

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. JENIS DAN RANCANGAN PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif analitik eksperimen yaitu dengan pengolahan data secara statistik dengan cara membandingkan dua kelompok yang melakukan jalan sehat dan relaksasi otot *progresif* untuk diketahui perbedaan antara kedua perlakuan tersebut pada penderita hipertensi.

Desain penelitian atau model rancangan yang digunakan pada penelitian adalah *True experimental* dengan *pretets-posttest with two group design* menggunakan kelompok eksperimen 1 dan kelompok eksperimen 2. Dalam rancangan ini terdapat kelompok yang diberikan jalan sehat (kelompok eksperimen 1) dan terapi relaksasi otot *progresif* (kelompok eksperimen 2). Pada penelitian tersebut akan diberikan perlakuan (X) yang diikuti dengan pengukuran *pre* (O1) dan *post* (O2) dari perlakuan yang diberikan. Hasil eksperimen tersebut dibandingkan antar variabel bebas yaitu yang diberikan jalan sehat dan yang diberikan terapi relaksasi otot *progresif*.

	Pre-tes	Perlakuan	Post-test
Kelompok Eksperimen 1	A1	X1	A2
Kelompok Eksperimen 2	B1	X2	B2

Gambar 3.1 Jenis dan Rancangan Penelitian

Keterangan:

A1 : Tekanan darah sebelum diberikan jalan sehat

A2 : Tekanan darah setelah diberikan jalan sehat

B1 : Tekanan darah sebelum diberikan terapi relaksasi otot *progresif*

B2 : Tekanan darah setelah diberikan terapi relaksasi otot *progresif*

X1 : Perlakuan jalan sehat selama 30 menit

X2 : Perlakuan terapi relaksasi selama 15 menit

B. LOKASI DAN WAKTU PENELITIAN

1. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian yang digunakan sebagai objek penelitian adalah wilayah kerja Puskesmas Baki Kota Sukoharjo.

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada Tanggal 10 Juni 2022 sampai Tanggal 15 Juli 2022.

C. POPULASI DAN SAMPEL

1. Populasi

Populasi diartikan sebagai wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi pada penelitian ini adalah semua pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Baki dengan total populasi 592 tahun 2021 dan dari bulan Januari sampai februari sebanyak 83 populasi.

2. Sampel

Sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut.

a. Besar sampel

Besar sampel pada penelitian yang akan dilakukan dengan menggunakan rumus Federer , yaitu rumus penentuan sampel untuk uji eksperimental adalah:

$$(t-1) (r-1) \geq 15$$

Keterangan dari rumus di atas yaitu

t : merupakan jumlah kelompok percobaan (perlakuan)

r : merupakan jumlah replikasi (sampel) setiap kelompok

Penelitian ini menggunakan 2 kelompok perlakuan sehingga perhitungan sampel menjadi :

$$(t-1) (n-1) \geq 15$$

$$(2-1) (n-1) \geq 15$$

$$(1) (n-1) \geq 15$$

$$\begin{array}{rcl} n-1 & \geq & 15 \\ n & \geq & 15+1 \\ n & \geq & 16 \end{array}$$

Besar sampel pada penelitian yang dibutuhkan untuk masing-masing kelompok perlakuan yang akan dilakukan adalah 16 responden dan jumlah kelompok yang digunakan adalah 2 kelompok sehingga penelitian ini membutuhkan 32 responden

Upaya untuk mengantisipasi hilangnya responden eksperimen, maka dilakukan koreksi dengan menambahkan *drop out* dengan rumus sebagai berikut:

$$N = n/(1-f)$$

Keterangan:

N = besar sampel koreksi (*dropout*)

n = besar sampel awal

f = perkiraan proporsi *drop out* sebesar 10%

Sehingga dapat dihitung sebagai berikut:

$$N = n/(1-f)$$

$$N = 16/(1-10\%)$$

$$N = 16/(1-0,1)$$

$$N = 16/0,9$$

$$N = 17,8$$

$$N = 18$$

Besar sampel yang digunakan pada penelitian yang akan dilakukan adalah tiap kelompok perlakuan sebanyak 18 responden, sehingga penelitian ini membutuhkan 36 responden penderita hipertensi yang dibagi ke dalam 2 kelompok perlakuan. Kelompok pertama adalah kelompok perlakuan jalan sehat dan kelompok yang kedua adalah kelompok terapi relaksasi otot *progresif*.

b. Teknik sampling

Teknik sampling adalah merupakan teknik pengambilan sampel (Sugiyono,2014).Teknik sampling dalam penelitian ini adalah *purposive sampling* yaitu teknik untuk menemukan sampel dari populasi yang mempunyai ciri-ciri tertentu sampai jumlah sampel yang diinginkan.Sampel yang diberikan perlakuan oleh peneliti sebanyak 36 responden yang dibagi ke dalam 2 kelompok perlakuan. Sampel yang dilakukan penelitian dibagi menjadi dua kelompok yaitu 18 responden untuk perlakuan jalan sehat (kelompok eksperimen 1) dan 18 responden untuk terapi relaksasi otot *progresif* (kelompok eksperimen 2).

a) Kriteria inklusi

Kriteria inklusi merupakan karakteristik umum subyek penelitian dari suatu populasi target yang terjangkau dan akan diteliti. Kriteria inklusi pada penelitian ini sebagai berikut:

- 1) Usia 35-65 tahun
- 2) Memiliki tekanan darah sistolik >140 mmHg dan tekanan darah diastolik >90 mmHg
- 3) Berdomisili di wilayah kerja Puskesmas Baki Kota Sukoharjo

b) Kriteria eksklusi

Kriteria eksklusi merupakan menghilangkan atau mengeluarkan subyek yang memenuhi kriteria inklusi. Kriteria eksklusi pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1) Tidak mampu berjalan jauh
- 2) Tidak mampu mengikuti instruksi ketika diberikan relaksasi

D. VARIABEL PENELITIAN DAN DEFINISI OPERASIONAL

Variabel adalah bentuk dari segala sesuatu yang telah di tetapkan oleh peneliti dan memiliki variasi tertentu,untuk kemudian di pelajari serta di teliti sehingga akan menghasilkan suatu kesimpulan penelitian (Sugiyono, 2014)

1. Variable penelitian

Penelitian ini terdiri dari dua jenis variabel, yaitu:

a. Variabel terikat (*dependent variable*)

Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat dari adanya variabel bebas. Variabel terikat pada penelitian ini adalah tekanan darah.

b. Variabel bebas (*Independent variable*)

Variabel bebas merupakan variabel yang mempengaruhi atau menjadi sebab perubahan atau timbulnya *variable dependent* (variabel terikat). Variabel bebas pada penelitian ini adalah jalan sehat dan terapi relaksasi otot *progresif*.

2. Definisi operasional

Definisi operasional adalah mendefinisikan variabel secara operasional berdasarkan karakteristik yang diamati, memungkinkan peneliti untuk melakukan observasi atau pengukuran secara cermat terhadap suatu obyek atau fenomena. Definisi operasional ditentukan berdasarkan parameter yang dijadikan ukuran dalam penelitian.

Definisi operasional perbedaan jalan sehat dan terapi relaksasi otot *progresif* terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi tertuang dalam tabel 3.1 sebagai berikut:

Tabel 3.1 Definisi Operasional Efektifitas Jalan Sehat dan Terapi Relasasi Otot *Progresif* terhadap Tingkat Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Baki Kota Sukoharjo

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala
1.	Variabel terikat: Tekanan darah.	Angka yang menunjukkan ukuran tekanan darah pada penderita penyakit hipertensi	1) <i>Sphygmomano meter</i> 2) Stetoskop 3) Lembar observasi	1) Normal: $\leq 130/\leq 85$ 2) Hipertensi ringan: 140-159/ 90-99 3) Hipertensi sedang: 160-179/ 100-109 4) Hipertensi berat 180-209/ 110-119	Ordinal

