

BAB 3

METODE PENELITIAN

Pada bab ini akan disajikan konsep dasar yang melandasi penelitian yaitu :

- 1) Desain penelitian, 2) Populasi, sampel dan *sampling*, 3) Identifikasi variabel penelitian dan definisi operasional, 4) Prosedur penelitian, 5) Pengumpulan data, 6) Analisa data, 7) Etika penelitian, 8) Keterbatasan

3.1 Desain Penelitian

Desain penelitian adalah model atau metode yang digunakan peneliti untuk melakukan suatu penelitian yang memberikan arah terhadap jalannya penelitian (Dharma, 2015).

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Pra-Eksperimental. Pada pra-Eksperimental design tidak ada variabel kontrol dan sample tidak dipilih secara acak. Rancangan yang dipakai adalah One Group Pretest-Posttest Design. Dalam design ini tidak ada kelompok kontrol (pembanding) tetapi sudah dilakukan observasi pertama (pre test) sebelum diberi perlakuan. Dengan demikian dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan antara sebelum dan sesudah diberi perlakuan (Sugiyono, 2016). Bentuk rancangan penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:

Pre Teast	Perlakuan	Post Test
O1	X	O2

Keterangan:

O1: Pengambilan data sebelum intervensi kelompok eksperimen

X : Intervensi

O2: Pengambilan data setelah intervensi kelompok eksperimen

3.2 Populasi, Sampling, dan Sample

3.2.1 Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/ subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2016). Sedangkan menurut (Nursalam, 2016) populasi adalah subjek yang memenuhi kriteria yang telah ditetapkan.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia yang menderita hipertensi di dusun Tamping desa Mojotamping wilayah kerja Puskesmas Bangsal sebanyak 21 lansia

3.2.2 Sampling

Sampling adalah teknik pengambilan sampel. Untuk menentukan sampel yang akan digunakan dalam penelitian (Sugiyono, 2016) Sampling dalam penelitian ini menggunakan *Nonprobability* Sampling yaitu teknik pengambilan sampel yang tidak memberi peluang/ kesempatan sama bagi setiap unsur atau anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel. Teknik *Nonprobability* sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive* sampling yaitu suatu teknik penetapan sampel dengan cara

memilih sampel di antara populasi sesuai dengan yang dikehendaki peneliti (kriteria yang ditentukan), sehingga sampel tersebut dapat mewakili karakteristik populasi yang telah dikenal sebelumnya.

3.2.3 Sampel

Sampel penelitian adalah objek yang diteliti dan dianggap mewakili seluruh populasi (Notoatmodjo, 2010). Dalam penelitian ini terdapat kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi adalah karakteristik umum subjek penelitian dari suatu populasi target yang terjangkau dan akan diteliti sedangkan kriteria eksklusi adalah menghilangkan/ mengeluarkan subjek yang memenuhi kriteria inklusi dari studi (Nursalam, 2016).

Berikut ini kriteria inklusi dan eksklusi dalam penelitian ini:

1. Kriteria Inklusi:

- a. Lansia dengan hipertensi ringan dan sedang
- b. Lansia tidak mengalami komplikasi
- c. Lansia yang kooperatif

2. Kriteria Eksklusi:

- a. Lansia yang memiliki riwayat sesak nafas
- b. Lansia dengan keterbatasan fisik

Jadi, sampel dalam penelitian ini adalah sebagian lansia menderita hipertensi yang memenuhi kriteria Inklusi di Dusun Tamping Desa Mojotamping wilayah kerja UPT Puskesmas Bangsal sebanyak 15 responden.

3.3 Identifikasi Variabel dan Definisi Operasional

3.3.1 Identifikasi Variabel

Variabel adalah sesuatu yang digunakan sebagai ciri, sifat, atau ukuran yang dimiliki atau didapatkan oleh satuan penelitian tentang suatu konsep pengertian tertentu, misalnya umur, jenis kelamin, pendidikan, penyakit dan sebagainya (Notoatmodjo, 2010). Variabel dalam penelitian ini dibagi menjadi 2, yaitu

1. Variabel Independen (Bebas)

Variabel independen yaitu variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen (terikat) (Sugiyono, 2016). Variabel Independen dalam penelitian ini adalah *Slow deep breathing exercise*.

