

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Metode yang direncanakan sebelumnya

1. Desain penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *quasi experiment*. Penelitian *quasi experiment* merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari “sesuatu” yang dikenakan subjek selidik (Notoadmojo, 2010)

Jenis desain dalam penelitian ini berbentuk *non equivalent (pretest dan posttest) control grup design*. Desain *quasi experiment* dapat digambarkan sebagai berikut:

Tabel 3.1 Desain penelitian

Desain Non Equivalent Control Group

	Defenisi operasional	Alat ukur	Hasil ukur
Kelompok intervensi (1)	01	X	02
Kelompok kontrol (2)	03	-	04

Keterangan :

Kelompok 1 : Kelompok Intervensi (Terapi Relaksasi Autogenik)

Kelompok 2 : Kelompok Kontrol (Pembanding)

X : Pemberian terapi Relaksasi Autogenik

01 : Tekanan darah pretest pada kelompok intervensi

02 : Tekanan darah posttest pada kelompok intervensi

03 : Tekanan darah pretest pada kelompok kontrol

04 : Tekanan darah posttest pada kelompok kontrol

2. Teknik sampling

Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah purposive sampling. Menurut Sugiyono (2016:85) bahwa:“*purposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel sumber data dengan pertimbangan tertentu.”Alasan menggunakan teknik *Purposive Sampling* adalah karena tidak semua sampel memiliki kriteria yang sesuai dengan fenomena yang diteliti. Oleh karena itu, penulis memilih teknik *Purposive Sampling* yang menetapkan pertimbangan-pertimbangan atau kriteria-kriteria tertentu yang harus dipenuhi oleh sampel-sampel yang digunakan dalam penelitian ini.

Adapun kriteria untuk menentukan responden penelitian, yaitu dengan kriteria inklusi dan kriteria eksklusi.

a. Kriteria inklusi

- 1) Penderita hipertensi yang siap dan bersedia untuk menjadi responden
- 2) Penderita hipertensi usia produktif (18-60 tahun)
- 3) Sebelumnya responden belum mendapatkan terapi autogenik
- 4) Dengan penyakit lain tetapi masih mampu melakukan terapi autogenik
- 5) Tidak dalam keadaan sakit/lemah

b. Kriteria eksklusi

- 1) Penderita hipertensi yang tidak kooperatif

- 2) Penderita hipertensi >60 tahun
- 3) Penderita yang memiliki gangguan pendengaran
- 4) Penderita hipertensi yang beresiko tinggi dengan tekanan darah >200 mmHg

3. Variabel penelitian

Variabel yang akan diteliti antara lain:

- a. Variabel independen atau bebas

Dalam penelitian ini variabel dependen adalah terapi relaksasi autogenik

- b. Variabel dependen atau terikat

Variabel dependen dalam penelitian ini adalah penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi

4. Alat pengumpulan data

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah sphygmomanometer atau tensi meter manual merk One Med dan lembar observasi. Alat sphygmomanometer dilakukan kalibrasi di UPTD Metrologi Legal Kota Semarang.

5. Analisa data

- a. Analisa univariat

Jika data dalam penelitian ini berdistribusi normal maka menggunakan tendensi sentral atau ukuran pemusatan yang diukur dengan menggunakan mean, ukuran penyebaran yang diukur menggunakan standar deviasi untuk melihat selisih dari hasil

penelitian. Jika data tidak berdistribusi normal maka ukuran pemusatan menggunakan median dan untuk ukuran penyebaran diukur menggunakan nilai minimum-maksimum.

b. Analisa bivariat

Analisis ini dilakukan dengan tujuan untuk menguji variabel-variabel penelitian yaitu variabel independen dengan variabel dependen. Hal ini berguna untuk membuktikan atau menguji hipotesis yang telah dibuat (Sugiyono, 2017).

1) Uji normalitas

Analisa ini dilakukan dengan tujuan untuk menguji apakah data berdistribusi normal/tidak. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan *Uji Saphiro Wilk* dengan ketentuan yang digunakan yaitu nilai keyakinan sebesar 0,95 dan dengan asumsi hasil jika $p > 0,05$ maka data berdistribusi normal dan jika $p < 0,05$ maka data berdistribusi tidak normal.

2) Uji homogenitas

Penelitian perlu dilakukan uji homogenitas untuk mengetahui seragam tidaknya variasi sampel-sampel yang diambil dari populasi yang sama. Uji homogenitas dilakukan dengan menguji tekanan darah pada penderita hipertensi sebelum diberikan terapi relaksasi autogenik antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Uji homogenitas dikatakan setara apabila nilai $p > 0,05$. Tujuan uji homogenitas untuk mengetahui apakah

data dalam kelompok intervensi dan kelompok control bersifat homogen atau tidak.

