

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Jenis penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan desain penelitian praeksperimen. Penelitian eksperimen atau percobaan (*experiment research*) adalah suatu penelitian dengan melakukan kegiatan percobaan yang bertujuan untuk mengetahui gejala atau pengaruh yang timbul sebagai akibat dari adanya perlakuan tertentu atau eksperiment tersebut. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam hipertensi terhadap kualitas tidur pasien dengan hipertensi di Puskesmas Fajar Mulia Pringsewu Lampung, dilakukan sebanyak 4x pertemuan dalam waktu 2 minggu dengan durasi waktu 30 menit setiap kali intervensi .

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain yaitu pre eksperimental. Desain rancangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one group pre and post test design*.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Wilayah kerja Puskesmas Fajar Mulia, Kecamatan Pagelaran Utara, Kabupaten Pringsewu menjadi lokasi penelitian.

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada 15 – 25 Januari tahun 2022.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi penelitian ini adalah penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Fajar Mulia, Kecamatan Pagelaran Utara, Kabupaten Pringsewu dalam survei ini berjumlah 134 orang (data november 2022).

2. Sampel

Sampel adalah objek yang diteliti dan dianggap mewakili seluruh populasi, pada penelitian ini besar sampel ditentukan dengan menggunakan cara besar populasi <1000 .

Yang dirumuskan sebagai berikut :

Keterangan =

n = Perkiraan jmlah sampel

N = Perkiraan jumlah populasi (134)

Z^2 = Nilai standar normal untuk $\alpha = 0,5$ (1,96)² $p =$ Jika tidak diketahui dianggap 50% (0,5) $q = 1-p = 0,5$

d = Tingkat kesalahan yang dipilih (0,05)

$n = 16,9102$ (dibulatkan menjadi 17)

Berdasarkan sampel minimal pada penelitian ini adalah 17 responden, untuk mengantisipasi adanya *dropout* dari responden, maka disisipkan cadangan 10% dengan rumus :

$$n = n_1 - f$$

Keterangan =

N = Jumlah sampel yang dihitung

f = perkiraan proporsi *dropout* sebesar 10 %

$n = 18,888$ (dibulatkan menjadi 19)

Berdasarkan perhitungan dengan menggunakan rumus diatas maka besar sampel adalah sebanyak 19 responden. Untuk mencegah penelitian terhambat oleh pengaruh luar, kriteria inklusi dan kriteria eksklusi ditetapkan antara lain sebagai berikut :

a. Kriteria inklusi

- 1) Bersedia menjadi responden dan mengikuti latihan senam hipertensi
- 2) Tidak memiliki gangguan/cedera (luka atau fraktur) pada ekstremitas
- 3) Responden merupakan pasien yang terdiagnosis hipertensi oleh dokter puskesmas atau petugas kesehatan.
- 4) Penderita hipertensi dalam pengawasan (fokus gangguan kualitas tidur akibat hipertensi)

b. Kriteria eksklusi

- 1) Penderita hipertensi usia lanjut
- 2) Penderita hipertensi yang sedang hamil
- 3) Penderita hipertensi yang memiliki komplikasi penyakit lain

c. Teknik Sampling

Dalam penelitian ini Puskesmas Fajar Mulia, Desa Fajar Mulia Kecamatan Pagelaran Utara, Kabupaten Pringsewu yang memenuhi kriteria yang ditentukan dipilih sebagai sampel penelitian dengan menggunakan *purposive sampling*.

D. Definisi Operasional

Tabel 3. 1 Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Alat ukur	Hasil ukur	Skala ukur
Variabel independen: Senam hipertensi	Senam hipertensi adalah merupakan olahraga yang Ditunjukkan bagi penderita hipertensi dan juga usia lanjut untuk mengurangi berat badan dan mengelola stress (dilakukan sebanyak 4x pertemuan dalam waktu 2 minggu dengan durasi waktu 30 menit setiap kali intervensi)	Standar operasional prosedur (SOP) senam hipertensi	-	-
Variabel dependen: Kualitas Tidur penderita hipertensi	Kemampuan setiap orang : untuk mempertahankan keadaan tidur dan mendapatkan tidur <i>rapid eye movemnet</i> (REM) dan <i>non rapid eye movement</i> (NREM) yang pantas	Menggunakan kuesioner <i>Pitts burgh Sleep Quality Index</i> (PSQI)	≤ 5 = baik > 5 = buruk	Interval

E. Metode Pengumpulan Data

1. Jenis Data

a. Data Primer

Data primer disebut juga data tangan pertama. Data primer diperoleh langsung dari subjek penelitian dengan menggunakan alat pengukuran atau alat pengambilan data, langsung pada subjek sebagai sumber informasi yang dicari. Pengumpulan data primer dalam penelitian ini diperoleh dari wawancara menggunakan kuesioner dan observasi langsung terhadap subjek penelitian yang berupa karakteristik sosiodemografi responden meliputi umur, jenis kelamin dan pekerjaan. Dengan menggunakan kuesioner yang diberikan kepada responden.