2. Variabel Dependen (Tergantung)

Variabel Dependen adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas (Sugiyono, 2016). Variabel Dependen dalam penelitian ini adalah tekanan darah.

3.3.2 Definisi Operasional

Definisi Operasional adalah uraian tentang batasan variabel yang dimaksud, atau tentang apa yang diukur oleh variabel yang bersangkutan (Notoatmodjo, 2010).

Tabel 3.1 Definisi Operasional Pengaruh Slow deep breathing exercise Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi

Variabel	Definisi Operasional	Indikator	Alat Ukur	Skala	Hasil Ukur
Independen: Slow deep breathing exercise	Pernafasan abdomen dan purse lips breathing dengan frekuensi lambat atau perlahan.	Melakukan latihan <i>Slow deep breathing exercise</i> 1 kali sehari selama 5 hari dengan durasi waktu 5 menit dengan 6 siklus permenit. <i>Slow deep breathing exercise</i> dilakukan setelah lansia melakukan pengukuran tekanan darah	SOP <i>Slow deep breathing exercise</i>	-	-
Dependen: Tekanan Darah	Tekanan darah dari hasil pengukuran melalui sphygmomanometer dengan hasil sistol yang ≥ 140 mmHg dan atau tekanan darah diastol ≥ 90 mmHg.	Tekanan darah Sitole Tekanan darah Diastole	Sphygnomanometer digital untuk mengukur tekanan darah	Interval	Rata-rata tekanan darah pada lansia

3.4 Prosedur Penelitian

Langkah-langkah dalam pengumpulan data sebagai berikut:

1. Penelitian ini dimulai dengan pengajuan fenomena ke dosen pembimbing, pada tanggal 24 Oktober 2019 ACC judul kepada pembimbing 1 dan 2.
2. Setelah mendapat persetujuan judul dari dosen pembimbing, judul tersebut dikumpulkan ke prodi S1 Ilmu Keperawatan Stikes Bina Sehat PPNI Mojokerto.
3. Selanjutnya pada tanggal 9 Januari 2020 peneliti meminta surat studi pendahuluan ke bagian administrasi akademis keperawatan kampus Stikes Bina Sehat PPNI Kabupaten Mojokerto yang telah di legalisi oleh ketua program studi S1 Ilmu Keperawatan Stikes Bina Sehat PPNI Mojokerto, kemudian diserahkan kepada Bupati dan Bangkesbangpol Kabupaten Mojokerto, diserahkan ke Dinas Kesehatan, kemudian kembali lagi ke Bangkesbangpol.
4. Pada tanggal 15 Januari 2020 dapat surat balasan dari Bangkesbangpol kemudian diserahkan ulang ke Dinas Kesehatan Kabupaten Mojokerto dan pada tanggal 29 Januari 2020 mendapat surat balasan dari Dinas Kesehatan Kabupaten Mojokerto, kemudian diserahkan ke UPT Puskesmas Bangsal.
5. Pada tanggal 3 february 2020 dapat surat balasan dari UPT Puskesmas Bangsal untuk melakukan penelitian di wilayah kerja puskesmas Bangsal.
6. Pada tanggal 5 Mei 2020, peneliti mendatangi perawat desa dusun Tamping desa Mojotamping untuk meminta izin dan melakukan koordinasi terlebih dahulu dengan perawat desa Mojotamping untuk

