

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Desain penelitian merupakan rencana penelitian yang digunakan peneliti untuk memperoleh jawaban dari pertanyaan yang dimiliki peneliti. Desain penelitian mengacu pada jenis penelitian yang dipilih untuk mencapai tujuan penelitian serta sebagai alat pedoman untuk mencapai tujuan yang telah ditentukan (Setiadi, 2013).

Jenis penelitian ini adalah deskriptif dalam bentuk studi kasus. Studi kasus merupakan rancangan penelitian yang mencakup pengkajian satu unit penelitian secara intensif misal pada satu klien, keluarga, kelompok, komunitas atau institusi. Meski jumlah subjek cenderung sedikit namun jumlah variabel yang diteliti sangat luas. Oleh karena itu, sangat penting untuk mengetahui semua variabel yang berhubungan dengan masalah yang sedang diteliti (Setiadi, 2013).

Studi kasus pada penelitian ini adalah tentang tekanan darah pada klien lansia dengan hipertensi sebelum dan sesudah senam hipertensi.

3.2 Fokus Studi

Fokus penelitian ini adalah tekanan darah pada klien lansia dengan hipertensi setelah senam hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Dinoyo Kota Malang.

3.3 Subjek Studi Kasus

Subjek penelitian merupakan bagian dari populasi terjangkau yang dapat dipergunakan sebagai subjek penelitian (Setiadi, 2013). Subjek studi kasus ini adalah lansia dengan rentang usia ≤ 60 tahun yang berada di wilayah kerja Puskesmas Dinoyo. Jumlah subjek studi kasus ini adalah 2 orang lansia dengan kriteria lansia pertama merupakan lansia yang beraktifitas ringan sampai sedang dan lansia kriteria kedua adalah lansia dengan aktifitas sedang sampai berat.

Kriteria subjek studi kasus yang digunakan dalam penelitian ini adalah

- a. Bersedia menjadi responden dan bersedia melakukan senam secara mandiri meskipun saat peneliti tidak berkunjung
- b. Lansia dengan usia kurang atau sama dengan 60 tahun
- c. Responden yang mengalami Hipertensi Stadium I atau hipertensi ringan ($\geq 140-159/90-99$ mmHg) atau hipertensi sedang ($160-179/100-109$ mmHg) di wilayah kerja Puskesmas Dinoyo
- d. Responden yang kooperatif
- e. Tidak memiliki gangguan mobilitas
- f. Memiliki alat audio visual yang dapat digunakan sebagai media pemutaran gerakan senam hipertensi

3.4 Definisi Operasional

Definisi operasional merupakan penjelasan dari semua variabel yang akan digunakan secara operasional dalam penelitian sehingga makna penelitian menjadi lebih mudah untuk dimengerti pembaca. Definisi operasional juga menjelaskan

mengenai unsur-unsur penelitian yang meliputi cara menentukan variabel dan cara mengukur variabel tersebut (Setiadi, 2013).

Definsi operasional dalam studi kasus ini adalah :

1. Tekanan darah merupakan merupakan suatu hasil pengukuran tekanan darah sistole dan diastole responden yang diukur 2 kali sebelum senam hipertensi dan 2 kali sesudah melakukan senam hipertensi pada lansia yang diobservasi selama 4 minggu. Pemetaan hasil pengukuran tekanan dikatakan normal apabila hasil pengukuran darah sistole <130 mmHg dan diastole < 85 mmHg, hipertensi sedang ringan 140-159 mmHg dan diastole 90-99 mmHg, hipertensi sedang sistole 160-179 mmHg dan diastole 100-109 mmHg, hipertensi berat apabila sistole ≥ 180 mmHg dan diastole ≥ 110 mmHg. Selain data tekanan darah juga dikumpulkan data-data lain seperti keluhan yang dirasakan klien. Keluhan tersebut ditanyakan sebelum dan sesudah melakukan senam hipertensi dan bagaimana cara klien mengatasi keluhan yang ia rasakan. Selain itu juga data tentang kebiasaan berolahraga klien, pola makan sehari-hari, pola hidup dan aktivitas sehari-hari serta pemeriksaan fisik yang dilakukan kepada klien.
2. Senam hipertensi merupakan senam dilakukan responden secara teratur dan terarah yang dapat merangsang aktivitas kerja jantung untuk melakukan perubahan yang menguntungkan dalam tubuh responden, yang mana perubahan tersebut seperti keluhan sebelum senam hipertensi dan sesudah senam hipertensi berkurang atau tetap. Senam hipertensi dilakukan 3x dalam seminggu selama 20-30 menit sebelum pasien mengkonsumsi obat

dilakukan minimal sehari 1 kali. Dimana sebelumnya peneliti melatih responden dengan mecontohkan kepada responden sampai bisa.

