

BAB 3

METODE PENELITIAN

3.1 Desain penelitian

Desain penelitian merupakan rencana atau strategi yang disusun peneliti untuk memperoleh data yang dibutuhkan guna menjawab rumusan masalah dan menguji hipotesis penelitian secara efisien dan efektif (Sugiyono, 2019).

Dalam penelitian ini desain yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan *pra-ekperimental*. Desain *pra-eksperimental* merupakan desain penelitian yang memberikan perlakuan atau intervensi kepada satu kelompok subjek penelitian, namun tidak menggunakan kelompok kontrol pembanding (Nursalam, 2020),

Bentuk rancangan yang digunakan adalah (*One Group Pretest-Posttest Design*), yaitu desain penelitian yang melakukan pengukuran terhadap satu kelompok sebelum diberikan perlakuan (*pre-test*) dan setelah diberikan perlakuan (*post-test*), sehingga dapat diketahui adanya perubahan akibat perlakuan yang diberikan (Sugiyono, 2019). Rancangan desain penelitian sebagai berikut :

S : O1 ————— X ————— O2

Gambar 3.1 Rancangan Desain Penelitian

Keterangan :

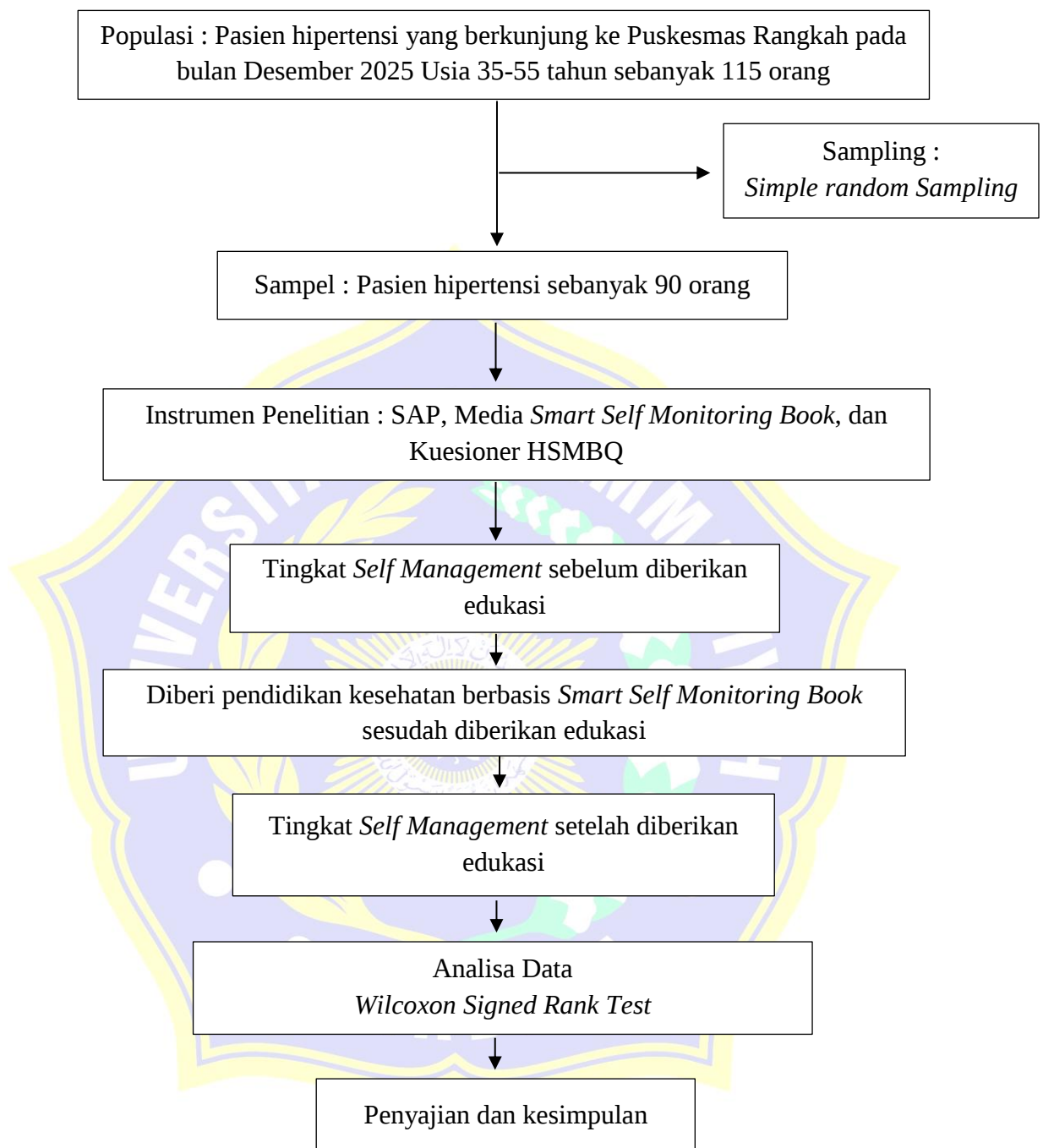
S : Subjek atau Sampel penelitian (responden)

