

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Desain penelitian menurut Morse (Denzin & Lincoln, 2011) mencakup banyak unsur, meliputi pemilihan situs dan strategi penelitian, persiapan penelitian, menyusun dan memperbaiki pertanyaan penelitian, menyusun karya tulis ilmiah, dan jika perlu memperoleh ijin penelitian dari lembaga yang berwenang mengeluarkannya. Penelitian ini, peneliti menggunakan metode penelitian deskriptif studi kasus, yakni untuk mengetahui gambaran keadaan klinis penderita hipertensi setelah dilakukan modifikasi gaya hidup.

3.2 Subjek Penelitian

Subjek penelitian atau responden adalah pihak-pihak yang dijadikan sebagai sampel dalam sebuah penelitian. Subjek penelitian juga membahas karakteristik subjek yang digunakan dalam penelitian, termasuk penjelasan mengenai populasi, sampel dan teknik sampling (acak/non-acak) yang digunakan. Dalam penelitian ini subjek penelitiannya adalah masyarakat Dusun Glindah Kidul Kecamatan Kedamean Kabupaten Gresik. Adapun kriteria eksklusi yang ditentukan sebagai subjek penelitian sebagai berikut:

1. Masyarakat penderita hipertensi tingkat 1 (140/90 mmHg- 159/99 mmHg)
2. Laki-laki atau perempuan usia 45-65 Tahun
3. Masyarakat Dusun Glindah Kidul

4. Klien yang bersedia menjadi responden

3.3 Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini telah dilaksanakan pada tanggal 6-27 Februari 2022. Bertempat di Dusun Glindah Kidul RT 12/RW 03, Desa. Glindah, Kecamatan Kedamean, Kabupaten Gresik.

3.4 Fokus Studi dan Definisi Operasional

3.4.1 Fokus Studi

Fokus studi adalah kajian utama dari masalah yang akan dijadikan titik acuan studi kasus. Fokus penelitian ini adalah kondisi klinis penderita hipertensi setelah dilakukan modifikasi gaya hidup.

3.4.2 Definisi Operasional

Definisi operasional variabel penelitian menurut (Sugiyono, 2013) adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari obyek atau kegiatan yang memiliki variasi tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.

Tabel 3.1 Definisi Operasional

NO	FOKUS STUDI	DEFINISI OPERASIONAL	PARAMETER	ALAT UKUR	HASIL UKUR
1.	Tekanan Darah	Keadaan klinis optimal yang dicapai subjek peneliti pada rentang 120/80-129/84 mmHg	1. Subjek mampu menurunkan tekanan darahnya	Tensimeter manual, stetoskop, Lembar wawancara dan observasi	(Normal 120/80-129/84 mmHg) (Tidak normal 140/90-159/99 mmHg)
2.	Perubahan gaya hidup: olahraga	2. Olahraga yaitu kegiatan yang dapat membuat tubuh bugar dan sehat	2. Olahraga a) Rutin berolahraga setiap 3x dalam seminggu dengan Waktu minimal 30 menit	Lembar wawancara dan observasi	(Baik bila skor 3) (kurang bila skor < 3)
3.	Perubahan gaya hidup: pola makan sehat	3. pola makan sehat yaitu kebiasaan mengkonsumsi makanan yang kurang sehat dan dapat berpengaruh pada tekanan darah	3. Pola makan sehat a) Tidak mengkonsumsi makanan asin b) tidak mengkonsumsi makanan berlemak c) tidak mengkonsumsi makanan dan minuman manis d) tidak mengkonsumsi minuman		(Pola makan sehat bila skor ≥ 18) (Pola makan tidak sehat bila skor < 18)

			berkafein seperti kopi		
			e) mengkonsumsi sayuran		
			f) mnengkonsumsi buah-buahan		
			Lembar wawancara dan observasi		
4.	Perubahan gaya hidup: pola tidur	Istirahat , yaitu suatu keadaan tenang, relaks, tanpa ada tekanan emosional dan mutlak harus di penuhi oleh semua orang	Subjek mampu memiliki kebiasaan tidur yang baik dengan memenuhi skor PSQI \leq 5 kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)	Baik bila skor PSQI \leq 5	Kurang bila skor PSQI $>$ 5

