



SKRIPSI

**PENGARUH KOMBINASI RELAKSASI AUTOGENIK DAN *BACK*
MASSAGE TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA
DENGAN HIPERTENSI DI POSBINDU
DESA HARJASARI**

**DISUSUN OLEH
NISA NABILA
C1020084**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BHAMADA SLAWI
2024**

arahan dan mengajarkan cara penanganan hipertensi dengan cara mendemostrasikan terapi autogenik dan *back massage* pada lansia. Peneliti juga menggunakan lembar observasi dan spignomanometer sebagai instrumen penelitian yang berisi tentang hasil tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan terapi kombinasi relaksasi autogenik dan *back massage*.

3.2.2 Cara pengumpulan data

3.2.2.1 Tahap Perencanaan

Peneliti mewakili perencanaan dengan berkonsultasi kepada pembimbing 1 dan pembimbing 2 untuk menyetujui judul penelitian. Setelah mendapat persetujuan dari keduanya, peneliti melakukan studi pendahuluan dengan melaksanakan wawancara serta observasi untuk memperoleh data. Hasil dari studi pendahuluan ini mengungkap masalah terkait tekanan darah pada lansia di Desa Harjasari. Setelah itu, peneliti mengurus surat izin no. surat 468 / FIK.UNIV.BMD HM / XII / . Pelitian dari ketua Program Studi S1 Ilmu Keperawatan di Universitas Bhamada Slawi. Surat izin ini diperlukan untuk melakukan penelitian di Desa Harjasari Kecamatan Suradadi Kabupaten Tegal, tempat dimana data akan diambil dari lansia yang memiliki tekanan darah, tanggal 25 mei 2024 peneliti melakukan sosialisasi kepada enumerator berjumlah 2 mahasiswi semester 8 jurusan keperawatan. Setelah itu, dilakukan persamaan persepsi mengenai cara melakukan terapi kombinasi relaksasi autogenik dan *back massage* terhadap responden dengan menggunakan SOP untuk di ikuti sebagai panduan enumerator pada saat penelitian. Pertama peneliti mencontohkan terlebih dahulu terapi autogenik dilanjut *back massage*, kemudian enumerator satu disuruh mempraktekan terapi relaksasi autogenik dan *back massage* sampai selesai dan dilanjutkan enumerator ke dua, selanjutnya cara penulisan hasil tekanan darah sebelum dan sesudah di lembar observasi. Tujuannya adalah agar enumerator memiliki pemahaman dan metode yang sama dalam melakukan observasi terhadap lansia dengan kriteria inklusif yang menjadi objek penelitian.

3.2.2.2 Tahap Pelaksanaan

Penelitian telah dilaksanakan selama 6 hari di Desa Harjasari Kecamatan Suradadi Kabupaten Tegal dengan setiap hari dari hari pertama sampai hari ke lima peneliti mendatangi 60 responden, dalam satu hari peneliti mendatangi 4 responden, enumerator satu 4 responden dan enumerator dua 4 responden. Jumlah setiap hari peneliti dan enumerator mendatangi 12 responden, hari keenam peneliti mendatangi 5 responden. Hari pertama peneliti mendatangi setiap rumah responden dengan mengenalkan diri serta menyampaikan tujuan, maksud, dan manfaat penelitian memberikan lembar *informed consent* sebagai bukti persetujuan dilakukan penelitian. Selanjutnya, dilakukan pre-test untuk mengetahui tekanan darah pada lansia sebelum penerapan terapi kombinasi relaksasi autogenik dan *back massage*. Hasil tekanan darah dicatat pada lembar observasi. Kemudian setelah dilakukan pre-test dilanjut intervensi yang dilaksanakan sesuai dengan prosedur operasional standar (SOP) yang sudah disusun, disepakati dan dibantu dua enumerator pada saat penelitian peneliti dan enumerator memisah ke responden masing-masing. Relaksasi yang pertama dilakukan adalah relaksasi autogenik selama 5 menit dan dilanjutkan relaksasi autogenik selama 15 menit. Setelah intervensi dilakukan kemudian dilakukan post-test dengan cara pengecekan ulang tekanan darah kemudian diisi pada lembar observasi. Setelah selesai peneliti dan enumerator mengucapkan terimakasih atas partisipasi responden dalam mengikuti prosedur penelitian.

