

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian

Metode penelitian merupakan cara yang akan dilakukan dalam proses penelitian dalam menyusun proses proposal penelitian harus diuraikan secara rinci seperti variabel penelitian rancangan penelitian teknik pengumpulan data analisis data cara penafsiran dan penyimpulan hasil penelitian untuk penelitian yang menggunakan metode kualitatif dapat menjelaskan Metode pendekatan yang digunakan proses pengumpulan data analisis informasi proses penafsiran dan penyimpulan hasil penelitian (Setyosari, 2016).

Metode penelitian yang digunakan penulis adalah studi kasus. Studi kasus merupakan rancangan penelitian yang mencakup pengkajian satu unit penelitian secara intensif misalnya satu klien, keluarga, kelompok, komunitas, atau institusi. Meskipun jumlah subjek cenderung sedikit namun jumlah variable yang diteliti sangat luas. Oleh karena itu, sangat penting untuk mengetahui semua variable yang berhubungan dengan masalah penelitian (Nursalam, 2008).

Penelitian studi kasus ini menggunakan desain penelitian deskriptif. Penelitian deskriptif adalah suatu metode penelitian yang digunakan dengan tujuan utama untuk membuat gambaran dengan suatu keadaan secara objektif (Setiadi, 2013).

Dalam penelitian ini, peneliti ingin meneliti tentang gambaran pemberian terapi relaksasi otot progresif pada lansia yang mengalami hipertensi.

3.2 Subyek Penelitian

Subjek penelitian adalah subjek yang dituju untuk diteliti oleh peneliti (Arikunto & Suharsimi, 2006). Subyek dalam studi kasus ini adalah lansia yang mengalami hipertensi berjumlah dua orang. Kriteria subjek studi kasus yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

a. Kriteria Inklusi

Kriteria inklusi adalah karakteristik umum penelitian dari suatu populasi yang terjangkau yang akan diteliti (Nursalam, 2008).

Karakteristik subyek penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Usia 60-70 tahun dan kooperatif
2. Tekanan darah klien systole 140-159 mmHg dan diastole 90-99 mmHg
3. Subyek adalah penghuni atau bertempat tinggal di RT 04 RW 01 Desa Rejoso
4. Subyek bersedia menjadi subyek penelitian

b. Kriteria Eksklusi

Kriteria eksklusi adalah menghilangkan/mengeluarkan subyek yang memenuhi kriteria inklusi dari studi (Nursalam, 2008). Karakteristik subyek penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Usia >70 tahun dan tidak kooperatif
2. Subyek mengalami sakit kronis dan kondisi lemah saat terapi relaksasi progresif berlangsung.

3.3 Focus Studi

Fokus penelitian merupakan sebagai ciri, sifat, atau ukuran yang dimiliki dan didapatkan oleh penelitian tentang suatu konsep pengertian tertentu (Notoatmodjo, 2012). Focus studi kasus ini adalah gambaran pemberian terapi relaksasi progresif pada tekanan darah lansia yang mengalami hipertensi.

3.4 Lokasi dan Waktu Penelitian

a. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian ini dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Rejoso tepatnya di RT04 RW01 Desa Rejoso Kecamatan Rejoso

b. Waktu Penelitian

Penelitian akan dilakukan pada tanggal 7-20 Januari 2022

3.5 Definisi Operasional

Definisi operasional adalah penjelasan semua variabel dan istilah yang digunakan dalam penelitian secara operasional dan adanya penjelasan mengenai unsur penelitian (cara menentukan dan mengukur variabel) sehingga dapat mempermudah pembaca dalam memahami makna penelitian (Setiadi, 2013). Jadi dapat disimpulkan bahwa operasional merupakan pengertian dari setiap variabel yang tercantum dalam suatu judul penelitian disertai dengan adanya parameter, alatukur, skala, dan skor. Definisi operasional pada penelitian ini sebagai berikut:

1. Pemberian terapi relaksasi progresif

Relaksasi otot progresif adalah kegiatan merileksasikan seluruh otot-otot tubuh yang dilakukan kepada kedua subyek lansia yang menderita hipertensi, dilakukan secara teratur dan terarah serta membuat perubahan yang

menguntungkan dalam tubuh responden. Relaksasi otot progresif dilakukan setiap hari dalam dua minggu selama kurang lebih 15 menit minimal sehari satu kali yang diobservasi setiap tiga hari sekali untuk mengetahui respon subjek. Adapun hal-hal yang diamati dalam pelaksanaan relaksasi otot progresif adalah sebagai berikut:

a. Kemampuan Subjek Melakukan Relaksasi Otot Progresif

Kemampuan dan perubahan subjek melakukan gerakan relaksasi diobservasi menggunakan lembar observasi ketepatan melakukan Gerakan yang dilakukan saat subjek melakukan relaksasi. Pada lembar observasi tersebut terdapat 3 opsi penilaian apakah subjek melakukan tahapan relaksasi dengan benar, dilakukan dengan kurang benar, atau tidak dilakukan.

b. Respon Subjek Melakukan Relaksasi Otot Progresif

Setelah melakukan relaksasi peneliti melakukan observasi mengenai respon subjek, respon tersebut diobservasi menggunakan lembar wawancara yang diobservasi setelah subjek melakukan relaksasi. Lembar wawancara tersebut memuat beberapa pertanyaan untuk mengetahui respon subjek dengan bertanya bagaimana perasaan subjek, apakah ada keluhan serta kesulitan melakukan Teknik relaksasi otot progresif.

2. Lansia yang menderita Hipertensi

Lanjut usia dengan hipertensi adalah seseorang dalam rentang usia antara 60-70 tahun yang menderita hipertensi dengan tekanan darah sistole > 140 mmHg dan diastole > 90 mmHg, yang bersedia menjadi subyek studi, kooperatif, dan mampu dalam melakukan relaksasi otot progresif dalam kurun waktu yang

direncanakan, serta bertempat tinggal di RT 04 RW 01 Desa Rejoso. Pengukuran tekanan darah diukur dua kali sebelum dan sesudah relaksasi otot progresif pada lansia yang diobservasi setiap tiga hari sekali selama dua minggu. Selain data tekanan darah juga dikumpulkan data-data lain seperti riwayat penyakit hipertensi, pengobatan sebelumnya, kemampuan mengatasi keluhan, dan respon perasaan sebelum dan sesudah terapi. Selain itu juga data tentang kebiasaan berolahraga klien, pola makan sehari-hari, pola hidup dan aktivitas sehari-hari serta pemeriksaan fisik yang dilakukan kepada klien.

3.6 Pengumpulan Data

Pengumpulan data adalah suatu proses pendekatan pada subjek yang diperlukan dalam suatu penelitian. Langkah-langkah pengumpulan data bergantung pada rancangan penelitian dan teknik instrumen yang digunakan (Nursalam, 2008).

a. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data dalam studi kasus ini menggunakan metode wawancara dan observasi:

1. Wawancara

Wawancara adalah suatu metode yang dipergunakan untuk mengumpulkan data secara lisan dari responden atau bercakap-cakap berhadapan muka dengan wawancara (Setiadi, 2013). Dalam studi kasus ini, wawancara ini dilakukan dengan indeep interview/wawancara mendalam. Wawancara yang dilakukan meliputi data umum dan data khusus. Data umum meliputi identitas klien, riwayat hipertensi, data tentang kebiasaan berolahraga, pola makan sehari-hari, pola hidup

dan aktivitas sehari-hari serta pemeriksaan fisik. Sedangkan data khusus meliputi keluhan yang dirasakan sebelum dan sesudah melakukan relaksasi otot progresif, dan bagaimana cara klien mengatasi keluhan yang subjek rasakan serta respon subyek setelah relaksasi otot progresif

