

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi kasus. Studi kasus adalah suatu metode penelitian yang dilakukan dengan cara meneliti suatu permasalahan melalui suatu kasus yang terdiri dari unit tunggal. Unit tunggal disini dapat berarti satu orang, sekelompok penduduk yang terkena suatu masalah, sekelompok masyarakat di suatu daerah. Unit yang menjadi kasus tersebut secara mendalam dianalisis baik dari segi yang berhubungan dengan keadaan kasus itu sendiri, faktor-faktor yang mempengaruhi, kejadian-kejadian khusus yang muncul sehubungan dengan kasus, maupun tindakan dan reaksi kasus terhadap suatu perlakuan atau pemaparan tertentu. Meskipun di dalam studi kasus ini yang diteliti hanya berbentuk unit tunggal, namun dianalisis secara mendalam (Notoatmojo, 2010).

Studi kasus ini menggunakan rancangan penelitian yang bersifat deskriptif bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan hatha yoga tentang suatu keadaan secara objektif (Setiadi, 2013). Penelitian ini akan mendeskripsikan Pengaruh latihan hatha yoga terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.

3.2 Subjek Penelitian

Subjek penelitian merupakan subjek yang dituju untuk diteliti oleh peneliti atau yang menjadi pusat perhatian dan sasaran penelitian (Arikunto, 2006). Subjek yang diteliti dalam studi kasus ini adalah lansia yang mengalami hipertensi di wilayah Puskesmas Kendalsari dengan jumlah 1 orang lansia, dengan kriteria inklusi. Adapun kriteria inklusi dan eksklusi adalah sebagai berikut:

A. Kriteria Inklusi

Kriteria inklusi merupakan karakteristik umum subjek dari target yang terjangkau dan akan diteliti. Adapun kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bersedia menjadi responden penelitian dan menandatangani *informed consent*
2. Lansia berjenis kelamin laki-laki dan perempuan
3. Lansia (*middle age*) yaitu usia 45-59
4. Lansia hipertensi di wilayah Kota Malang dengan tekanan darah sistol ≥ 140 mmHg dan diastol ≥ 90 mmHg.
5. Lansia yang tidak mengkonsumsi obat anti hipertensi
6. Lansia yang belum pernah mengikuti senam yoga

B. Kriteria Eksklusi

Kriteria eksklusi adalah menghilangkan atau mengeluarkan subjek yang memenuhi kriteria inklusi dari studi karena berbagai sebab.

Adapun kriteria eksklusi sebagai berikut :

1. Lansia yang mengalami gangguan pendengaran dan penglihatan
2. Lansia yang mengalami cedera fisik, menderita asma, pasca stroke, dan kelainan tulang belakang
3. Lansia sedang menderita penyakit kronis
4. Lansia dengan gagal jantung yang belum stabil
5. Lansia yang memiliki tanda dan gejala syok kardiogenik
6. Lansia dengan sakit dada peristen

3.3 Lokasi dan Waktu Penelitian

3.3.1 Lokasi Penelitian

Penelitian dilakukan di wilayah Puskesmas Kendalsari Kota Malang

3.3.2 Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada bulan April-Juni 2021.

3.4 Fokus Studi

Fokus studi kasus adalah kajian utama dari suatu permasalahan yang diujikan sebagai titik acuan dalam penelitian. Fokus studi identik dengan

variabel penelitian yaitu objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian (Arikunto, 2010).

Fokus studi kasus pada penelitian ini adalah pengaruh latihan hatha yoga terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di wilayah Puskesmas Kendalsari Kota Malang.

3.5 Definisi Operasional

Definisi operasional adalah definisi berdasarkan karakteristik yang diamati dari sesuatu yang didefinisikan tersebut. Karakteristik dapat diamati (diukur) itulah yang merupakan kunci definisi operasional. Dapat diamati artinya memungkinkan peneliti untuk melakukan observasi atau pengukuran secara cermat terhadap suatu objek atau fenomena yang kemudian dapat diulangi oleh orang lain (Nursalam, 2014).

