

## BAB 4

### METODE PENELITIAN

#### 4.1 Desain Penelitian

Jenis penelitian ini adalah pra ekperimental dengan metode *one grup pre post test design* dimana penelitian ini ingin menegatahui pengaruh pemberian yoga terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

#### 4.2 Populasi Sampel dan Sampling

##### 4.2.1 Populasi

Populasi merupakan keseluruhan objek penelitian yang menjadi sasaran utama untuk diteliti dalam sebuah penelitian (Nototmodjo, 2018).

Populasi dalam penelitian ini adalah semua lansia dengan hipertensi di Desa Bulay kabupaten Pamekasan Jawa Timur.

##### 4.2.2 Metode Sampling

Tehnik yang digunakan adalah *simple random sampling*, dimana sampel diperoleh dari semua penderita hipertensi yang di pilih secara acak. (Nursalam, 2013).

##### 4.2.3 Sampel

Sampel adalah bagian dari populasi yang karakteristiknya mewakili populasi. Besar sampel dalam penelitian ini didapatkan dengan menggunakan rumus (Nursalam 2013).

Rumus :

$$n = \frac{N}{1+N(d)^2}$$

keterangan:

n: jumlah sampel

N: besar populasi

d: tingkat signifikansi yang dipilih (d=0,05)

Penghitungan Sampel

$$n = \frac{32}{1 + 32(0,05)^2}$$

$$n = 29,629$$

Jadi sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 responden yang ditentukan menurut kriteria inklusi sebagai berikut:

Dengan Kriteria Inklusi

1. Semua lansia dengan hipertensi di Desa Bulay .
2. Penderita hipertensi yang memiliki riwayat tekanan darah tinggi (hipertensi ringan – berat).
3. Lansia yang bersedia menjadi responden.

Dengan Kriteria Eksklusi :

1. Lansia yang memiliki gangguan muskuluskeletal.
2. Lansia yang mengalami kelemahan fisik.

#### **4.3 Identifikasi Variabel**

Identifikasi variabel dalam penelitian ini yaitu di mana yoga merupakan variabel independen sedangkan tekanan darah itu sendiri merupakan variabel dependennya.

Menurut Nur dan Inayah, 2019 pengertian dari Variabel itu sendiri adalah sesuatu yang digunakan sebagai ciri, sifat, atau ukuran yang dimiliki atau didapatkan oleh satuan penelitian tentang sesuatu konsep pengertian tertentu.

#### 4.1 Definisi Operasional Pengaruh Pemberian Yoga Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Desa Bulay Kabupaten Pamekasan Jawa Timur.

Variable	Definisi Operasional	Parameter	Skala data	Alat Ukur	Kriteria
Variable independen: Terapi yoga	Terapi untuk penenangan pikiran dan gerakan.	Terapi yoga	Interval	SOP (Standar Operasional Prosedur)	-
Variable dependen: tekanan darah	Tekanan darah systole dan diastole pada lansia dengan hipertensi ringan sedang berat.	Tekanan darah (mmHg)	Rasio	a. Ukur menggunakan lembar observasi b. Instrument alat pengukuran menggunakan sphygmomanometer dan stetoskop	a. 120-139 / 80-89 mmHg b. 140-159 / 90-99 mmHg c. >160 / > 100 mmHg

#### 4.5 Pengumpulan dan Pengolahan Data

##### 4.5.1 Pengumpulan Data

Penelitian ini dilakukan pada semua penderita hipertensi di desa Bulay yang bersedia menjadi responden. Proses pengambilan data dilakukan dengan cara mengukur tekanan darah 15 menit sebelum melakukan yoga dan setelah selesai melakukan yoga yaitu sekitar 10 menit baru diukur kembali tekan darahnya menggunakan alat stetoskop dan sphygmomanometer. Proses pengambilan data dilakukan selama satu bulan dengan 2 kali dalam seminggu dipagi hari atau sekitar 8 kali yoga dengan 16 kali pengukuran tekanan darah yang dilakukan sebelum dan sesudah yoga. Hal ini sesuai dengan (Lembang 2013) yang mengatakan bahwa yoga dilakukan 30 menit dipagi hari dengan perut kosong dengan 2 kali dalam seminggu.