2.	Variabel bebas:		-	-	-
	a. Jalan sehat	Suatu kegiatan jalan kaki yang dilakukan selama 30 menit, tiga kali dalam seminggu selama enam minggu.	SOP (<i>Standard Operating Procedure</i>) JALAN SEHAT (Surbakti, 2017)		
	b. Terapi relaksasi (otot <i>progresif</i>)	Suatu kegiatan merilekskan otot-otot tubuh dengan menggerakkan kelompok otot kecil sampai dengan otot yang lebih besar. Gerakan dimulai dari kepala diakhiri gerakan pada kaki yang dilakukan selama 15 menit dalam jangka waktu 1 minggu.	SOP RELAKSASI OTOT PROGRESIF (Blonna 2018)		

E. TEKNIK DAN PENGUMPULAN DATA

1. Pengumpulan Data

Pengumpulan data merupakan cara peneliti mengumpulkan data dalam penelitian. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan data primer dan data sekunder.

a) Data Primer

Data primer merupakan sumber yang langsung memberikan data atau informasi melalui wawancara kepada pengumpul. Data primer diterima peneliti dari hasil wawancara langsung dengan responden, selain itu data juga diperoleh peneliti dari hasil pemeriksaan tekanan darah pada responden.

b) Data Sekunder

Data sekunder merupakan data yang diperoleh dari hasil laporan. Data sekunder diperoleh peneliti dari hasil studi pendahuluan di Dinas Kesehatan Kota Sukoharjo dan bagian Poli Umum Puskesmas Baki. Selain itu, peneliti juga mendapatkan data berupa materi-materi dari buku, jurnal yang berkaitan dengan variabel penelitian.

2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini diperoleh melalui data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh dari wawancara bersama responden untuk mengetahui riwayat hipertensi yang diderita responden. Kemudian, peneliti melakukan observasi langsung kepada responden dengan mengukur tekanan darah. Pengukuran tekanan darah dilakukan sebelum dan setelah diberikan perlakuan oleh peneliti sesuai waktu yang sudah ditentukan. Selanjutnya, peneliti mencatat langsung hasil wawancara dan hasil pengukuran tekanan darah di wilayah kerja Puskesmas Baki.

Data sekunder diperoleh peneliti dari jurnal yang dicari melalui *browsing* dengan mesin pencari untuk memenuhi kebutuhan materi pada penelitian yang dilakukan. Peneliti juga mengumpulkan data dari hasil studi pendahuluan di Dinas Kesehatan Kota Sukoharjo dan Puskesmas Baki bagian poli umum. Selain itu, peneliti juga mengambil materi-materi dari buku dan jurnal penelitian yang berkaitan dengan variabel-variabel yang akan diteliti.

F. INSTRUMENT PENELITIAN

Instrumen pada penelitian ini untuk mendapatkan data pada variabel tekanan darah, akan dilakukan dengan menggunakan alat ukur sebagai berikut:

- a) Lembar observasi
- b) *Sphygmomanometer merk omron digital*
- c) SOP (*Standard Operating Procedure*) Jalan Sehat (Surbakti,2014)

1. Tumit dan Jari Kaki

Kaki harus dijejakkan tepat pada tumit dengan jari kaki yang terangkat tinggi.

2. Langkah

Pejalan kaki harus menggerakkan kaki lebih cepat dengan melangkahkan kaki sebanyak mungkin dalam satu menit.

3. Pinggul

Gerakan pinggul yang berlebihan harus dihindari, karena dapat menahan pusat gravitasi untuk bergerak ke depan. Selain itu gerakan pinggul yang berlebihan juga dapat membuang tenaga yang dibutuhkan untuk meneruskan berjalan.