3. Lanjut usia dengan hipertensi merupakan seseorang dalam rentang usia antara 60-70 tahun yang menderita hipertensi dan bersedia menjadi subjek dan mampu dalam melakukan senam hipertensi yang bertempat tinggal di wilayah kerja Puskesmas Dinoyo Kota Malang.

3.5 Lokasi dan Waktu Penelitian

3.5.1 Lokasi penelitian

Penelitian studi kasus dilakukan di rumah subjek penelitian di wilayah kerja Puskesmas Dinoyo

3.5.2 Waktu penelitian

Waktu penelitian dilakukan pada Februari 2020 – Maret 2020

3.6 Metode Pengumpulan Data

Pengumpulan data merupakan merupakan kegiatan penelitian untuk mengumpulkan data. Sebelum melakukan pengumpulan data , perlu dilihat alat ukur pengumpulan data agar dapat memperkuat hasil penelitian. Alat ukur pengumpulan data tersebut antara lain dapat berupa kuisisioner/angket, observasi, wawancara, atau gabungan ketiganya (Mardalis, 2010).

Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah sebagai berikut

1. Wawancara

Wawancara merupakan metode pengumpulan data dengan cara mewawancarai langsung responden yang diteliti, metode ini memberikan hasil secara langsung. Metode dapat dilakukan apabila peneliti ingin mengetahui hal-hal dari responden serta mendalam serta jumlah responden sedikit (Mardialis, 2010). Dengan metode ini dapat digunakan untuk mengetahui data yang bersifat fakta seperti umur, pekerjaan serta pertanyaan lain yang dapat ditanyakan melalui bercakap-cakap. Metode wawancara dapat digunakan untuk mengetahui sikap, pengalaman serta pendapat (Setiadi, 2013). Metode wawancara yang digunakan dalam penelitian ini adalah *indeep interview* (wawancara mendalam). Wawancara mendalam adalah proses memperoleh keterangan untuk tujuan penelitian dengan cara tanya jawab sambil bertatap muka antara perawawancara dengan responden (Sutopo (2006) dalam Wahyuni (2014). Menurut Bungin (2010), metode wawancara mendalam (*in depth interview*) adalah sama seperti metode wawancara lainnya, hanya peran pewawancara, tujuan wawancara, peran informan dan cara melakukan wawancara yang berbeda dengan wawancara pada umumnya. Pada wawancara secara mendalam peran (Bungin (2010) dalam Solihat, 2013). Peran pewawancara dalam melakukan wawancara ini melibatkan dirinya dalam kehidupan informan. Tujuan wawancara menggali informasi secara lengkap dan mendalam mengenai pengetahuan, sikap, serta pandangan responden tentang topik atau masalah yang sedang dibahas. Peran informan dalam *In-depth Interview* informan dapat dengan leluasa menjawab pertanyaan yang diajukan kepadanya tanpa ada paksaan dan juga tekanan. Untuk cara melakukan wawancara dilakukan dengan memperhatikan beberapa teknik agar proses wawancara berjalan dengan

baik, teknik tersebut diantaranya menciptakan dan menjaga suasana yang baik, mengadakan probing (cara menggali keterangan yang lebih mendalam) yang dilakukan karena jawaban dari responden kurang jelas dan tidak relevan dengan pertanyaan, tidak memberikan sugesti yang mana dapat mempengaruhi pendapat responden sehingga jawaban bukan merupakan pendapatnya sendiri, intonasi suara yang dikontrol dengan baik sehingga menciptakan rasa nyaman terhadap responden, adanya kontak mata, sensitifitas pertanyaan yang diajukan, kepekaan non verbal serta waktu dalam melakukan wawancara agar tidak menimbulkan kebosanan.

Wawancara secara mendalam dilakukan sebelum dan sesudah senam. Sebelum senam dilakukan wawancara dengan menanyakan beberapa pertanyaan diantaranya tentang identitas dan riwayat penyakit hipertensi serta pengobatan yang telah dilakukan selama ini, keluhan yang dirasakan saat tekanan darahnya tinggi, hal-hal yang dilakukan untuk mengurangi tekanan darah tinggi.