2. Observasi

Pengamatan atau observasi adalah suatu prosedur yang berencana, yang antara lain meliputi melihat, mendengar, mencatat, aktivitas tertentu atau situasi tertentu yang ada hubungannya dengan masalah yang diteliti (Notoatmodjo, 2012). Observasi dalam penelitian ini dilakukan untuk mendapatkan data mengenai perkembangan tekanan darah, pelaksanaan terapi dan kemampuan dalam melakukan teknik relaksasi progresif. Pengukuran tekanan darah atau observasi dilakukan sebanyak dua kali dalam satu minggu dan dilakukan selama empat kali dalam dua minggu sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi progresif serta observasi kemampuan subyek dalam melakukan relaksasi otot progresif pada kedua subjek.

b. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian ini adalah alat yang digunakan untuk pengumpulan data, instrument ini dapat berupa kuisioner pertanyaan (daftar pertanyaan), formulir observasi, ataupun formulir-formulir lain yang berkaitan dengan pencatatan data (Notoatmodjo, 2012).

Pada penelitian ini instrument yang digunakan adalah lembar wawancara, lembar observasi pengukuran tekanan darah, lembar observasi pelaksanaan terapi, lembar observasi gerakan terapi serta alat yang digunakan antara lain tensimeter,

stetoskop, SOP pengukuran tekanan darah, SOP terapi relaksasi progresif, handphone, buku catatan, alat tulis.

c. Langkah-langkah Pengumpulan Data

Langkah-langkah pengumpulan data secara operasional, metode pengumpulan data dan penjelasan tentang cara-cara pengisian instrument (Setiadi, 2013).

Adapun langkah-langkah pengumpulan data adalah sebagai berikut:

1. Peneliti mengurus surat penelitian di Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang.
2. Peneliti memilih responden sesuai kriteria subyek yang diperlukan.
3. Peneliti menjelaskan maksud dan tujuan penelitian pada responden.
4. Peneliti meminta persetujuan kepada subjek penelitian untuk menandatangani informed consent sebagai bukti bersedia dilibatkan dalam penelitian.
5. Selanjutnya untuk pertemuan ke-1, dengan uraian sebagai berikut:
 - a. Peneliti melakukan wawancara kepada subjek penelitian sesuai lembar wawancara yang telah disusun.
 - b. Peneliti menjelaskan teknik pelaksanaan terapi relaksasi otot progresif sesuai dengan SOP.
 - c. Peneliti melakukan pengukuran tekanan darah awal sesuai SOP.
 - d. Peneliti mendampingi subjek penelitian dalam melaksanakan terapi yang sudah dijelaskan.
 - e. Peneliti mengamati kemampuan/ketepatan subyek dalam melakukan gerakan relaksasi otot progresif setelah 15 menit.

- f. Peneliti mengukur tekanan darah subjek penelitian setelah melakukan terapi relaksasi otot progresif.
 - g. Dokumentasi hasil yang didapat dilembar observasi.
6. Pertemuan ke-2 sampai ke-8
 - a. Peneliti menjelaskan kembali prosedur tindakan yang akan dilakukan.
 - b. Peneliti melakukan kembali pelaksanaan seperti di pertemuan ke-2 (c, d, c, d, e, f, dan g).
 7. Membuat deskripsi hasil wawancara dan observasi
 8. Membuat analisis data dan menarik kesimpulan dari data yang telah didapatkan.
 9. Menyusun laporan.

3.7 Pengolahan Data

Dalam penelitian studi kasus ini peneliti mengambil pengolahan data secara naratif yang diadaptasi dari fokus studi. Pengolahan data pada studi kasus ini menggunakan teknik non statistik yaitu pengolahan data menggunakan analisis kualitatif. Pada pengolahan data secara kualitatif dapat dilakukan setelah data terkumpul atau pengolahan data selesai. Dalam hal ini, data sementara yang terkumpulkan, data yang sudah ada dapat diolah dan dilakukan analisis data secara bersamaan.