Peneliti akan melakukan studi kasus pada lansia penderita hipertensi, dimana peneliti akan melakukan observasi pada tekanan darah responden, peneliti melakukan 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 penderita, pola aktivitas sehari-hari, keluhan yang dialami). Setelah itu peneliti akan melakukan observasi mengenai tekanan darah lansia sebelum dan setelah melakukan senam yoga 30-45 menit selama 8 minggu.

Tabel 3.1 Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Parameter	Alat Ukur	Skala Ukur
Variabel Independent (bebas) : Pengaruh Senam Hatha Yoga	Pengaruh Senam Hatha Yoga adalah efek dari gerakan yoga yang menggunakan postur fisik, latihan pernafasan, konsentrasi, dan meditasi. Pelaksanaan latihan hatha yoga ini berupa pemanasan, gerakan inti senam yoga, dan gerakan penutup relaksasi yang dilakukan selama 8 minggu dengan frekuensi latihan 2 kali dalam 1 minggu dengan durasi 30-45 menit.	Teknik senam yoga sesuai SOP (standart operasional prosedur) Yoga terdiri dari : 1. Pemanasan 2. Gerakan inti senam yoga 3. Gerakan penutup relaksasi Frekuensi latihan 2 kali dalam seminggu dengan durasi latihan 30-45 menit selama 8 minggu	SOP Yoga dan Musik senam yoga	-
Variabel Dependent (Terikat) : Penurunan tekanan darah pada lansia Hipertensi	Penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi adalah keadaan dimana tekanan sistole lansia ≤ 140 mmHg dan tekanan diastole ≤ 90 mmHg. Tekanan darah didalam arteri diukur dengan menggunakan spygnomanometer 2 kali pengukuran, pengukuran yang pertama dilakukan sebelum melakukan senam yoga, dan pengukuran yang kedua dilakukan 15 – 30 menit setelah diberikan senam yoga.	1. Tekanan darah sebelum mengikuti senam yoga 2. Tekanan darah sesudah mengikuti senam yoga 3. Keluhan hipertensi yang dirasakan sebelum mengikuti senam yoga dengan indikator : Sakit kepala (pusing), rasa berat di tengkuk, sukar tidur, serasa akan pingsan, tinnitus (telinga berdengung), dan penglihatan menjadi kabur.	Spygnomanometer dan Lembar observasi	Interval

3.6 Instrumen Penelitian

Pada suatu penelitian, dalam pengumpulan data (fakta/kenyataan hidup) diperlukan adanya alat dan cara pengumpulan data yang baik sehingga data yang dikumpulkan merupakan data yang valid, andal(*reliable*), dan aktual. Instrumen penelitian merupakan alat ukur yang digunakan untuk melakukan penelitian dengan mempertimbangkan prinsip validitas dan reliabilitas (Nursalam, 2014).

Dalam pelaksanaan penelitian ini peneliti akan menggunakan instrument berupa lembar wawancara, lembar wawancara digunakan untuk mendapat informasi mengenai penyakit responden sebelum dilakukan yoga, dan untuk observasi pengukuran tekanan darah, peneliti menggunakan alat spygnomanometer serta lembar observasi untuk mengobservasi tekanan darah responden sebelum dan setelah dilakukan senam yoga.

3.7 Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data merupakan data yang menyebar pada masing-masing sumber data/subjek penelitian yang perlu dikumpulkan (Saryono & Anggraeni, 2013). Pengumpulan data merupakan suatu proses pendekatan kepada subjek dan proses pengumpulan karakteristik subjek yang diperlukan dalam suatu penelitian (Nursalam, 2008).

