

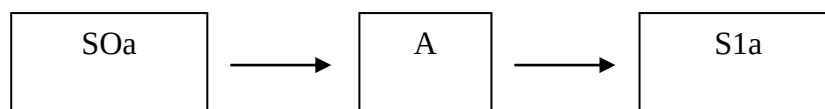
BAB 3

METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Desain penelitian adalah hasil akhir dari suatu tahap keputusan yang dibuat oleh peneliti berhubungan dengan bagaimana suatu peneliti bisa diterapkan (Nursalam, 2008).

Dalam penelitian ini menggunakan desain penelitian *Pre-eksperimental design* dengan rancangan penelitian *One group pre-test post-test design*. Dimana pada penelitian ini dilakukan dengan cara sebelum diberikan treatmen/perlakuan, variabel diobservasi/diukur terlebih dahulu (*pre-test*) setelah itu dilakukan treatmen/ perlakuan dan setelah treatmen pada kelompok lansia dilakukan pengukuran/observasi (*post test*) (Hidayat, 2010).



Keterangan :

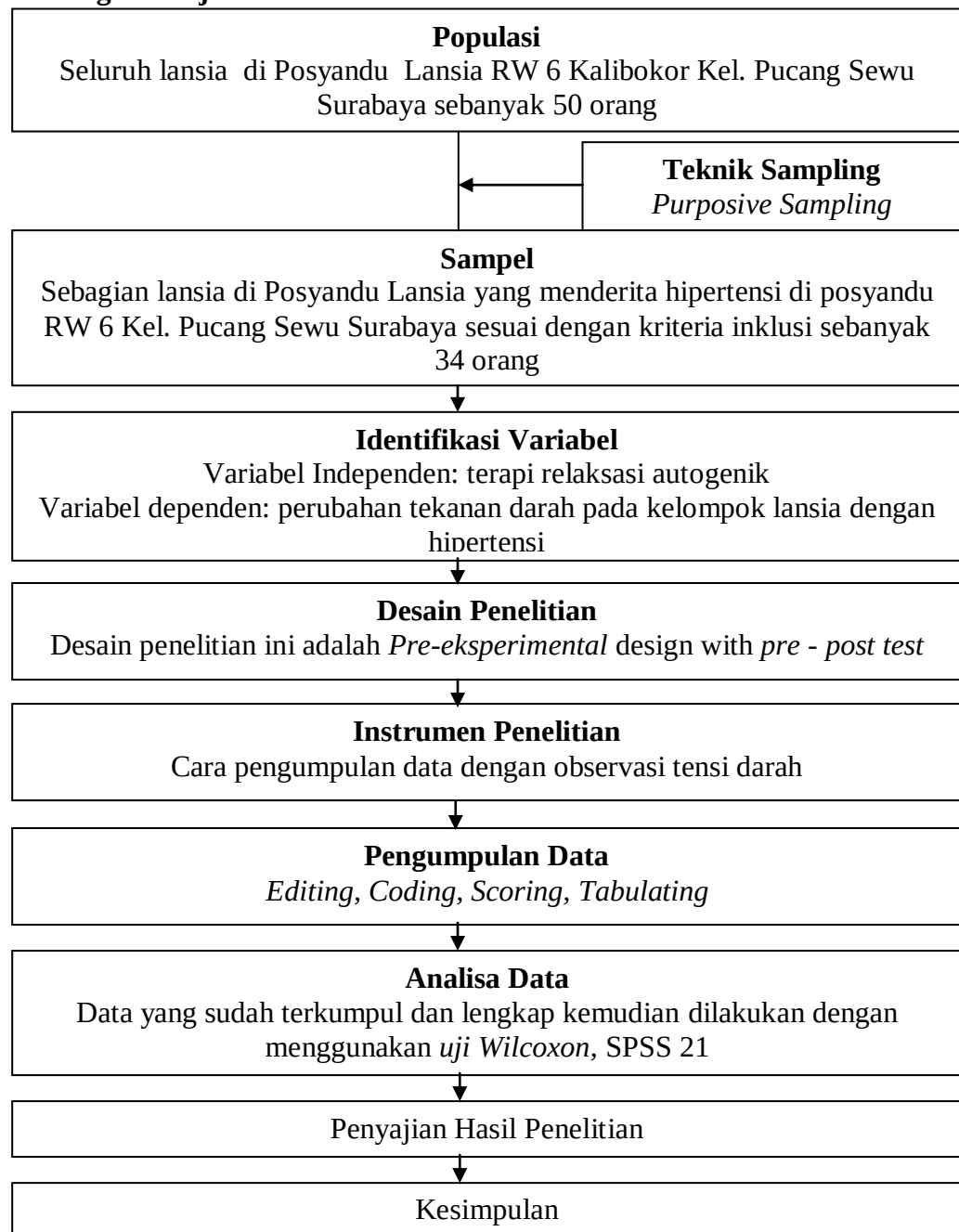
Soa : pengukuran tekanan darah sebelum perlakuan

