

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang dilakukan dengan menggunakan metode *cross sectional*. *Cros-sectional* adalah jenis penelitian yang menekankan waktu dan pengukuran atau observasi data variabel *independent* dan *dependent* hanya satu kali pada saat itu dan tidak ada tindak lanjut (Nursalam, 2011).

B. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi adalah semua variabel yang mempunyai masalah yang akan diteliti (Nursalam, 2011). Populasi yang dimaksud dalam penelitian ini adalah seluruh pegawai swasta kantoran Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

2. Sampel (subyek penelitian)

Sampel (subyek penelitian) adalah bagian dari populasi yang dipilih dengan *sampling* untuk bisa memenuhi atau mewakili populasi yang ada (Nursalam, 2011). Teknik pengambilan sampel menggunakan *non probability sampling (non random)* yaitu pengambilan sampel tidak secara acak atau tidak didasarkan atas kemungkinan yang dapat diperhitungkan. Teknik yang digunakan adalah *purposive sampling* yaitu menggunakan kriteria inklusi dan eksklusi.

Penelitian ini subyek penelitian yang digunakan adalah yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi.

a. Kriteria inklusi

- 1) Pegawai swasta dengan rentang usia antara 25-40 tahun
- 2) Pegawai swasta dengan masa kerja minimal 1 tahun
- 3) Pegawai swasta jenis kelamin laki-laki
- 4) Pegawai swasta yang berolahraga minimal sekali seminggu selama 3 bulan berturut-turut

b. Kriteria eksklusi

- 1) Pegawai swasta yang mempunyai penyakit *Diabetes Melitus*
- 2) Pegawai swasta yang mengkonsumsi minuman keras
- 3) Pegawai swasta yang merokok
- 4) Pegawai swasta yang menjalani program diet lemak
- 5) Pegawai swasta yang sedang mempunyai masalah di kantor

c. Besar Sampel

Besar sampel menurut Arikunto (2006), apabila populasi subyeknya kurang dari 100, lebih baik diambil semua. Bila jumlah populasi lebih dari 100 dapat diambil antara 10-15% atau 20-25% dari populasi.

C. Lokasi dan Waktu Penelitian

1. Lokasi

Penelitian ini dilakukan di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan pada Mei – Desember 2016.

D. Variabel dan Definisi Operasional

1. Variabel

Variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya. Variabel bebas atau *Independent* adalah pegawai swasta yang rutin berolahraga dan tidak rutin berolahraga. Variabel tergantung atau *Dependent* adalah kadar kolesterol total.

2. Definisi Operasional

a. Pegawai

Pegawai adalah orang-orang yang bekerja pada suatu badan tertentu, baik di lembaga-lembaga pemerintah maupun dalam badan-badan usaha. Pegawai UMY adalah orang-orang yang bekerja pada Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

b. Kadar Kolesterol Total

Kadar kolesterol total dikategorikan menjadi 3 yaitu, normal, *borderline* dan tinggi (*Natural Heart, lung and blood Institute*).

E. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan dalam mengumpulkan data, agar lebih mudah dan hasilnya lebih baik (Arikunto, 2006). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah :

- *Easy touch Glucose Cholesterol Uric* dengan merk *Nesco*

F. Cara Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam penelitian perbedaan kadar kolesterol total pada pegawai swasta yang berolahraga rutin dan pegawai swasta yang tidak berolahraga rutin adalah :

1. Meminta izin kepada ketua program studi pendidikan dokter Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
2. Meminta izin kepada komisi etik Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta untuk melakukan penelitian.
3. Meminta izin kepada pegawai swasta yang menjadi populasi untuk penelitian ini setelah itu menghitung kadar kolesterol total dengan cara menghitung kadar kolesterol total menggunakan *Easy touch Glucose Cholesterol Uric* dengan merk *Nesco*.
4. Pengambilan data ini dilakukan atas kesepakatan dengan responden sampai dengan populasi yang sudah disepakati. Setelah semua data terkumpul sesuai dengan jumlah populasi yang ditetapkan baru data diolah dan dianalisis.

G. Analisis Data

Penggunaan *software* program SPSS yaitu *Mann-Whitney test*.

H. Etika Penelitian

Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan dari komisi etik Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta nomor: 430/EP-FKIK-UMY/XI/2016. . Subyek penelitian yang diikutsertakan diberi *informed consent* dalam penelitian ini. Semua subyek penelitian dijamin kerahasiaannya.