3.3 Populasi dan sampel

3.2.3 Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas subjek atau objek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Jadi populasi bukan hanya orang, tetapi juga objek dan benda-benda alam yang lain. Populasi juga bukan hanya sekedar jumlah yang ada pada objek atau subjek yang dipelajari, tetapi meliputi seluruh karakteristik atau sifat yang dimiliki oleh subjek atau objek tersebut

(Sugiyono, 2019). Populasi dalam penelitian ini adalah lansia yang memiliki tekanan darah tinggi di posbindu Desa Harjasari Kecamatan Suradadi Kabupaten Tegal yang jumlahnya 65 responden.

3.2.4 Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki populasi tersebut. Bila populasi besar dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu. Untuk itu sampel yang diambil dari populasi harus betul-betul representatif (mewakili) (Sugiyono, 2019). Sampel dalam penelitian ini adalah lansia yang memiliki tekanan darah tinggi di posbindu Desa Harjasari yang berjumlah 65 responden.

3.2.5 Teknik Pengambilan Sampel

Sampel yang dipakai dalam penelitian ini yakni keseluruhan lansia yang memiliki tekanan darah tinggi di posbindu Desa Harjasari yang jumlahnya 65 responden. Total sampling merupakan metode pengambilan sampel pada penelitian ini.

3.2.6 Kriteria Inklusi

Kriteria inklusi pada penelitian ini ialah :

3.2.6.1 Lansia yang berumur di atas 60 tahun di posbindu Desa Harjasari yang memiliki tekanan darah tinggi.

3.2.6.2 Bersedia menjadi responden pada penelitian ini.

3.2.7 Kriteria Eklusi

Kriteria Eklusi pada penelitian ini ialah :

3.2.7.1 Lansia yang mengalami gangguan kognitif.

3.4 Besar Sampel

Jumlah responden dalam penelitian ini adalah 65 orang, yang dipilih dengan memakai metode total sampling. Pendekatan total sampling dipilih sebab populasi responden <100, sehingga memungkinkan untuk memasukan semua anggota populasi dalam penelitian (Sugiyono, 2019).

3.5 Tempat dan waktu penelitian

Tempat penelitian ini dilakukan di Desa Harjasari Kecamatan Suradadi Kabupaten Tegal, dan dilaksanakan pada bulan Juni 2024.

3.6 Definisi operasional variabel penelitian dan skala pengukuran

Tabel 3.1 Definisi operasional, variabel, alat ukur, hasil ukur, skala

No	Variabel	Definisi operasional	Alat ukur	Hasil ukur	Skala
1	Variabel bebas Kombinasi terapi autogenik dan <i>back massage</i>	Pembelajaran mengenai langkah-langkah kombinasi terapi autogenik merupakan terapi relaksasi untuk mengurangi stres dan ketegangan otot. <i>back massage</i> yaitu terapi yang bertujuan untuk menurunkan tekanan darah terapi ini berfokus pada pijatan punggung	Standar prosedur operasional (SOP) terapi autogenik dan terapi <i>back massage</i>		
2	Variabel terikat Tekanan darah	Tekanan yang dihasilkan oleh darah terhadap pembuluh darah yang terdiri dari sistolik dan diastolic	Diukur menggunakan Sphygmomano meter digital, merek omicron, seri RAK283 dan lembar observasi	Tekanan darah pasien dengan satuan mmHg.	Rasio

3.7 Teknik Pengolahan Data dan Analisa Data

3.7.1 Teknik pengolahan data

Pengolahan data merupakan tindakan memperoleh data dalam bentuk data mentah kemudian diolah menjadi informasi yang dibutuhkan oleh peneliti. Setelah data terkumpul dari responden, selanjutnya dilakukan pengelola data dengan cara: *editing, tabulating, entry data* dan *cleaning*.

3.7.1.1 Mengedit data (*Editing*)

Merupakan tindakan mengecek formulir atau lembar observasi mereka untuk memastikan bahwa isinya jelas, lengkap, relevan, dan konsisten. Pengecekan ini dapat berupa pengecekan kelengkapan jawaban, keterbacaan tulisan, dan relevansi dari responden. Proses editing ini dilakukan oleh peneliti saat pengecekan kelengkapan lembar observasi.

