan

Penelitian harus dilaksanakan tanpa mengakibatkan penderitaan kepada subyek, khususnya jika menggunakan tindakan khusus.

1. Bebas dari ekspliotasi

Partisipasi subyek dalam penelitian, harus dihindarkan dari keadaan yang tidak menguntungkan. Subyek harus diyakinkan bahwa partisipasinya dalam penelitian atau informasi yang telah diberikan, tidak dipergunakan dalam hal-hal yang dapat merugikan subyek dalam bentuk apapun.

1. Resiko (*benefits ratio*)

Peneliti harus hati-hati mempertimbangkan risiko dan keuntungan yang akan berakibat kepada subyek pada setiap tindakan.

1. **Prinsip menghargai hak asasi manusia (*respect human dignity*)**
2. Hak untuk ikut/tidak menjadi responden (*right to self determination*)

Subyek harus diperlakukan secara manusiawi. Subyek mempunyai hak memutuskan apakah mereka bersedia menjadi subyek atau tidak, tanpa adanya sangsi apapun atau akan berakibat terhadap kesembuhannya, jika mereka seorang klien.

1. Hak untuk mendapatkan jaminan dari perlakuan yang diberikan (*right to full disclosure*)

Seorang peneliti harus memberikan penjelasan secara rinci serta bertanggung jawab jika ada sesuatu yang terjadi kepada subyek.

1. *Informed Consent*

Subyek harus mendapatkan informasi secara lengkap tentang tujuan penelitian yang telah dilaksanakan, mempunyai hak untuk bebas berpartisipasi atau menolak menjadi subyek penelitian. Pada informed consent juga perlu dicantumkan bahwa data yang diperoleh hanya dipergunakan untuk pengembangan ilmu.

1. **Prinsip Keadilan**
2. Hak untuk mendapatkan pengobatan yang adil (*right in fair treatment*)

Subyek harus diperlakukan secara adil baik sebelum, selama, dan sesudah keikutsertaanya dalam penelitian tanpa adanya diskriminasi apabila ternyata mereka tidak bersedia atau dikeluarkan dari penelitian.

1. Hak dijaga kerahasiaannya (*right to privacy*)

Subyek mempunyai hak untuk meminta bahwa data yang diberikan harus dirahasiakan, untuk itu perlu adanya tanpa nama (*anonymity*) dan rahasia (*confidentiality*).