

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **3.1 Pendekatan Penelitian**

Jenis penulisan ini adalah penelitian kualitatif. Pendekatan yang dilakukan adalah Studi Kasus: Penerapan *Isometric Handgrip Exercise* untuk menurunkan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi.

#### **3.2 Subjek Penelitian**

Subjek yang akan diteliti dalam studi kasus secara mendalam adalah sebagai berikut:

1. Kriteria inklusi
  - a. Lansia (*elderly*) usia 60-74 tahun sesuai dengan WHO tahun 2013
  - b. Penderita hipertensi yang sudah didiagnosa hipertensi oleh dokter puskesmas.
  - c. Lansia yang dapat melakukan ADL mandiri.
  - d. Bersedia menjadi responden.
2. Kriteria eksklusi
  - a. Lansia dengan Hipertensi yang memiliki penyakit penyerta (diabetes mellitus, stroke, gagal jantung dan gagal ginjal)
  - b. Lansia dengan Hipertensi yang mengalami arthritis tangan dan cedera muskuloskeletal pada ekstremitas atas.

#### **3.3 Fokus Studi**

Fokus studi kasus ini adalah untuk mengevaluasi implementasi *isometric handgrip exercise* terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Diagnosa keperawatan yang muncul yaitu Risiko Perfusi Miokard Tidak Efektif (D.0014). Hipertensi menjadi salah satu faktor risiko dan kondisi klinis terkait diambilnya diagnosa risiko perfusi miokard tidak efektif berdasarkan Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia (SDKI) dengan *outcome* tekanan darah menjadi membaik

(L.02011) Perfusi Miokard berdasarkan pada Standar Luaran Keperawatan Indonesia (SLKI), tindakan keperawatan yang dapat dilakukan yaitu dengan pemantauan tanda-tanda vital dan latihan fisik (I.05183) Promosi Latihan Fisik berdasarkan Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI) salah satu latihan fisik yang dapat dilakukan yaitu dengan *isometric handgrip exercise*.

### 3.4 Definisi Operasional

Tabel 3.1 Definisi Operasional *Isometric Handgrip Exercise* terhadap Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi

No	Variabel	Definisi Operational	Indikator	Alat Ukur	Kriteria
1.	Hipertensi	Tekanan darah merupakan nilai yang ditunjukkan oleh tensimeter, atas tekanan sistolik dan diastolic yang diukur sebelum dan setelah melakukan <i>Isometric handgrip exercise</i> .	Tekanan darah pada sistolik berkisar 95-140 mmHg. Dan tekanan diastolik berkisar antara 60-95 mmHg	<i>Sphygmom anometer (digital)</i>	Terjadi penurunan tekanan darah.

### 3.5 Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam pengumpulan data adalah *Sphygmomanometer digital*. Tensimeter digunakan untuk memperoleh data tekanan darah Klien. Pengukuran dilakukan sebelum dan setelah periode latihan selesai. Hasil pengukuran tekanan darah akan di dokumentasikan.

### 3.6 Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian adalah sebagai berikut:

1. Pemilihan subjek penelitian

Populasi dalam penelitian adalah subjek (manusia, klien) yang memenuhi kriteria yang ditetapkan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Klien hipertensi yang bertempat tinggal di Wilayah Kerja PKM Ciwaruga Kecamatan Parongpong, Kabupaten Bandung Barat, Jawa Barat.

Sampel penelitian adalah sekelompok individu yang merupakan bagian dari populasi teknik sampel yang digunakan penelitian adalah *non probability* dengan metode *simple random sampling* dimana semua Klien hipertensi yang berdomisili di Wilayah Kerja PKM Ciwaruga Kecamatan Parongpong, Kabupaten Bandung Barat, Jawa Barat, serta memenuhi kriteria penelitian.

2. Tahapan pra lapangan

Penelitian mengadakan studi pendahuluan yakni dengan mengkonfirmasi ilmiah melalui penelusuran literature buku dan referensi pendukung penelitian. Pada tahap ini peneliti melakukan penyusunan rancangan penelitian yang meliputi garis besar metode penelitian yang digunakan dalam melakukan penelitian.

