

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Desain penelitian merupakan rencana penelitian yang disusun sedemikian rupa sehingga seorang peneliti dapat memperoleh jawaban terhadap pertanyaan-pertanyaan penelitiannya. Desain penelitian mengacu pada jenis atau macam penelitian yang dipilih untuk mencapai tujuan tersebut. Desain penelitian membantu peneliti untuk mendapatkan jawaban dari pertanyaan penelitian dengan sah, objektif, akurat serta hemat (Setiadi, 2007). Bentuk dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif studi kasus/case studi, yaitu penelitian yang dilaksanakan dengan cara meneliti suatu permasalahan melalui kasus yang terdiri dari unit tunggal yang berarti suatu individu, kelompok penduduk yang terkena suatu masalah. Dalam studi kasus unit yang menjadi masalah tersebut akan dianalisa secara mendalam baik dari segi yang berhubungan dengan kasus, faktor resiko, kejadian yang berhubungan dengan kasus tersebut maupun tindakan dan reaksi dari suatu unit tersebut bila dilakukan sebuah perlakuan atau pemaparan tertentu. Unit yang diteliti pada penelitian deskriptif studi kasus berjumlah sedikit/kecil, tetapi variabel dan kondisi yang besar/banyak jumlahnya. Tujuan dari penelitian deskriptif studi kasus adalah untuk mempelajari secara intensif tentang latar belakang keadaan sekarang dan interaksi lingkungan dari suatu unit tersebut (Setiadi, 2013).

Pada studi kasus ini akan mendeskripsikan gambaran tekanan darah pada 2 lansia penderita hipertensi sebelum dan sesudah diberikan senam yoga.

3.2 Subjek Penelitian

subjek penelitian adalah subjek yang dituju untuk diteliti oleh peneliti atau yang menjadi pusat perhatian dan sasaran penelitian (Arikunto, 2006;145).

Subjek yang diteliti dalam studi kasus ini adalah lansia hipertensi dengan kriteria sebagai berikut:

- a. Bersedia menjadi reponden
- b. Lansia usia (middle age) yaitu usia 45-59
- c. Lansia penderita hipertensi di Dokter keluarga Siti Juahriyah Kepanjen dengan tekanan darah sisitol ≥ 140 mmHg dan diastol ≥ 90 mmHg.
- d. Responden belum pernah mengikuti senam yoga
- e. Responden yang bersedia mengikuti senam yoga
- f. Tidak mengalami cedera fisik.

3.3 Fokus Studi

Fokus studi identik dengan variabel penelitian yaitu objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian (Arikunto, 2006;118). Fokus studi kasus pada penelitian ini adalah gambaran tekanan darah pada 2 lansia hipertensi yang mengikuti senam yoga 7 kali pertemuan (2 hari sekali selama 14 hari).

3.4 Definisi Operasional

Definisi operasional merupakan penjelasan semua variabel dan istilah yang akan digunakan dalam penelitian secara operasional sehingga akhirnya mempermudah pembaca dalam mengartikan makna peneliti. Pada definisi operasional akan dijelaskan secara padat mengenai unsur peneliti yang meliputi bagaimana cara menentukan variabel dan mengukur suatu variabel (setiadi, 2013;122)

Pada peneliti ini peneliti akan melakukan studi kasus pada lansia penderita hipertensi dimana peneliti akan melakukan observasi pada klien pertama klien akan dilakukan wawancara mengenai identitas responden meliputi (nama, umur, jenis kelamin, pendidikan, alamat, agama) dan riwayat kesehatan meliputi (riwayat penyakit saat ini, riwayat penyakit dahulu, riwayat kesehatan keluarga, lama menderita, pola aktivitas sehari-hari, keluhan yang dialami). Setelah itu peneliti akan melakukan observasi mengenai tekanan darah lansia sebelum melakukan senam yoga dan setelah melakukan senam yoga selama 14 hari (7 kali pertemuan dan dilaksanakan 2 hari sekali

Tabel 3.1 Definisi Operasional Gambaran Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Setelah Senam Yoga di Dr Siti Juhariah Kepanjen

Variabel	Definisi oprasional	parameter	Alat ukur	Sekal a data
Tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi usia 45-59 tahun	Kondisi sistole dan diastol pada lansia usia 45-59 tahun Yang menderita hipertensi setelah mengikuti senam yoga selama 14 hari	1. Tekanan darah sebelum mengikuti senam yoga (sistol 150-160 mmHg dan diastol 100-109 mmHg) 2. Tekanan darah sesudah mengikuti senam yoga (sistol 120-130 mmHg dan diastol 85- 99 mmHg) 3. Keluhan hipertensi yang dirasakan sebelum mengikuti senam yoga selama 14 hari dengan indikator : Sakit kepala (pusing), rasa berat di tengkuk, sukar tidur, serasa akan pingsan, tinnitus (telinga berdengung), dan penglihatan menjadi kabur.	Lemabar observasi dan kuisisioner	Nomi nal dan ordina l
senam yoga	Latihan fisik yang memberikan pengaruh baik pada kemampuan fisik seseorang khususnya sistem kardiovaskuler	-Frekuensi latihan 3 kali/minggu - durasi latihan 45 menit Nilai pertemuan: Baik : $\geq 3\times$ Cukup : $2-3\times$ Kurang : $1\times$	Lembar observasi	nomin al
Lansia	2 lansia yang berada di prolanis Dr. Siti Juhariah yang berusia 45-59 tahun	- Usia pertengahan (45-59)	Akta Kelahira n/ KTP	nomin al

