

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Desain penelitian merupakan rencana penelitian yang disusun sedemikian rupa sehingga peneliti dapat memperoleh jawaban terhadap pertanyaan penelitian. 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).

Pada penelitian ini menggunakan desain penelitian *pre-eksperimental* dengan rancangan *one group pra-post test design* dimana kelompok subjek diobservasi sebelum dilakukan intervensi, kemudian diobservasi lagi setelah intervensi (Nursalam, 2008).

Desain ini dapat digambarkan sebagai berikut :

Pre test	Perlakuan	post test
01	X	02

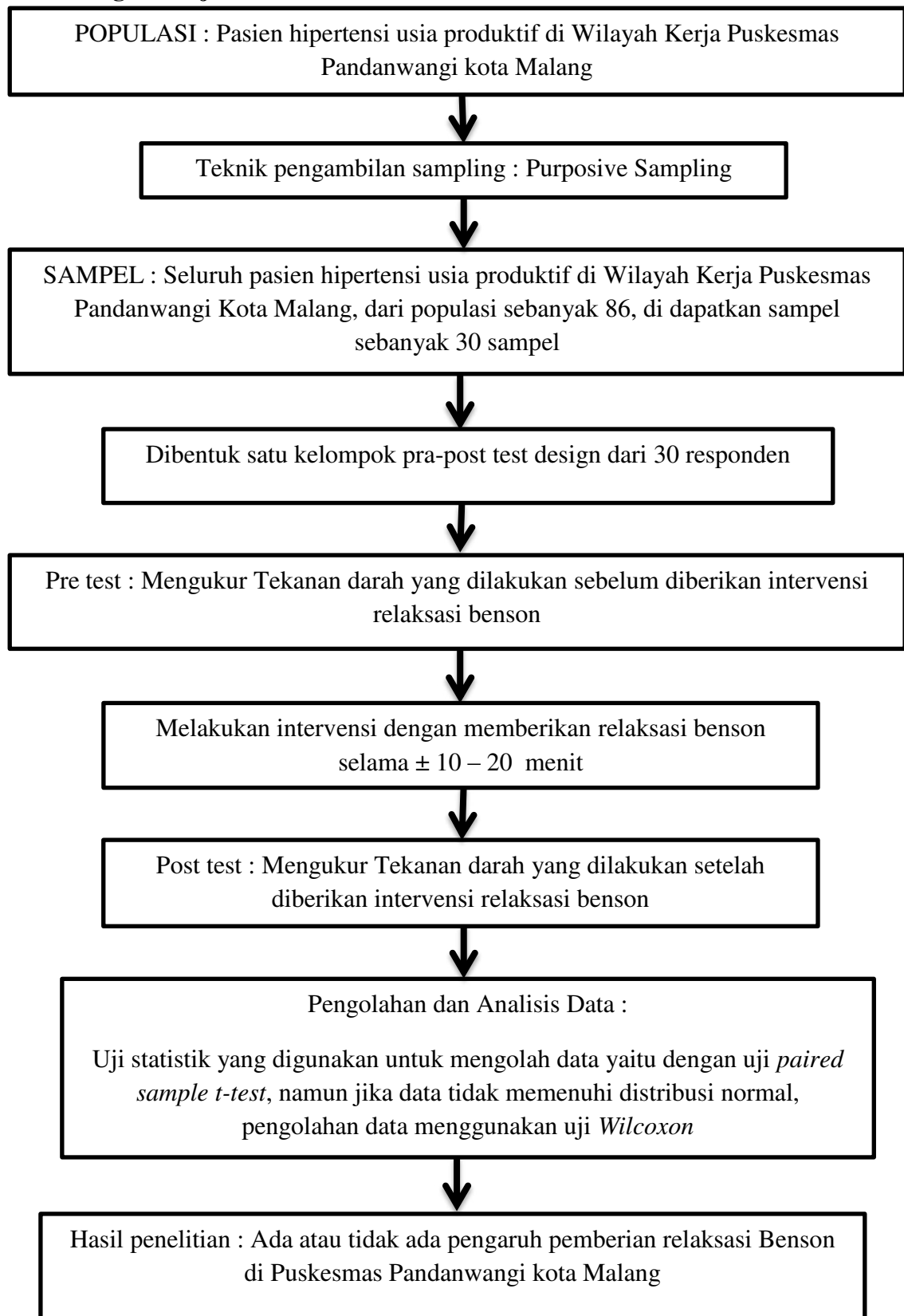
Keterangan :

