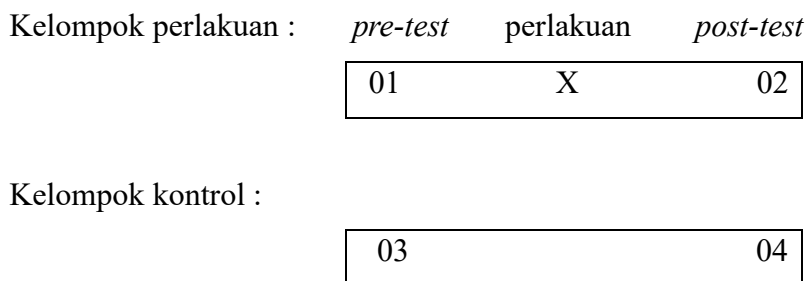


BAB 3
METODE PENELITIAN

3.1. Jenis dan Rancangan Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, dikarenakan dalam penelitian ini menyajikan hasil pengukuran dari variabel dependen dan independent. Desain penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah quasi eksperimen dengan menggunakan rancangan penelitian *Pretest-Posttest Control Group Design* merupakan pendekatan yang paling populer dalam quasi eksperimen, kelompok kontrol dan kelompok eksperimen dipilih bukan dengan cara random. Kedua kelompok tersebut diberi pretest dan posttest dan hanya kelompok eksperimen yang mendapat perlakuan. Kelompok eksperimen diberikan perlakuan dengan menggunakan teknik relaksasi otot progresif. (Adiputra et al., 2021). Model pendekatan *Pretest-Posttest Control Group Design* dapat digambarkan sebagai berikut :



Gambar : 3.1 Desain Penelitian *Pretest-Posttest Control Group*

Keterangan :

X : Teknik relaksasi otot progresif yang akan dilakukan selama 20 menit pada lansia penderita hipertensi

01 : *Pre-test* hasil pengukuran tekanan darah kelompok perlakuan

02 : *Post-test* hasil pengukuran tekanan darah kelompok perlakuan

03 : *Pre-test* hasil pengukuran tekanan darah kelompok kontrol

04 : *Post-test* hasil pengukuran tekanan darah kelompok kontrol

3.2. Alat Penelitian dan Cara Pengumpulan Data

3.2.1. Alat Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat bantu yang digunakan pada penelitian untuk mendapatkan data penelitian yang dibutuhkan (Ramdhan, 2021). Instrumen atau alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah *sphygmomanometer*, *stetoskop*, SOP (*standart operasional prosedur*) dan lembar observasi yang berisi biodata responden dan hasil pengukuran tekanan darah, absensi responden.

3.2.2. Cara Pengumpulan Data

Metode yang digunakan untuk proses pengumpulan data pada saat penelitian yaitu dilakukan dalam dua tahap, yaitu tahap persiapan dan tahap pelaksanaan. Tahap persiapan dimulai dengan peneliti mendefinisikan masalah penelitian dan mengajukan tema kepada pembimbing, dilanjutkan penyusunan proposal penelitian dengan merumuskan latar belakang, kemudian peneliti melakukan pendahuluan penelitian dengan surat pengantar penelitian dari Universitas Bhamada Slawi yang ditujukan kepada kepala Puskesmas Kedungbanteng yang dilanjutkan dengan wawancara kepada petugas Puskesmas Kedungbanteng didapatkan hasil bahwa di Puskesmas Kedungbanteng terdapat 89 lansia dengan kasus hipertensi sedang.

Dari data lansia tersebut diperoleh dari PKD (Poliklinik Kesehatan Desa) yang mengalami hipertensi sedang 89 dan yang masuk kedalam kriteria inklusi 20 responden, rutin berobat dengan sumber, dosis yang sama, tidak mengalami gangguan pendengaran, mengikuti kegiatan senam lansia. Didapatkan sampel 20 responden yang masuk kriteria inklusi yang sudah ditetapkan sebelumnya. Pemilihan sampel menggunakan *non probability sampling* dengan *purposive sampling* yang artinya memilih responden sesuai dengan kriteria yang sudah ditentukan berdasarkan usia dan kriteria inklusi lainnya. Dari 89 responden terdapat 20 responden yang termasuk dalam kriteria inklusi yaitu lansia yang berusia 60-70 tahun, rutin berobat dengan jenis, sumber, dosis yang sama, mengikuti kegiatan senam lansia, lansia dengan kategori hipertensi sedang, bersedia menjadi responden.

