

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian analitik korelatif dengan design kohort. Skor pengetahuan responden diukur sebelum dan sesudah pemberian leaflet. Berat badan responden diukur sebelum pemberian leaflet sebagai intervensi singkat dan sesudah *follow-up* satu bulan. Penelitian dilakukan untuk menganalisis korelasi peningkatan skor pengetahuan tentang modifikasi gaya hidup terhadap penurunan berat badan pada mahasiswa dengan obesitas di FKIK UMY.

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi target pada penelitian ini adalah mahasiswa dengan kegemukan dan obesitas sedangkan populasi terjangkau pada penelitian ini adalah semua mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter FKIK UMY tingkat pertama sampai tingkat keempat.

2. Sampel

Semua mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter FKIK UMY tingkat pertama sampai tingkat keempat yang mengalami obesitas. Pengambilan sample menggunakan total sampling.

Kriteria inklusi :

- a. Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter FKIK UMY ,tingkat pertama hingga tingkat keempat yang menderita obesitas ($IMT > 25 \text{ kg/m}^2$)
- b. Bersedia menjadi responden penelitian dengan mengisi *informed consent* dan bekerjasama selama penelitian berlangsung.

Kriteria eksklusi :

Mahasiswa PSPD FKIK UMY, tingkat pertama hingga tingkat keempat yang menderita obesitas yang sedang sakit atau di rawat inap di Rumah Sakit selama penelitian berlangsung.

C. Lokasi dan Waktu

Penelitian ini akan dilaksanakan di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. Penelitian berlangsung dari bulan Maret hingga Mei 2015.

D. Variabel Penelitian

1. Variabel bebas yang digunakan dalam penelitian ini adalah tingkat pengetahuan tentang modifikasi gaya hidup.
2. Variabel terikat yang digunakan dalam penelitian ini adalah penurunan berat badan.

3. Variabel perancu pada penelitian ini adalah kesiapan untuk berubah, peningkatan aktifitas fisik, pengaturan pola makan, manajemen stress, *basal metabolic rate*, dan resistensi insulin.

E. Definisi Operasional

1. Tingkat Pengetahuan tentang Modifikasi Gaya Hidup

Tingkat pengetahuan tentang modifikasi gaya hidup yang diukur dalam penelitian ini meliputi beberapa aspek, yaitu pengaturan makan, peningkatan aktifitas fisik, dan terapi perilaku.

Tingkat pengetahuan tentang modifikasi gaya hidup diukur dengan menggunakan kuesioner baru berjudul Pengetahuan tentang Modifikasi Gaya Hidup untuk Penurunan Berat Badan yang dibuat oleh peneliti dan dosen pembimbing serta telah dilakukan uji reliabilitas pada sampel penelitian yang berbeda dengan sampel penelitian utama. Data tingkat pengetahuan tentang modifikasi gaya hidup yang diperoleh dikumpulkan kemudian dilakukan skoring dan dikelompokkan menjadi tingkat pengetahuan rendah (skor 0-6), tingkat pengetahuan sedang (skor 7-12), tingkat pengetahuan tinggi (skor 13-18).

2. Tingkat Penurunan Berat Badan

Tingkat penurunan berat badan yang dimaksud dalam penelitian ini dihitung dari berat badan terakhir dikurangi berat badan awal dalam kg.

F. Instrumen Penelitian

1. Form kuesioner
2. Timbangan berat badan digital
3. *Microtoise Staturmeter*
4. *Leaflet* “Penurunan Berat Badan yang Efektif dan Sehat” berisi informasi tentang klasifikasi IMT Asia-Pasifik menurut WHO, rekomendasi nutrisi spesifik, pola makan yang dianjurkan dan rekomendasi aktifitas harian untuk menurunkan berat badan.