3. Melakukan *Isometric Handgrip Exercise* selama 5 hari berturut-turut, berikut cara melakukan latihan isometric handgrip:

- a. Klien diposisikan dengan nyaman.
- b. Klien dipersilahkan untuk duduk beristirahat selama 5 menit
- c. Klien dilakukan pengukuran tekanan darah menggunakan sphygmometer dan hasilnya di catat.
- d. Klien diperintahkan untuk menggenggam *handgrip* dengan salah satu tangan klien dan dikontraksikan selama 45 detik. Setelah dikontraksikan Klien membuka genggamannya dan istirahat selama 15 detik, dilakukan sebanyak 6 kali kontraksi dengan daya 30 Newton dengan kontraksi penuh.
- e. Klien mengulang gerakan pada tangan lain dengan durasi dan frekuensi yang sama.

- f. Pada saat melakukan genggam tangan klien diingatkan untuk bernapas secara teratur.
- g. Latihan dilakukan sehari sekali, dengan jumlah total durasi selama latihan sebanyak 720 detik atau 12 menit dan diulang selama 5 hari berturut-turut.

### 3.7 Metode Uji Keabsahan Data

Validasi instrument pada penelitian ini juga menggunakan alat ukur yang digunakan untuk mengukur tekanan darah adalah *sphygmomanometer digital* yang sudah terkalibrasi. Akurasi pengukuran tekanan darah dapat dipengaruhi oleh alat, ukuran manset.

### 3.8 Lokasi dan waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Komunitas Masyarakat Wilayah Kerja PKM Ciwaruga Kecamatan Parongpong, Kabupaten Bandung Barat, Jawa Barat. Kelompok hipertensi masing-masing diberikan *isometric handgrip exercise* selama 12 menit dengan frekuensi satu kali sehari selama lima hari berturut-turut dan sebelumnya diukur terlebih dahulu tekanan darah pada klien hipertensi.

### 3.9 Analisa Data dan Penyajian Data

Analisis studi kasus pada penelitian ini mengkaji secara deskriptif hasil dari latihan *isometric handgrip* pada lansia dan akan dibandingkan tekanan darah sebelum melakukan latihan *isometric handgrip* sampai dengan selesai lima hari latihan. Hasil penelitian ini memberikan jawaban apakah ada perubahan penurunan setelah dilakukan latihan *isometric handgrip* dalam lima hari melakukan latihan.

### 3.10 Etika Penelitian

Dicantumkan etika yang mendasari dari penelitian studi kasus ini diantaranya:

#### 1. *Beneficence*

*Beneficence* menekankan bahwa peneliti berkewajiban untuk meminimalkan kerugian dan memaksimalkan manfaat bagi partisipan. Peneliti harus

menghindarkan partisipan dari segala bentuk fisik (terluka, kelelahan), emosional (stress, ketakutan), sosial (kehilangan dukungan sosial), atau finansial (kehilangan uang). Peneliti menjelaskan kepada klien tentang keuntungan yang akan diperoleh klien dalam penelitan ini yakni menurunkan tekanan darah, dapat mengaplikasikannya secara mandiri dan mengetahui cara lain untuk menurunkan tekanan darah.

2. *Respect of human dignity*

Peneliti menghormati harkat dan martabat klien, dalam hal ini peneliti harus menghormati hak klien untuk menentukan pilihannya sendiri. Klien berhak menentukan apakah ikut berpartisipasi dalam penelitian atau tidak.

3. *Informasi Consent*

Sebuah prosedur dimana partisipan harus memperoleh informasi yang adekuat tentang penelitian, memiliki informasi yang cukup tentang penelitian, dan persetujuan menjadi klien, segala tindakan yang dilakukan atas persetujuan klien, terdapat pada lampiran tiga dan empat.

4. *Anonymity*

*Anonymity* (tanpa nama): nama asli Klien bisa dirubah menggunakan inisial tidak menggunakan nama asli Klien.

5. *Confidentiality*

*Confidentiality* (kerahasiaan): segala data Klien dijaga kerahasiaannya hanya perawat dan Klien atau tempat perawatan yang mengetahuinya.