Dari 20 responden tersebut dilakukan pemilihan secara random menggunakan sistem acak berdasarkan kunjungan lansia yang terdapat pada buku hadir kunjungan PKD (Poliklinik Kesehatan Desa) dengan jumlah 20 responden untuk dikelompokkan menjadi 10 responden kelompok kontrol dan 10 responden kelompok intervensi melalui undian dengan cara membuat gulungan kertas yang berisikan nama responden yang akan keluar dari botol undian. Untuk 10 nama responden yang keluar pertama akan dijadikan kelompok intervensi lalu untuk 10 nama kedua dijadikan kelompok kontrol. Jika ada responden yang tidak bersedia dilakukan proses intervensi maka akan dipilih secara acak kembali. Tahap selanjutnya yaitu tahap pelaksanaan, ditahap ini peneliti akan dibantu oleh 3 enumerator setiap enumerator mendampingi 2-3 responden sesuai dengan jarak rumah responden yang bertujuan agar waktu yang digunakan lebih efisien.

Sebelumnya enumerator sudah ditentukan dan dinilai dari komunikasi agar dapat memina BHSP (Bina Hubungan Saling Percaya) dengan baik kepada responden, dapat memahami dan mampu melaksanakan teknik relaksasi otot progresif dengan baik dan benar. Enumerator diberikan penjelasan untuk memperoleh kesamaan persepsi mengenai cara mengisi lembar observasi responden dan juga dijelaskan mengenai prosedur (SOP) dalam pelaksanaan teknik relaksasi otot progresif. Setelah diberikan penjelasan, maka peneliti melakukan evaluasi kepada setiap enumerator penelitian. Pelaksanaan penelitian ini dilaksanakan oleh peneliti dan dibantu oleh enumerator yang berjalan bersamaan sesuai dengan pembagian tugas yang telah diberikan selama 3 hari berturut-turut dari jam 08.00-10.00 WIB dengan mendatangi langsung ke rumah responden (*door to door*).

Dalam hal ini peneliti menjaga kerahasiaan nama lengkap, alamat responden serta calon responden berhak menolak menjadi responden, setelah responden menyetujui keikutsertaan dalam penelitian kemudian responden menandatangani lembar *informed concent* sebagai bukti ikut serta dalam penelitian. Sebelum itu responden dilakukan pemeriksaan tekanan darah (*pre-test*) terlebih dahulu. Selanjutnya peneliti mengarahkan responden untuk konsentrasi serta menjelaskan langkah-

langkah teknik relaksasi otot progresif yang diberikan terdiri dari 14 gerakan, lalu responden memulai teknik relaksasi otot progresif selama ± 20 menit pada saat pagi hari dimulai dari jam 08.00-10.00 WIB responden diberikan waktu untuk istirahat selama 5 menit untuk hari keempat setelah dilakukan teknik relaksasi otot progresif dilakukan pemeriksaan tekanan darah dengan menggunakan tensi jarum. Setelah selesai diberikan intervensi selama 3 hari berturut turut selanjutnya menyimpulkan perbedaan tekanan darah pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi yang diberikan terapi untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah. Sesudah diberikan terapi dihari ketiga dilakukan *post-test* kemudian peneliti melakukan pendokumentasian.

Untuk kelompok kontrol akan dilakukan pemeriksaan tekanan darah (*pre-test*) di hari yang sama dengan kelompok intervensi. Sesudah diberikan pengukuran tekanan darah kemudian pada hari ketiga dilakukan *post-test* selanjutnya peneliti melakukan pendokumentasian. Setelah data diperoleh peneliti melakukan pengolahan data.

3.3 Populasi dan Sampel

Populasi adalah sekumpulan unit yang akan diteliti dengan beberapa karakteristik bila populasi terlalu banyak, maka peneliti mengambil sampel (bagian dari populasi) itu untuk diteliti. Berarti populasi merupakan jumlah keseluruhan sasaran yang akan diteliti (Abdullah, 2015). Populasi dalam penelitian ini adalah lansia penderita hipertensi di Desa Tonggara yang berjumlah 89 responden. Sampel adalah bagian dari elemen-elemen pada populasi dengan hasil seleksi didapatkan seluruh karakteristik yang ada, elemen merupakan subjek dimana pengukuran dilakukan, elemen-elemen populasi yang didapatkan ini disebut sampel (Abdullah, 2015). Sampel pada penelitian ini 20 responden yaitu lansia penderita hipertensi yang telah dipilih berdasarkan kriteria inklusi. Teknik pemilihan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *non probability sampling* yaitu dengan *purposive sampling*. *Purposive sampling* digunakan karena teknik pengambilan sampel sesuai

dengan yang dikehendaki oleh peneliti yang sudah dikelompokkan menjadi homogen dengan pertimbangan karakteristik tertentu (Abdullah, 2015).

3.3.1 Kriteria Inklusi

Kriteria inklusi adalah karakteristik umum subjek penelitian dari suatu populasi atau target dan sumber yang diteliti (Adiputra et al., 2021).

