BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Penelitian experiment adalah penelitian untuk mengetahui akibat dari perlakuan yang diberikan terhadap suatu hal yang sedang diteliti. Penelitian experiment digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan. Penelitian ini adalah dengan pendekatan penelitian yang dilakukan menggunakan metode pre experimental dengan desain *one grup protest-posttest.*

3.2 Subyek Penelitian

Subyek penelitian yang digunakan pada experiment dengan pendekatan mendalam ini ditentukan dengan teknik purposive sampling, yaitu metode pemilihan subyek dalam suatu penlitian dengan menentukan terlebih dahulu kriteria yang akan dimasukkan dalam penelitian , dimana subyek yang diambil dapat melakukan dan memberikan informasi yang berharga bagi peneliti. Pada penelitian experiment ini subyek penelitian yang diambil sebanyak 30 orang lansia yang melakukan senam tera di Posyandu Lansia Desa Ploso dengan kriteria sebagai berikut :

1) Memiliki Riwayat Hipertensi.
2) Lansia hipertensi yang mampu dan dapat mengikuti senam tera secara lengkap/tuntas.
3) Subyek bersedia menjadi responden dan telah menandatangani *informed consent.*

3.3 Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Posyandu Lansia Desa Ploso Kecamatan Selopuro. Sedangkan waktu melakukan penelitian yaitu pada bulan April 2023, dan untuk pengumpulan data bulan April.

3.4 Fokus Studi dan Definisi Operasional

3.4.1 Fokus Studi

Fokus Studi pada penelitian ini adalah perubahan tekanan darah pasien hipertensi yang melakukan senam tera di posyandu lansia.

3.4.2 Definisi Operasional

Definisi operasional variabel adalah batasan dan cara pengukuran variabel yang akan diteliti. Definisi operasional variabel disusun dalam bentuk matrik, yang berisi : nama variabel, deskripsi variabel, alat ukur, hasil ukur dan skala ukur yang digunakan (nominal, ordinal, interval dan rasio) (Purwanto, 2019).

Tabel 3.1 Definisi Operasional.

Variabel	Definisi Operasional	Parameter	Instrumen	Skor
Tekanan darah	Kemampuan jantung memompa pembuluh darah keseluruh tubuh dan menarik darah dari seluruh tubuh ke jantung	Di ukur dengan melihat tekanan sistolik dan tekanan diastolik	Tensimeter jenis Aneroid ABN Spectrum	Rendah Tekanan darah 80/60 mmHg Normal Tekanan darah 140/80 mmHg Tinggi Tekanan darah 150/90 mmHg
Senam Tera	latihan fisik dan mental, memadukan gerakan bagian-bagian tubuh dengan teknik dan irama pernapasan melalui pemusatan pemikiran yang dilaksanakan secara teratur, serasi, benar dan berkesinambungan. Melalui Gerakan peregangan 17 gerakan, Gerakan persendian 25 gerakan serta Gerakan pernapasan 19 gerakan.	Hasil dilakukan senam tera secara tuntas/tidak tuntas.	Lembar observasi senam tera.	Tuntas Dengan nilai 3 Tidak Tuntas Dengan nilai 2 atau 1.

3.5 Metode Pengumpulan Data

Menurut Suwartono, (2014) dalam (Hidayat, 2019) pengumpulan data adalah berbagai cara yang digunakan untuk mengumpulkan data, menghimpun, mengambil atau menjaring data penelitian. Pada proses pengumpulan data

penelitian experiment, peneliti dapat menggunakan beberapa teknik diantarantanya adalah wawancara, observasi dan dokumentasi. Pada tahapan ini peneliti mempunyai peranan yang sangat penting hal itu dikarenakan penelitilah yang bisa menyimpulkan kapan waktu untuk memulai dan mengakhiri penelitian dan juga mampu mengukur data yang dibutuhkan sudah cukup.

Pada penelitian kali ini, peneliti menggunakan teknik pengumpulan data dengan metode wawancara dan metode observasi. Metode wawancara adalah suatu metode yang digunakan untuk mengumpulkan data secara lisan dari responden. Metode observasi merupakan metode yang sifatnya akurat dan spesifik untuk mengumpulkan data dan mencari informasi mengenai segala kegiatan yang dijadikan obyek kajian penelitian.