3) Uji hipotesis

Tabel 3.3 Uji hipotesis

No.	Uji Hipotesis	Data berdistribusi normal ($p>0,05$)	Data tidak berdistribusi normal ($p>0,05$)
1	Ada perbedaan tekanan darah pada penderita hipertensi sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi autogenik pada kelompok intervensi	<i>T-Test Dependent</i>	<i>Uji Wilcoxon</i>
2	Ada pengaruh terapi relaksasi autogenik terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi	<i>T-Test Independent</i>	<i>Uji Mann-Withney</i>

B. Metode Penyesuaian Dengan Pendekatan Meta Analisis

1. Deskripsi metode pendekatan Meta Analisis

Penelitian ini adalah penelitian yang bersifat kuantitatif dengan studi Meta-Analisis. Meta-Analisis adalah analisis dari beberapa penelitian dengan menggunakan pendekatan sistematis dan teknik statistik untuk mengidentifikasi, menilai, dan menggabungkan hasil dari penelitian yang relevan untuk mencapai sebuah kesimpulan yang lebih kuat (Stroup, Berlin, Morton, Olkin, Williamson & Rennie, 2010). Data dalam penelitian ini diperoleh melalui penelusuran terhadap sejumlah studi primer yang pernah dilakukan untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi autogenik terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Dilihat dari prosesnya, meta-analisis merupakan suatu studi observasional retrospektif, dalam artian peneliti membuat rekapitulasi data tanpa

melakukan manipulasi eksperimental.

Prosedur dalam penelitian ini disesuaikan dengan langkah-langkah melakukan meta-analisis yang disarankan oleh Wilson dan Kelley (dalam Merriyana, 2016), yaitu:

- a. Menetapkan masalah atau topik yang hendak diteliti.

Masalah atau topik yang diteliti dalam penelitian ini adalah pengaruh terapi relaksasi autogenik terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi

- b. Menentukan periode hasil-hasil penelitian yang dijadikan sumber data.
- c. Mencari laporan penelitian yang berkaitan dengan masalah atau topik yang hendak diteliti. Pencarian dilakukan dari beberapa sumber, salah satunya mengumpulkan daftar laporan penelitian dari Google cendekia.
- d. Membaca judul dan abstrak laporan penelitian untuk melihat kesesuaian isinya dengan masalah yang akan diteliti.
- e. Memfokuskan penelitian pada masalah, metodologi penelitian seperti jenis penelitian, tempat dan waktu penelitian, metode, populasi, sampel, teknik penarikan sampel, teknik analisis data, dan hasil.
- f. Mengkategorikan masing-masing penelitian.
- g. Melakukan perbandingan dari artikel-artikel penelitian-penelitian sebelumnya dengan merujuk pada simpulan umum pada masing-masing artikel tanpa melakukan analisis statistik atau analisis mendalam pada data dan hasil penelitiannya.

h. Menyimpulkan hasil perbandingan artikel yang disesuaikan dengan tujuan penelitian.

2. Informasi jumlah dan jenis artikel

Artikel yang berkaitan dengan pengaruh terapi relaksasi autogenik terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi dalam penelitian ini dicari dengan Google cendekia. Data yang didapatkan dari www.google.com dilakukan penyaringan dengan menggunakan kata kunci *terapi relaksasi autogenik* dan *tekanan darah*.

Hasil pencarian diperoleh lebih dari 50 literatur yang membahas terapi relaksasi autogenik dan lebih dari 70 literatur yang membahas penurunan tekanan darah. Dari hasil penyaringan tersebut mendapatkan 9 literatur yang relevan yaitu literatur yang membahas tentang pengaruh terapi relaksasi autogenik terhadap penurunan tekanan darah.