4. Ayunan tangan

Ayunan tangan harus kuat dan rapat dengan tubuh, dengan tingygi ayunan yang tidak melebihi dada, sikut merapat dengan pinggang dan jari tangan tidak melewati bagian tengah tubuh atau tidak berjarak 30 cm di depan dada.

5. Lekukan tangan.

Tangan harus ditekuk dengan sudut 90 derajat.

6. Tangan

Tangan tidak perlu dikepalkan, hanya saja di telangkupkan seperti memegang telur mentah yang mudah pecah.

d) SOP (*Standard Operating Procedure*) Relaksasi Otot Progresif (Blonna, 2012)

1. Carilah tempat yang sepi dan jauh dari gangguan.
2. Kendurkan pakaian yang ketat dan lepaskan sepatu serta perhiasan (jika memakai).
3. Sandarkan punggung Anda dengan tangan disamping Anda.
4. Lenturkan kaki Anda dengan lembut yaitu dengan lutut sedikit tertekuk dan menghadap keluar (keatas).
5. Anda juga dapat menggunakan bantal kecil di bawah lutut (hal ini dapat dilakukan jika memerlukan).
6. Lakukan setiap gerakan relaksasi otot progresif dalam keadaan tarik napas dalam dan setiap gerakan dilakukan 2x gerakan yang sama. Latiha ini dilakukan selama 15 menit.

a) Gerakan Wajah

- 1) Kerutkan alis dan dahi Anda hingga otot-ototnya terasa dan kulitnya keriput.

- 2) Tahan selama beberapa detik kemudian posisikan kembali alis Anda ke posisi semula secara perlahan.
- 3) Ulangi gerakan tersebut.
- 4) Pejamkan mata Anda hingga terasa ketegangan disekitar mata.
- 5) Tahan selama beberapa detik kemudian posisikan kembali mata Anda ke posisi semula secara perlahan.
- 6) Ulangi gerakan tersebut.
- 7) Mengatupkan Rahang dan merapatkan gigi-gigi hingga terasa otot-otot rahang terasa.
- 8) Tahan selama beberapa detik kemudian posisikan kembali bibir Anda ke posisi semula secara perlahan.
- 9) Ulangi gerakan tersebut.
- 10) Monyongkan bibir sampai terasa ada tarikan dan ketegangan di sekitar mulut.
- 11) Tahan selama beberapa detik kemudian posisikan kembali ke posisi semula secara perlahan.
- 12) Ulangi gerakan tersebut.

b) Gerakan Kepala

- 1) Meletakkan dan menekan kepala ke bantalan kursi hingga terasa ketegangan pada leher dan punggung atas.
- 2) Tahan selama beberapa detik kemudian posisikan kembali kepala Anda ke posisi semula secara perlahan.
- 3) Ulangi gerakan tersebut.
- 4) Membawa kepala ke muka kemudian membenamkan dagu ke dada (menunduk) sehingga terasa ketegangan pada leher bagian depan.
- 5) Tahan selama beberapa detik kemudian posisikan kembali kepala dan dagu Anda ke posisi semula secara perlahan.
- 6) Ulangi gerakan tersebut.
- 7) Mengangkat kedua bahu setinggi-tingginya sehingga bahu akan menyentuh telinga, fokus gerakan ini yaitu pada bahu, punggung atas dan leher.
- 8) Tahan selama beberapa detik kemudian posisikan kembali bahu Anda ke posisi semula secara perlahan.
- 9) Ulangi gerakan tersebut.
- 10) Mengangkat tubuh dari sandaran, punggung dilengkungkan dan dada dibusungkan. Letakkan tubuh ke kursi sambil membiarkan otot-otot menjadi lemas.

