



### C. Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas subyek atau obyek penelitian yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Dahlan, 2010). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh anggota member senam aerobik di *Sonia Aerobic and Fitness Center* Bandar Lampung dan jumlah sampel penelitian didapatkan dari rumus besar sampel penelitian analitis kategorik-numerik berpasangan. Teknik pengambilan sampel penelitian diambil dengan *purposive sampling*. Besar sampel ditentukan berdasarkan rumus :

$$n = \left[ \frac{(Z\alpha + Z\beta)s}{(x1 - x2)} \right]^2$$

Keterangan :

- $n$  = besar sampel minimal
- $Z\alpha$  = derivat baku normal untuk  $\alpha$
- $Z\beta$  = derivat baku normal untuk  $\beta$
- $(x1 - x2)$  = selisih minimal rerata yang dianggap bermakna
- $s$  = simpangan baku dari selisih nilai antar kelompok

(Dahlan, 2009)





Dalam penelitian ini, seluruh data diambil secara langsung dari responden (data primer), yang meliputi :

1. Penjelasan mengenai maksud dan tujuan penelitian.
2. Pengisian *informed consent*.
3. Pengambilan sampel darah HDL dan LDL. Adapun proses pengambilan darah responden sebagai berikut :
  - Pengambilan darah menggunakan jarum suntik, darah diambil menggunakan spuit 5 cc dari pembuluh darah vena responden.
  - Pertama dilakukan pemasangan tourniket pada lengan responden, lalu dilakukan pembersihan menggunakan kapas steril alkohol.
  - Setelah itu dilakukan, pengambilan darah menggunakan spuit 5 cc dan tourniket dilepaskan.
  - Setelah pengambilan darah, diberikan kapas kering pada tempat pengambilan darah responden.
  - Responden diberikan edukasi agar menghindari konsumsi makanan yang berkolesterol selama penelitian berlangsung dan tetap rajin berolahraga senam aerobik.
4. Proses pengolahan sampel awal, memisahkan serum darah di laboratorium RSUD Kota Madya DR.A.DADI TJOKRODIPO Bandar Lampung.
5. Pencatatan hasil pengukuran pada formulir lembar hasil pemeriksaan lab RSUD Kota Madya DR.A.DADI TJOKRODIPO Bandar Lampung.



### G. Definisi Operasional

Untuk memudahkan pelaksanaan dan agar penelitian tidak terlalu luasnya penelitian ini maka dibuat definisi operasional sebagai berikut:

Tabel 3.1. Definisi operasional masing-masing variabel.

No	Variabel	Definisi	Alat Ukur	Cara Ukur	Hasil Ukur	Skala
1.	Kadar HDL dan LDL Darah	Kadar HDL dan LDL yang didapatkan dari hasil pemeriksaan darah yang diambil dari darah vena.	Spektrofotometri	Pengujian Sample Darah	mg/dl	Numerik
2.	Senam Aerobik	Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin yang dapat meningkatkan sirkulasi darah, meningkatkan kadar HDL dan menurunkan kadar LDL darah.	Kartu Kontrol	Observasi		Ordinal

## H. Pengumpulan Data

Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini adalah data primer yaitu data diambil secara langsung melalui alat bantu berupa pengambilan sampel darah pada anggota member senam *Sonia Aerobic and Fitness Center* Bandar Lampung.

## I. Pengolahan dan Analisis data

Data yang telah diperoleh dari poses pengumpulan data akan melalui analisa data dengan *software* analisis data dan statistika. Uji hipotesis dilakukan dengan Uji T Berpasangan.

Uji T berpasangan merupakan uji parametrik (distribusi data normal) yang digunakan untuk membandingkan dua mean populasi yang berasal dari populasi yang sama (Dahlan, 2009).

Namun, bila distribusi data tidak normal dapat digunakan uji Wilcoxon sebagai alternatif (Dahlan, 2009).