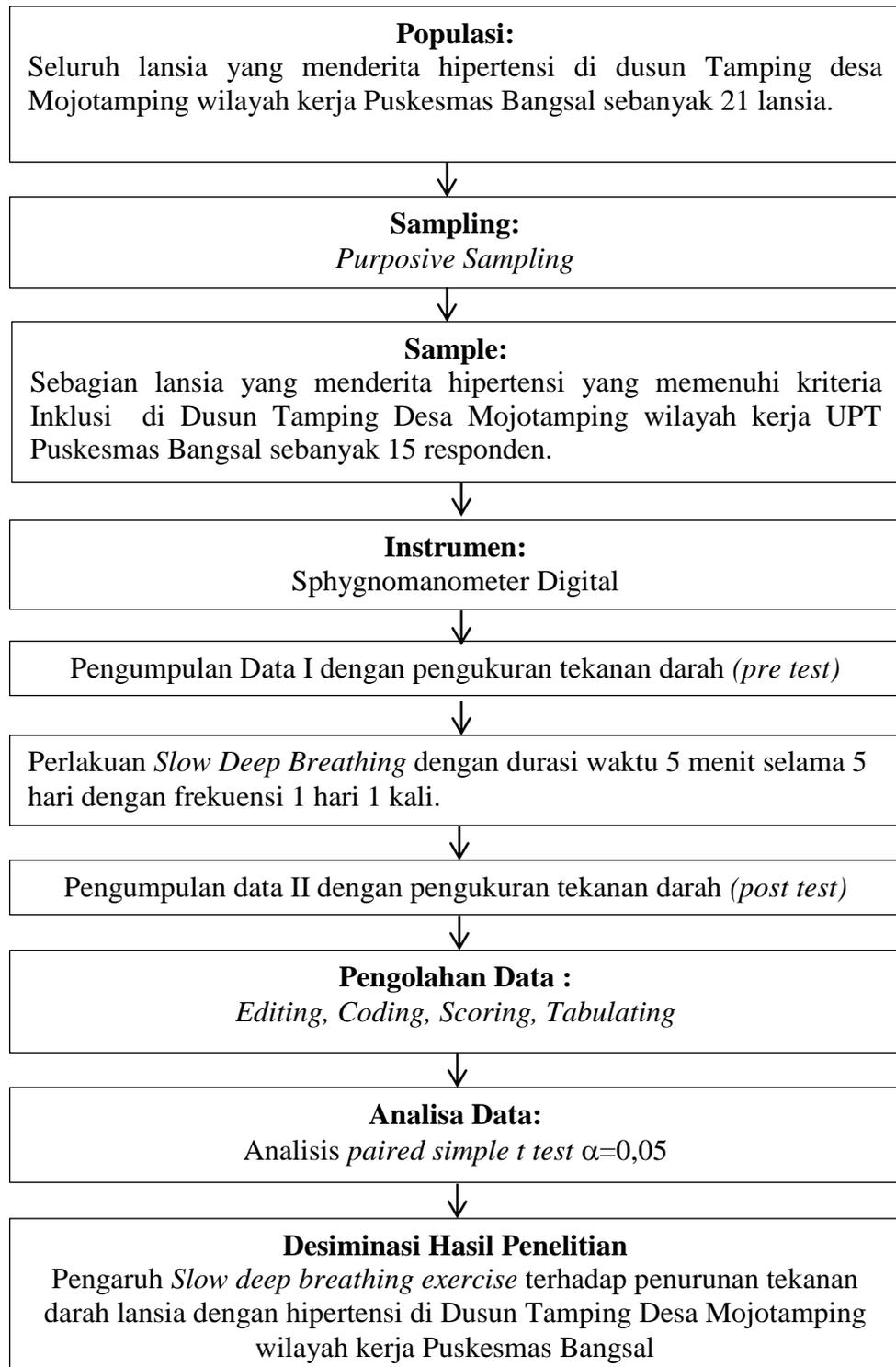
membantu melakukan penelitian dengan cara menjelaskan *slow deep breathing* untuk membantu jalannya penelitian, dan didapatkan data dari perawat desa bahwa di Dusun Mojotamping terdapat 21 lansia yang mengalami hipertensi..

7. Pada tanggal 6 Mei 2020 peneliti melakukan penelitian secara *door to door*. Selama masa pandemi COVID 19 peneliti didampingi dan dibantu perawat desa untuk melakukan penelitian serta memperhatikan protokol kesehatan. Sebelum melakukan *slow deep breathing* peneliti menjelaskan kepada responden tentang penelitian, kemudian peneliti mengukur tekanan darah lansia dengan *sphygmomanometer* digital. Jika lansia mengalami hipertensi ringan atau sedang, tidak mengalami komplikasi, dan bersedia menjadi responden maka dipersilahkan untuk menandatangani surat kesediaan menjadi responden. Selanjutnya peneliti melakukan pengkajian untuk memperoleh data umum yaitu mengukur tinggi badan, berat badan, dan mengisi beberapa pertanyaan yang ada dalam instrumen penelitian. Hasil pengukuran tekanan darah yang sudah dilakukan peneliti dijadikan data *pre test*
8. Dari 21 lansia yang menderita hipertensi, hanya 15 lansia yang dijadikan responden karena 3 lansia mengalami hipertensi berat, 2 lansia menderita stroke, dan 1 lansia glaukoma sehingga tidak dijadikan responden.
9. Selanjutnya peneliti memberikan penjelasan kepada responden dan keluarga tentang *slow deep breathing* dan tata cara sampai responden dan keluarga mengerti. Kemudian peneliti meminta responden untuk