Wawancara yang dilakukan setelah senam berisi pertanyaan tentang hal yang dirasakan setelah melakukan senam hipertensi, apakah keluhan masih dirasakan seperti sebelum melakukan senam hipertensi, hambatan dalam melakukan senam hipertensi, kebenaran gerakan yang dilakukan berupa gerakan pemanasan, gerakan inti dan gerakan pendinginan. Gerakan pemanasan senam terdiri dari 2 macam gerakan, gerakan inti terdiri dari 6 macam gerakan dan gerakan pendinginan terdiri dari 2 gerakan. Wawancara yang dilakukan setiap kali selesai melakukan senam hipertensi, tujuannya adalah untuk mengetahui perkembangan kemampuan serta respon subjek setelah melakukan senam hipertensi.

Instrumen penelitian merupakan alat-alat yang akan digunakan untuk melakukan pengumpulan data. Instrumen dapat berupa angket atau kuisioner, formulir wawancara (*interview*), formulir observasi dan formulir-formulir lain yang berkaitan dengan pencatatan data (Notoatmodjo 2012 dalam Mahendra, 2018). Pada penelitian ini instrumen yang digunakan dalam wawancara adalah formulir/lembar wawancara, alat tulis, buku catatan sebagai alat pencatat respon non-verbal dari klien, dan handphone sebagai perekam suara untuk melengkapi data.

2. Observasi

Observasi merupakan cara pengumpulan data dengan melakukan pengamatan secara langsung kepada responden penelitian untuk mencari perubahan atau hal-hal yang akan diteliti (Mardalis, 2010). Observasi digunakan untuk mendapatkan perubahan tekanan darah dan pelaksanaan senam hipertensi. Pengambilan data tekanan darah sebanyak 3 kali dalam seminggu dalam kurun waktu 4 minggu dimana pengamatan dilakukan sebelum dan sesudah melakukan senam hipertensi. Untuk observasi pelaksanaan senam hipertensi dilakukan setiap kali subjek melakukan senam hipertensi, observasi dapat dilakukan oleh subjek atau keluarga dengan memberikan tanda *checklist* (✓) pada lembar observasi.

Instrumen yang digunakan dalam pengambilan data melalui observasi pada penelitian ini adalah menggunakan tensimeter aneroid dan stetoskop untuk mengukur tekanan darah sebelum dan sesudah senam hipertensi, alat tulis dan buku catatan, laptop, lembar observasi tekanan darah sebelum dan sesudah senam hipertensi, lembar Standard Operasional Prosedur (SOP) senam hipertensi, dan

lembar observasi pelaksanaan gerakan senam hipertensi, dan handphone untuk melakukan perekaman gerakan yang dilakukan.

Langkah-langkah pengumpulan data :

Proposal penelitian mendapat persetujuan dari dosen pembimbing

- Tahap awal
 - a. Peneliti mengurus surat ijin dari isntitusi yang ditujukan pada Dinas Kesehatan Kota Malang
 - b. Setelah mendapat surat ijin Dari Dinas Kesehatan Kota Malang, kemudian surat diberikan kepada Puskesmas Dinoyo.
- Tahap pelaksanaan
 - a. Setelah mendapat ijin dari Puskesmas Dinoyo, peneliti memilih subjek penelitian yang sesuai dengan kriteria penelitian.
 - b. Peneliti melakukan pendekatan dan memberikan penjelasan kepada subjek penelitian tentang tujuan, pelaksanaan, kerahasiaan data, manfaat dari penelitian yang dilakukan terhadap subjek. Pada tahap ini ditunjukkan video senam hipertensi, apabila klien kurang bisa melihat video secara jelas maka peneliti dapat mengajari secara langsung.
 - c. Setelah responden menyetujui, maka selanjutnya subjek menandatangani *informed consent* sebagai bukti persetujuan
 - d. Melakukan kontrak waktu
 - e. Kegiatan pengambilan data dilakukan selama 4 minggu dengan cara :
 - Mengukur tekanan darah sebelum dilakukan senam hipertensi sebanyak 1x

- Memutarkan video senam hipertensi dan mengajarkan senam hipertensi secara langsung bagi responden yang kurang paham dengan penggunaan video
- Melakukan pemanasan
- Melakukan gerakan inti
- Melakukan pendinginan
- Mengukur kembali tekanan darah setelah latihan senam hipertensi sebanyak 1x
- Mendokumentasikan hasil pengukuran tekanan darah

3.7 Pengolahan Data

Dalam penelitian studi kasus ini peneliti mengambil pengolahan data secara naratif yang diadaptasi dari fokus studi. Pengolahan data pada studi kasus ini menggunakan teknik non statistik yaitu pengolahan data menggunakan analisis kualitatif. Pada pengolahan data secara kualitatif dapat dilakukan setelah data terkumpul atau pengolahan data selesai. Dalam hal ini, data sementara yang terkumpulkan, data yang sudah ada dapat diolah dan dilakukan analisis data secara bersamaan.