Dalam penelitian ini pengumpulan data dilakukan oleh peneliti sendiri dengan cara wawancara mendalam (Indepth Interview) dan Observasi.

a. Wawancara

Wawancara pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan lembar pedoman wawancara yang berisi pertanyaan terbuka untuk mengetahui secara mendalam tentang riwayat hipertensi, riwayat pengobatan hipertensi, pola hidup sehari – hari, pengalaman dan respon lansia dalam melakukan senam hatha yoga selama penelitian. Wawancara ini dilakukan sebelum dan setelah diberikan latihan senam hatha yoga.

b. Observasi

Dalam penelitian metode observasi digunakan untuk mengamati tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan latihan senam hatha yoga dengan menggunakan alat sphygnomanometer.

Adapun langkah pengumpulan data adalah sebagai berikut :

1. Tahap Persiapan

- 1) Peneliti mengurus surat perijinan pengambilan data studi pendahuluan dari Poltekkes Kemenkes Malang yang ditujukan kepada Dinas Kesehatan Kota Malang sebagai pengantar melaksanakan penelitian.
- 2) Setelah mendapat izin dari Dinas Kesehatan Kota Malang, peneliti memberikan surat izin yang ditujukan kepada Puskesmas Kendalsari Kota Malang untuk mendapatkan izin pengambilan data penelitian.
- 3) Setelah mendapatkan izin dari Puskesmas Kendalsari, peneliti mendata beberapa subjek yang menderita hipertensi.

2. Tahap Pelaksanaan

- 1) Setelah mendapatkan data, peneliti melakukan kunjungan rumah untuk menentukan sampel yang akan menjadi subjek penelitian, yaitu responden yang sesuai dengan kriteria inklusi.
- 2) Peneliti melaksanakan pendekatan dan memberi penjelasan kepada subjek penelitian tentang maksud dan tujuan penelitian, manfaat atau keuntungan, dan kerahasiaan data responden.
- 3) Setelah peneliti mendapatkan 1 orang lansia yang sesuai dengan kriteria inklusi, peneliti meminta kesediaan responden untuk ikut berpartisipasi dalam penelitian dengan menandatangani lembar persetujuan (*informed consent*).
- 4) Peneliti melakukan wawancara pada responden sebelum dilakukannya senam yoga
- 5) Peneliti membuat kontrak waktu pertemuan selanjutnya untuk dilakukan tindakan latihan yoga yang sesuai dengan SOP, dengan frekuensi 3 kali latihan dalam 1 minggu selama 30-45 menit.
- 6) Peneliti melakukan observasi dengan mengukur tekanan darah lansia sebelum diberikan senam hatha yoga
- 7) Pelaksanaan awal latihan hatha yoga dengan instruktur yoga, kemudian untuk latihan selanjutnya dilanjutkan oleh peneliti,

karena peneliti sudah melakukan pelatihan yoga dengan instruktur.

8) Setelah melakukan senam yoga peneliti mengukur tekanan darah yang kedua 15-30 menit setelah senam.

3. Tahap Akhir

1) Pada pertemuan ke 24 setelah melakukan senam yoga, peneliti melakukan observasi pengukuran tekanan darah responden serta melakukan wawancara kembali mengenai pola hidup responden selama proses penelitian.

2) Setelah itu peneliti menyusun laporan, mengelolah data, dan menganalisis data dari hasil observasi pengukuran tekanan darah dan hasil wawancara.

3.8 Pengolahan dan Analisis Data

Pengolahan data pada dasarnya merupakan suatu proses untuk memperoleh data atau data ringkasan berdasarkan suatu kelompok data mentah, dengan menggunakan rumus tertentu sehingga menghasilkan informasi yang diperlukan (Setiadi, 2013).

Data hasil wawancara diolah dengan cara peneliti menuliskan kembali data hasil wawancara tersebut dalam bentuk transkrip berdasarkan hasil rekaman suara yang telah diungkapkan subjek penelitian. Peneliti mendengarkan voice recorder untuk memahami apa yang disampaikan subjek penelitian tentang riwayat penyakitnya. Hasil Observasi diolah

dengan cara mencatat hasil pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan senam yoga.