3. Isi artikel

a. Artikel 1

Judul : Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenik Terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi di UPT Panti Werdha Mojopahit Mojokerto

Nama jurnal : Jurnal keperawatan dan kebidanan

Penerbit : STIKES Dian Husada Mojokerto

Volume & halaman : - / 8-18

Tahun terbit : 2017

Penulis artikel : (Yulianto, surya mustika sari, 2016)

ISI ARTIKEL

- 1) Tujuan penelitian : menganalisa pengaruh terapi relaksasi autogenik terhadap perubahan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di UPT Panti Werdha Mojopahit Mojokerto
- 2) Metode penelitian
 - a) Desain penelitian : *quasi eksperiment* pratest posttest control group design
 - b) Populasi dan sampel : populasi seluruh lansia yang ada di UPT Panti Werdha Mojopahit Mojokerto dengan hipertensi, sampel terdiri dari 24 responden dan dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok perlakuan dan kelompok kontrol dengan menggunakan total sampling.
 - c) Instrumen : lembar observasi tekanan darah, spygnomanometer air raksa, stetoskop.
 - d) Metode analisis: paired T-test dengan tingkat kemaknaan $\alpha=0,05$
- 3) Hasil penelitian :

pada penelitian ini menunjukkan hasil analisa adanya perubahan rata- rata tekanan darah antara sebelum dan sesudah dilakukan terapi relaksasi autogenik dengan nilai signifikasi pada p value = 0,000 ($\alpha<0,05$) sehingga terdapat pengaruh bahwa terapi relaksasi autogenik terhadap perubahan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

4) Kesimpulan dan saran

Kesimpulannya terhadap pengaruh terapi relaksasi autogenik terhadap perubahan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

b. Artikel 2

Judul : Terapi relaksasi autogenik untuk menurunkan tekanan darah dan sakit kepala pada lansia hipertensi di daerah rawan bencana merapi

Nama jurnal : Jurnal keperawatan

Penerbit : Universitas Muhammadiyah Magelang

Volume & hal : -/83-89

Tahun terbit : 2017

Penulis artikel : (Priyo), Margono, Nurul Hidayah

ISI ARTIKEL

1) Tujuan penelitian : Upaya untuk mengatasi naiknya tekanan darah dan sakit kepala pada lansia hipertensi di daerah rawan bencana

2) Metode penelitian :

a) Desain penelitian : eksperimen semu (quasi eksperiment) kelompok subjek dilakukan penilaian sebelum dan sesudah dilakukan intervensi dengan menggunakan *rancangan one group pre post test design*

b) Populasi dan sampel: sampel yang digunakan sebanyak 20 responden, cara pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*.

- c) Instrumen : sphygmomanometer dan stetoskop
 - d) Metode analisis: *uji wilcoxon*
- 3) Hasil penelitian : hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tekanan darah dan sakit kepala pada klien lansia hipertensi. Nilai rata-rata tekanan darah sistolik setelah dilakukan intervensi relaksasi autogenik mengalami penurunan sebesar 39,85 mmhg dan pada tekanan darah diastolik terjadi penurunan sebesar 14,95 mmhg.
- 4) Kesimpulan dan saran
- Kesimpulannya terdapat perbedaan pengaruh tekanan darah sistolik maupun diastolik setelah dilakukan intervensi relaksasi autogenik.

c. Artikel 3

Judul : Pengaruh Terapi Relaksasi Otogenik Terhadap Perubahan Tekanan Darah Hipertensi Di Posyandu Lansia Desa Jabon Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang

Nama jurnal : Jurnal keperawatan

Penerbit : Stikes Pemkab Jombang

Volume & halaman : -

Tahun terbit : 2015

Penulis artikel : (Rizal Darmawan, n.d.), Budi Nugroho

ISI ARTIKEL

1) Tujuan penelitian : untuk mengetahui pengaruh relaksasi otogenik terhadap tekanan darah hipertensi.

2) Metode penelitian

a) Desain penelitian : pra-eksperimental dengan pendekatan *One Group Pra-Post Test Design*

b) Populasi dan sampel : Populasi seluruh penderita hipertensi di Posyandu lansia Desa Jabon Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang sejumlah 50 orang. Sampel sebanyak 10 responden.

c) Instrumen : SOP terapi autogenik dan sphygnomanometer

d) Metode analisis: Uji analisis simple paired t-test

3) Hasil penelitian :

Hasil intervensi didapatkan nilai mean tekanan darah pre test 170/84 mmHg dan post test 155/82 mmHg. Hasil uji statistik Simple Paired t-Test didapatkan nilai t hitung tekanan darah pada sistole = 6,930 dan signifikan $\rho = 0,000$. Pada diastole didapatkan nilai t hitung = 2,630 dan signifikan $\rho = 0,027$ karena $\rho < \alpha$ ada pengaruh relaksasi otogenik terhadap tekanan darah sistole dan diastole.

