

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Metode kuantitatif kuasi eksperimental dipilih sebagai desain dalam penelitian ini dengan pendekatan *One Group Pretest-Posttest Design*. Dimana sampel akan diobservasi dahulu sebelum dilakukan terapi dan akan diobservasi kembali setelah diberikan terapi relaksasi selama empat kali pertemuan. Terdapat desain *One Group Pretest-Posttest* menurut (Sugiono, 2011).

Tabel 3.1 One Group Pretest Posttest Design

Pretest	Perlakuan	Post-test
O_1	X	O_2

Keterangan :

O_1 = *pretest* sebelum dilakukan perlakuan

O_2 = *posttest* setelah dilakukan perlakuan

X = perlakuan dengan terapi relaksasi otot progresif dan napas dalam

3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian

Berdasarkan data yang didapatkan dari Dinas Kesehatan Sumedang (2022) tercatat bahwa Kabupaten Sumedang terdapat 227.972 kasus penderita hipertensi. Sesuai informasi yang diperoleh dari data Dinas Kesehatan 2022 jumlah penderita hipertensi yang tercatat memiliki kasus terbanyak di Kab. Sumedang adalah Kecamatan Jatinangor dengan jumlah penderita lebih dari 14.890 kasus dan disusul oleh Kecamatan Cimalaka dengan penderita sebanyak 11.688 kasus. Untuk tempat penelitian ini akan dilakukan di Kecamatan Cimalaka dan akan dilaksanakan pada bulan April 2023.

3.3 Subjek Penelitian

3.3.1 Populasi

Populasi merupakan subjek investigasi dari setiap individu (Zai, 2019).

Berdasarkan data terbaru dari puskesmas Cimalaka pada bulan Januari 2023, populasi penderita hipertensi di Desa Licin terdapat 160 orang dengan penderita tekanan darah ≥ 140 mmHg sebesar 78 orang.

3.3.2 Sampel

Sampel digunakan untuk mewakili dari keseluruhan total populasi. Teknik *non probability sampling* berupa *purposive sampling* dipilih sebagai cara dalam mengambil sampel pada penelitian ini. *Purposive sampling* merupakan suatu proses pada suatu teknik dalam mengambil sampel dengan dasar melihat dan mempertimbangkan sesuatu (Sugiyono, 2011).

Adapun kriteria inklusi dalam penelitian ini, yaitu :

1. Penderita hipertensi yang memiliki tekanan darah dengan nilai ≥ 140 mmHg
2. Mengonsumsi obat hipertensi
3. Mampu berkomunikasi secara verbal
4. Mampu duduk dengan tegak
5. Bersedia menjadi responden
6. Berada di daerah penelitian

Adapun kriteria eksklusi dalam penelitian ini, yaitu :

1. Penderita hipertensi yang tidak memiliki tekanan darah dengan nilai ≤ 140 mmHg
2. Tidak mengonsumsi obat hipertensi
3. Tidak mampu berkomunikasi secara verbal
4. Tidak mampu duduk dengan tegak
5. Tidak bersedia menjadi responden
6. Tidak berada di daerah penelitian

Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan total sampel dan diperoleh hasil sebanyak 30 orang responden di Desa Licin Kecamatan Cimalaka yang sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan.

3.4 Definisi Operasional

Definisi operasional merupakan pengidentifikasian struktur yang akan dipelajari dan akan menjadi variabel terukur. Definisi operasional yang digunakan adalah sebagai berikut :

Tabel 3.2 Definisi Operasional

No.	Variabel	Definisi Operasional	Cara Ukur	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala
1.	Teknik relaksasi otot progresif dan napas dalam	Pemberian tindakan terapi otot dan napas dalam pada penderita hipertensi	SOP	Lembar observasi	Memberikan terapi otot progresif dan napas dalam yang akan dilakukan selama 4x pertemuan dalam 1 minggu dan tiap pertemuan akan berlangsung selama \pm 20 menit.	Nominal
2.	Manifestasi klinis hipertensi dengan sub variabel : - Tekanan darah - Nadi - Pusing	Tanda dan gejala yang ditimbulkan oleh penderita hipertensi : Tekanan darah di atas batasan normal - Frekuensi nadi meningkat - Keluhan pusing/sakit kepala	-Melakukan tensi untuk mengetahui tekanan darah -Mengukur menggunakan <i>oxymeter</i> untuk melihat denyut nadi -Wawancara -bertanya kepada responden apakah terdapat keluhan pusing atau tidak	- <i>Sphygmo manometer</i> dan stetoskop - <i>Oxymeter</i> -Wawancara	-TD Normal (>120mmHg/ <80mmHg), -TD Pre hipertensi (120-139mmHg/ 80-90mmHg), -TD hipertensi tahap I (140-159mmHg/ 90-99mmHg), -TD hipertensi tahap II (>160mmHg/ >100mmHg) -Nadi dewasa (70-80x/menit), -Nadi lansia (60-70x/menit) -Tidak ada pusing	Nominal

					<p>-pusing ringan (1-3)</p> <p>-pusing sedang (4-6)</p> <p>-pusing berat (7-9)</p>	
--	--	--	--	--	--	--

3.5 Instrumen Penelitian

Alat ukur atau instrumen biasanya sering digunakan dalam penelitian. Instrumen dalam suatu penelitian dipergunakan untuk mengukur sesuatu dengan tujuan mendapatkan hasil data yang diperlukan. Ada banyak sekali instrumen penelitian yang tersedia. Instrumen yang digunakan adalah sebagai berikut :

1. SOP terapi relaksasi otot progresif dan napas dalam
2. Lembar observasi dan wawancara
3. Alat ukur tekanan darah (*sphygmomanometer*) dan stetoskop
4. Alat ukur nadi (*oxymeter*)

3.6 Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian pada data ini dimulai dengan tahap persiapan, tahap pelaksanaan dan tahap penyelesaian.