01 = Nilai pretest (sebelum diberikan perlakuan)

02 = Nilai post test (setelah diberikan perlakuan)

X = Perlakuan dengan relaksasi benson

3.2 Kerangka Kerja



3.3 Populasi, Sampel, dan Sampling

3.3.1 Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (setiadi, 2013)

Populasi dalam penelitian ini adalah jumlah pasien hipertensi usia produktif yang berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di Puskesmas Pandanwangi Kota Malang yang berjumlah 86 penderita dalam tiga bulan terakhir (Agustus – Oktober 2018).

3.3.2 Sampel

Sampel penelitian adalah sebagian dari keseluruhan objek yang diteliti dan dianggap mewakili seluruh populasi (Setiadi, 2013). Sampel penelitian yang akan dilakukan yaitu pasien hipertensi usia produktif di Puskesmas Pandanwangi Kota Malangi dengan memperhatikan kriteria inklusi dan eklusi. Untuk perhitungan jumlah sampel, peneliti menggunakan rumus menurut Nursalam (2017) yang menyatakan bahwa untuk jumlah populasi yang ≤ 1000 maka sampel bisa diambil 20% - 30% dari jumlah populasi. Dari total populasi diketahui sebanyak 86 orang, dengan menggunakan rumus tersebut, maka diambil 30% dari jumlah populasi dan didapatkan hasil 26 responden. Dan peneliti membulatkan sampel menjadi 30 responden.

Adapun kriteria sampel yang digunakan untuk membantu peneliti mengurangi bias dari hasil penelitian dibagi menjadi dua, yaitu kriteria inklusi dan kriteria eksklusi. Kriteria inklusi adalah karakteristik umum subjek penelitian dari suatu populasi target yang terjangkau dan akan diteliti. Sedangkan kriteria eksklusi adalah menghilangkan atau mengeluarkan subjek yang memenuhi kriteria inklusi dari studi karena pelbagai sebab (Setiadi, 2008).

Merupakan karakteristik umum subyek penelitian dari suatu populasi target dan terjangkau yang akan di teliti (Setiadi, 2013).

Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Klien dengan hipertensi (Tekanan darah sistolik \geq 140 mmHg dan atau tekanan darah diastolik \geq 90 mmHg).
- b. klien hipertensi usia produktif (36 – 55 tahun)
- c. Bersedia menjadi responden
- d. Klien kooperatif dan sadar penuh
- e. Klien hipertensi berjenis kelamin laki laki dan perempuan

Kriteria eksklusi adalah menghilangkan/mengeluarkan subjek yang memenuhi kriteria inklusi sebagai sampel penelitian. Penyebabnya antara lain keadaan penyakit yang mengganggu hasil, keadaan mengganggu pelaksanaan, hambatan etis, dan subjek menolak partisipasi (Nursalam, 2008). Berikut ini kriteria eksklusi pada penelitian ini:

- a. klien mempunyai penyakit hipertensi berat

- b. klien mempunyai komplikasi penyakit lain (stroke, gagal ginjal, jantung koroner)

3.3.3. Teknik Sampling

Sampling adalah proses menyeleksi porsi dari populasi untuk dapat mewakili populasi (Nursalam, 2011). Teknik pengambilan sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah nonprobability sampling jenis purposive sampling yaitu suatu teknik penetapan sampel dengan cara memilih sampel di antara populasi sesuai dengan yang dikehendaki peneliti (tujuan/masalah penelitian) (Setiadi,2013).

3.4 Variabel Penelitian

3.4.1 Variabel bebas (*independent variable*)

Variabel bebas yaitu variabel yang dimanipulasi oleh peneliti untuk menciptakan suatu dampak pada variabel terikat (dependent variabel). Dinamakan variabel bebas karena dalam mempengaruhi variabel lainnya (Setiadi, 2013). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah relaksasi Benson.