O1 : Observasi *Self Management* pra pendidikan kesehatan

X : Pendidikan Kesehatan berbasis *Smart Self Monitoring Book*

O2 : Observasi *Self Management* post pendidikan kesehatan

3.2 Kerangka kerja



Gambar 3.2 Kerangka Kerja Pengaruh Pendidikan kesehatan Berbasis Smart Self Monitoring Book Terhadap Self Management Pada penderita Hipertensi di Puskesmas Rangkah Surabaya

3.3 Populasi, Sampel dan Sampling

3.3.1 Populasi

populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang memiliki karakteristik dan kualitas tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2019). Populasi dalam penelitian ini adalah 115 pasien yang tercatat di wilayah Puskesmas Rangkah Surabaya.

3.3.2 Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik populasi. Ketika populasi sangat besar dan sulit bagi peneliti untuk menyelidiki seluruh populasi, misalnya karena keterbatasan anggaran, tenaga, dan waktu, peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi. Sampel yang diambil dari populasi harus benar-benar representative (Sugiyono, 2019). Subyek yang dapat dijadikan sampel dalam penelitian ini harus memenuhi kriteria sampel. Penelitian ini menggunakan Rumus Slovin yaitu suatu rumus untuk menghitung atau mengolah jumlah sampel minimal.

Kriteria sampel yaitu untuk menentukan populasi homogen :

1. Kriteria Inklusi

- a) Berusia 35-55 Tahun
- b) Mampu berkomunikasi dengan baik
- c) Mampu membaca dan menulis

2. Kriteria Eksklusi

- a) Pasien dengan komplikasi berat : Stroke, dan gangguan ginjal kronis

b) Mengalami gangguan pendengaran

Rumus Slovin :

$$n = \frac{N}{1 + N (e)^2}$$

$$n = \frac{115}{1 + 115 (0,05)^2}$$

$$n = \frac{115}{1 + 115 (0,0025)}$$

$$n = \frac{115}{1 + 02875}$$

$$n = \frac{115}{1,2875}$$

$$n = 89,32 = \text{dibulatkan } 90 \text{ responden}$$

3.3.3 Teknik Sampling

Teknik sampling adalah metode atau cara yang digunakan untuk menentukan sebagian anggota populasi yang dapat mewakili keseluruhan populasi, pemilihan sampel dalam penelitian keperawatan harus disesuaikan dengan tujuan, karakteristik populasi, serta sumber daya yang dimiliki peneliti agar data yang diperoleh dapat menggambarkan keadaan sebenarnya di lapangan (Nursalam, 2020). Dalam penelitian ini, teknik sampling yang digunakan adalah probability sampling dengan jenis *Simple Random Sampling* (Sampel acak sederhana), yaitu teknik sampling sederhana yang dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi, bahwa setiap anggota populasi mempunyai peluang yang sama untuk ditarik sebagai anggota sampel. Metode ini paling sederhana dan

sering dianalogikan seperti undian, dimana setiap elemen populasi memiliki kesempatan adil untuk dipilih (Sugiyono, 2019).