Selanjutnya peneliti menggunakan teknik analisis kualitatif untuk mempermudah dalam membuat kesimpulan hasil wawancara dan observasi yang kemudian disajikan dalam bentuk narasi. Apabila ada jawaban yang belum jelas peneliti kembali kepada subyek penelitian untuk meminta penjelasan ulang. Selanjutnya peneliti menyimpulkan tentang hasil wawancara berdasarkan ungkapan terhadap subyek penelitian.

Apabila hasil dari tekanan darah lansia tidak ada penurunan atau masih $\geq 160/90$ mmHg maka tidak ada pengaruh latihan senam yoga terhadap penurunan tekanan darah, begitupun sebaliknya apabila hasil dari tekanan darah $\leq 160/90$ mmHg maka ada pengaruh latihan senam yoga terhadap penurunan tekanan darah.

3.9 Penyajian Data

Hasil dalam penelitian ini disajikan dalam bentuk tabel untuk menggambarkan hasil tekanan darah subjek penelitian sebelum dan sesudah mengikuti latihan senam hatha yoga sebanyak 24 kali pertemuan.

Hasil penelitian ini juga disajikan dalam bentuk narasi atau deskriptif yaitu menjabarkan secara tertulis data hasil wawancara dan observasi subjek yang diteliti.

3.10 Etika Penelitian

Peneliti harus menghormati budaya dan norma masyarakat yang sesuai dengan aturan dan ilmu pengetahuan penelitian. Prinsip etik berlaku dimana penelitian dilaksanakan, penelitian yang menggunakan manusia sebagai partisipan adalah hak istimewa, sehingga peneliti harus mematuhi norma dan aturan yang berlaku (KEPPKN, 2017).

Terdapat tiga prinsip etik yang harus dilaksanakan oleh peneliti, yaitu :

1. Prinsip menghormati hark dan asasi manusia (*Respect human dignity*)

Prinsip ini merupakan hak dan kewenangan penuh responden dalam membuat keputusan dan dapat dipahami secara baik. Responden memiliki kebebasan untuk bersedia maupun menolak menjadi responden dalam penelitian ini.

- a. Hak ikut atau menjadi responden

Subjek harus diperlakukan secara manusiawi. Subjek mempunyai hak untuk memutuskan apakah mereka bersedia menjadi subjek ataupun tidak, tanpa adanya sangsi apapun atau akan berakibat terhadap kesembuhannya, jika mereka seorang klien.

- b. Hak untuk mendapatkan jaminan dari perlakuan yang diberikan. Seseorang peneliti harus memberikan penjelasan

secara rinci serta bertanggungjawab jika ada sesuatu yang terjadi pada subjek.

2. Prinsip berbuat baik (*Beneficence*)

Prinsip ini merupakan prinsip dasar etik yang menegakkan tanggung jawab peneliti untuk meminimalisir kerugian, kesalahan, maupun hal-hal yang membahayakan responden dan memaksimalkan manfaat yang diperoleh dari penelitian.

- a. Peneliti harus berhati-hati dalam mempertimbangkan risiko yang berakibat pada responden pada setiap tindakan
- b. Peneliti menghargai setiap keluhan atau ungkapan dari responden.

3. Prinsip keadilan (*Justice*)

Prinsip ini memperlakukan setiap responden dengan pendekatan dan prosedur yang sama.

- a. Responden berhak untuk mendapatkan perlakuan yang sama, subjek harus diperlakukan secara adil baik sebelum, selama dan sesudah keikutsertaannya dalam penelitian, tanpa adanya diskriminasi apabila ternyata mereka tidak bersedia atau mengundurkan diri pada saat proses penelitian.
- b. Peneliti menjelaskan kembali jika ada responden yang kurang memahami penjelasan ataupun pertanyaan dari peneliti.
- c. Kerahasiaan responden berhak dijaga, responden memiliki hak untuk meminta bahwa data yang diberikan harus dirahasiakan,

untuk itu perlu adanya tanpa nama (*anonymity*) dan rahasia (*confidentially*).