3.4.2 Variabel terikat (*dependent variable*)

Variabel dependent adalah variabel yang di pengaruhi oleh variabel bebas. Dengan kata lain, variabel terikat adalah faktor yang diamati dan diukur untuk menentukan ada tidaknya hubungan atau pengaruh dari variabel bebas (Nursalam, 2011). Variabel terikat dalam penelitian ini adalah tekanan darah.

3.5 Definisi Operasional

Definisi operasional adalah definisi karakteristik yang diambil dari sesuatu yang diidentifikasi tersebut, dapat diambil karena memungkinkan peneliti untuk melaksanakan observasi dan pengukuran secara cermat terhadap suatu objek atau fenomena yang kemudian di ulangi lagi oleh orang lain sampai pulih (Nursalam, 2003).

Tabel 3.2 Definisi Operasional Pengaruh Teknik Relaksasi Benson terhadap Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi Usia Produktif

No	Variabel	Definisi	Parameter	Instrumen	Skala Data	Skoring
1.	Independen : Pemberian Latihan Relaksasi Benson	Suatu cara menurunkan tekanan darah dengan relaksasi yang menggabungkan antara teknik respons relaksasi dan sistem keyakinan individu/ faith factor (difokuskan pada ungkapan tertentu berupa nama – nama Tuhan, atau kata yang memiliki makna menenangkan bagi pasien itu sendiri) yang diucapkan berulang – ulang dengan ritme	Sesuai SOP <i>Relaksasi Benson</i> : <ul style="list-style-type: none"> • Pemilihan satu kata singkat yang mencerminkan keyakinan pasien. • Posisikan pasien nyaman. • Pejamkan mata secara rileks, tidak terlalu kuat. • Lemaskan otot – otot tubuh bertahap dan tidang merasa tegang. • Tarik napas melalui hidung, 	<ul style="list-style-type: none"> • Lembar SOP <i>Relaksasi Benson</i> • Leaflet <i>Relaksasi Benson</i> 	-	-

		<p>teratur disertai sikap pasrah.</p> <p>Relaksasi Benson diberikan 1 kali sehari dalam 5 hari \pm 10 – 20 menit, kemudian mengajurkan istirahat \pm 10 menit kemudian mengukur kembali tekanan darah.</p>	<p>pusatkan pada perut, dan keluarkan secara perlahan dengan kata – kata keyakinan.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pertahankan sikap pasif dan pasrah pasien. • Dilakukan 10 – 20 menit <p>Lakukan teknik ini dengan frekuensi satu kali sehari dalam lima hari.</p>			
	<p>Dependen : tekanan darah</p>	<p>Hasil pengukuran tekanan darah dengan mengukur tekanan darah systole dan diastole pada responden hipertensi ringan menggunakan Tensi Digital yang</p>	<p>Nilai yang di tunjukkan setelah hasil pengukuran yaitu tekanan systole dan tekanan diastole dinyatakan dalam mmHg</p> <p>Hipertensi ringan :</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Lembar SOP pengukurann tekanan darah 	Rasio	-

		di lakukan 5 menit sebelum dan 5 menit sesudah, sesudah tindakan Relaksasi Benson.	<ul style="list-style-type: none">- Tekanan darah sistolik 140-159 mmHg- Tekanan darah diastolik 90-99 mmHg	<ul style="list-style-type: none">• lembar observasi• alat pengukur tekanan darah : tensi digital		
--	--	--	--	--	--	--

3.6 Tempat dan Waktu Penelitian

3.6.1 Tempat Penelitian

Penelitian dilaksanakan di Wilayah Kerja Puskesmas Pandanwangi kota Malang.

3.6.2 Waktu penelitian

Waktu pengambilan data dilaksanakan pada bulan 1 Desember 2018 – 28 Februari 2019.

3.7 Tahap pengumpulan data

Pengumpulan data adalah suatu proses pendekatan kepada subjek dan proses pengumpulan karakteristik responden yang diperlukan dalam suatu penelitian (Nursalam, 2017).