Kriteria inklusi pada penelitian ini yaitu :

3.3.1.1 Lansia yang berusia 60-70 tahun.

3.3.1.2 Rutin berobat dengan jenis, sumber, dosis yang sama

3.3.1.3 Mengikuti kegiatan senam lansia

3.3.1.4 Lansia dengan kategori hipertensi sedang

3.3.1.5 Bersedia menjadi responden.

3.3.2 Kriteria Eksklusi

Kriteria eksklusi adalah kriteria dari subjek yang tidak boleh ada atau dihilangkan/dikeluarkan karena beberapa sebab (Adiputra et al., 2021).

Kriteria eksklusi pada penelitian ini yaitu :

3.3.2.1 Lansia yang memiliki penyakit kronis lainnya

3.3.2.2 Lansia yang tidak menderita keterbatasan fisik (kekakuan otot)

3.3.2.3 Lansia yang mengalami gangguan pendengaran

3.4. Tempat Dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan disalah satu wilayah kerja Puskesmas Kedungbanteng yaitu di Desa Tonggara Kecamatan Kedungbanteng Kabupaten Tegal pada hari kamis tanggal 2-4 Mei 2024

3.5 Definisi Operasional Variabel Penelitian Dan Skala Pengukuran

3.5.1 Variabel Penelitian

Variabel penelitian merupakan karakteristik yang terdiri dari satu atau lebih kategori yang berbeda atau bervariasi antara satu objek dengan yang lainnya (Adiputra et al., 2021).

3.5.1.1. *Variable Independent* (variabel bebas)

Variabel bebas adalah variabel yang memengaruhi atau menjadi sebab perubahannya variabel terikat (Adiputra et al., 2021). Variabel bebas pada penelitian ini yaitu teknik relaksasi otot progresif.

3.5.1.2. *Variable Dependent* (variabel terikat)

Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat karena adanya variabel bebas (Adiputra et al., 2021). Variabel terikat pada penelitian ini yaitu tekanan darah lansia pada kelompok intervensi, tekanan darah lansia pada kelompok kontrol.

3.5.2 Definisi Operasional

Definisi operasional merupakan Batasan karakteristik yang diukur dari variabel yang diamati atau diteliti (Adiputra et al., 2021). Definisi operasional untuk mengarahkan pada pengukuran atau terhadap variabel yang bersangkutan serta mengembangkan instrument atau alat ukur (Adiputra et al., 2021).

Tabel 3. 1 Definisi Operasional Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif

Terhadap Tekanan Darah Lansia					
No	Variabel	Definisi Operasional	Alat ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
1	Intervensi: Teknik relaksasi otot progresif	Salah satu terapi yang dilakukan dengan meregangkan otot lalu kemudian di rileksasikan yang terdiri dari 14 gerakan.	Lembar SOP	-	-
2	Penatalaksanaan: Tekanan darah pada lansia	Suatu kondisi dimana tekanan darah mengalami peningkatan	Sphygmomanometer, stetoskop	Tekanan darah sistolik, diastolik dalam mmHg	Interval

3.6 Teknik Pengolahan Data dan Analisa Data

3.6.1 Teknik Pengolahan Data

Teknik pengolahan data adalah cara-cara mengolah data sehingga data mempunyai makna untuk menjawab masalah dan berguna untuk menguji hipotesa atau pertanyaan pada penelitian (Ramdhan, 2021). Data diolah dan dikumpulkan melalui tahap tahap berikut diantaranya adalah :

3.6.1.1 Editing

Editing merupakan proses yang dilakukan setelah peneliti selesai mengumpulkan data dilapangan. Pada kegiatan tersebut data yang terkumpul sering kali belum sesuai dengan harapan peneliti contohnya data yang tumpang tindih, terlewat, data kurang berlebih atau juga data yang terlupakan. Oleh karena itu diperlukan proses editing untuk memperbaiki atau menyempurnakan data yang rumpang (Abdullah, 2015).

3.6.1.2 Tabulasi/Entri Data

Tabulasi merupakan proses terakhir dari pengolahan data tabulasi adalah memasukan data pada tabel serta mengatur angka dan menghitungnya. Data pada jawaban setiap responden berupa “*Numerik*” (angka) dimasukkan ke dalam program “*software*” komputer. Ada berbagai jenis perangkat lunak komputer, masing-masing dengan kelebihan dan kekurangannya sendiri. Salah satu paket perangkat lunak yang paling umum digunakan untuk pengumpulan data penelitian adalah paket perangkat lunak uji statistik dengan komputer. Setelah peneliti melakukan semua pengecekan dan pengkodean, peneliti mengolah data tersebut. Pengolahan data ini berlangsung dengan memasukkan data ke dalam paket program komputer. Kemudian dicek lagi apakah ada kesalahan atau tidak untuk dilanjutkan ketahap selanjutnya (Abdullah, 2015).