Langkah-langkah pengumpulan data :

1. Dimulai setelah proposal karya tulis ilmiah disetujui oleh pembimbing dan penguji karya tulis ilmiah.
2. Peneliti mengajukan permohonan surat rekomendasi penelitian ke Poltekkes Kemenkes Malang Prodi DIII Keperawatan Blitar yang ditujukan ke Kepala Desa Ploso Kecamatan Selopuro Kabupaten Blitar.
3. Menentukan responden yang sesuai dengan kriteria subyek penelitian.
4. Menjelaskan tujuan penelitian kepada subyek penelitian, agar subyek penelitian dapat memahami dan mengerti sehingga bersedia memberikan informasi kepada peneliti.
5. Responden yang menyetujui untuk dilakukan penelitian, responden akan mengisi lembar *informed consent* sebagai bukti persetujuan untuk

terlibat dalam penelitian.

6. Melakukan wawancara dan mengambil data responden
7. Melakukan pengkajian dan pemeriksaan tekanan darah sebelum pelaksanaan senam tera, yaitu responden akan dikaji tentang riwayat penyakit, keluhan umum saat tekanan darah tinggi, dan melkukan pemeriksaan tekanan darah sebelum dilakukan senam tera.
8. Peneliti menjelaskan kepada responden untuk melakukan senam tera rutin selama satu minggu sebanyak 3 kali.
9. Kemudian peneliti melakukan pengukuran tekanan darah Kembali kepada responden kemudian dicatat dilembar observasi. hal ini dilakukan rutin selama satu minggu 3 kali, hingga tekanan darah responden menjadi stabil dalam keadaan normal setidaknya dalam waktu 2 hari. Kemudian peneliti mengobservasi 3 kali dalam 7 hari.
10. Data yang terkumpul kemudian diolah, data hasil wawancara dan observasi diolah secara non-statistik dengan membuat ringkasan hasil penelitian dan secara statistic membuat tabel.
11. Data hasil pengolahan kemudian disajikan dalam bentuk narasi dan tabel kemudian dibuat laporan untuk disajikan dalam siding hasil Karya tulis ilmiah.

3.6 Analisis dan Penyajian Data

Menurut Rahardjo M, (2017:20) dalam Hidayat, 2019) Pada hakikatnya analisis data adalah sebuah kegiatan untuk memberikan makna atau memaknai data dengan mengatur, mengurutkan, mengelompokkan, memberi kode atau tanda, dan mengkategorikannya menjadi bagian-bagian berdasarkan

pengelompokan tertentu sehingga diperoleh suatu temuan terhadap rumusan masalah yang diajukan. Untuk dapat menyimpulkan hasil temuan pastilah tidak semudah yang kita pikirkan karena peneliti akan dituntut harus melalui tahapan-tahapan proses dan ini memerlukan ketelitian, kecerdasan tersendiri.

3.7 Etika Penelitian

Etika penelitian memerlukan pedoman etis dan norma yang mengikuti perubahan dinamis masyarakat. Sikap ilmiah (*scientific attitude*) perlu dipegang teguh oleh seorang peneliti berdasarkan prinsip etik dan norma penelitian demi menjamin subyek dihormati terhadap privasi, kerahasiaan, keadilan dan mendapat manfaat dari dampak penelitian dengan menerapkan prinsip adil, benar dan humanistik (Kemenkes, 2017 dalam (Handayani, 2018).

Dalam melakukan penelitian ini, etika yang harus diperhatikan oleh peneliti terdiri dari :

1. *Informed consent*

   Informed consent merupakan bentuk persetujuan antara peneliti dengan responden penelitian dengan memberikan lembar persetujuan. Sebelum memberikan lembar persetujuan peneliti akan menjelaskan maksud dan tujuan penelitian yang akan dilakukan serta dampak yang mungkin akan terjadi selama dan sesudah pengumpulan data. Jika responden penelitian menolak maka peneliti tidak akan memaksa dan tetap menghormati hak-hak responden.

2. Anonymity (tanpa nama)

   Untuk menjaga privasi responden, peneliti tidak akan

mencantumkan nama responden pada pengumpulan data dan hanya memberi nomor kode pada masing-masing lembar tersebut.

3. Confidientially (kerahasiaan)

   Semua informasi yang telah dikumpulkan dijamin kerahasiaan oleh peneliti, baik informasi maupun masalah lainnya. Semua informasi yang telah dikumpulkan di jamin kerahasiaannya oleh peneliti, hanya kelompok data tertentu yang akan diperoleh pada hasil riset.

4. Justice (keadilan)

   Prinsip etik keadilan mengacu pada kewajiban peneliti untuk memperlakukan setiap orang sama dengan moral yang benar dan layak dalam memperoleh haknya. Prinsip etik keadilan terutama menyangkut keadilan yang merata.(Handayani, 2018)