b. Data sekunder

Data sekunder atau data tangan kedua adalah data yang diperoleh dari pihak lain, tidak langsung diperoleh oleh peneliti dari subjek penelitiannya. Data sekunder biasanya berwujud sumber data pustaka, literatur, buku kunjungan. Data sekunder dari penelitian ini didapatkan dari pendokumentasian yang telah dilakukan oleh bidang administrasi di Puskesmas Fajar Mulia Pringsewu

2. Alat pengumpulan Data

a. Wawancara

Wawancara merupakan metode yang digunakan peneliti melalui proses interaksi dengan seseorang yang diperlukan dalam bentuk tanya jawab untuk dimintai keterangan atau pendapatnya

mengenai suatu hal. Tujuan dari wawancara tersebut adalah untuk mendapatkan informasi yang relevan dengan penelitian. Pada penelitian ini, wawancara dilaksanakan yaitu dengan menanyakan secara langsung kepada responden penderita hipertensi yang mengalami gangguan kualitas tidur.

b. Kuesioner

Kuesioner adalah teknik pengumpulan data yang dilaksanakan dengan memberi rangkaian pertanyaan tertulis kepada responden untuk diisi dan dikembalikan atau dijawab. Kuesioner pada penelitian ini yaitu kuesioner *Pitts burgh Sleep Quality Index* (PSQI) untuk mengetahui kualitas tidur responden.

3. Instrument Penelitian

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner. Alat ini digunakan untuk memperoleh data dari responden dengan memberikan pernyataan secara tertulis kepada responden. Berdasarkan jenis pertanyaannya, kuesioner yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner tertutup, dimana responden memilih jawaban yang telah disediakan oleh peneliti. Adapun kisi-kisi kuesioner penelitian ini adalah sebagai berikut :

Tabel 3. 2 Kisi - Kisi Kuesioner PSQI

No	Komponen	No.item	Jawaban	Skor
----	----------	---------	---------	------

1.	Kualitas tidur subyektif	9	Sangat baik	0	
			Baik	1	
			Kurang	2	
			Sangat kurang	3	
2.	Latensi tidur	2	≤15 menit	0	
			16-30 menit	1	
			31-60 menit	2	
			>60 menit	3	
			5a	Tidak pernah	0
				1X seminggu	1
				2X seminggu	2
	>3Xseminggu	3			
	0	0			
	Skor latensi tidur	2+5a	1-2	1	
			3-4	2	
			5-6	3	
3.	Durasi tidur	4	>7 jam	0	
			6-7 jam	1	
			5-6 jam	2	
			<5 jam	3	
4.	Efisiensi tidur	Rumus: Durasi Tidur: lama di tempattidur) X 100% Durasi Tidur (no.4) Lama Tidur (kalkulasi respon no.1 dan 3)	> 85%	0	
			75-84%	1	
			65-74%	2	
			<65%	3	
5.	Gangguan tidur	5b, 5c, 5d, 5e, 5f, 5g, 5h, 5i, 5i, 5j	0	0	
			1-9	1	
			10-18	2	
			19-27	3	
6.	Penggunaan obat	6	Tidak pernah	0	
			1x Seminggu	1	
			2x Seminggu	2	
			>3x Seminggu	3	
7.	Disfungsi di siang hari	7	Tidak Pernah	0	
			1x Seminggu	1	
			2x Seminggu	2	
			>3x Seminggu	3	
			Tidak Antusias	0	
	Kecil	1			

8	Sedang	2
	Besar	3
	0	0
7+8	1-2	1
	3-4	2
	5-6	3

Keterangan Kolom Nilai Skor:

0 = Sangat Baik

1 = Cukup Baik

2 = Agak Buruk

3 = Sangat Buruk

Untuk menentukan Skor akhir yang menyimpulkan kualitas Tidur keseluruhan: Jumlahkan semua hasil skor mulai dari komponen 1 sampai 7

Dengan hasil ukur:

Baik : ≤ 5

Buruk : > 5

Data untuk penelitian ini dikumpulkan melalui kuesioner. Kuesioner adalah serangkaian pertanyaan yang dirancang untuk memberi peneliti informasi yang dia butuhkan (Sugiyono, 2017). Kuesioner tertutup digunakan untuk memperoleh data. Kuesioner tertutup adalah kuesioner yang jawabannya telah disediakan dan responden hanya dapat memilih berdasarkan preferensi pribadi mereka.

