

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Rancangan penelitian merupakan suatu yang sangat penting dalam penelitian, memungkinkan pengontrolan maksimal beberapa faktor yang dapat memengaruhi akurasi suatu hasil (Nursalam, 2014). Desain penelitian merupakan rencana penelitian yang disusun sedemikian rupa sehingga peneliti dapat memperoleh jawaban terhadap pertanyaan penelitian. Desain penelitian mengacu pada jenis atau macam penelitian yang dipilih untuk mencapai tujuan penelitian, serta berperan sebagai alat dan pedoman untuk mencapai tujuan tersebut (Setiadi, 2013).

Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif 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 deskriptif adalah suatu metode penelitian yang bertujuan untuk mendeskripsikan (memaparkan) peristiwa-peristiwa penting yang terjadi pada masa kini. Deskripsi peristiwa dilakukan secara sistematis dan lebih menekankan pada data faktual daripada penyimpulan. Fenomena disajikan secara apa adanya tanpa manipulasi dan peneliti tidak

mencoba menganalisis bagaimana dan mengapa fenomena tersebut bisa terjadi, oleh karena itu penelitian jenis ini tidak memerlukan adanya hipotesis (Nursalam, 2013).

Meskipun jumlah subyek cenderung sedikit namun jumlah variabel yang diteliti sangat luas. Oleh karena itu, sangat penting untuk mengetahui semua variabel yang berhubungan dengan masalah penelitian (Setiadi, 2013). Dalam penelitian ini peneliti mendeskripsikan mengenai pemberian terapi jalan kaki sehat (JKS) pada tekanan darah lansia dengan hipertensi.

3.2 Subyek Penelitian

Subyek penelitian atau sampel merupakan bagian dari populasi terjangkau yang dapat dipergunakan sebagai subyek penelitian (Setiadi, 2013). Subjek penelitian adalah individu, benda atau organisme yang dijadikan sumber informasi yang dibutuhkan dalam pengumpulan data penelitian. Istilah lain yang digunakan untuk menyebut subjek penelitian adalah responden, yaitu orang yang memberi respon atas suatu perlakuan yang akan diberikan kepadanya (Nursalam, 2013).

Subjek studi kasus ini adalah lansia dengan rentang usia ≤ 60 tahun yang berada di wilayah Desa Ampeldento. Jumlah subjek studi kasus ini adalah 2 orang lansia dengan hal ini peneliti mengambil kriteria antara lain:

3.2.1 Kriteria inklusi

Kriteria inklusi adalah karakteristik umum subjek penelitian dari suatu populasi target yang terjangkau dan akan diteliti. Pertimbangan ilmiah harus menjadi pedoman saat menentukan kriteria inklusi

(Nursalem, 2013). Kriteria inklusi subjek penelitian yang diteliti dalam studi kasus ini adalah dengan kriteria sebagai berikut:

1. Bersedia menjadi responden.
2. Lansia usia 60-70 tahun.
3. Responden yang mengalami hipertensi stadium I (Sistolik \geq 140-159 dan diastolik 90-99 mmHg) atau hipertensi stadium II (Sistolik \geq 160-179 mmHg dan diastolik 100-109 mmHg).
4. Responden yang kooperatif dan belum pernah melakukan terapi jalan kaki sehat sebelumnya.
5. Responden yang jarang melakukan aktivitas fisik (responden pertama)
6. Responden yang rajin melakukan aktivitas fisik (responden kedua)
7. Responden tidak mengalami cedera fisik.
8. Responden tidak mengonsumsi obat anti-hipertensi.
9. Tidak memiliki komplikasi.

3.2.2 Kriteria Eksklusi

Kriteria eksklusi adalah menghilangkan atau mengeluarkan subjek yang memenuhi kriteria inklusi dari studi karena berbagai sebab, antara lain:

1. Responden dengan penyakit fraktur
2. Responden dengan penyakit dislokasi sendi.
3. Responden dengan penyakit gangguan jantung berat
4. Responden dengan penyakit gangguan muskuloskeletal

5. Responden dengan tingkat emosional berat.

3.3 Lokasi dan Waktu Penelitian

3.3.1 Lokasi penelitian

Lokasi penelitian adalah tempat dimana pengambilan penelitian ini dilaksanakan sekaligus membatasi ruang lingkup penelitian tersebut (Notoadmojo, 2018). Penelitian studi kasus dilakukan di rumah subjek penelitian di Desa Ampeldento.

3.3.2 Waktu Penelitian

Waktu penelitian adalah rentang waktu yang digunakan penulis untuk melakukan penelitian (Notoadmojo, 2018). Waktu penelitian akan dilakukan pada tanggal 07 Februari s/d 04 Maret 2022.