3.7.1.2 Penyusunan Data (*Tabulating*)

Setelah peneliti memperoleh data dari hasil observasi kemudian dimasukkan ke dalam excel untuk dibuat tabulasi.

3.7.1.3 Memasukan Data (*Data Entry*)

Setelah memperoleh data dari hasil observasi, peneliti memasukan data ke dalam SPSS untuk dilakukan uji normalitas kemudian dilakukan uji *wilcoxon rank-sum test*.

3.7.1.4 Pembersihan Data (*Cleaning*)

Peneliti mengecek kembali data yang sudah di *entry* apakah ada kesalahan atau tidak membuang data yang sudah tidak terpakai.

3.7.2 Analisa data

Data yang telah didapat dianalisa secara uji statistik dengan menggunakan program SPSS, adapun analisa yang digunakan adalah analisa *univariat* dan analisa *bivariat*.

3.7.2.1 Analisa *Univariat*

Analisa univariat dilakukan terhadap kedua variabel yang diteliti yaitu variabel independen dan variabel dependen yang bertujuan untuk menjelaskan karakteristik dari masing-masing variabel tersebut. Dalam penelitian ini, analisis univariat peneliti menggunakan distribusi frekuensi untuk mengetahui hasil pengukuran

tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan terapi kombinasi relaksasi autogenik dan *back massage*.

3.7.2.2 Analisa Bivariat

Analisa bivariat merupakan analisis yang dilakukan terhadap variabel yang di duga berhubungan atau berkorelasi. Subjek dalam penelitian memiliki dua data yaitu *pretest* dan *posttest*. Sebelumnya peneliti akan melakukan uji normalitas dengan menggunakan uji kolmogrov karena besar sampel ≥ 50 responden. Kesimpulan dari uji normalitas didapatkan data distribusi tidak normal. Jika data distribusi tidak normal nilai $p \leq 0,05$ dapat dilakukan *non-parametric test* dengan menggunakan *wilcoxon rank-sum test*. Kesimpulan dari data distribusi yaitu jika *p value* $< 0,05$ maka hipotesis tersebut dinyatakan terdapat pengaruh (H_0 ditolak dan H_a diterima).

3.8 Etika Penelitian

Menurut semua penelitian yang melibatkan manusia sebagai subjek harus menerapkan 4 (empat) prinsip dasar etika penelitian, yaitu :

3.8.1 Menghormati atau menghargai subjek (*Respect For Person*)

Peneliti menghormati responden sebagai pribadi yang memiliki kebiasaan untuk memilih dan sekaligus bertanggung jawab secara pribadi terhadap keputusan yang telah diambil. *Inform consent* akan digunakan untuk meminta persetujuan apakah responden mau atau tidak untuk disertakan dalam penelitian ini.

3.8.2 Menghormati privasi dan kerahasiaan subyek penelitian (*respect for human Privacy and confidentiality*)

Peneliti menghormati dan menjaga privasi responden dengan tidak mencantumkan nama responden dalam penelitian ini dan akan menggantinya menggunakan koding atau inisial untuk menjaga kerahasiaan.

3.8.3 Menghormati keadilan dan iklutivitas (*respect justice and inclusiveness*)

Pada prinsip ini artinya penelitian yang dilakukan peneliti bersifat adil. Keadilan dalam memilih responden tidak dibedakan, semua responden berhak mendapatkan keadilan yang sama dengan cara melakukan terapi autogenik terlebih dahulu kemudian dilanjutkan terapi *back massage* kepada semua responden.

3.8.4 Menghitung manfaat dan kerugian yang ditimbulkan (*balancing harms and benefits*)

Penelitian yang dilakukan tidak menimbulkan kerugian baik fisik, psikis maupun materi. Penelitian ini tidak dipungut biaya dari responden dan dalam pelaksanaannya sesuai dengan SOP penelitian. Hal ini dilakukan untuk mendapatkan hasil yang bermanfaat bagi responden dan masukan bagi tempat dilakukannya penelitian mengenai tekanan darah tinggi bagi lansia.