- 11) Tahan selama beberapa detik kemudian posisikan kembali tubuh Anda ke posisi semula secara perlahan.
 - 12) Ulangi gerakan tersebut.
- c) Gerakan perut
- 1) Menarik kuat-kuat perut ke dalam, rasakan sampai perut menjadi kencang dan keras.
 - 2) Tahan selama beberapa detik kemudian posisikan kembali tubuh Anda ke posisi semula secara perlahan.
 - 3) Ulangi gerakan tersebut.
 - 4) Menggenggam tangan kanan menjadi suatu kepalan semakin kuat
 - 5) Tahan selama beberapa detik kemudian posisikan kembali tangan kanan Anda ke posisi semula secara perlahan.
 - 6) Ulangi gerakan tersebut.
 - 7) Kepalan tangan di rilekskan, kemudian selanjutnya gantian tangan kiri dengan gerakan yang sama dengan sebelumnya.
 - 8) Tahan selama beberapa detik kemudian posisikan kembali tangan kiri Anda ke posisi semula secara perlahan.
 - 9) Ulangi gerakan tersebut.
 - 10) Menekuk kedua lengan kebelakang pada pergelangan tangan sehingga otot-otot ditangan bagian belakang dan lengan bawah menegang menghadap ke langit-langit.
 - 11) Tahan selama beberapa detik kemudian posisikan kembali tubuh Anda ke posisi semula secara perlahan.
 - 12) Ulangi gerakan tersebut.
- d) Gerakan Otot Bisep
- 1) Menggenggam kedua tangan menjadi kepalan dan dibawa ke belakang sehingga otot bisep menegang.
 - 2) Tahan selama beberapa detik kemudian posisikan kembali tubuh Anda ke posisi semula secara perlahan.
 - 3) Ulangi gerakan tersebut.
- e) Gerakan Kaki
- 1) Meluruskan kedua belah telapak kaki sehingga otot paha tegang.
 - 2) Tahan selama beberapa detik kemudian posisikan kembali tubuh Anda ke posisi semula secara perlahan.
 - 3) Ulangi gerakan tersebut.

- 4) Mengunci lutut sedemikian rupa, sehingga ketegangan pindah ke otot-otot betis.
- 5) Tahan selama beberapa detik kemudian posisikan kembali tubuh Anda ke posisi semula secara perlahan.
- 6) Ulangi gerakan tersebut.

G. UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS

a. Uji Validitas

Uji validitas digunakan untuk mengetahui instrumen yang digunakan untuk mengukur (mendapatkan) data memiliki angka yang valid. Untuk memenuhi angka yang valid pada penelitian ini, peneliti melakukan *tera* (kalibrasi) alat ukur pada tanggal 6 Desember 2021 dengan No.order Lab.Kal-403-291121 dan No.Sertifikat UK-DHS-II-31-86637. Hasil *tera* menyatakan bahwa alat ukur *sphygmomanometer* merk Omron elektrik layak pakai (terstandar nasional) yang ditandai dengan label hijau. Untuk SOP jalan sehat dan SOP terapi relaksasi otot tidak dilakukan validasi karena sudah terukur.

b. Uji Reliabilitas

Pada alat ukur yang digunakan merupakan alat ukur yang reliabilitas karena angka yang dihasilkan sudah reliabel.

H. TEKNIK ANALISA DATA

Teknik analisa data merupakan teknik mengolah data agar dapat disimpulkan atau diinterpretasikan menjadi informasi. Teknik analisa data dalam penelitian ini meliputi sebagai berikut:

1. Pengolahan Data

a. Editing

Editing merupakan upaya memeriksa kebenaran- kebenaran data yang dikumpulkan. *Editing* dapat dilakukan pada tahap pengumpulan data atau setelah data terkumpul. Kegiatan ini dilakukan ketika peneliti selesai memeriksa tekanan darah responden sebelum diberikan perlakuan jalan sehat dan terapi relaksasi otot *progresif*, kemudian peneliti memeriksa responden kembali setelah 6 minggu melakukan jalan sehat serta setelah 1

minggu melakukan terapi relaksasi. Kegiatan *Editing* akan dilakukan pada bulan Juli 2018. Tekanan darah telah diperiksa *pre* dan *post* sesuai waktu yang sudah ditentukan pada 18 responden dengan jalan sehat dan 18 responden dengan terapi relaksasi otot *progresif*.