3.4 Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah segala sesuatu yang berbentuk objek, orang, atau sifat yang memiliki variasi dan ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi dan kemudian ditarik kesimpulannya (Nursalam, 2020).

3.4.1 Variabel Independen (Bebas)

Variabel independen adalah variabel yang memengaruhi atau menjadi penyebab perubahan pada variabel lain (Nursalam, 2020). Variabel independen dalam penelitian ini adalah pendidikan kesehatan berbasis *Smart Self Monitoring Book*, yaitu kegiatan edukasi kesehatan yang diberikan kepada penderita hipertensi dengan menggunakan media buku catatan mandiri yang berisi panduan pengelolaan diri (*self monitoring*) seperti pencatatan tekanan darah, pengobatan, aktivitas fisik, emosional, fungsi sosial/kegiatan harian, serta motivasi.

3.4.2 Variabel Dependen (Terikat)

Variabel dependen adalah variabel yang dipengaruhi dan nilainya menentukan variabel lain (Nursalam, 2020). Dalam penelitian ini, variabel dependen dalam penelitian ini adalah *self management* pada penderita hipertensi, yaitu kemampuan pasien untuk mengelola penyakitnya. *Self Management* merupakan kemampuan seseorang dalam mengatur dan mengendalikan kehidupannya saat menghadapi penyakit kronis (Auduly et al., 2025).

3.5 Definisi Operasional

Tabel 3.1: Definisi Operasional Pengaruh Pendidikan kesehatan Berbasis *Smart Self Monitoring Book* Terhadap *Self Management* Pada penderita Hipertensi Di Puskesmas Rangkah Surabaya

No	Variabel	Definisi	Indikator	Alat Ukur	Skala Data	Hasil
1	Variabel Independen: pendidikan kesehatan berbasis <i>Smart Self Monitoring Book</i>	Pemberian edukasi kepada penderita hipertensi dengan media <i>Smart Self Monitoring Book</i>	Kegiatan pendidikan kesehatan dilakukan dua pertemuan dalam 1 minggu dengan durasi 8 menit setiap responden melalui pemberian materi, diskusi dan bimbingan penggunaan <i>Smart Self Monitoring Book</i> 1) Pencatatan Tekanan Darah 2) Pencatatan minum obat 3) Diet rendah garam 4) Pemantauan aktivitas fisik 5) Pemantauan suasana hati 6) Fungsi Sosial/Kegiatan sehari-hari 7) Motivasi	1. SAP 2. Media <i>Smart Self Monitoring Book</i>	-	-
2	Variabel Dependen: <i>Self management</i>	Kemampuan pasien hipertensi dalam mengelola penyakitnya secara mandiri	1. Integrasi diri 2. Regulasi diri 3. Interaksi dengan tenaga kesehatan dan lainnya 4. Pemantauan tekanan darah	Kuesioner HSMBQ (<i>Hypertension Self Management Behavior Questionnaire</i>) dengan 40 item pernyataan	Ordinal	Penentuan kategori skor Baik : 120 - 160 Cukup : 80-119 Kurang : 40-79

5. Kepatuhan terhadap aturan yang dianjurkan dengan pilihan jawaban (skala 1-4) :
 Tidak pernah = 1
 Kadang” = 2
 Sering = 3
 Selalu = 4

3.6 Pengumpulan dan Pengolahan Data

3.6.1 Instrumen

Instrumen penelitian merupakan alat yang digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data agar hasil penelitian lebih sistematis, lengkap, dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah (Sugiyono, 2019).

a. Instrumen yang digunakan dalam penelitian, yaitu :

1) *Smart Self Monitoring Book*

Instrumen ini digunakan untuk memberikan edukasi kepada responden melalui Satuan Acara Penyuluhan (SAP) dan media *Smart Self Monitoring Book*. Media *Smart Self Monitoring Book* berfungsi sebagai alat bantu pencatatan mandiri pada pasien hipertensi. Indikator yang diukur dalam instrument ini yaitu, Pencatatan tekanan darah, pencatatan jadwal minum obat, diet rendah garam, pemantauan aktivitas fisik, pemantauan suasana hati, fungsi sosial/kegiatan harian, dan motivasi dalam menjaga kesehatan.