3.5 Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini digunakan metode wawancara dan observasi. Metode wawancara dan observasi digunakan untuk mengumpulkan data tentang perubahan gaya hidup seperti aktivitas atau olahraga yang teratur, kebiasaan makan yang sehat dan kebiasaan tidur yang baik. Dalam pengumpulan data selama melakukan penerapan, penulis menggunakan dua metode yaitu :

1. Wawancara

Wawancara adalah metode pengumpulan data yang dapat digunakan untuk memperoleh data yang bersifat fakta-fakta, misalnya umur, untuk mengetahui sikap, pendapat, pengalaman, dan lain-lain. Pada penelitian ini wawancara dilakukan pada kedua subjek peneliti ditempat tinggal masing-masing, untuk mendapatkan data mengenai gaya hidup sehari-hari yang dapat memperparah penyakit hipertensinya.

2. Observasi

Observasi atau pengamatan merupakan prosedur yang terencana dan terstruktur meliputi melihat, mendengar, dan mencatat sejumlah dan taraf aktivitas tertentu atau situasi tertentu yang berhubungan dengan masalah yang diteliti. Peneliti telah melakukan observasi secara langsung pola aktifitas atau olahraga subjek peneliti, pola makan dan pola tidur subjek peneliti, selesai melakukan modifikasi gaya hidup. Pedoman observasi ini berisi sebuah daftar jenis kegiatan yang mungkin dilakukan atau tidak oleh subjek peneliti. Selain itu peneliti juga melakukan observasi tekanan darah subjek peneliti.

3.5.1 Langkah-Langkah Pengumpulan Data

Dalam pelaksanaan penelitian, dilakukan 3 minggu 4 kali pertemuan kepada responden. Pertemuan tersebut meliputi :

1. Tahap persiapan yaitu menyiapkan *informed consent* atau lembar persetujuan, paduan wawancara, lembar observasi aktifitas atau olahraga, pola makan dan kuesioner PSQI.
2. Tahap pelaksanaan pada tahap ini setelah mendapat izin, peneliti melakukan penelitian dengan beberapa tahap:
 - Pertemuan pertama yaitu perkenalan pada tanggal 6 februari 2022 dengan Ny.S pukul 09.00 WIB dan Tn.J pukul 19.00 WIB. Menjelaskan maksud dan tujuan penelitian serta melakukan kontak waktu 3 minggu dengan 4 kali pertemuan. Mengukur tekanan darah, wawancara tentang gaya hidup subjek peneliti. Melakukan observasi pola tidur menggunakan kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) selanjutnya edukasi kesehatan mengenai hipertensi tentang pengertian hipertensi, penyebab hipertensi, tanda dan gejala hipertensi, pencegahan hipertensi dengan modifikasi gaya hidup meliputi aktifitas atau olahraga seperti senam hipertensi, menjelaskan makanan yang baik bagi penderita hipertensi dan yang harus dihindari, serta menjelaskan pentingnya tidur yang cukup baik bagi penderita hipertensi. Menjelaskan pada subjek peneliti bahwa modifikasi gaya hidup harus dilakukan karena akan diobservasi setiap seminggu sekali dan akan dilihat perkembangan tekanan darahnya akan menurun atau tidak, kemudian memberikan lembar observasi aktivitas atau

olahraga, pola makan, pada keluarga subjek peneliti untuk minggu pertama.

- Pertemuan kedua pada tanggal 13 februari 2022 dengan Ny.S pukul 09.30 WIB dan Tn.J pukul 18.30 WIB. Melakukan pengukuran tekanan darah, memberikan lembar observasi olahraga, observasi pola makan, untuk minggu kedua pada keluarga subjek peneliti, dan mengambil lembar observasi minggu pertama untuk melihat olahraga dan pola makan setelah diberikan pendidikan kesehatan pada minggu pertama, lalu memeriksa perkembangan tekanan darah subjek peneliti menurun atau tidak. Selanjutnya menjelaskan bahwa modifikasi gaya hidup harus dilakukan karena minggu selanjutnya akan diobservasi.
- Pertemuan ketiga pada tanggal 20 februari 2022 dengan Ny.S pukul 09.00 WIB dan Tn.J 19.30 WIB. Melakukan pengukuran tekanan darah, memberikan lembar observasi olahraga, observasi pola makan, untuk minggu ketiga, dan mengambil lembar observasi minggu kedua untuk melihat olahraga dan pola makan setelah diberikan pendidikan kesehatan serta memeriksa perkembangan tekanan darah subjek peneliti. Selanjutnya menjelaskan bahwa modifikasi gaya hidup harus dilakukan karena minggu selanjutnya akan diobservasi.
- Pertemuan keempat pada tanggal 27 februari 2022 dengan Ny.S pukul 10.00 WIB dan Tn.J pukul 19.00 WIB. Melakukan pengukuran tekanan darah, mengambil lembar observasi minggu ketiga untuk melihat olahraga dan pola makan setelah diberikan pendidikan kesehatan serta memeriksa