mempraktekkan *slow deep breathing* selama 5 menit dengan 1 menit 6 siklus. Peneliti mendampingi responden jika responden kurang memenuhi atau kurang pas dalam melakukannya. *Slow deep breathing* dilakukan selama 5 hari dengan frekuensi 1 kali dalam sehari.

10. Kemudian responden diberi lembar pelaksanaan melakukan *slow deep breathing*, dan menjelaskan jika setelah melakukan *slow deep breathing* mengisi lembar pelaksanaan tersebut, lembar pelaksanaan tersebut harus diisi dengan jujur, jika tidak melakukan intervensi responden tidak perlu mengisi tapi jika melakukan intervensi responden harus mengisi
11. Intervensi hari pertama dilakukan oleh peneliti didampingi perawat desa. Intervensi hari ke 2-4 dilakukan oleh keluarga, dan saat hari ke 5 semua responden didatangi perawat desa secara *door to door* untuk melakukan *slow deep breathing* kemudian diukur tekanan darahnya oleh perawat desa sebagai data *post*.
12. Upaya untuk mengatasi hambatan pelaksanaan *slow deep breathing* adalah dengan cara melibatkan keluarga responden dalam penelitian ini sehingga nantinya keluarga yang akan mengingatkan dan menuntun responden dalam melakukan *slow deep breathing exercise*.
13. Setelah itu data dilengkapi, peneliti melakukan analisa data (*editing, coding, scoring, dan tabulasi*).

14. Kerangka Kerja



Gambar 3.1 Kerangka Kerja Pengaruh *Slow Deep Breathing Exercise* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi

3.5 Pengumpulan Data

3.5.1 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan oleh peneliti untuk mengobservasi, mengukur atau menilai suatu fenomena. Data yang diperoleh dari suatu pengukuran kemudian dianalisis dan dijadikan sebagai bukti (evidence) dari suatu penelitian. Sehingga instrumen atau alat ukur merupakan bagian yang penting dalam suatu penelitian (Dharma, 2015). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah dalam mengukur tekanan darah menggunakan sphygmomanometer digital, dan lembar observasi.

3.5.2 Lokasi dan waktu penelitian

Penelitian ini dilakukan di dusun Tamping desa Mojotamping Wilayah kerja Puskesmas Bangsal pada tanggal 6 sampai 11 Mei 2020.

3.6 Pengolahan Data

3.6.1 Analisa Data

1. *Editing*

Editing adalah mengedit hasil pengumpulan data dengan melihat kelengkapan data (LPPM, 2019). Editing dalam penelitian ini apakah masih ada pertanyaan yang belum terjawab oleh responden.

2. *Coding*

Coding adalah mengklasifikasikan jawaban-jawaban dari para responden kedalam bentuk angka/bilangan. (Setiadi, 2013). Pada saat penelitian, peneliti memberikan kode berupa:

1. Kode data umum untuk responden:

1 : Responden 1

2 : Responden 2

3 : Responden 3

2. Kode data umum usia

1 : 45-59 tahun

2 : 60-74 tahun

3. Kode data umum Jenis Kelamin

1 : Laki-laki

2 : Perempuan

4. Kode data umum merokok

1 : Ya

2 : Tidak

5. Kode data Umum mengkonsumsi obat antihipertensi

1 : Ya

2 : Tidak

6. Kode data Umum mengalami stress atau tertekan

1 : Ya

2 : Tidak

7. Kode data umum lama menderita hipertensi

1 : 1-2 tahun

2 : > 2 tahun

8. Kode data umum konsumsi garam

1 : < $\frac{1}{2}$ sdt dalam sehari

2 : > $\frac{1}{2}$ sdt dalam sehari

9. Kode data umum keluarga menderita hipertensi

1 : Ya

2 : Tidak

10. Kode data umum pendidikan

1. : Tidak sekolah

2. : SD

3. : SMP

4. : SMA

11. Kode data umum olah raga seminggu 2-3 kali

1 : Ya

2 : Tidak

12. Kode data umum Indeks Massa Tubuh (*IMT*)

1 : Kurus tingkat berat

2 : Kurus tingkat ringan

3 : Normal

4 : Gemuk tingkat ringan

5 : Gemuk tingkat berat

3. *Skoring*

Skoring adalah kegiatan memberikan penilaian pada masing-masing variabel dan interpretasi hasil (LPPM, 2019). Skoring dalam penelitian ini adalah penurunan tekanan darah berdasarkan *Cutt of point* (mean, atau median, atau modus) menggunakan uji normalitas dengan melihat nilai skewness dibanding standar error.

4. *Tabulating*

Tabulasi adalah membuat tabel data, sesuai dengan tujuan penelitian atau yang diinginkan oleh peneliti (Notoatmodjo, 2010). Setelah seluruh data dikumpulkan, dikumpulkan, diperiksa kelengkapannya, dimasukkan dalam distribusi frekuensi, yaitu melalui pengelompokan data menjadi kelompok dalam suatu format yang disebut distribusi frekuensi. Hasil penelitian ini disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi.

Data dari setiap tabel yang diperoleh agar mudah dianalisis, maka untuk tafsiran datanya digunakan pedoman penafsiran data dengan perincian sebagai berikut (Arikunto, 2012) :

100 %	: seluruhnya
76-99 %	: hampir seluruhnya
51-75 %	: sebagian besar
50%	: setengah
26-49%	: hampir setengah
1-25%	: sebagian kecil

0% : tidak satupun

5. Analisa Data

1) Analisa Univariat

Analisa univariat dilakukan dengan cara melihat distribusi frekuensi dari, usia, jenis kelamin, merokok, mengkonsumsi obat antihipertensi, stress atau tertekan, lama menderita hipertensi, mengkonsumsi garam, riwayat keluarga menderita hipertensi, pendidikan, olah raga seminggu 2-3 kali, tekanan darah sebelum dilakukan intervensi, tekanan darah setelah melakukan intervensi dan perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan intervensi.

2) Analisa Bivariat

Untuk mengetahui pengaruh *slow deep breathing exercise* terhadap penurunan tekanan darah lansia dengan hipertensi di dusun Tamping desa Mojotamping menggunakan uji statistik secara komputerisasi atau menilai perangkat lunak SPSS 26.0. Jika data berdistribusi normal maka menggunakan uji *paired t test*, jika tidak memenuhi syarat atau tidak berdistribusi normal maka menggunakan uji *Man Withney Test*.

3.7 Etika Penelitian

Dalam melakukan penelitian kepada responden, etikayang dilakukan dalam penelitian ini adalah:

1. Informed concent atau lembar pengesahan

Responden mendapat informasi secara lengkap mengenai penelitian dan mempunyai hak bebas berpartisipasi atau menolak menjadi responden. Dalam hal ini, jika responden bersedia untuk berpartisipasi maka mendatangi lembar persetujuan menjadi peserta responden.

2. Anonimity atau tanpa nama

Untuk menjaga kerahasiaan responden maka peneliti tidak mencantumkan nama responden pada lembarpengumpulan data (angket), cukup memberi nomor kode padamasing-masing lembar tersebut.

3. Confidentiality atau kerahasiaan

Kerahasiaan informasi responden dijamin oleh peneliti karena hanya kelompok data tertentu saja yang akan disajikan atau dilaporkan sebagai hasil penelitian.

3.8 Keterbatasan

Keterbatasan adalah masalah-masalah atau hambatan yang ditemui oleh peneliti dalam proses pengumpulan data (Nursalam, 2016).

Keterbatasan dalam penelitian ini adalah:

1. Jumlah sampel minimal atau kecil.
2. Peneliti tidak bisa memantau langsung intervensi yang dilakukan responden pada hari ke 2 sampai hari ke 4 dan aktivitas apa saja yang dilakukan responden dan pola makan responden yang dapat mempengaruhi tekanan darahnya.