3.4 Fokus Studi

Fokus studi adalah suatu yang digunakan sebagai ciri, sifat, dan ukuran yang dimiliki atau didapatkan oleh suatu studi kasus. Fokus studi dalam penelitian ini adalah tekanan darah pada klien lansia dengan hipertensi setelah sebelum dan sesudah terapi jalan kaki sehat di Desa Ampeldento.

3.5 Definisi Operasional

Definisi operasional adalah unsur penelitian yang menjelaskan bagaimana caranya menentukan variabel dan mengukur suatu variabel, sehingga definisi operasional merupakan suatu informasi ilmiah yang akan membantu peneliti lain yang ingin menggunakan variabel yang sama (Setiadi, 2013). Pada definisi operasional akan dijelaskan secara padat mengenai unsur penelitian yang meliputi bagaimana caranya menentukan variabel dan

mengukur suatu variabel (Setiadi, 2013).

Table 3.5 Definisi Operasional

No.	Fokus Studi	Definisi Operasional	Parameter	Instrumen	Skala Hasil
1.	Tekanan Darah	Kegiatan pengukuran dari sistolik dan diastolik dengan menggunakan sphygmomanometer yang dilakukan pada penderita hipertensi sebelum dan sesudah dilakukan terapi jalan kaki sehat (JKS).	1. Tekanan sistolik dan diastolik sebelum dilakukan terapi jalan kaki sehat (JKS). 2. Tekanan sistolik dan diastolik sesudah dilakukan terapi jalan kaki sehat (JKS).	1. Sphygmomanometer: mengukur tekanan darah sistolik dan distol sesuai dengan SOP. 2. lembar wawancara: Mengukur pengetahuan riwayat hipertensi. 3. SOP pengukuran tekanan darah 3. Lembar observasi: Mengukur perubahan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan terapi jalan kaki sehat (JKS).	Sesuai dengan hasil pengukur yang didapatkan, yaitu perubahan tekanan darah sistolik dan diastolik selama latihan mulai latihan pertama hingga akhir.
2.	Jalan Kaki	Berjalan kaki adalah serangkaian langkah	1. Frekuensi pemberian	1. Stopwatch dan	Jalan kaki sehat

	Sehat	lurus kedepan secara terus-menerus dengan kaki dilangkahkan satu persatu kedepan dan bergerak seiring dengan langkah. Jalan kaki sehat dilakukan dengan relaks dan tenang pada pagi hari antara pukul (06.00-10.00) selama 15-30 menit dengan jarak (0,8-1,6 Km) dengan frekuensi 3x dalam 1 minggu selama 1 bulan.	terapi jalan kaki sehat selama 3x dalam 1 minggu 2. Diberikan pada pagi hari antara pukul (06.00-10.00) selama 15-30 menit dengan jarak (0,8-1,6 Km)	Aplikasi pengukur jarak jalan kaki: Mengukur waktu dan jarak terapi jalan kaki sehat (JKS) 2. SOP Jalan Kaki Sehat 3. Lembar observasi: Mengukur ketepatan terapi jalan kaki sehat (JKS) sesuai dengan SOP.	sesuai dengan SOP jalan kaki.
--	-------	---	---	---	-------------------------------

3.6 Instrumen Penelitian

Herman Ari Martono dalam (Nurhanifah, 2019) instrumen penilaian merupakan salah satu alat ukur yang digunakan dalam melakukan kegiatan penilaian proses pembelajaran maupun terhadap hasil belajar peserta didik. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan instrumen berupa wawancara dan observasi. Agar instrument “*valid*” dan “*reliable*” maka sebelum digunakan perlu diuji coba (*pretest*) terlebih dahulu, yang dimaksud dengan “*valid*” adalah bahwa instrument sebagai alat ukur itu benar-benar mengukur apa yang

akan diukur, sedangkan “*reliable*” adalah instrument sebagai alat ukur yang dapat memperoleh hasil ukur yang konsisten atau tetap asas (Notoatmodjo, 2012).

Dalam studi kasus ini peneliti menggunakan instrument observasi dengan memodifikasi barthel index, observasi atau pengamatan menurut Notoatmodjo (2012) merupakan prosedur yang terencana dan terstruktur meliputi melihat, mendengar, dan mencatat jumlah dan taraf aktivitas tertentu atau situasi tertentu yang berhubungan dengan masalah yang akan diteliti. Observasi dilakukan secara terstruktur, yaitu cara pengamatan dimana peneliti sudah mendefinisikan apa yang akan diamati melalui perencanaan yang matang dan wawancara terbuka yaitu suatu control pembicaraan sesuai dengan isi yang diinginkan peneliti. Peneliti juga menggunakan instrument pedoman wawancara dan lembar observasi.

Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

3.6.1 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 secara mendalam serta jumlah responden sedikit (Mardalis, 2010).

Wawancara yang digunakan adalah wawancara terstruktur yang dilakukan oleh peneliti kepada responden untuk menanyakan pertanyaan tentang identitas dan riwayat penyakit hipertensi serta pengobatan yang telah dilakukan selama ini. Selama wawancara bahasa

yang digunakan adalah bahasa indonesia namun pada saat responden tidak mengerti dengan pertanyaan bahasa indonesia maka peneliti menggunakan bahasa jawa yang digunakan responden sehari-hari.

3.6.2 Observasi

Observasi merupakan cara pengumpulan data dengan mengadakan melakukan pengamatan secara langsung kepada responden penelitian untuk mencari perubahan atau hal-hal yang akan diteliti (Mardalis, 2010). Observasi digunakan untuk mendapatkan perkembangan tekanan darah. Pengukuran tekanan darah dilakukan sebelum dan sesudah melakukan terapi jalan kaki sehat (JKS), pengukuran ini dilakukan setiap pagi antara pukul (06.00-10.00) selama 15-30 menit dengan jarak (0,8-1,6 Km) dalam satu bulan dengan frekuensi 3 kali dalam 1 minggu sebelum dan sesudah dilakukan terapi jalan kaki sehat (JKS) menggunakan Sphygmomanometer.

3.6.3 Memberikan perlakuan

Pada penelitian yang dilakukan oleh (Gartika et al., 2021) terapi jalan kaki sehat yang dilakukan pada lansia penderita hipertensi selama 20 menit dengan frekuensi 3 kali seminggu selama delapan minggu, terdapat responden yang mencapai penurunan tekanan darah pada batas normal. Pada penelitian ini terapi jalan kaki sehat (JKS) dilaksanakan selama empat minggu dengan frekuensi pemberian 3 kali seminggu pada pagi hari selama satu bulan atau empat minggu. Instrumen penelitian dalam penelitian ini menggunakan lembar wawancara untuk menggali data identitas responden dan lembar observasi untuk

mengukur tekanan darah dan juga untuk mencatat hasil pengukuran tekanan darah yang dilakukan tiga kali dalam satu minggu saat penelitian. Instrumen penelitian dalam penelitian studi kasus ini menggunakan:

1. Lembar SOP (Standart Operasional Prosedure) pengukuran tekanan darah
2. Lembar SOP (Standart Operasional Prosedure) Jalan Kaki Sehat
3. Lembar wawancara yang dibuat peneliti untuk menggali data identitas responden
4. Lembar Observasi yang dibuat peneliti untuk mengobservasi perubahan tekanan darah dan jalan kaki sehat sesuai SOP
5. Spignomanometer
6. Stopwatch
7. Aplikasi pengukur jarak jalan kaki
8. Camera/handphone untuk mendokumentasikan kegiatan pengambilan data berupa rekaman suara, foto maupun vidio dalam penelitian.

3.7 Metode Pengumpulan Data

Pengumpulan data 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 kuesioner/angket, observasi, wawancara, atau gabungan ketiganya (Mardalis, 2010). Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan

metode observasi serta wawancara. Dalam penelitian ini, observasi digunakan untuk mengetahui tekanan darah sebelum dan sesudah terapi jalan kaki sehat pada lansia dengan hipertensi di Desa Ampeldento Kecamatan Pakis Kabupaten Malang. Langkah-langkah pengumpulan data:

3.7.1 Tahap Awal

1. Peneliti mengurus surat ijin dari Institusi Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang untuk kegiatan penelitian pada tanggal 24 Januari 2022.
2. Surat ijin dari Institusi Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang diserahkan peneliti kepada Kepala Desa Ampeldento pada tanggal 28 Januari 2022.
3. Setelah peneliti mendapatkan surat izin dari Kepala Desa Ampeldento selanjutnya peneliti mencari responden sesuai dengan kriteria di Desa Ampeldento Kecamatan Pakis Kabupaten Malang pada tanggal 06 Februari 2022.