F. Prosedur Pengumpulan Data

Proses mengatasi subjek dan mengumpulkan karakteristik subjek yang diperlukan dalam sebuah penelitian dikenal sebagai pengumpulan data (Nursalam, 2011). Pendekatan berikut diikuti untuk mengumpulkan data:

1. Setelah proposal skripsi disetujui oleh pembimbing skripsi, peneliti bertanggung jawab untuk mendapatkan izin penelitian serta telah memenuhi syarat Uji Etik dan *Ethical Clearance* dari Komite Etik Penelitian Universitas Ngudi Waluyo (KEP UNW). Peneliti diberikan izin untuk melakukan penelitian oleh Dekan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo.
2. Setelah mendapatkan ijin penelitian dari Komite Etik Penelitian Universitas Ngudiwaluyo Kemudian peneliti mengajukan izin terhadap Kepala Puskesmas Fajar Mulia Kecamatan Pagelaran Utara Kabupaten Pringsewu
3. Kemudian peneliti mengumpulkan data populasi penderita penyakit hipertensi didapatkan sebanyak 134 populasi penderita hipertensi
4. Menentukan jumlah sampel penelitian didapatkan sebanyak 19 responden dengan tehnik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling* dimana penderita hipertensi yang dijumpai saat penelitian yang memenuhi kriteria inklusi yang ditetapkan yang dijadikan sampel.
5. Responden menandatangani surat persetujuan penelitian yang disediakan peneliti.
6. Peneliti melakukan pengambilan data dengan meminta calon responden yang bersedia diberikan senam hipertensi untuk mengisi kuisioner yang telah disediakan,

7. Pada hari penelitian peneliti berkunjung kepuskesmas Fajar Mulia untuk Melakukan intervensi senam hipertensi
8. Pemberian intervensi didampingi oleh instruktur yang sudah profesional dibidangnya
9. Penelitian dilakukan sebanyak 4x dalam 2 minggu dengan durasi waktu 30 menit setiap intervensinya
10. Setelah mendapatkan hasil penelitian data pre dan post test hasil kuisisioner kemudian peneliti melakukan pengolahan data.

G. Etika Penelitian

Etika penelitian adalah suatu pedomen etika yang berlaku untuk setiap kegiatan penelitian yang melibatkan antara pihak peneliti, pihak yang diteliti (subjek penelitian) dan masyarakat yang akan memperoleh dampak hasil penelitian tersebut (Notoadmojo, 2018). Etika penelitian mempunyai tujuan agar peneliti dapat lebih memperhatikan dan mendahulukan hak – hak responden.

Peneliti melakukan penelitian dengan memperhatikan dan menekankan pada masalah etika yang meliputi :

1. Menghormati harkat dan martabat manusia

Responden harus mendapatkan hak dan informasi tentang tujuan penelitian yang akan dilakukan. Peneliti juga harus memberikan kebebasan kepada responden untuk memberikan informasi atau tidak memberikan informasi. Serta peneliti harus menghormati harkat dan

martabat responden, dengan hal ini peneliti harus mempersiapkan formulir persetujuan (inform consent).

2. Menghormati privasi dan kerahasiaan subjek penelitian

Setiap orang mempunyai hak – hak dasar individu termasuk privasi dan kebebasan individu dalam memberikan informasi. Oleh sebab itu peneliti tidak boleh menampilkan informasi mengenai identitas dan kerahasiaan responden. Peneliti cukup menggunakan inisial sebagai pengganti identitas responden.

3. Keadilan dan keterbukaan

Seorang peneliti harus mempunyai prinsip keterbukaan dan adil, yakin dengan menjelaskan prosedur penelitian. Prinsip keadilan ini menjamin responden memperoleh perlakuan dan keuntungan yang sama, tanpa membedakan gender, agama, etnis dan sebagainya.

4. Memperhitungkan manfaat dan kerugian yang ditimbulkan

Seorang yang akan melakukan penelitian sebisa mungkin memperoleh manfaat semaksimal mungkin bagi masyarakat dan khususnya responden. Peneliti harus meminimalisasi dampak kerugian untuk responden.

H. Pengolahan Data

Pengolahan data dilakukan secara manual melalui beberapa tahap, sebagai berikut :

1. Editing

Editing adalah proses pengecekan ulang keakuratan data yang telah diterima atau dikumpulkan. *Editing* terjadi setelah langkah pengumpulan data atau setelah data diperoleh. Isi dari data survei yang dikumpulkan diteliti untuk kelengkapannya. Ketika data telah diurutkan dan ditabulasi tergantung pada sub-variabel yang dianalisis. beberapa hasil kuisisioner mengalami perbaikan kemudian dilakukan croscheck guna meminimalisir ketidakakuratan data.