Pada penelitian ini data yang diperoleh dari hasil wawancara dan observasi dari data umum dan data khusus dilakukan pengecekan ulang baik berupa indetitas, hasil wawancara dan hasil observasi. Selanjutnya data tersebut akan difokuskan sesuai dengan komponen yang telah ditentukan. Setelah data difokuskan selanjutnya dilakukan reduksi data. Reduksi data merupakan upaya

untuk menganalisis data yang dilakukan dengan cara membuang data yang tidak diperlukan dan data yang kurang relevan. Setelah dilakukan reduksi data maka selanjutnya adalah melakukan penarikan kesimpulan dengan cara melihat pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan senam hipertensi.

3.8 Analisa dan Penyajian Data

a. Analisa Data

Pada penelitian ini adalah menggunakan analisa kualitatif. Analisis kualitatif adalah upaya yang dilakukan dengan jalan berkerja dengan data, mengorganisasikan data, memilahnya menjadi kesatuan yang dapat dikelola, mensintesiskannya, mencari dan menemukan pola, menemukan apa yang penting. Analisa kualitatif ini dapat dilakukan melalui cara induktif. Data yang diperoleh dari pengambilan kesimpulan berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan secara khusus. Data yang diperoleh dibuat dalam bentuk narasi. Perubahan tekanan darah sebelum dan sesudah terapi, kemampuan melakan Teknik relaksasi dan respon berupa perasaan ditulis/didokumentasikan sesuai dengan hasil yang telah didapatkan pada lembar observasi/wawancara.

b. Penyajian Data

Pada hasil penelitian ini data yang didapatkan akan disajikan dalam bentuk narasi, grafik dan tabel untuk menggambarkan perkembangan tekanan darah klien sebelum dan sesudah terapi relaksasi otot progresif selama 2 minggu. Hasil penelitian ini disajikan pula dalam bentuk deskriptif untuk menjabarkan secara tertulis yang responden yang diteliti.

3.9 Etika Penelitian

Kode etik penelitian merupakan pedoman etika yang berlaku untuk kegiatan penelitian dan melibatkan pihak peneliti, pihak diteliti, dan masyarakat yang akan memperoleh dampak hasil penelitian. Etika penelitian mencakup perilaku peneliti terhadap subjek penelitian dan yang dihasilkan dari penelitian bagi masyarakat (Notoatmodjo, 2012).

1. Justice (Keadilan)

Prinsip keadilan harus menjamin semua subjek penelitian memperoleh perlakuan dan keuntungan yang sama, tanpa membedakan jender, agama, etnis, dan sebagainya (Notoatmodjo, 2012).

2. Benefits (Bermanfaat)

Sebuah penelitian harus memperoleh manfaat yang maksimal bagi masyarakat dan subjek penelitian khususnya dengan mengurangi dampak merugikan bagi subjek, maka hendaknya memenuhi kaidah keilmuan dan dilakukan berdasarkan hati nurani, moral, kejujuran, kebebasan, dan tanggungjawab, serta merupakan upaya dalam mewujudkan ilmu pengetahuan, kesejahteraan, martabat, peradaban, dan terhindar dari bahaya dan kerugian bagi subjek atau masyarakat (SK Wali Amanah Universitas Indonesia Nomor 007/Tap/MWA UI/2005 dalam Notoatmodjo, 2010:204).

3. Respect for Human (Menghormati Manusia)

Hak subjek penelitian dipertimbangkan untuk mendapatkan informasi tentang tujuan penelitian dan memberikan kebebasan informasi atau tidak. Peneliti menghormati harkat dan martabat subjek penelitian dengan mempersiapkan

formulir Informed consent mencakup manfaat, risiko (ketidaknyamanan) yang ditimbulkan, dan persetujuan peneliti dapat menjawab setiap pertanyaan, dapat mengundurkan diri kapan saja, jaminan anonimitas dan kerahasiaan terhadap identitas dan informasi yang diberikan oleh subjek penelitian (Notoatmodjo, 2012).