Proses penarikan kesimpulan dilakukan yaitu dengan cara menghitung selisih hasil pengukuran setelah selesai melakukan yoga yang kemudian nanti akan dicari nilai rata-rata dari hasil pengukuran tersebut.

#### **4.5.2 Lokasi Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di Desa Bulay Kabupaten Pamekasan Jawa Timur.

#### **4.5.3 Waktu Penelitian**

Waktu penelitian dilakukan bulan Maret.

### **4.6 Pengolahan Data**

#### **4.6.1 Pengolahan Data**

##### *1. Editing*

*Editing* adalah meneliti kembali data. Berarti semua hasil observasi harus diteliti satu persatu tentang kelengkapan pengisian dan penjelasan penelitiannya.

##### *2. Coding*

*Coding* adalah tahap kedua setelah editing, dimana peneliti mengklarifikasikan hasil observasi menurut kriteria tertentu. Klasifikasi pada umumnya ditandai dengan kode tertentu yang biasanya berupa angka. Pada penelitian ini, pada variable independen yaitu yoga, *coding*:

1. Sebelum dilakukan yoga.

2. Setelah dilakukan yoga.

##### *3. Scoring*

*Scoring* adalah penentuan skor. Dalam penelitian ini, pada variabel independen yaitu yoga pada lansia menggunakan skala interval dengan ketentuan:

1. Sebelum dilakukan yoga.

2. Setelah dilakukan yoga

Sedangkan pada variabel dependen yaitu hipertensi menggunakan skala rasio dengan *scoring*:

1. 120-139/80-89 mmHg.
2. 140-159/90-99 mmHg.
3. > 160/>100 mmHg.

#### 4. *Tabulating*

*Tabulating* merupakan kegiatan memasukkan data yang telah dikumpulkan kedalam master tabel atau *data base* computer, kemudian membuat distribusi frekuensi sederhana atau bisa dengan membuat tabel kontingensi. Program untuk analisis data menggunakan komputer

Hasil analisa data akan disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan persentase. Interpretasi tabel menurut Arikunto (2010) dalam Restalia (2015) sebagai berikut:

- |                       |          |
|-----------------------|----------|
| a. Seluruh            | : 100%   |
| b. Hampir seluruh     | : 76-99% |
| c. Sebagian besar     | : 51-75% |
| d. Setengahnya        | : 50%    |
| e. Hampir setengahnya | : 26-49% |
| f. Sebagian kecil     | : 1-25%  |
| g. Tidak satupun      | : 0%     |

#### 4.7 Analisa Data

Untuk mengetahui pengaruh pemberian terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi data yang terkumpul telah diuji terlebih dahulu dengan menggunakan uji normalitas dengan tingkat signifikasinya  $p \geq 0.05$  sebelum dilakukan *uji paired T Tes* (*t tes* dependen). yang akan diolah atau dihitung dengan menggunakan komputerisasi program SPSS 16 dengan tingkat kemaknaan  $\alpha = 0,05$  jika  $\alpha < 0,05$  maka H1 di terima yang artinya ada pengaruh pemberian yoga terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

#### 4.8 Etika Penelitian

Dalam melakukan penelitian, peneliti mendapatkan rekomendasi dari Prodi Keperawatan Universitas Muhammadiyah Gresik, Bakesbangpol dan Kepala Desa Bulay. Setelah mendapatkan persetujuan, baru peneliti melakukan penelitian dengan menekankan etika yang meliputi :

1. Lembar Persetujuan Menjadi Responden (*Informed Consent*).

Lembar persetujuan ini diberikan kepada responden yang diteliti, tujuannya adalah responden menyetujui maksud dan tujuan penelitian serta dampak yang diteliti. Selama pengumpulan data jika responden bersedia diteliti maka harus menandatangani lembar persetujuan, jika responden menolak untuk diteliti maka peneliti tidak akan memaksa dan tetap menghargai haknya.