3.5 Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Dokter Keluarga Dr Siti Juhariyah

2. Waktu penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan juni- juli 2017

3.6 Pengumpulan Data

3.6.1 Metode Pengumpulan Data

Metode yang dilakukan dalam pengumpulan data adalah observasi. Pengamatan (observasi) adalah suatu hasil perbuatan jiwa secara aktif dan penuh perhatian untuk menyadari adanya rangsangan (Notoatmojo,2010:131). Observasi yang digunakan untuk mendapatkan data mengenai perkembangan tekanan darah dan keluhan yang dialami. Pengambilan data tekanan darah dilakukan 2 hari sekali, pengukuran tekanan darah sebelum melakukan senam yoga dan pengukuran selanjutnya melihat apakah ada perubahan tekanan darah 2 hari setelah mengikuti senam yoga selama 14 hari. Prosedur pengumpulan data sebagai berikut:

1. Setelah persetujuan proposal, peneliti mengurus surat ijin dari institusi yang kemudian di serahkan kepada dokter keluarga dr. Siti juariyah serta menjelaskan maksud dan tujuan penelitian.
2. Kemudian memilih subjek penelitian yang disesuaikan dengan tujuan penelitian diabantu oleh salah satu perawat dokter keluarga Dr. Siti juariyah

3. Memberikan penjelasan kepada subjek peneliti tentang tujuan, teknik pelaksanaan, kerahasiaan data, manfaat dari penelitian yang dilakukan terhadap subjek.
4. Setelah mendapat penjelasan penelitian, subjek menyetujui, maka selanjutnya subjek mendapatkan *informed consent* sebagai bukti persetujuan sebagai subjek penelitian.
5. Peneliti melakukan wawancara kepada responden untuk mendata identitas responden meliputi (nama, umur, jenis kelamin, pendidikan, agama) dan riwayat kesehatan meliputi (riwayat penyakit saat ini, riwayat penyakit dahulu, riwayat kesehatan keluarga, lama menderita, pola aktivitas sehari-hari dan keluhan yang dialami).
6. Pengukuran tekanan darah dilakukan 2 hari sekali selama 14 hari. pengukuran tekanan darah yang pertama dilakukan sebelum responden mengikuti senam yoga. Pengukuran darah ke dua dilakukan 15-30 menit setelah melaksanakan senam yoga.
7. Senam yoga 7 kali pertemuan (2 hari sekali selama 14 hari).
8. Pada hari ke 14 setelah mengikuti senam yoga menanyakan keluhan apa yang di rasakan oleh responden.
9. Setelah selesai, peneliti mengolah data hasil observasi pengukuran tekanan darah responden peneliti.

3.6.2 Pengelolaan Data dan Penyajian Data

Pengukuran tekanan darah dilakukan 2 hari sekali yaitu dengan sebelum responden mengikuti senam yoga dan 2 hari setelah mengikuti senam yoga selama 14 hari dan dilaksanakan 7 kali pertemuan.

Hasil penelitian ini disajikan dalam bentuk grafik untuk menggambarkan hasil tekanan darah subjek penelitian sebelum mengikuti senam yoga dan sesudah mengikuti senam yoga selama 14 hari.

Hasil penelitian ini juga disajikan dalam bentuk narasi atau deskriptif yaitu menjabarkan secara tertulis data tiap subjek yang di teliti.

3.7 Etika Penelitian

Prinsip etika dalam penelitian/ pengumpulan data dapat dibedakan menjadi tiga bagian, yaitu prinsip manfaat, prinsip menghargai hak-hak subjek, dan prinsip keadilan. (Nursalam, 2008;114)

a. Prinsip Manfaat

Penelitian harus dilakukan tanpa mengakibatkan penderitaan kepada subjek, khususnya jika menggunakan tindakan khusus. Partisipasi subjek dalam penelitian, harus dihindarkan dari keadaan yang tidak menguntungkan. Subjek harus diyakinkan bahwa prinsipnya dalam penelitian atau informasi yang telah diberikan, tidak akan dipergunakan hal-hal yang dapat merugikan subjek dalam bentuk apapun. Peneliti juga harus hati-hati mempertimbangkan resiko dan keuntungan yang akan berakibat kepada subjek pada setiap tindakan.

b. Prinsip menghargai hak asasi manusia (respect human dignity)

Hak untuk ikut/ tidak menjadi responden, hak untuk mendapat jaminan dari pelakuan yang diberikan, serta hak untuk mendapat informasi secara lengkap tentang tujuan penelitian yang akan dilaksanakan, mempunyai hak untuk bebas berpartisipasi atau menolak menjadi responden (informed consent).

c. Prinsip keadilan (right to justice)

Hak untuk mendapatkan pengobatan yang adil dan hak dijaga kerahasiaannya. Subjek mempunyai hak untuk meminta bahwa data yang diberikan harus dirahaskan.