3.7.1 Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen pengumpul data adalah untuk memperoleh suatu data yang sesuai dengan tujuan penelitian (Notoatmojdo, 2014). Instrumen yang digunakan dalam melakukan penelitian ini dengan menggunakan lembar wawancara dan lembar observasi.

Instrumentasi pengumpulan data penelitian :

1. Lembar wawancara:

Lembar penelitian ini berisi tentang data dan identitas pasien yang akan menjadi responden untuk di lakukan penelitian, dalam lembar ini berisi biodata (nama, umur, alamat, jenis kelamin, pendidikan, dll) yang di perlukan oleh peneliti.

2. Lembaran observasi

lembar observasi berisi pengukuran tekanan darah klien hipertensi sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi benson.

3.7.2 Langkah-Langkah Pengumpulan Data

1. Mengajukan permohonan ijin penelitian untuk diterbitkan surat pengambilan data pada Jurusan Keperawatan Polteknik Kesehatan Kemenkes Malang.
2. Peneliti mengurus surat pengantar di BAKESBANGPOL (Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Perlindungan Masyarakat) Kota Malang dan selanjutnya ke Dinas Kesehatan Kota Malang
3. Mengajukan permohonan ijin penelitian/ pengambilan data di bagian Dinas Kesehatan kota Malang
4. Menyerahkan surat disposisi ijin penelitian kepada kepala di Puskesmas Pandanwangi kota Malang untuk pengambilan data penelitian.
5. Menentukan sampel dengan teknik *Purposive sampling* sesuai kriteria inklusi di Puskesmas Pandanwangi kota Malang.
6. Melakukan pengambilan data oleh peneliti dan dibantu oleh satu orang enumerator.
7. Memberikan *informed consent* kepada pasien untuk dilakukan latihan relaksasi.
8. Melakukan observasi terhadap pengukuran tekanan darah pada pasien sebelum dilakukan tindakan relaksasi menggunakan tensi digital.

9. Melakukan tindakan relaksasi kepada pasien sesuai dengan Standart Operasional Prosedur selama $\pm 10 - 20$ menit dalam 1 kali sehari, 5 hari berturut – turut.
10. Melakukan observasi terhadap pengukuran tekanan darah pada pasien sebelum dan setelah dilakukan tindakan relaksasi menggunakan tensi digital.
11. Melakukan pencacatan hasil dari observasi dan melakukan evaluasi kepada pasien.

3.8 Tahap Pengolahan data

Pengolahan data merupakan tindakan memperoleh data dalam bentuk *raw data* atau data mentah kemudian diolah menjadi informasi yang dibutuhkan oleh peneliti (Setiadi, 2007). Teknik dalam mengolah data adalah sebagai berikut:

1. *Editing* (Editing Data)

Editing adalah merupakan kegiatan untuk pengecekan dan perbaikan isian formulir atau kuisioner (notoatmojdo, 2014). Pemeriksaan daftar pertanyaan yang telah selesai ini dilakukan terhadap kelengkapan jawaban, keterbacaan tulisan dan relevansi jawaban (setiadi, 2013)

2. *Coding* (Memberi Tanda Koding)

Coding adalah mengklarifikasikan jawaban-jawaban dari responden ke dalam bentuk angka/bilangan (Setiadi, 2013). Koding atau pemeberian kode ini sangat berguna dalam memasukkan data (*data entry*) (Notoatmodjo, 2014).

3. *Processing/Entry* (Pemasukan Data)

Data yakni jawaban – jawaban dari masing – masing responden yang dalam bentuk “kode” (angka atau huruf) dimasukan keddalam program atau “software” komputer(otoatmodjo, 2014). Salah paket program yang umum di gunakan yakni SPSS for Window (Setiadi, 2013).

4. *Cleaning* (Pembersihan Data)

Cleaning adalah pembersihan data untuk melihat apakah data sudah benar atau belum(setiadi, 2013). Pembersihan data dilakukan setelah data seluruhnya berhasil dimasukkan ke dalam SPSS.