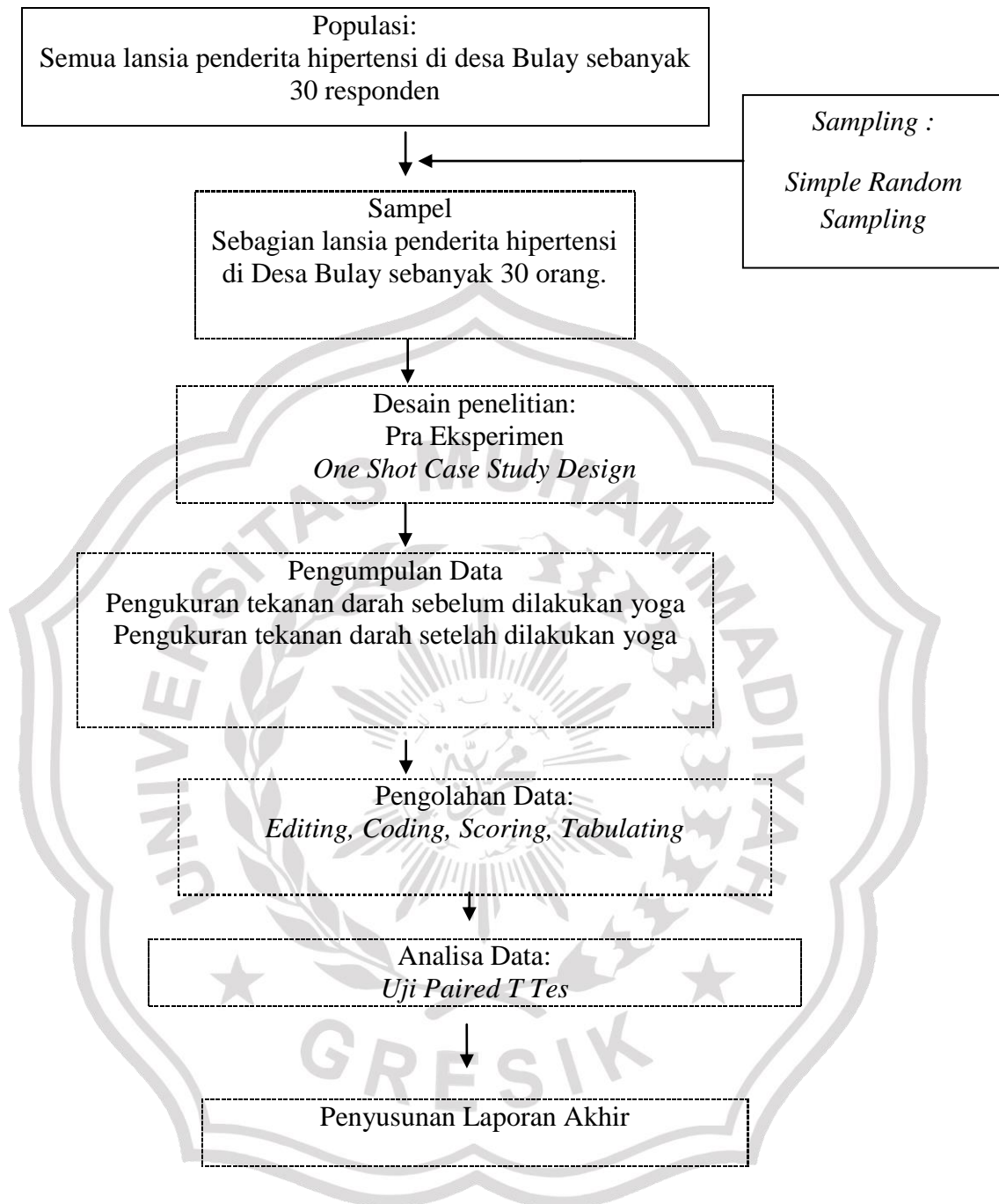
2. Tanpa Nama (*Anonymity*)

Untuk menjaga kerahasiaan klien, maka peneliti tidak mencantumkan nama responden, cukup dengan memberikan tanda dan kode secara khusus

3. Kerahasiaan (*Confidentiality*)

Kerahasiaan informasi klien dijamin oleh peneliti, hanya kelompok data tertentu saja yang disajikan atau dilaporkan sebagai hasil penelitian.

#### 4.9 Kerangka Kerja Penelitian



Gambar 4.1 kerangka kerja Pengaruh Pemberian Yoga Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Desa Bulay Kabupaten Pamekasan Jawa Timur