

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Metode penelitian yang digunakan yaitu menggunakan data kuantitatif yang didapatkan dari angka tekanan darah responden. Hasil tekanan darah responden didapatkan dari pre test dan post test menggunakan non parametrik dan analisisnya menggunakan uji beda.

B. Lokasi Penelitian

Penelitian dilakukan di wilayah Puskesmas Banjarnegara 2 pada bulan Juli 2024.

C. Subjek Penelitian

1. Populasi

Populasi target pada penelitian ini adalah lansia penderita hipertensi, sedangkan populasi terjangkau pada penelitian ini adalah lansia penderita hipertensi di wilayah Puskesmas Banjarnegara 2, berjumlah sekitar 30 orang.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2016). Sampel penelitian ini berjumlah 30 orang. Menurut Arikunto (2006) menyatakan bahwa sampel tidak merupakan seluruh populasi yang akan diteliti, tetapi yang diteliti hanya sebagian saja dan 30 sampel menjadi jumlah minimum responden ketika melakukan penelitian secara statistik sehingga penelitian ini menggunakan batas minimum responden karena responden merupakan lansia.

3. Teknik Sampling

Teknik pengambilan sampel penelitian menggunakan *purposive sampling*. *Purposive sampling* yaitu teknik dengan mempertimbangkan kriteria tertentu yang ditentukan oleh peneliti. Kriteria penelitian ini ada dua yakni kriteria inklusi dan kriteria eksklusi.

a. Kriteria inklusi dengan melibatkan lansia sebagai berikut :

- 1) Lansia penderita hipertensi
- 2) Lansia yang mampu senam
- 3) Lansia di wilayah Puskesmas Banjarnegara 2.

b. Kriteria eksklusi sampel dalam penelitian ini sebagai berikut

- 1) Lansia penderita hipertensi yang tidak dapat bergerak (cacat, patah tulang ekstremitas bawah, tirang baring, penyakit parkinson, stroke).
- 2) Lansia penderita hipertensi yang mengalami masalah kesehatan mental.

D. Definisi Operasional

Variabel bebas yang digunakan pada penelitian ini adalah senam lansia dan variabel terikat yang digunakan adalah tekanan darah. Berikut tabel definisi operasional :

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur
Senam Lansia	Merupakan olahraga ringan, mudah dilakukan, tidak memberatkan jika diterapkan pada lansia.	SOP Senam Lansia	-
Tekanan Darah	Merupakan gaya yang dilepaskan melawan dinding pembuluh darah oleh aliran darah yang melintasinya.	Skala tekanan darah hipertensi	Kategori Hipertensi 1. Normal <120/80 2. Hipertensi awal >120/80 3. Hipertensi 2 >140/90 4. Hipertensi 3 >180/120

E. Pengumpulan Data

1. Jenis Pengumpulan Data

Jenis data yang dikumpulkan dibagi menjadi 2 yakni sebagai berikut:

- a. Data primer adalah data yang diperoleh dari sumber pertama melalui prosedur dan teknik pengambilan data yang berupa interview maupun menggunakan lembar observasi & *spychmomanometer*. Data primer dalam penelitian ini adalah lembar observasi.
- b. Data sekunder adalah data yang diperoleh dari sumber tidak langsung yang biasanya berupa data, dokumentasi dan arsip-arsip resmi. Data sekunder yang digunakan dalam penelitian ini meliputi data demografi Lansia hipertensi.

2. Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan untuk mengukur tekanan darah adalah lembar observasi dan *spychmomanometer*. Pengukuran tekanan darah dilakukan sebelum dan sesudah diberikan senam lansia. Senam lansia dipandu oleh instruktur yang telah diberikan pelatihan senam lansia.

3. Prosedur Pengumpulan Data

Langkah pengumpulan data dalam penelitian ini adalah

- a. Prosedur administrasi
 - 1) Peneliti meminta surat studi pendahuluan dari Universitas Ngudi Waluyo
 - 2) Peneliti mengajukan surat studi pendahuluan Puskesmas Banjarnegara
 - 3) Peneliti mengurus surat *ethical clearance* di Universitas Ngudi Waluyo

- 4) Peneliti meminta surat penelitian dari Universitas Ngudi Waluyo yang ditujukan pada direktur Puskesmas Banjarnegara

b. Prosedur Penelitian

- 1) Setelah mendapatkan surat penelitian, peneliti meminta ijin kepada Puskesmas Banjarnegara
- 2) Selanjutnya peneliti mencari sampel sesuai dengan kriteria inklusi
- 3) Peneliti melakukan pendekatan kepada calon responden
- 4) Peneliti memberikan penjelasan terkait dengan penelitian yang akan dilakukan mulai dari maksud dan tujuan, manfaat, langkah-langkah penelitian.
- 5) Calon responden yang bersedia menjadi responden, untuk menandatangani surat pernyataan yang berisi tentang ketersediaan untuk menjadi responden.
- 6) Melakukan pengukuran tekanan darah 30 menit sebelum dilakukan senam hipertensi selama penelitian.
- 7) Instruktur senam dari Puskesmas Banjarnegara
- 8) Melakukan observasi pelaksanaan senam hipertensi
- 9) Melakukan pengukuran tekanan darah 30 menit sesudah dilakukan senam hipertensi selama penelitian
- 10) Peneliti memeriksa kelengkapan data yang sudah didapatkan
- 11) Peneliti kemudian mengolah hasil data yang sudah didapatkan dari responden.