1. Tahap persiapan

Persiapan dimulai dengan mencari tempat penelitian dan jumlah sampel yang akan digunakan, merumuskan masalah dan merencanakan instrumen yang akan dilakukan kepada responden. Meminta data penderita hipertensi kepada Dinas Kesehatan Kabupaten Sumedang dan Puskesmas Cimalaka. Menentukan data responden yang akan diambil menggunakan kriteria *purposive sampling*. Melakukan studi pendahuluan sambil meminta izin kepada calon responden dengan menandatangani lembar *informed concent* yang sebelumnya peneliti sudah memberitahukan mengenai tujuan, manfaat serta prosedur yang akan dilakukan pada saat proses penelitian.

2. Tahap pelaksanaan

Pelaksanaan dalam penelitian ini akan dilaksanakan selama 4 kali pertemuan. dengan 2 gelombang. Gelombang 4 hari pertama dilakukan kepada 15 responden dan gelombang 4 hari kedua dilakukan kepada 15 responden lainnya. Peneliti dibantu oleh para kader untuk diantarkan kepada rumah

responden atau *door to door* selama 4 hari di wilayahnya masing-masing. Sebelum pelaksanaan akan dilakukan pengukuran awal (*pretest*) terlebih dahulu dengan mengukur tekanan darah, nadi dan keluhan pusing. Setelah *pretest* akan dilanjutkan dengan pelaksanaan terapi relaksasi otot progresif dan napas dalam. Kemudian akan kembali dilakukan pengukuran akhir (*posttest*).

3. Tahap penyelesaian

Tahap ini dilakukan analisa data dengan mengolah data hasil penelitian, melakukan perekapan dan diolah menggunakan excel serta SPSS.

3.7 Teknik Pengolahan Data dan Penyajian Data

3.7.1 Teknik Pengolahan Data

Teknik pengolahan data yang digunakan oleh peneliti yaitu menurut (Masturoh, 2018) terdiri dari *editing*, *coding*, *data entry* dan *cleaning data*.

1. *Editing*

Tahapan ini dilakukan untuk memeriksa atau mengecek kembali data yang sudah tersedia apakah sudah lengkap dan sesuai atau belum.

2. *Coding*

Coding dilakukan untuk memberikan kode berupa huruf atau angka dalam setiap jawaban guna mempermudah dalam menganalisa data. Seperti kode U untuk usia, kode JK untuk jenis kelamin, kode P untuk pendidikan serta kode Pe untuk pekerjaan.

3. *Data entry*

Setelah data terkumpul kemudian dilakukan *entry data* untuk menginput data dan dikumpulkan ke dalam tabulasi tabel

4. *Cleaning data*

Proses ini dilakukan untuk mengecek kembali atau mengidentifikasi data yang terkumpul sudah benar atau masih terdapat kesalahan, seperti data yang tidak relevan atau tidak lengkap.

3.7.2 Penyajian Data

Data akan disajikan dalam bentuk tabel dan dinarasikan setelah dilakukan serangkaian proses pengolahan data.

3.8 Analisa Data

1. Analisa Univariat

Pengolahan analisa univariat dipergunakan untuk menjabarkan atau menjelaskan suatu karakteristik dari responden atau variabel dalam suatu penelitian dengan melihat karakteristik seperti usia, jenis kelamin, pendidikan dan pekerjaan dengan hasil data berbentuk distribusi frekuensi berdasarkan persentase. Sedangkan untuk mengukur tekanan darah, nadi serta keluhan pusing akan diukur saat sebelum dan sesudah dilakukan terapi relaksasi otot dan napas dalam diperoleh hasil data berupa mean, median, standar deviasi, nilai min-max dan 95% CI. Ada pun interpretasi data pada penyampaian analisa data menggunakan interpretasi Arikunto (2005) sebagai acuannya dengan rincian :

- | | |
|------------|----------------------|
| 1). 1-25% | : Sebagian kecil |
| 2). 26-49% | : Hampir setengahnya |
| 3). 50% | : Setengah |
| 4) 51-75% | : Sebagian besar |
| 5). 76-99% | : Pada umumnya |
| 6). 100% | : Seluruhnya |

2. Analisa Bivariat

Analisa bivariat dilakukan untuk menganalisa perubahan terhadap manifestasi klinis hipertensi apakah terdapat penurunan atau kenaikan pada saat sebelum dan sesudah diberikan intervensi dengan menggunakan uji *dependent t-test*. Hasil pengukuran dikatakan bermakna apabila hasil uji T didapatkan hasil $<0,05$ dengan CI 95%,

Setelah diperoleh data hasil maka akan dilakukan analisa data dengan mengacu pada hipotesis yang dibuat dapat diterima atau ditolak.

- a. H_0 = Tidak ada pengaruh terapi relaksasi terhadap manifestasi klinis hipertensi.
- b. H_1 = Adanya pengaruh terapi relaksasi terhadap manifestasi klinis hipertensi.