3.6.1.3 Pembersihan Data (*Cleaning*)

Setelah semua data dimasukkan dari masing-masing sumber data atau responden, maka harus diperiksa ulang untuk kemungkinan kesalahan kode, ketidaklengkapan

dan lain-lain, dan kemudian diperbaiki. Peneliti kemudian secara berurutan meninjau dan memeriksa data yang dimasukkan dan apa yang coba dilakukan oleh analisis data ke dalam komputer (Abdullah, 2015).

3.6.2 Analisa Data

3.6.2.1 Analisa Univariat

Analisa univariat merupakan analisa yang berfungsi untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik pada setiap variabel yang akan diteliti (Adiputra et al., 2021). Variabel yang dianalisis secara individual dalam penelitian ini adalah karakteristik responden antara lain tekanan darah lansia sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi otot progresif, disajikan dalam bentuk tabel *mean, median, standart deviasi*.

Analisa univariat untuk menganalisa tiap-tiap variabel sehingga terdistribusi frekuensi dan dapat diketahui variabelnya (Adiputra et al., 2021). Pada penelitian ini analisa digunakan untuk mengetahui distribusi kelompok intervensi dan kelompok kontrol serta hasil dari pengukuran tekanan darah sesudah dan sebelum diberikan teknik relaksasi otot progresif.

3.6.1.2 Analisa Bivariat

Analisis dua variabel merupakan analisis yang dilakukan untuk dua variabel yang diduga berhubungan atau korelasi. Sebelum dilakukan uji analitik bivariat, dilakukan uji standar dalam pengujian untuk mengetahui data dengan uji *Shapiro Wilk Test*, karena jumlah responden <50 , sedangkan uji statistik dalam penelitian ini menggunakan uji *Paired Sample T-test*. Uji tersebut untuk mengetahui perbandingan pengamatan kelompok kontrol dan kelompok intervensi yang diberi perlakuan pada variabel dependen, jika nilai $p < \alpha$ ($\alpha = 0,05$) maka H_a diterima (Dahlan, 2021).

3.7 Etika Penelitian

Prinsip etika penelitian merupakan standar etika pada saat peneliti melakukan penelitian. Berdasarkan Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomer 103/Menkes/SK/VII/2005 tentang etik penelitian kesehatan Indonesia, penelitian dalam bidang kesehatan harus berpedoman pada prinsip etik penelitian sebagai berikut :

3.7.1 Prinsip Menghormati Harkat dan Martabat Manusia (*Respect For Human Dignity*)

Peneliti menyiapkan formulir *informed consent* responden, yang meliputi penjelasan tentang penelitian, penjelasan tentang manfaat penelitian yang dilakukan, persetujuan peneliti untuk dapat menjawab pertanyaan apapun, pertanyaan apapun yang mungkin dimiliki subjek mengenai proses penelitian, dan setuju bahwa responden dapat mengundurkan diri setiap saat. Apabila pada saat penelitian berjalan responden tidak ingin melanjutkan terapi maka responden berhak mengundurkan diri. Dalam penelitian ini, responden yang bersedia menjadi responden memberikan *informed consent*, sedangkan responden yang tidak bersedia tidak ikut dalam penelitian.

3.7.2 Prinsip Menghormati Privasi dan Kerahasiaan Subjek (*Respect For Privacy and Confidentiality*)

Semua orang memiliki hak individu, yang meliputi privasi dan kebebasan pribadi ketika memberikan informasi, sehingga peneliti tidak diperbolehkan untuk menunjukkan informasi apapun tentang identitas pribadi seperti nama atau alamat responden dalam alat observasi dan pengukuran untuk melindungi privasi dan kerahasiaan responden. Identitas dalam hal ini, peneliti menggunakan inisial untuk identitas responden.

3.7.3 Prinsip Etik Keadilan (*Justice*)

Prinsip keadilan adalah peneliti tidak membedakan responden yang satu dengan yang lainnya. Responden dalam penelitian ini yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi, semua kelompok intervensi dan kelompok kontrol mengikuti program

senam lansia yang diadakan 1 bulan sekali namun untuk kelompok intervensi ditambahkan teknik relaksasi otot progresif selama 3 hari berturut turut selama 20 menit sedangkan kelompok kontrol tidak ditambahkan terapi. Penelitian ini mengikuti SOP yang telah ditentukan dan pengukuran menggunakan *Sphygnomanometer* yang diukur sesudah perlakuan.

3.7.4 Prinsip Etik Berbuat Baik (*Beneficence*)

Penelitian yang dilakukan tidak menimbulkan kerugian fisik, psikis, maupun material. Dalam penelitian ini, responden bersifat independent dan dilakukan menurut prosedur penelitian standart untuk memperoleh hasil yang bermanfaat. Manfaat penelitian ini sebanding dengan waktu yang dihabiskan responden untuk mengikuti penelitian dan menerima perlakuan selama penelitian.