3.9 Analisis Data

3.9.1 Univariat

Analisa univariat adalah analisis deskriptif dari variabel penelitian. Dalam analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan dan meringkas data secara ilmiah dalam bentuk tabel atau grafik (Nursalam, 2017). Analisis univariat pada penelitian ini adalah data umum yang menyajikan distribusi frekuensi usia, jenis kelamin, pendidikan, dan pengalaman operasi. Pada data umum tersebut, data yang diperoleh dapat diolah menggunakan analisis presentase dengan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{\sum F}{\sum N} \times 100\%$$

P = Penilaian / Presentase

$\sum F$ = Jumlah data yang didapat

$\sum N$ = Jumlah data keseluruhan

Menurut Wawan dan Dewi (2010), setelah dilakukan skoring maka hasil seluruh responden diinterpretasikan menjadi sebagai berikut:

100%	= seluruhnya
76%-99%	= hampir seluruhnya
51%-75%	= sebagian besar
50%	= setengahnya
25%-49%	= hampir setengahnya
1%-24%	= sebagian kecil
0%	= tidak satupun

Selain itu, analisis univariat juga digunakan untuk menganalisis tekanan darah sebelum dan sesudah diberi tindakan relaksasi benson. Tekanan darah yang di ukur adalah sistolik dan diastolik.

3.9.2 Bivariat

Apabila telah dilakukan analisis univariate, hasilnya akan diketahui karakteristik atau distribusi setiap variabel, dan dapat dilanjutkan analisis bivariate. Analisis bivariate yang dilakukan terhadap variabel yang diduga berhubungan atau berkorelasi (Notoatmojo, 2010). Data dilakukan uji normalitas menggunakan uji Kormogolov-Smirnov (K-S) dengan tingkat kepercayaan 95% $\alpha = 0,05$, bermakna apabila nilai $p \geq 0,05$. Hasil analisa data dapat diperoleh nilai $p \geq 0,05$, maka disimpulkan data berdistribusi normal.

Data dianalisa menggunakan uji komparatif untuk mengetahui pengaruh relaksasi benson. Dalam penelitian ini analisis bivariat yang digunakan adalah uji komparasi sampel berpasangan *Paired Sample t-test* karena data menggunakan skala data rasio. Analisa data menggunakan bantuan SPSS *for windows* versi 16.0 dengan taraf kepercayaan 95% dan taraf kesalahan 5% ($\alpha = 0,05$).

3.10 Penyajian Data

Data statistik perlu disajikan dalam bentuk yang mudah dibaca dan mengerti. Tujuannya adalah memberikan informasi dan memudahkan interpretasi hasil analisis (Setiadi, 2013: 142). Hasil penelitian disajikan dalam bentuk diagram lingkaran, diagram batang, tabel, dan grafik untuk menginterpretasikan suatu data serta untuk penjelasannya dalam bentuk uraian kalimat yang di pakai untuk menjelaskan dan untuk melengkapi hasil data yang sudah diklasifikasikan dan tabulasi.

3.11 Etika Penelitian

Penelitian kesehatan pada umumnya menggunakan manusia pada umumnya, oleh karena itu prinsip dan moral harus di perhatikan (Notoatmodjo, 2014). Menurut Notoatmodjo, 2014 ada beberapa hal yang perlu di perhatikan dalam melakukan penelitian sebagai berikut:

1. Hak dan Kewajiban responden

Hak – hak responden :

a. Hak untuk dihargai privasinya

Privasi adalah hak setiap orang. Semua orang mempunyai hak untuk memperoleh privasi atau kebebasan pribadinya. Demikian pula seorang responden yang akan menjadi objek penelitian kita.

b. Kerahasiaan informasi

Informasi yang akan di berikan oleh respondenya adalah miliknya sendiri. Tetapi karena di perlukan oleh peneliti maka harus menjamin kerahasiannya.

- c. Hak memperoleh jaminan keamanan dan keselamatan akibat dari informasi yang diberikan.
- d. Hak memperoleh imbalan atau kompensasi
responden berhak menerima imbalan atau kompensasi dari pihak pengambil data. Sedangkan Hak dan kewajiban peneliti dalam melakukan penelitian dan pengambilan data terhadap responden yaitu, menjaga privasi responden, menjaga kerahasiaan responden, dan memberikan kompensasi kepada responden.