b. *Coding*

Coding merupakan kegiatan pemberian kode numerik (angka) terhadap data yang terdiri atas beberapa kategori. Pemberian kode ini sangat penting apabila pengolahan dan analisis data menggunakan komputer. Biasanya dalam pemberian kode dibuat juga daftar kode dan artinya dalam satu buku (*code book*) untuk memudahkan kembali melihat lokasi dan arti suatu kode dari suatu variabel. Kode yang dipakai dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Normal: $\leq 130 / \leq 85$ diberi kode 1
2. Hipertensi ringan: 140-159/ 90-99 diberi kode 2
3. Hipertensi sedang: 160-179/ 100-109 diberi kode 3
4. Hipertensi berat: 180-209/ 110-119 diberi kode 4

c. *Data entry*

Data entry merupakan kegiatan memasukkan data yang telah dikumpulkan ke dalam master tabel atau *database* komputer. Data yang dimasukkan yaitu data hasil pemeriksaan tekanan darah *pre* dan *post* pada 36 responden dari kedua perlakuan yaitu perlakuan jalan sehat dan terapi relaksasi otot *progresif*. Kemudian, membuat distribusi frekuensi sederhana atau dengan membuat tabel kontingensi dari data tersebut dengan menggunakan program SPSS 15.0.

d. *Tabulating*

Tabulating adalah kegiatan mengolah data dengan melakukan penyesuaian data dari data mentah yang merupakan pengorganisasian data sedemikian rupa agar dengan mudah dapat

dijumlah, disusun, dan diterima untuk disajikan dan dianalisis. Tahap *tabulating* ini dapat membantu peneliti untuk menghitung dan menyusun data dari hasil pengkodean pemeriksaan tekanan darah *pre* dan *post*. Selanjutnya, data disajikan untuk ditabulasi dan hasilnya dapat dianalisis.

2. Analisa Data

a. Analisis Univariat

Analisis univariat dilakukan dengan tujuan menjelaskan karakteristik setiap variabel penelitian. Bentuk analisis univariat tergantung dengan jenis datanya. Analisis univariat pada umumnya hanya menghasilkan distribusi frekuensi dari tiap variabel, belum melihat adanya hubungan. Variabel yang dianalisis secara univariat dalam penelitian ini adalah tekanan darah sebelum jalan sehat, tekanan darah setelah jalan sehat, tekanan darah sebelum terapi relaksasi otot *progresif*, dan tekanan darah setelah relaksasi otot *progresif*.

b. Analisis Bivariat

Analisa Bivariat dilakukan untuk mengetahui komparatif atau perbandingan antara penurunan tekanan darah sebelum dan sesudah diberi perlakuan jalan sehat, dan penurunan tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi otot *progresif*, serta perbedaan penurunan tekanan darah dengan perlakuan jalan sehat dan terapi relaksasi otot *progresif*.

Penelitian ini menggunakan uji hipotesis komparatif, menggunakan skala ordinal. Data menggunakan skala ordinal, sehingga tidak dilakukan uji normalitas. Uji T berpasangan untuk data normal. Skala ordinal digunakan untuk uji Wilcoxon untuk mengetahui sebelum dan setelah masing masing perlakuan, dan dilakukan Uji *Mann-Whitney* untuk mengetahui perbedaan penurunan tekanan darah setelah melakukan jalan sehat dan terapi relaksasi otot *progresif*.