A : *terapi autogenik*

S1a : pengukuran tekanan darah sesudah perlakuan

Gambar 3.1 Bagan rancangan penelitian *Pre-eksperimental* jenis *One group design pre-test post-test*

3.2 Kerangka Kerja



Gambar 3.2 Pengaruh terapi relaksasi *autogenik* terhadap perubahan tekanan darah pada kelompok lansia dengan hipertensi pada kelompok lansia

3.3 Populasi, Sampel, dan Sampling

3.3.1 Populasi

Menurut Abdul Aziz Alimul Hidayat (2010), populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Pada penelitian ini populasinya adalah seluruh lansia di posyandu lansia RW 6 Kalibokor Kel. Pucang Sewu Surabaya sebanyak 50 orang.

3.3.2 Sampel

Sampel merupakan bagian populasi yang akan diteliti atau sebagian jumlah dari karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Hidayat, 2010:51). Pada penelitian ini sampelnya adalah sebagian lansia di posyandu lansia yang menderita hipertensi di posyandu RW 6 Kel. Pucang Sewu Surabaya sebanyak 34 orang dengan kriteria inklusi (KI):

1. Lansia yang memiliki penyakit hipertensi di RW 6 Kalibokor Kel. Pucang Sewu Surabaya
2. Lansia yang bersedia menjadi responden di RW 6 Kalibokor Kel. Pucang Sewu Surabaya
3. Lansia yang aktif mengikuti kegiatan posyandu lansia

Sedangkan kriteria eksklusi (KE) penelitian adalah:

1. Lansia yang berhalangan hadir dalam kegiatan dan lansia yang mengundurkan diri menjadi responden karena alasan tertentu.
2. Lansia yang mengalami gangguan kognitif

3.3.3 Teknik Sampling

Penentuan sample dalam penelitian ini menggunakan teknik simple *purposive sampling* yaitu pengambilan dengan cara pengambilan sampel pada untuk tujuan tertentu (hidayat;2010). Pengambilan sampel di kelurahan pucang sewu dengan memperhatikan criteria inklusi dan eksklusi

3.4 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

Variabel mengandung pengertian ukuran atau ciri yang dimiliki oleh anggota suatu kelompok yang berbeda dengan yang dimiliki oleh kelompok lain (Aziz Alimul H, 2010)

3.4.1 Variabel Bebas (Independen)

Variabel bebas adalah faktor yang digunakan sebagai faktor penyebab yang mempengaruhi variabel terikat, dalam penelitian ini variabel bebasnya adalah terapi relaksasi autogenik.

3.4.2 Variabel Terikat (Dependen)

Variabel tergantung adalah variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas (Aziz Alimul H, 2007). Dalam penelitian ini variabel tergantung adalah tekanan darah pada kelompok lansia dengan hipertensi.

3.4.3 Definisi Operasioal

Definisi operasional adalah mendefinisikan variabel secara operasional berdasarkan karakteristik yang diamati, sehingga memungkinkan peneliti untuk melakukan observasi atau pengukuran secara cermat terhadap suatu fenomena (Aziz Alimul H, 2007). Dalam penelitian ini definisi operasionalnya adalah:

Tabel 3.2 Definisi Operasional Pengaruh Terapi Relaksasi: *Autogenik* Terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Kelompok Lansia dengan Hipertensi pada Kelompok Lansia