4) Kesimpulan dan saran

Ada pengaruh relaksasi otogenik terhadap perubahan tekanan darah pada hipertensi di Posyandu Lansia Desa Jabon Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang.

d. Artikel 4

Judul : Pengaruh Relaksasi Autogenik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi

Nama jurnal : Jurnal keperawatan

Penerbit : Babul Ilmi_Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan

Volume & hal : Volume 10, halaman 184-195

Tahun terbit : 2019

Penulis artikel : Marleni et al) Jessy Haryani

ISI ARTIKEL

1) Tujuan penelitian : pengaruh relaksasi autogenik terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Rumah Sakit Bhayangkara Palembang Tahun 2018

2) Metode penelitian :

a) Penelitian : Desain penelitian yang digunakan adalah *quasi eksperiment pretest and post test control group desain*.

b) Populasi dan sampel : Sampel yang akan digunakan dalam penelitian adalah seluruh penderita hipertensi sebanyak 21 responden dengan teknik purposive sampling

c) Instrumen : spygnomanometer dan stetoskop

d) Metode analisis: Uji Wilcoxon

3) Hasil penelitian :

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan rata-rata tekanan darah sebelum diberikan terapi relaksasi autogenik sebesar 150.00/100.00 dengan standar deviasi 7.400/5.115. Dari hasil estimasi interval dapat disimpulkan 95% di yakini bahwa rata-rata tekanan darah sistol sebelum di berikan terapi relaksasi autogenik di antara 146.16 sampai dengan 152.89 dan rata-rata tekanan darah diastol sebelum diberikan terapi relaksasi autogenik diantara 92.91 sampai dengan 97.57

4) Kesimpulan dan saran

Ada perbedaan tekanan darah sebelum dan setelah diberikan terapi relaksasi autogenik di Rumah Sakit Bhayangkara Palembang.

e. Artikel 5

Judul : Teknik Relaksasi Autogenik Dan Relaksasi Otot
Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia
Dengan Hipertensi

Nama jurnal : jurnal keperawatan

Penerbit : Stikes Wiliam Booth Surabaya

Volume & hal : hal 68-79

Tahun terbit : 2010

Penulis artikel : (Erika Untari Dewi, n.d.), Ni Putu Widari

ISI ARTIKEL

- 1) Tujuan penelitian : untuk mengetahui perbedaan teknik relaksasi autogenik dan teknik relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi
 - a) Desain penelitian : pre eksperimental dengan one group pre-post test design
 - b) Populasi dan sampel : Populasi pada penelitian ini seluruh anggota Posyandu Lansia Pelangi Pradah Kali Kendal RT 4 Surabaya yang menderita hipertensi sebanyak 30 responden dan jumlah sampel 28 responden dengan menggunakan Simple Random Sampling
 - c) Instrumen : sphygmomanometer dan lembar observasi tekanan darah
 - d) Metode analisis : Wilcoxon dan Mann-Whitney
- 2) Hasil penelitian :

Hasil uji statistik diketahui bahwa pemberian teknik relaksasi autogenik dengan nilai $p=0,001$ dan pemberian teknik relaksasi otot progresif dengan nilai $p=0,005$ menunjukkan ada pengaruh relaksasi autogenik dan relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah sedangkan hasil uji statistik perbandingan $p=0,541$ menunjukkan tidak ada perbedaan teknik relaksasi autogenik dan teknik relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah.

3) Kesimpulan dan saran

Tidak ada perbedaan antara terapi relaksasi autogenik dan teknik relaksasi otot progresif. Diharapkan teknik relaksasi dapat dipakai sebagai pengobatan alternatif menurunkan tekanan darah khususnya bagi lansia dengan hipertensi.

f. Artikel 6

Judul : Pengaruh Relaksasi Autogenik Terhadap Insomnia
Pada Penderita Hipertensi Di Rsd Bagas Waras
Klaten

Nama jurnal : Jurnal Keperawatan

Penerbit : Respati yogyakarta

Volume & hal : vol 5 no 3 hal 444-450

Tahun terbit : 2018

Penulis artikel : (Nurhidayati, Wulan, & Halimah, 2018)

ISI ARTIKEL

1) Tujuan penelitian : untuk mengetahui pengaruh relaksasi autogenic terhadap insomnia pada penderita hipertensi di RSD Bagas Waras Klaten

a) Desain penelitian : *quasy eksperiment*

b) Populasi dan sampel : Populasi penelitian adalah pasien hipertensi yang dirawat di RSD Bagas Waras sebanyak 42 orang. Responden penelitian sebanyak 21 responden yang

diperoleh dengan teknik purposive sampling yang sesuai dengan kriteria inklusi dalam penelitian

c) Instrumen : kuesioner insomnia.