2) *Kuesioner Self Management*

Instrumen ini berupa kuesioner *Hypertension Self Management Behavior Questionnaire* (HSMBQ) yang diadopsi pada peneliti (Nargis Akhter, 2010)

yang telah di uji validitasnya oleh 3 orang ahli (expert panel). Selanjutnya, uji reliabilitas dilakukan pada 20 pasien hipertensi dengan hasil cronbach's alpha sebesar 0,91 dan reliabilitas keseluruhan instrumen sebesar 0,95, dengan judul “*Self Management Among Patient With Hypertension In Bangladesh*” yang diterjemahkan pada penelitian (Khasanah et al., 2023) yang terdiri dari 40 item pernyataan dengan 13 item pernyataan pada indikator integrasi diri, 9 item pada indikator regulasi diri, 9 item pada indikator interaksi dengan tenaga kesehatan, 4 item pada indikator pemantauan tekanan darah dan 5 item pada indikator kepatuhan terhadap aturan yang dianjurkan dengan pilihan jawaban pernyataan ada 4 yaitu tidak pernah = 1, kadang” = 2, Sering = 3, Selalu = 4. Dibawah ini adalah kisi-kisi dari *self management* hipertensi.

Tabel 3. 2 Kisi-Kisi Kuesioner (HSMBQ)

No	Indikator	No Pernyataan	Jumlah
1.	Integrasi diri	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13	13
2.	Regulasi diri	14,15,16,17,18,19,20,21,22	9
3.	Interaksi dengan tenaga kesehatan dan lainnya	23,24,25,26,27,28,29,30,31	9
4.	Pemantauan tekanan darah	32,33,34,35	4
5.	Kepatuhan terhadap aturan yang dianjurkan	36,37,38,39,40	5

3.6.2 Intervensi *Smart Self Monitoring Book*

Intervensi *Smart Self Monitoring Book* merupakan media edukasi cetak yang digunakan sebagai sarana pembelajaran mandiri bagi pasien hipertensi dalam meningkatkan kemampuan *self management*. Buku ini berisi informasi mengenai pengelolaan hipertensi serta lembar pemantauan mandiri tekanan darah,

Pengobatan, diet rendah garam, aktivitas fisik, dan kepatuhan terapi. Intervensi diberikan melalui pendidikan kesehatan awal yang disertai pelatihan penggunaan buku, kemudian pasien melakukan pencatatan dan evaluasi diri selama enam bulan. Melalui intervensi ini diharapkan pasien mampu meningkatkan kesadaran, keterlibatan aktif, serta konsistensi dalam mengelola penyakitnya.

3.6.3 Lokasi dan waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Rangkah Surabaya. Waktu penelitian dilakukan mulai dari tanggal 13 April – 27 April 2026.

3.6.4 Prosedur Pengumpulan Data

Langkah pengumpulan data dalam penelitian :

A. Tahap persiapan

- 1) Peneliti meminta surat studi pendahuluan dari Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya
- 2) Surat izin tersebut kemudian dibawa ke Dinas Kesehatan Kota Surabaya untuk mendapatkan surat rekomendasi penelitian ke puskesmas yang dituju
- 3) Setelah mendapat surat pengantar dari Dinas Kesehatan, peneliti mengajukan izin langsung ke Kepala Puskesmas Rangkah Surabaya untuk mendapatkan persetujuan pelaksanaan penelitian