Adapun rumus *Menn-Whitney* sebagai berikut:

Untuk sampel kecil (n_1 atau $n_2 < 20$)

$$U_1 = n_1 \cdot n_2 - U_2$$

$$U_2 = n_1 \cdot n_2 - U_1$$

Dimana untuk mencari nilai U_1 dan U_2 sebagai berikut:

$$U_1 = n_1 \cdot n_2 + \frac{n_2(n_2 + 1)}{2} - \sum R_1$$

$$U_2 = n_1 \cdot n_2 + \frac{n_1(n_1 + 1)}{2} - \sum R_2$$

Sedangkan untuk sampel > 20 digunakan rumus sebagai berikut:

$$Z = \frac{U - \frac{n_1 \cdot n_2}{2}}{\sqrt{\frac{n_1 \cdot n_2 \cdot (n_1 + n_2 + 1)}{12}}}$$

Keterangan:

Z: Statisti Uji

U: Statisti Uji

R1: jumlah rank sampel 1

R2: jumlah rank sampel 2

n_1 : banyaknya anggota sampel 1

n_2 : banyaknya anggota sampel 2

Penelitian ini menggunakan uji hipotesis komparatif, menggunakan skala ordinal. Data menggunakan skala ordinal, sehingga tidak dilakukan uji normalitas. Uji beda menggunakan Uji *Wilcoxon* untuk mengetahui sebelum dan setelah masing-masing perlakuan, dan dilakukan Uji *Mann-Whitney* untuk mengetahui perbedaan penurunan tekanan darah setelah melakukan jalan sehat dan terapi relaksasi otot *progresif*.

I. JALANNYA PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan melalui tiga tahap yaitu sebagai berikut:

1) Tahap Persiapan

- a. Peneliti memilih judul dan tempat penelitian untuk dikonsultasikan kepada pembimbing.
- b. Setelah judul disetujui atau ACC oleh pembimbing, peneliti mengumpulkan lembar persetujuan yang sudah di ACC kepada Kaprodi Sarjana Keperawatan.
- c. Selanjutnya peneliti meminta surat pengantar studi pendahuluan kepada BAU (Badan Administrasi Umum) USAHID Surakarta untuk diajukan kepada Dinas Kesehatan Kota Sukoharjo.
- d. Setelah mendapatkan persetujuan dari Dinas Kesehatan Kota Sukoharjo, peneliti melakukan studi pendahuluan untuk mendapatkan data-data primer dan sekunder.
- e. Setelah melakukan studi pendahuluan, peneliti membuat proposal untuk rencana penelitian dan berkonsultasi kepada dosen pembimbing I dan II.
- f. Proposal diajukan kepada dosen pembimbing I dan II, setelah mendapatkan persetujuan maka dilanjutkan mendaftar untuk ujian proposal.
- g. Setelah ujian proposal dinyatakan lulus, kemudian peneliti meminta surat ijin penelitian.
- h. Adapun langkah-langkah penerapan penelitian adalah sebagai berikut:
 - 1) Mengurus surat ijin ke Program Studi Sarjana Keperawatan USAHID Surakarta dan meminta ijin kepada Dinas Kesehatan Kota Sukoharjo untuk melakukan penelitian pada tanggal 21 Februari 2022.
 - 2) Memilih sampel dengan teknik *purposive sampling* yaitu peneliti membutuhkan 36 responden yang sudah dihitung sesuai dengan rumus. Penelitian ini dilakukan dengan 36

responden yang dibagi menjadi dua kelompok yaitu 18 responden kelompok eksperimen 1 dan 18 responden kelompok eksperimen 2.

- 3) Jika menggunakan teknik *purposive sampling*, peneliti belum mendapatkan jumlah responden yang sesuai dengan jumlah yang sudah ditentukan, maka peneliti akan memilih responden dengan memilih responden dengan nomor urut 1 sampai dengan 36, sehingga peneliti akan mendapatkan jumlah responden 36 orang.
- 4) Melakukan pendekatan, memberikan jaminan kerahasiaan tentang identitas responden.
- 5) Apabila responden bersedia, maka dipersilahkan untuk mengisi surat persetujuan menjadi responden.

2) Tahap Pelaksanaan

Penelitian ini rencana akan dilakukan kurang lebih 7 minggu.