d) Metode analisis : uji Wilcoxon

2) Hasil penelitian :

Hasil penelitian rata-rata umur responden adalah $52,67 \pm 5,651$. Responden terbanyak berjenis kelamin perempuan sebesar 57,1% dan sebagian besar responden menderita hipertensi >2 tahun sebesar 52,4% dan responden paling banyak menggunakan terapi ACE Inhibitor sebanyak 33,3%. Rerata-rata skor insomnia sebelum diberikan relaksasi autogenik adalah 9,86 dan setelah diberikan relaksasi autogenik 6,00. Hasil uji Wilcoxon Signed Ranks menunjukkan p value = 0,000

3) Kesimpulan dan saran

Ada pengaruh antara relaksasi autogenic terhadap insomnia pada pasien hipertensi di RSD Bagas Waras Klaten.

g. Artikel 7

Judul : Pengaruh Relaksasi Autogenik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Klien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas 23 Ilir Palembang tahun 2015

Nama jurnal : Jurnal keperawatan Sudirman

Penerbit : STIK Bina Husada Palembang

Volume & hal : Vol.11 No.3/192-200

Tahun terbit : 2016

Penulis artikel : (Mardiono, 2016)

1) Tujuan penelitian : Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh relaksasi autogenik terhadap penurunan tekanan darah pada klien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas 23 Ilir Palembang tahun 2015

a) Desain penelitian : *Quasy eksperiment*

b) Populasi dan sampel : Populasi dalam penelitian ini adalah penderita Hipertensi yang berobat ke Puskesmas 23 Ilir Palembang dari Bulan Januari - februari Tahun 2015. Teknik sampling yaitu *Accidental sampling*.

c) Instrumen : spygnomanometer dan stetoskop

d) Metode analisis : uji statistik yang digunakan yaitu *uji T Dependent*

2) Hasil penelitian :

Didapatkan ada pengaruh relaksasi autogenik terhadap penurunan tekanan darah pada klien hipertensi (p Value = 0,000). Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruhrelaksasi autogenik terhadap penurunan tekanan darah pada klien hipertensi.

3) Kesimpulan : Terdapat pengaruh terapi relaksasi autogenik terhadap penurunan tekanan darah pada klien hipertensi di wilayah kerja puskesmas 23 Ilir Palembang tahun 2015

h. Artikel 8

Judul : Effectiveness Of Autogenic Relaxation On Depression Level - A Literature Review (Efektivitas Relaksasi Autogenik Pada Tingkat Depresi - A Tinjauan Literatur)

Nama jurnal : Jurnal Internasional Keperawatan Psikiatri

Penerbit : Universitas Sains & Teknologi Charotar, Changa,
Taluka: Petlad, Distrik: Anand, Gujarat, India

Volume & hal : hal. 17-22, vol. 5

Tahun terbit : 2019

Penulis artikel : Mansi N.Patel, Deepak Krishnamurthy

- 1) Tujuan penelitian : Penelitian bertujuan untuk mengevaluasi keefektifan relaksasi autogenik dalam mengurangi tingkat depresi di kalangan lansia di panti jompo tertentu
- 2) Hasil penelitian : Peneliti meriview 13 tinjauan telah diambil oleh berbagai penelitian tentang orang usia lanjut, depresi dan terapi relaksasi autogenik. Studi mengungkapkan bahwa depresi telah dikendalikan oleh terapi relaksasi autogenik.

C. Kesimpulan : peneliti menyimpulkan bahwa terapi relaksasi autogenik efektif untuk terapi relaksasi non farmakologi.

i. Artikel 9

Judul : Effect of Autogenic Training for Stress Response:
A Systematic Review and Meta-Analysis

(Pengaruh pelatihan autogenik pada respons stres :
tinjauan literatur sistematis dan meta-analisis)

Nama jurnal : Korean Society of Nursing Science

Penerbit : J Korean Acad Nurs

Volume & hal : hal 361-374, vol. 49

Tahun terbit : 2019

Penulis artikel : Seo Eun-joo, Kim Sook – Young

- 1) Tujuan penelitian : untuk mengetahui pengaruh autogenik pada respons stress, kecemasan , depresi.
- 2) Hasil penelitian : Sebagai hasil dari penelitian ini , pelatihan autogenik mengurangi kecemasan dan depresi selama respons stres pada orang dewasa dan meningkatkan aktivitas parasimpatis pada variabilitas detak jantung
- 3) Kesimpulan : terdapat pengaruh relaksasi autogenik terhadap stress.