B. Pelaksanaan penelitian

- 1) Peneliti melakukan penelitian di Puskesmas Rangkah Surabaya

- 2) Selanjutnya peneliti berkoordinasi dengan kepala puskesmas Rangkah Surabaya untuk meminta izin melakukan penelitian
- 3) Selanjutnya peneliti mencari sampel dengan berkoordinasi dengan petugas kesehatan yang menangani program hipertensi di Puskesmas Rangkah Surabaya. Jumlah sampel ditentukan menggunakan rumus slovin dari total populasi sebanyak 115 penderita hipertensi, sehingga diperoleh 90 responden. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *simple random sampling* (acak sederhana), Peneliti membuat daftar seluruh anggota populasi, kemudian masing-masing responden diberikan nomor urut, selanjutnya dilakukan pengundian nomor secara acak dengan menggunakan spinner hingga diperoleh 90 responden yang memenuhi jumlah sampel penelitian.
- 4) Peneliti meminta waktu untuk menjelaskan terkait dengan alur, tujuan penelitian dan memberikan inform consent, jika responden setuju untuk menjadi responden, peneliti meminta tanda tangan untuk menjadikan responden penelitian
- 5) Peneliti memberikan pendidikan kesehatan berbasis *Smart Self Monitoring Book* sebanyak dua pertemuan dalam satu minggu selama tanggal 18 April–27 April 2026 dan dibagi 2 kelompok untuk kelompok A *pretest* dilakukan pada tanggal 18 April 2026, *posttest* dilakukan tanggal 25 April 2026 dan kelompok B *pretest* dilakukan pada tanggal 20 April 2026, *posttest* dilakukan tanggal 27 April 2026. Setiap responden berlangsung selama 8 menit. Kegiatan dilaksanakan dalam dua kelompok dikarenakan jumlah responden yang cukup besar. :

Sesi 1 (Pertemuan 1)

1. Pengisian *Pretest*
2. Penjelasan hipertensi dan pentingnya *self management*
3. Edukasi kepatuhan minum obat, kontrol rutin, dan pembatasan garam.
4. Pengenalan isi dan tujuan penggunaan buku *Smart Self Monitoring Book*
5. Pemberian petunjuk teknis dan emonstrasi cara pengisian *Smart Self Monitoring Book* (tekanan darah, pengisian nama obat, pola makan, aktivitas fisik)
6. Latihan praktik pengisian buku secara mandiri
7. Anjuran menggunakan buku setiap hari selama 1 minggu di rumah dengan mengisi setiap komponen sesuai kondisi dan petunjuk pada buku. Namun, pencatatan tekanan darah dilakukan oleh pasien yang memiliki alat ukur, sedangkan pasien yang tidak memiliki alat mencatat hasil pemeriksaan tekanan darah saat kontrol di fasilitas pelayanan kesehatan.

Sesi 2 (Pertemuan 2)

1. Riview hasil pengisian *Smart Self Monitoring Book* selama 1 minggu
2. Diskusi hambatan pasien dalam menjalankan *Self Management* di rumah
3. Motivasi mempertahankan perilaku sehat dan kepatuhan terapi
4. Evaluasi perubahan perilaku selama 1 minggu
5. Pengisian *Posttest*
- 6) Peneliti memberikan kuesioner kepada responden dan memberitahu petunjuk dalam penelitian, dalam melakukan pengisian peneliti mendampingi sampai selesai.
- 7) Setelah selesai peneliti mengecek kembali kuesioner dan mengumpulkan kuesioner untuk selanjutnya dianalisa dan dibuat pembahasan penelitian

3.6.5 Pengolahan Data dan Analisa Data

a. Pengolahan Data

1. *Editing*, peneliti memeriksa kembali setiap lembar kuesioner yang telah diisi oleh responden untuk memastikan seluruh pernyataan telah dijawab dengan lengkap dan tidak ada data yang tidak logis
2. *Skoring*, memberikan nilai pada setiap jawaban responden sesuai skala likert 4 poin yang digunakan, dengan kategori:
 - 1) Variabel *self management*

Jawaban tidak pernah diberi skor 1

Jawaban kadang-kadang diberi skor 2

Jawaban Sering diberi skor 3

Jawaban selalu diberi skor 4

3. *Coding*, yaitu pemberian kode angka pada setiap jawaban agar mempermudah proses penginputan data ke dalam perangkat lunak statistik.

(1) Kurang diberi kode 1

(2) Cukup diberi kode 2

(3) Baik diberi kode 3

4. *Tabulating*, yaitu menyusun data yang telah dikodekan ke dalam bentuk tabel distribusi frekuensi untuk mempermudah analisis lebih lanjut.

b. *Analisa Data*

Analisis data merupakan proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil observasi, wawancara, catatan lapangan, dan dokumentasi, dengan cara mengorganisasikan data ke dalam kategori (Sugiyono, 2019).