2. Scoring

Scoring adalah proses menilai elemen-elemen yang perlu dievaluasi. Kuesioner tentang pengaruh senam hipertensi terhadap kualitas tidur pasien dengan hipertensi adalah sebagai berikut:

Tabel 3. 3 Scoring

No	Komponen	Jawaban	Skor	
1.	Kualitas tidursubjektif	Sangat baik	0	
		Baik	1	
		Kurang	2	
		Sangat kurang	3	
2.	Latensi tidur	≤15 menit	0	
		16-30 menit	1	
		31-60 menit	2	
		>60 menit	3	
	Skor latensi tidur	Tidak pernah	1X seminggu	0
			2X seminggu	1
			>3Xseminggu	2
				3
			0	0
			1-2	1
	3-4	2		
	5-6	3		

3.	Durasi tidur	>7 jam	0
		6-7 jam	1
		5-6 jam	2
		<5 jam	3
4.	Efisiensi tidur Rumus: Durasi Tidur: lama di tempat tidur) X 100% Durasi Tidur (no.4) Lama Tidur (kalkulasi respon no.1 dan 3)	> 85%	0
		75-84%	1
		65-74%	2
		<65%	3
5.	Gangguan tidur	0	0
		1-9	1
		10-18	2
		19-27	3
6.	Penggunaan Obat	Tidak pernah	0
		1x Seminggu	1
		2x Seminggu	2
		>3x Seminggu	3
7.	Disfungsi di siang hari	Tidak Pernah	0
		1x Seminggu	1
		2x Seminggu	2
		>3x Seminggu	3
		Tidak Antusias	0
		Kecil	1
		Sedang	2
Besar	3		
	0	0	
	1-2	1	
	3-4	2	
	5-6	3	

Untuk menentukan Skor akhir yang menyimpulkan kualitas Tidur keseluruhan:

1. Coding

Coding adalah mengubah data berbentuk kalimat atau huruf menjadi data angka atau bilangan. Pemberian kode untuk jumlah jawaban responden pada variable kualitas tidur, yaitu :

- a. Baik : diberi kode 1
- b. Buruk : diberi kode 0

2. Tabulating

Tata cara memasukkan data penelitian ke dalam tabel kemudian mengolahnya dengan menggunakan komputer untuk memudahkan penambahan dan penyajian *data*. Untuk menghindari kesalahan, peneliti memasukkan data penelitian secara manual ke dalam tabel sebelum memasukkannya ke dalam komputer.

3. Data entry

Data *dimasukkan* ke dalam program komputer atau perangkat lunak dalam bentuk skor dan kode. Kegiatan atau tindakan yang terlibat dalam memasukkan data penelitian ke dalam tabel berdasarkan item pertanyaan.

4. Pembersihan Data (*Cleaning*)

Cleaning adalah proses verifikasi bahwa informasi yang dimasukkan sudah benar dan lengkap. Setelah semua data dimasukkan, diperiksa ulang untuk kemungkinan kesalahan pengkodean, ketidaklengkapan, dan masalah lainnya, dan kemudian dilakukan perbaikan atau perubahan.

I. Analisis Data

1. Analisis Univariat

Jenis penelitian yang dikenal dengan analisis univariat ini bertujuan untuk mendeskripsikan ciri-ciri dari masing-masing variabel penelitian Notoatmodjo (2018). Analisa univariat bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variable penelitian. Analisa univariat dalam penelitian ini disajikan dalam bentk distribusi frekuensi. Berikut variabel yang dianalisis yakni sebagai berikut :

- a. Kualitas tidur pasien penderita hipertensi sebelum diberikan senam hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Fajar Mulia, Pringsewu
- b. Kualitas tidur pasien penderita hipertensi sesudah diberikan senam hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Fajar Mulia, Pringsewu.

2. Analisis Bivariat

Analisis bivariat adalah suatu metode untuk menentukan keterkaitan atau korelasi antara dua variabel yang diduga mempunyai hubungan (Notoadmojo, 2018). Analisis ini dilakukan dengan tujuan untuk menguji variabel independen dengan variabel dependen. Hal ini berguna untuk membuktikan atau menguji hipotesis yang telah dibuat.

a. Uji normalitas

Analisa ini dilakukan dengan tujuan untuk menguji variabel-variabel penelitian yaitu variabel independen dan variabel dependen. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan uji *Saphiro-wilk*. Uji normalitas data dilakukan karena jumlah sampelnya kecil yaitu kurang

dari 50 sampel dengan ketentuan keyakinan yang dipakai 95%. Uji hipotesis yang digunakan pada penelitian ini yaitu uji *Wilcoxon* karena hasilnya berdistribusi tidak normal (nilai output lebih kecil dari taraf signifikan($p < 0,05$)).