G. Alur Penelitian

Tahap penelitian untuk pengumpulan data adalah sebagai berikut :

1. Perijinan dan etika penelitian dilakukan antara pihak peneliti dengan responden mahasiswa PSPD FKIK UMY, untuk pelaksanaan penelitian.
2. Pembuatan kuesioner berjudul “Pengetahuan tentang Modifikasi Gaya Hidup untuk Penurunan Berat Badan” dan uji validitas serta reliabilitas.
3. Pembuatan *leaflet* berjudul “Penurunan Berat Badan yang Efektif dan Sehat” untuk panduan reponden dalam pelaksanaan penelitian.
4. Perekrutan responden dengan mengukur IMT
5. Perhitungan prevalensi kegemukan dan obesitas.
6. Pengisian kuesioner untuk survei.
7. Pemberian *leaflet* sebagai intervensi singkat

8. Pengisian kuesioner kembali pada *follow up* 1 bulan dengan penghitungan IMT kembali.
9. Penentuan analisis pengaruh tingkat pengetahuan tentang modifikasi gaya hidup terhadap tingkat penurunan berat badan

H. Uji Validitas dan Reliabilitas

Peneliti dibantu dosen pembimbing membuat kuesioner baru berjudul "Pengetahuan tentang Modifikasi Gaya Hidup untuk Penurunan Berat Badan". Kuesioner dibuat berdasarkan prinsip-prinsip modifikasi gaya hidup untuk penurunan berat badan yang terdiri atas 25 item pernyataan dengan pilihan jawaban 'ya', 'tidak' dan 'tidak tahu'. Uji reliabilitas (*Cronbach's alpha*) terhadap kuesioner dilakukan kepada sampel penelitian yang berbeda dengan sampel penelitian utama. Dengan menggunakan metode *convenient sampling*, sejumlah 25 mahasiswa dengan kegemukan dan obesitas di beberapa fakultas Universitas Muhammadiyah Yogyakarta direkrut untuk uji reliabilitas ini.

Pada uji reliabilitas dalam penelitian ini digunakan cara *one shoot*. Pengukuran dilakukan hanya sekali dan kemudian hasilnya dibandingkan dengan pertanyaan lain untuk mengukur korelasi antar jawaban pernyataan. Suatu konstruk atau variabel dikatakan reliabel jika memberikan nilai *Cronbach Alpha* (α) $> 0,70$ (Ghozali, 2011).

Dari uji reliabilitas terhadap 25 item pernyataan pada kuesioner, didapatkan hasil $\alpha = 0,52$. Untuk menaikkan nilai *Cronbach Alpha*, peneliti menghapus item pernyataan Q20, nilai menjadi $\alpha = 0,57$. Setelah itu, peneliti

menghapus item pernyataan Q8 dan nilai *Cronbach Alpha* menjadi 0,62. Selain item Q8, peneliti menghapus item pernyataan Q12 dan nilai *Cronbach Alpha* menjadi 0,65. Selanjutnya, item pernyataan Q3, Q1, Q23 juga dihapus sehingga nilai *Cronbach Alpha* berturut-turut berubah menjadi $\alpha = 0,66$, $\alpha = 0,68$, dan $\alpha = 0,70$. Kemudian, peneliti juga menghapus item pernyataan Q18 dan akhirnya diperoleh nilai $\alpha = 0,72$. Nilai *Cronbach Alpha* ini memenuhi syarat reliabilitas ($\alpha > 0,70$)

Dengan demikian, terdapat 7 item pernyataan yang dihapus (Q1, Q3, Q8, Q12, Q18, Q20, dan Q23) dari kuesioner “Pengetahuan tentang Modifikasi Gaya Hidup untuk Penurunan Berat Badan“, sehingga kuesioner baru versi final ini memiliki 18 item pernyataan dengan nilai $\alpha = 0,72$. Jadi, kuesioner ini reliabel untuk digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian utama.

I. Analisis Data

Setelah data diproses, langkah selanjutnya adalah menganalisis hubungan antar variabel pada penelitian dengan menggunakan program komputer SPSS versi 21, kemudian dilakukan analisis data secara bertahap. Analisis data menggunakan uji komparatif kategorik-numerik berpasangan dengan *Wilcoxon Signed Rank test* dan menggunakan uji korelasi numerik-numerik *Spearman test*.