Tabel 3.2 Definisi Operasional Penelitian

No	Variabel	Definisi operasional	Indikator	Alat Ukur	Skala Ukur	Skor
1.	Independen Variabel : Terapi relaksasi <i>autogenik</i>	Relaksasi autogenik adalah relaksasi untuk membantu tubuh membawa perintah melalui autosugesti untuk rileks sehingga dapat mengendalikan pernafasan, tekanan darah, denyut jantung serta suhu tubuh	1. Lama pemberian 3 hari 2. Frekuensi 1 kali 3. Durasi relaksasi 15-20 menit 4. Gerakan / 7 langkah relaksasi autogenik	-SOP terapi relaksasi autogenik - bantal - alas tidur	-	-
2.	Dependen Variabel : Perubahan tekanan darah pada kelompok lansia dengan hipertensi	Ukuran seberapa kuatnya jantung memompa darah keseluruh tubuh pada lansia	Pengukuran tekanan darah - Sistole - Diastole (WHO,2010:5)	Observasi dengan menggunakan <i>sphygmonometer</i> jarum merk <i>ABN Healthcare System</i> dan <i>stetoskop</i> merk <i>ABN</i>	Ordinal	-normal : <140/<90 -hipertensi ringan : 140-80/90-105 -hipertensi perbatasan : 140-160/90-95 -hipertensi sedang dan berat >180/>105 -hipertensi sistolik terisolasi : >140/<90 Hipertensi sistolik perbatasan : 140-160/<90 (Kuswardhani,2006)

3.5 Pengumpulan dan Pengolahan Data

3.5.1 Instrumen

Pengumpulan data penelitian ini melalui SOP yaitu digunakan untuk pelaksanaan prosedur penelitian, SAK yaitu digunakan untuk kegiatan penelitian dan Observasi yaitu digunakan untuk tensi darah *pre test* dan *post test*, wawancara dan pengukuran tekanan darah menggunakan *spygromanometer* jarum dan *stetoskop* merek ABN yang diberikan kepada kelompok lansia di posyandu yang menderita hipertensi, teknik ini digunakan untuk meneliti terapi relaksasi autogenik terhadap tekanan darah pada kelompok lansia dengan hipertensi di posyandu lansia RW 6 Kel. Pucang Sewu Surabaya.

3.5.2 Lokasi Penelitian

1. Lokasi

Lokasi penelitian di Balai RW Posyandu Lansia RW 6 Kalibokor Kel. Pucang Sewu Surabaya

3.5.3 Prosedur Pengumpulan Data

a. Tahap Persiapan

Sebelum melakukan penelitian, peneliti terlebih dahulu meminta persetujuan penelitian dari BAKESBANGPOL dan DINKES Surabaya dengan surat pengantar dari FIK Universitas Muhammadiyah Surabaya, kemudian meminta persetujuan dari Posyandu Kalibokor dengan surat pengantar ijin penelitian dari BAKESBANGPOL dan DINKES Surabaya. Setelah surat ijin dari pihak telah disetujui. Untuk membantu pengambilan data peneliti dibantu oleh 3 orang kader lansia yang

sebelumnya diberikan penjelasan teknik pengambilan data dan teknik relaksasi autogenik di Posyandu RW 6 Kelurahan Pucang Sewu yang membantu peneliti dalam mengambil data dari RW 6 tersebut.

b. Tahap Pelaksanaan

Dalam pelaksanaan penelitian, peneliti melakukan di posyandu lansia di balai RW 6 dengan penderita hipertensi. Peneliti meminta izin kepada responden untuk tindakan yang akan dilakukan oleh peneliti, maka langkah selanjutnya yaitu :

1. Menjelaskan kepada responden bahwa sebelum dilakukan terapi tidak boleh meminum obat
2. Mengukur tekanan darah sebelum dilakukan intervensi
3. 10 menit kemudian klien melakukan terapi relaksasi autogenik dengan dipandu oleh peneliti selama 15-20 menit setelah itu jeda istirahat 10 menit
4. Setelah jeda 10 menit, peneliti akan mengukur tekanan darah kembali
5. Pelaksanaan dilakukan selama 3 hari
6. Seluruh data yang diperoleh dari pengukuran dicatat untuk dianalisis

(Kiean et al,2005)

3.5.4 Cara Analisa Data

Setelah data terkumpul, selanjutnya dilakukan pengolahan data dengan tahapan sebagai berikut :

1. *Editing*

Merupakan upaya untuk memeriksa kembali kebenaran data yang diperoleh atau dikumpulkan. Editing dapat dilakukan pada tahap pengumpulan data atau setelah data terkumpul (Hidayat, 2010).

2. *Coding*

Merupakan kegiatan pemberian kode numerik (angka) terhadap data yang terdiri dari beberapa kategori (Hidayat, 2010).

3. *Scoring*

Scoring adalah kegiatan memasukkan data yang telah dikumpulkan ke dalam master tabel atau database computer kemudian membuat distribusi frekuensi sederhana atau dengan membuat tabel kontigensi.

