

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Desain Penelitian**

Desain penelitian adalah kerangka kerja dalam studi tertentu, guna mengumpulkan, mengukur dan melakukan analisis data sehingga dapat menjawab pertanyaan penelitian (Hasan, 2005). Penelitian yang akan dilakukan ini menggunakan desain penelitian eksperimen dengan pendekatan *cohort prospektif* yaitu mengukur variabel-variabelnya pada saat ini dan akan dipantau ke depan selama beberapa waktu tertentu, kemudian diukur kembali untuk melihat perbandingannya.

#### **B. Tempat dan Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di panti sosial Tresna Werdha Yogyakarta unit Budi Luhur Kasongan Kasihan Bantul pada bulan Desember 2007 sampai bulan Februari 2008. Perlakuan diberikan lima kali seminggu pada hari senin sampai dengan Sabtu pada pagi hari sebelum mereka melakukan aktifitas sehari-hari dengan durasi waktu 15 menit setiap pelaksanaan

#### **C. Populasi dan Sampel**

##### **1. Populasi**

Populasi adalah setiap subjek yang memenuhi kriteria yang ditetapkan (Nursalam, 2003). Populasi pada penelitian ini adalah semua usila yang

tinggal di panti sosial Tresna Werdha Yogyakarta unit Budi Luhur Kasongan Kasihan Bantul yang terdiri dari 7 wisma dan memiliki jumlah usila sebanyak 82 orang

## 2. Sampel

Sampel adalah bagian dari populasi yang diambil melalui cara-cara tertentu yang juga memiliki karakteristik tertentu, jelas dan lengkap yang dianggap bisa mewakili populasi (Hasan, 2002). Pada penelitian ini sampel yang diambil memenuhi kriteria inklusi

Besar sampel adalah banyaknya anggota yang akan dijadikan sampel (Notoatmojo, 2002). Besar sampel yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah 30 orang

## D. Kriteria Inklusi dan Eksklusi

### 1. Kriteria inklusi

Kriteria inklusi adalah karakteristik umum subjek penelitian dari suatu populasi target yang terjangkau yang akan diteliti (Nursalam, 2003). Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah :

- a. Usia lanjut di panti sosial Tresna Werdha Yogyakarta unit Budi Luhur Kasongan Kasihan Bantul yang mengalami depresi
- b. Bersedia menjadi responden

## 2. Kriteria eksklusi

Kriteria eksklusi adalah menghilangkan atau mengeluarkan subjek yang memenuhi kriteria inklusi dari studi karena berbagai sebab (Nursalam, 2003).

Kriteria eksklusi pada penelitian ini adalah :

- a. Usia lanjut yang mempunyai penyakit kronik
- b. Menolak untuk menjadi responden

## E. Identifikasi Variabel

### 1. Variabel independen

Variabel independen adalah variabel yang menentukan variabel yang lain (Nursalam, 2003). Variabel independen pada penelitian ini adalah senam otak.

### 2. Variabel dependen

Variabel dependen adalah variabel respon atau output. Variabel ini merupakan faktor yang diamati dan diukur untuk menentukan ada tidaknya hubungan atau pengaruh dari variabel independen (Nursalam, 2003). Variabel dependen dalam penelitian ini adalah skala tingkat depresi usila

## F. Definisi Operasional Variabel

Defenisi operasional memberikan suatu pengertian suatu variabel dan aktifitas-aktifitas yang diperlukan untuk mengukurnya (Brockopp, 1999). Senam otak adalah gerakan sederhana yang dapat mengkoordinasikan fungsi otak terhadap usila yang mengalami depresi.

Depresi pada usila adalah perasaan yang dialami oleh usila yang dimanifestasikan dengan menarik diri, merasa tidak dibutuhkan serta menangis. Depresi dapat digolongkan menjadi depresi ringan, sedang dan berat. Alat ukur yang digunakan adalah skala depresi geriatric. Skala pengukuran yang digunakan adalah ordinal

### **G. Instrument Penelitian**

Instrument merupakan alat bantu bagi peneliti di dalam menggunakan metode pengumpulan data (Arikunto, 2000). Instrument penelitian untuk variabel dependen menggunakan Skala Geriatrik yang diambil dari buku Gerontologi oleh Gallo, Reichel dan Anderson (1998). Skala geriatric adalah suatu kuesioner yang terdiri dari 30 pertanyaan yang harus dijawab, sederhana saja dengan menggunakan jawaban “ya” atau “tidak”, suatu bentuk penyerdehanaan dari skala yang menggunakan lima rangkai respon kategori.

### **H. Teknik Pengumpulan Data**

Pengumpulan data dilakukan setelah mendapat ijin dari kepala pengasuh panti sosial Tresna Werdha Yogyakarta unit Budi Luhur Kasongan Kasihan Bantul. Pengumpulan data dilakukan dengan mengacu pada kriteria inklusi. Besar responden berjumlah 30 orang dengan ketentuan 15 dijadikan kelompok perlakuan dan 15 usila lagi dijadikan kelompok kontrol.

Responden baik kelompok perlakuan maupun kelompok kontrol sebelumnya diberi pre-test terlebih dahulu dengan menggunakan instrument yang ada

sehingga diperoleh skor awal sebelum intervensi. Kemudian pada kelompok perlakuan diberikan intervensi senam otak lima kali seminggu, yang dilaksanakan pada pagi sebelum aktivitas sehari-hari, dimulai hari senin sampai dengan sabtu selama dua bulan dengan durasi 15 menit. Intervensi diberikan bersama-sama dalam kelompok perlakuan dengan panduan dari peneliti. Setelah itu, dilakukan post-test pada kedua kelompok sebagai evaluasi dengan menggunakan instrumen yaitu sama dengan pre-test sehingga dapat diketahui efektifitas perlakuan terhadap penurunan depresi.

#### **I. Analisis Data**

Pada penelitian ini menggunakan analisis data paired-simple T test pada program SPSS 14 for windows.