1) *Analisis Unvariat*

Analisis Unvariat merupakan analisis untuk menggambarkan karakteristik dari masing-masing variabel. analisis ini dibuat dalam bentuk tabel frekuensi untuk melihat frekuensi dan presentase dari variabel *Self Management*

2) Analisis Bivariat

Analisis Bivariat digunakan untuk menganalisis pengaruh pendidikan kesehatan berbasis *Smart Self Monitoring Book* terhadap peningkatan *self management* dengan membandingkan skor sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) intervensi. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 90 responden ($n > 50$). Seluruh proses analisis data dilakukan dengan bantuan program SPSS menggunakan tingkat kemaknaan $\alpha < 0,05$. Uji statistik menggunakan uji statistik *non-parametrik* yaitu Wilcoxon Signed Rank Test.

3.7 Etika Penelitian

Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan etik (*ethical clearance*) dari Komite Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya dengan Nomor: 056/KEPK/F/III/FIK/2026. Adapun aspek etika yang diterapkan dalam penelitian ini meliputi:

3.7.1 Lembar Persetujuan Menjadi Responden

Lembar persetujuan sebagai peserta diberikan sebelum penelitian dilaksanakan pada saat pengumpulan data. Tujuan adalah agar responden mengetahui maksud dan tujuan penelitian. Jika responden bersedia menjadi responden penelitian maka responden menandatangani lembar persetujuan sebagai tanda bersedia. Apabila responden tidak bersedia menjadi responden maka peneliti akan tetap menghormati hak-hak responden.

3.7.2 Anonymity

Responden tidak perlu mencantumkan nama pada lembar persetujuan, untuk mengetahui keikutsertaan responden, cukup dengan memberi tanda atau kode pada lembar persetujuan.

3.7.3 Confidentiality

Kerahasiaan informasi yang diberikan responden sebagai sampel dalam penelitian dijamin oleh peneliti. Penyajian atau pelaporan hasil riset hanya terbatas pada kelompok data tertentu yang terkait dengan masalah peneliti dan informasi hanya untuk kepentingan pengembangan ilmu keperawatan.

3.7.4 Beneficence dan Non Maleficence

Prinsip *Beneficence* dan *Non Maleficence* diterapkan dengan memberikan manfaat kepada responden berupa peningkatan pengetahuan mengenai hipertensi, penguatan kemampuan *self management*, serta pemberian media *Smart Self Monitoring Book* yang dapat digunakan sebagai panduan untuk memantau tekanan darah, kepatuhan minum obat, pola makan, aktivitas fisik, dan kepatuhan kontrol secara mandiri. Penelitian ini tidak menimbulkan risiko maupun kerugian fisik dan psikologis bagi responden karena intervensi yang diberikan berupa pendidikan kesehatan yang bersifat edukatif, aman, dan tidak invasif.

3.7.5 Justice

Prinsip *Justice* diterapkan dengan memberikan perlakuan yang sama kepada seluruh responden. Setiap responden memperoleh kesempatan yang sama untuk mengikuti penelitian, mendapatkan informasi penelitian, serta menerima

pendidikan kesehatan tanpa membedakan usia, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan, maupun status sosial.

3.8 Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Pertama, penelitian dilakukan dalam waktu intervensi selama satu minggu sehingga belum dapat menggambarkan perubahan *self management* dalam jangka panjang. Kedua, pelaksanaan intervensi dilakukan di Puskesmas Rangkah Surabaya dengan mengikuti jadwal kunjungan kontrol responden. Oleh karena itu, responden tidak dikumpulkan dalam satu waktu, melainkan diberikan intervensi secara individual sesuai waktu kedatangannya ke puskesmas. Kondisi ini menyebabkan waktu pelaksanaan penelitian menjadi lebih panjang dan bergantung pada kehadiran responden. Namun, untuk menjaga keseragaman intervensi, peneliti menggunakan materi, media *Smart Self Monitoring Book*, dan prosedur pendidikan kesehatan yang sama pada setiap responden.