F. Etika Penelitian

1. *Informed Consent* (Lembar Persetujuan)

Merupakan bentuk persetujuan berupa tanda tangan untuk suatu tindakan atau keikutsertaan setelah diberikan informasi. Setelah mendapatkan tanda tangan persetujuan, peneliti menjelaskan mengenai prosedur pengisian data.

2. *Anonymity* (Tanpa Nama)

Peneliti tidak mencantumkan nama responden pada lembar pengumpulan data setelah mendapatkan persetujuan menjadi responden, cukup dengan memberi nomor atau inisial data dari responden pada masing-masing lembar pernyataan guna menjaga kerahasiaan responden, contohnya pada responden pertamanya diberi inisial nama A dan nomor 1.

3. *Confidentiality* (Kerahasiaan)

Peneliti menjaga rahasia data dari responden dan jawaban dari responden atas pernyataan yang diajukan atau yang telah dikumpulkan dengan cara tidak mempublikasikan kepada pihak-pihak yang tidak berkepentingan. Setelah data terkumpul, peneliti memusnahkan dengan cara membakar lembar kuesioner yang telah diisi guna mengurangi data tersebar dan digunakan oleh orang lain.

4. *Non maleficence*

Penelitian tidak memberikan dampak yang merugikan bagi responden selama proses penelitian berlangsung baik bahaya langsung maupun tidak langsung, karena dalam penelitian ini hanya menggunakan lembar observasi untuk mendapatkan data.

5. *Beneficence*

Penelitian ini dilakukan yang memberikan manfaat untuk mengetahui perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan senam lansia.

G. Pengolahan Data

1. Editing

Hasil kuisioner yang telah didapat dilakukan pengecekan dan perbaikan formulir seperti kelengkapan isi pernyataan, jawaban relevan dengan pertanyaan

2. Coding

Mengubah data berbentuk kalimat menjadi data bilangan

3. Tabulasi

Peneliti membuat tabel data sesuai dengan tujuan peneliti dalam penelitian ini berisi karakteristik responden dan jawaban responden

4. Processing atau data entry

Data dari jawaban masing-masing responden dalam bentuk kode dimasukkan dalam program SPSS.

5. Cleaning

Peneliti melakukan pengecekan kembali atau mendeteksi data jika kemungkinan ada kesalahan kode ketidaklengkapan dan kemudian melakukan koreksi.

H. Analisis Data

Analisis yang digunakan adalah uji beda. merupakan salah satu metode pengujian yang digunakan untuk mengkaji keefektifan perlakuan, ditandai dengan adanya perbedaan rata-rata sebelum dan rata-rata sesudah diberikan perlakuan.. Uji beda dilakukan untuk membuktikan hipotesis penelitian yaitu melihat ada perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan senam lansia di Puskesmas Banjarnegara 2.

Sebelum dilakukan uji beda, untuk mengetahui kenormalan distribusi data, akan dilakukan uji normalitas dengan menggunakan uji Kolmogorov. Uji normalitas dengan menggunakan Uji Kolmogorov adalah uji yang dilakukan untuk mengetahui normalitas data

numerik berdasarkan distribusi data. Uji Kolmogorov dilakukan pada data numerik dengan jumlah responden <50 (Sabri & Hastono, 2010).

Hasil dari uji Kolmogorov akan menentukan data berdistribusi normal atau tidak normal. Distribusi data dikatakan normal jika hasil uji Kolmogorov didapatkan nilai $p \geq 0,05$. Data dikatakan tidak berdistribusi normal jika nilai $p < 0,05$. Analisis bivariat akan dilakukan 2 kali. Analisis untuk mengetahui perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah senam lansia dilakukan dengan uji statistik one way anova (Sabri & Hastono, 2010).

Gambar 3. 1 Uji Normalitas

	Kolmogorov-Smirnov		
	Statistic	df	Sig.
PRE TEST	0,108	30	0,200
POST TEST 1	0,128	30	0,200
POST TEST 2	0,145	30	0,106

Hasil uji normalitas data berdistribusi normal karena nilai *sig.* lebih dari α (0,05) nilai *sig.* yang didapatkan pretest 0,200 post test1 0,200, dan post test2 didapatkan 0.106.