3.7.2 Tahap Pelaksanaan

1. Setelah mendapatkan ijin dari Kepala Desa Ampeldento, peneliti memilih subjek penelitian yang sesuai dengan kriteria penelitian.
2. Kemudian peneliti melakukan pendekatan dan memberikan penjelasan kepada subjek penelitian tentang tujuan, teknik pelaksanaan, kerahasiaan data, manfaat dari penelitian yang dilakukan terhadap responden.
3. Setelah responden menyetujui, maka selanjutnya responden menandatangani inform consent sebagai bukti persetujuan

responden bersedia menjadi subjek penelitian.

4. Melakukan kontrak waktu dengan subjek penelitian untuk melaksanakan terapi jalan kaki sehat sesuai dengan SOP.
 - a.) Kegiatan pengambilan data dilakukan selama 4 minggu dengan frekuensi 3 kali seminggu dan dalam waktu 15-30 menit dengan jarak tempuh kurang lebih (0,8-1,6 Km) antara pukul (06.00-10.00) WIB.
5. Kegiatan pengambilan data dilakukan selama 4 minggu pada tanggal 07 Februari 2022 dengan cara:
 - a.) Mengukur tekanan darah Sebelum dilakukan terapi jalan kaki sehat.
 - b.) Meminta klien menggunakan pakaian yang nyaman untuk olahraga atau beraktivitas.
 - c.) Lakukan pemanasan ringan selama 5 menit.
 - d.) Lakukan terapi jalan kaki sehat sesuai SOP selama 15-30 menit dengan jarak tempuh kurang lebih (0,8-1,6 Km)
 - e.) Lakukan pendinginan selama 5 menit setelah terapi.
 - f.) Mengukur kembali tekanan darah setelah dilakukan terapi jalan kaki sehat
 - g.) Dokumentasi hasil pengukuran tekanan darah.
 - h.) Peneliti melakukan analisis data dan menyimpulkan yang terjadi pada responden setelah dilakukan terapi jalan kaki sehat.
 - i.) Peneliti mengecek kelengkapan data dan melengkapi data

yang kurang dengan mengambil data ulang.

3.8 Analisa Data dan Penyajian Data

3.8.1 Analisa Data

Analisa pada penelitian ini adalah menggunakan analisa kualitatif deskriptif. Analisa ini dilakukan dengan cara pengambilan kesimpulan berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang khusus, data yang diperoleh dinarasikan. Tekanan darah akan disesuaikan dengan hasil pengukuran yang didapatkan. Data yang diambil adalah hasil dari pengukuran tekanan darah pada responden yang telah mendapatkan melaksanakan terapi jalan kaki sehat (JKS). Observasi dilakukan sebanyak 12 kali yaitu sebelum dan sesudah dilakukannya tindakan jalan kaki sehat (JKS) selama empat minggu dengan frekuensi 3 kali seminggu.

3.8.2 Penyajian Data

Hasil Penelitian ini akan disajikan dalam bentuk tabel dan grafik untuk menggambarkan hasil tekanan darah subjek penelitian sebelum dan sesudah dilakukan terapi jalan kaki sehat selama 1 minggu. Hasil penelitian ini juga disajikan dalam bentuk deskriptif untuk menjabarkan secara tertulis data tiap subjek yang diteliti.

3.9 Etika Penelitain

Prinsip etika dalam penelitian /pengumpulan data dapat dibedakan menjadi tiga bagian, yaitu prinsip manfaat, prinsip menghargai hak-hak subjek, dan prinsip keadilan (Notoatmodjo, 2010).

3.9.1 Prinsip Manfaat

Penelitian dilakukan tanpa mengakibatkan penderitaan kepada subjek, subjek dalam penelitian akan dihindarkan dari keadaan yang tidak menguntungkan. Peneliti meyakinkan bahwa prinsip dalam penelitian atau informasi yang telah diberikan tidak akan dipergunakan untuk hal-hal yang dapat merugikan subjek dalam bentuk apapun.

3.9.2 Prinsip menghargai hak asasi manusia (respect human dignity)

Peneliti akan bertanggung jawab atas pengobatan atau terapi yang diberikan, subjek akan mendapatkan informasi secara lengkap mengenai tujuan penelitian yang akan dilaksanakan, serta bebas berpartisipasi atau menolak menjadi responden (Informed consent).

3.9.3 Prinsip Keadilan (Right to justice)

Bentuk pengobatan atau terapi secara adil kepada semua subjek tanpa membedakan satu dengan yang lain. Menjamin kerahasiaan subjek dengan tidak memberikan atau mencantumkan nama subjek pada lembaralat ukur dan hanya menuliskan inisial apad hasil penelitian yang disajikan, begitupun dengan informasi maupaun masalah yang lain. Semua informasi yang telah dikumpulkan dijamin kerahasiaannya oleh peneliti.