perkembangan tekanan darah subjek peneliti. Melakukan observasi pola tidur menggunakan kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) serta memeriksa perkembangan tekanan darah subjek peneliti menurun atau tidak.

3.6 Analisis Data dan Penyajian Data

Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini analisis deskriptif. Data dikumpulkan dari hasil wawancara gaya hidup dan observasi aktifitas, pola makan dan pola tidur. Hasil ditulis dalam bentuk catatan lapangan kemudian disalin dalam bentuk transkrip (catatan terstruktur). Kemudian mereduksi data dari hasil wawancara dan observasi yang terkumpul dalam bentuk catatan lapangan dijadikan satu dalam bentuk transkrip dan dikelompokkan menjadi data subyektif dan obyektif, dianalisis dan dibandingkan nilai normal. Penyajian data dilakukan dengan tabel, grafik dan narasi, Kerahasiaan klien sangat dijaga dengan cara membuat initial pada nama klien. Dari data yang disajikan kemudian data tersebut dibahas dan dibandingkan dengan teori dan hasil penelitian. Hasil penelitian ini ditampilkan dalam bentuk tabel, grafik dan narasi.

3.7 Keabsahan Data

Keabsahan data pada penelitian ini akan diupayakan dengan beberapa cara yaitu :

1. Peneliti melakukan wawancara dan observasi secara langsung
2. Peneliti menyiapkan alat bantu penelitian seperti rekaman wawancara, catatan wawancara dan panduan
3. Triangulasi diartikan sebagai teknik pengumpulan data yang bersifat menggabungkan dari berbagai teknik pengumpulan data dan sumber data yang telah ada". Triangulasi teknik, berarti peneliti menggunakan teknik pengumpulan data yang berbeda-beda untuk mendapatkan data dari sumber yang sama. Peneliti menggunakan observasi pasrtisipatif, wawancara mendalam, dan dokumentasi untuk sumber data yang serempak.

3.8 Etika Penelitian

Masalah etika penelitian keperawatan merupakan masalah yang sangat penting, mengingat penelitian keperawatan berhubungan langsung dengan manusia. Penelitian ini menekankan pada masalah etika yang meliputi informed consent, anonymity, confidentiality, dan justice, (Hidayat, 2007).

1. *Informed Consent*

Peneliti telah menjelaskan secara rinci dan bertanggung jawab jika ada sesuatu yang terjadi pada subjek peneliti. Memberi informasi tentang mekanisme atau proses penelitian sehingga subjek peneliti memahami. Lembar *informed consent* telah disetujui dan ditandatangani oleh kedua subjek peneliti.

2. *Anonymity*

Peneliti senantiasa menjaga kerahasiaan subjek peneliti dengan cara tidak mencantumkan nama subjek peneliti pada lembar alat ukur dan hanya menuliskan kode pada lembar pengumpulan data atau hasil penelitian yang disajikan.

3. *Confidentiality*

Peneliti tetap menjaga akses data, hanya peneliti dan subjek penelitian yang mengetahui serta pembimbing. Peneliti memberikan jaminan kerahasiaan hasil penelitian, baik berupa informasi maupun masalah-masalah lainnya.

4. *Justice*

Peneliti akan memperlakukan semua responden dengan baik dan adil, mendapatkan waktu wawancara dan penyuluhan yang sama. Tidak menyakiti atau menyinggung salah satu dari dua subjek penelitian yang diambil datannya.