Tahapan penelitian meliputi:

- a. Menentukan responden sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi untuk dijadikan responden.
- b. Memberikan penjelasan kepada responden dan memberikan penjelasan tentang maksud dan tujuan dari penelitian.
- c. Memberikan lembar *informed consent* sebagai bentuk persetujuan dengan responden untuk memberikan tanda tangannya pada lembar persetujuan tersebut.
- d. Membagi menjadi kelompok eksperimen 1 (jalan sehat) dan kelompok eksperimen 2 (terapi relaksasi otot *progresif*).
- e. Memberikan perlakuan pada masing-masing kelompok, pada kelompok eksperimen 1 diberikan jalan sehat dan kelompok eksperimen 2 diberikan terapi relaksasi otot *progresif* yaitu 18 responden melakukan jalan sehat selama 30 menit seminggu 3 kali pertemuan selama 6 minggu, dan 18 responden melakukan terapi

relaksasi otot progresif selama 15 menit dilakukan setiap hari selama 7 hari (1 minggu).

- f. Mengobservasi setiap minggu selama 6 minggu pada jalan sehat dan 1 minggu pada terapi relaksasi otot *progresif*. Responden mengalami dropout 2 orang pada kelompok jalan sehat, sehingga sampel jalan sehat sebanyak 16 orang. Responden relaksasi otot *progresif* mengalami dropout 1 orang, sehingga jumlah sampel relaksasi otot *porogresif* sebanyak 17 orang. Jumlah sampel kelompok jalan sehat dan relaksasi otot *progresif* yaitu sebanyak 33 orang.
- g. Memeriksa tekanan darah pada akhir pertemuan setelah diberikan perlakuan selama 6 minggu pada responden yang melakukan jalan sehat sebanyak 16 orang dan 1 minggu pada responden yang melakukan terapi relaksasi otot *progresif* sebanyak 17 orang.

3) Tahap penyelesaian

Tahap penyelesaian merupakan tahap setelah dilakukan pengumpulan data. Data yang sudah dikumpulkan diberi nilai, dimasukkan ke dalam tabulasi nilai. Selanjutnya data diolah dengan bantuan komputer statistik. Kemudian setelah BAB IV, V, dan disetujui oleh dosen pembimbing I dan II, peneliti mendaftarkan untuk sidang skripsi ke Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Sahid Surakarta dan dilanjutkan sidang skripsi.

J. ETIKA PENELITIAN KEPERAWATAN

Etika penelitian berguna untuk pelindung terhadap institusi tempat penelitian dan peneliti itu sendiri. Penelitian ini dilakukan setelah peneliti memperoleh rekomendasi dari Program Studi Sarjana Keperawatan USAHID Surakarta.

1) *Informed consent* (lembar persetujuan)

Sebelum lembar persetujuan diberikan kepada responden, terlebih dahulu peneliti memberikan penjelasan tentang maksud dan tujuan penelitian serta dampak yang mungkin terjadi selama dan sesudah

pengumpulan data. Selanjutnya, subyek mengisi lembar persetujuan untuk menjadi responden penelitian. Jika subyek menolak untuk menjadi responden, peneliti tidak akan memaksa dan menghormati hak responden.

2) *Anonymity* (tanpa nama)

Untuk menjaga kerahasiaan identitas pada responden, maka peneliti tidak akan mencantumkan nama responden pada lembar pengumpulan data, tetapi cukup dengan memberikan nomor kode yaitu pemberian angka pada masing-masing lembar persetujuan tersebut.

3) *Confidentiality* (kerahasiaan)

Peneliti akan memberikan jaminan kerahasiaan hasil penelitian baik informasi maupun masalah-masalah lainnya. Kerahasiaan informasi yang diberikan oleh responden dijamin oleh peneliti, bahwa informasi tersebut hanya boleh diketahui oleh peneliti dan pembimbing serta hanya kelompok data tertentu yang akan disajikan atau dilaporkan sebagai hasil penelitian. Selanjutnya, lembar pengumpulan data dimusnahkan.