Pada penelitian ini data yang diperoleh dari hasil wawancara dan observasi tekanan darah serta ketepatan melakukan gerakana senam hipertensi yang didokumentasikan dalam lembar observasi dan wawancara. Setelah data penelitian terkumpul, dilakukan pengecekan ulang baik berupa indetitas, hasil wawancara dan hasil observasi. Selanjutnya data tersebut akan difokuskan sesuai dengan komponen yang telah ditentukan. Setelah data difokuskan selanjutnya dilakukan reduksi data. Reduksi data

merupakan upaya untuk menganalisis data yang dilakukan dengan cara membuang data yang tidak diperlukan dan data yang kurang relevan. Setelah dilakukan reduksi data maka selanjutnya adalah melakukan penarikan kesimpulan dengan cara melihat pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan senam hipertensi.

3.8 Analisa dan Penyajian Data

1. Analisa Data.

Pada penelitian ini adalah menggunakan analisa kualitatif. Analisis kualitatif adalah upaya yang dilakukan dengan jalan berkerja dengan data, mengorganisasikan data, memilahnya menjadi kesatuan yang dapat dikelola, mensintesiskannya, mencari dan menemukan pola, menemukan apa yang penting. Analisa kualitatif ini dapat dilakukan melalui cara induktif. Data yang diperoleh dari pengambilan kesimpulan berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan secara khusus. Data yang diperoleh dibuat dalam bentuk narasi. Tekanan darah akan ditulis/didokumentasikan sesuai dengan hasil pengukuran yang telah dilakukan pada lembar observasi/wawancara.

2. Penyajian data

Pada hasil penelitian ini data yang didapatkan akan disajikan dalam bentuk narasi, grafik dan tabel untuk menggambarkan perkembangan tekanan darah klien sebelum dan sesudah senam hipertensi selama 4 minggu. Hasil penelitian ini disajikan pula dalam bentuk deskriptif untuk menjabarkan secara tertulis yang responden yang diteliti.

3.9 Etika Penelitian

Peneliti dalam menjalankan penelitian hendaknya memegang teguh sikap ilmiah, serta berpegang pada prinsip-prinsip etika penelitian, antara lain:

1. Lembar persetujuan (*Informed Consent*)

Tujuan adanya *informed consent* adalah agar subjek penelitian mengetahui tentang judul penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian serta dampak yang diteliti selama pengambilan data. Kemudian subjek penelitian berhak untuk menjadi responden atau menolak menjadi responden (Notoatmodjo, 2010).

2. Menghormati privasi dan kerahasiaan subjek penelitian (*privacy and confidentiality*)

Setiap orang mempunyai hak-hak dasar individu termasuk privasi serta kebebasan dalam memberikan informasi. Setiap orang juga berhak untuk tidak memberikan apa yang diketahuinya kepada orang lain. Oleh karena itu, informasi mengenai identitas dan kerahasiaan identitas subjek tidak ditampilkan oleh peneliti. Identitas responden cukup menggunakan *coding* atau inisial sebagai penggantinya (Notoatmodjo, 2010).

3. Keadilan dan keterbukaan (*respect for justice and inclusiveness*)

Keterbukaan dan adil perlu dijaga oleh peneliti dengan penuh kejujuran, keterbukaan serta kehati-hatian. Oleh karena itu, lingkungan penelitian perlu dikondisikan untuk memenuhi prinsip keterbukaan, yakni dengan menjelaskan prosedur penelitian yang akan dilakukan (Notoatmodjo, 2010).

4. Memperhitungkan manfaat dan kerugian yang ditimbulkan (*balancing harms and benefits*)

Dari penelitian hendaknya diperoleh manfaat sebanyak mungkin khususnya bagi masyarakat. Dampak yang merugikan hendaknya diminimalisasi oleh peneliti. Oleh sebab itu, pelaksanaan penelitian harus dapat mencegah atau mengurangi rasa sakit, cedera, stress serta kematian (Notoatmodjo, 2010).