Untuk tekanan darah menggunakan:

Klasifikasi hipertensi menurut WHO/ISH

Klasifikasi	Sistolik (mmHg)	Diastolik (mmHg)
Normal	< 140	< 90
Hipertensi Ringan	140-180	90-105
Hipertensi perbatasan	140-160	90-95
Hipertensi sedang dan berat	>180	>105
Hipertensi terisolasi sistolik	>140	<90
Hipertensi perbatasan sistolik	140-160	<90

Sumber: Kuswardhani, 2006

4. *Tabulating*

Dalam tabulating ini dilakukan penyusunan dan perhitungan data dari hasil coding untuk kemudian disajikan dalam bentuk tabel dan dilakukan evaluasi (Nursalam, 2013). Bentuk data yang terkumpul sebelum dan sesudah pengukuran berupa data kategori yaitu normal, ringan, sedang, dan berat

5. *Analisa Data*

Data yang telah dikumpulkan kemudian dianalisis menggunakan uji SPSS (Hidayat, 2010). Peneliti memilih pengujian data menggunakan statistik *Pre-Experimental Pre-Post Test One Group Design* dengan *Uji Wilcoxon* untuk mengetahui pengaruh antara variabel independen dan variabel dependen skala data ordinal dan tingkat kemaknaan $\alpha \leq 0,05$ artinya jika hasil uji statistik menunjukkan $\alpha \leq 0,05$, maka ada pengaruh yang signifikan antara variabel independen dengan dependen.

3.7 Etika Penelitian

3.7.1 *Informed Conccent (Lembar Persetujuan)*

Informed concent merupakan sebuah proses mulai dari penjelasan tentang penelitian yang akan dilakukan sampai dengan responden/partisipan bersedia mengikuti penelitian.

3.7.2 *Anonimity (Tanpa nama)*

Menjaga kerahasiaan identitas subjek peneliti tidak akan mencantumkan nama responden pada lembar pengumpulan data atau

kuisioner, cukup dengan memberi nomor kode masing-masing lembar tersebut.

3.7.3 Confidentiality (Kerahasiaan)

Kerahasiaan informasi yang diberikan oleh subjek dirahasiakan oleh peneliti, hanya kelompok data tertentu yang akan disajikan atau dilaporkan sehingga rahasianya tetap terjaga.

3.7.4 Beneficence dan non-maleficence (Berbuat baik)

Penelitian yang dilakukan memberikan keuntungan atau manfaat dari penelian. Proses penelian yang dilakukan juga diharapkan tidak menimbulkan kerugian atau meminimalkan kerugian yang mungkin ditimbulkan. Dalam penelitian ini terapi yang diberikan oleh peneliti tidak memberikan efek samping kepada lansia.

3.7.5 Justice (Jujur)

Dalam penelitian yang dilakukan harus bersifat adil tanpa membedakan subjek maupun perlakuan yang diberikan.

3.8 Keterbatasan

1. Penggunaan data observasi sebagai instrument penelitian dapat memungkinkan lansia untuk menjawab pertanyaan dengan tidak jujur atau tidak mengerti pertanyaan yang dimaksud oleh peneliti sehingga mengakibatkan hasilnya kurang mewakili secara kualitatif.
2. Pada penelitian ini respondennya adalah lansia, lalu cara pengumpulan data yang dilakukan peneliti adalah menghampiri satu persatu responden yang menjadi sample dari penelitian ini dengan cara meminta para lansia

menggunakan waktu istirahatnya di kegiatan posyandu lansia untuk menjadi responden penelitian, lansia yang menjadi responden pada waktu penelitian ada yang tidak dapat hadir dikarenakan ada halangan, tetapi sudah digantikan dengan orang baru yang menjadi responden hingga akhir dari penelitian.

3. Pada penelitian sebelumnya secara teori dilakukan selama 3 hari berturut-turut sedangkan pada penelitian ini dilakukan seminggu 1x dikarenakan mengikuti jadwal dari posyandu lansia tersebut.
4. Pada waktu terapi dilakukan lansia tidak boleh meminum obat hipertensi dapat memungkinkan lansia untuk tidak jujur dalam hal tidak meminum obat dikarenakan kurang efektif dalam pemberian terapi relaksasi autogenik.
5. Keterbatasan saat perlakuan yaitu membuat video dikarenakan audio tidak dapat terekam dengan baik.
6. Peneliti masih dalam proses belajar didalam penelitian ini sehingga hasil yang diperoleh masih banyak kekurangannya jauh dari kata sempurna.