

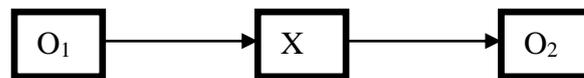
BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one group pre-test – post-test* desain tanpa kelompok kontrol dimana desain penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian *pre-eksperimental*. Jenis penelitian ini dilakukan dengan cara sebelum diberikan treatment atau perlakuan, variabel diobservasi atau diukur terlebih dahulu (*pre-test*) setelah itu dilakukan treatment atau perlakuan dan setelah treatment, dilakukan pengukuran atau observasi (*post-test*).

Berikut adalah rancangan desain penelitian yang digunakan :



Keterangan: O₁= *Pre-test*

X = Perlakuan terapi teknik relaksasi nafas dalam

O₂= *Post-test*

Pendekatan yang digunakan adalah *cross sectional* dimana peneliti bertujuan melakukan pengukuran atau pengamatan pada saat bersamaan (sekali waktu) (Hidayat, 2008).

B. Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada bulan Mei 2016 dilaksanakan di Puskesmas Maronge Kecamatan Maronge Kabupaten Sumbawa Besar.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi merupakan seluruh subyek atau obyek dengan karakteristik tertentu yang akan diteliti, bukan hanya obyek atau subyek yang dipelajari saja tetapi seluruh karakteristik atau sifat yang dimiliki subyek atau obyek tersebut (Hidayat, 2010).

Populasi dalam penelitian ini adalah pria dan wanita penderita hipertensi dengan umur 35-60 tahun di Puskesmas Maronge Kecamatan Maronge Kabupaten Sumbawa Besar, pada bulan maret sampai april tahun 2016 yang berjumlah 22 orang.

2. Sampel

Sampel merupakan bagian dari populasi yang akan diteliti atau sebagian jumlah dari karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Hidayat, 2008). Sampel penelitian ini adalah penderita hipertensi di Puskesmas Maronge Kecamatan Maronge Kabupaten Sumbawa Besar, pada bulan maret sampai april tahun 2016 yang berjumlah 22 orang.

2. Teknik Sampling

Sampling adalah suatu cara yang ditempuh dengan pengambilan sampel yang benar-benar sesuai dengan keseluruhan obyek penelitian

(Nursalam, 2008). Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah total sampling. *Total sampling* adalah teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi (Sugiyono, 2007).

Alasan mengambil *total sampling* karena menurut Sugiyono (2007) jumlah populasi yang kurang dari 100 seluruh populasi dijadikan sampel penelitian semuanya.

D. Variabel Penelitian

1. Variabel (Independen) bebas

Variabel yang nilainya menentukan variabel lain. Suatu kegiatan stimulasi yang dimanipulasi oleh peneliti menciptakan suatu dampak pada variabel dependen. Variabel bebas biasanya dimanipulasi, diamati, dan diukur untuk mengetahui hubungan atau pengaruhnya terhadap variabel lain (Nursalam, 2008). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah terapi relaksasi.

2. Variabel (dependen) terikat

Variabel yang nilainya ditentukan oleh variabel lainnya. Variabel respon akan muncul sebagai akibat dari manipulasi variabel-variabel lain. Dengan kata lain variabel terikat adalah faktor yang diamatikan diukur untuk menentukan ada tidaknya hubungan atau pengaruh dari variabel bebas (Nursalam, 2008). Variabel terikat dalam penelitian ini adalah penurunan tekanan darah pada hipertensi, yaitu: tekanan darah sistolik dan tekanan darah diastolik.

E. Defenisi Operasional

Tabel Defenisi Operasional

No	Variabel	Defenisi Operasional	Alat Ukur	Skala
1.	Variabel bebas:Efektivitas terapi relaksasi	Terapi relaksasi nafas dalam diberikan 3 hari (3x diberikan) selama 15 menit setelah responden diukur tekanan darahnya.	<i>Countdown timer</i> <i>Pre-test</i> <i>Post-test</i>	-
2.	Variabel terikat:Penurunan tekanan darah pada hipertensi	Penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi (menurut kriteria WHO)	<i>spygmonometer</i> air raksa dan stetoskop Satuan: mmHg	Ratio

F. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian yang digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini adalah lembar observasi, *countdown timer*, *spygmonometer* air raksa dan stetoskop. Lembar observasi diisi oleh peneliti dengan menuliskan hasil pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah diberikannya terapi teknik relaksasi nafas dalam. *Countdown timer* yang digunakan untuk mengukur waktu mundur selama 15 menit pada saat pelaksanaan perlakuan. *spygmonometer* air raksa dalam satuan mmHg untuk mengukur tekanan darah responden baik sebelum atau pun sesudah diberikannya terapi relaksasi nafas dalam.

F. Pengolahan dan Analisa Data.

1. Pengolahan data penelitian dilakukan dengan melalui tahap-tahap sebagai berikut:

- a. *Editing* merupakan upaya untuk memeriksa kembali kebenaran data yang diperoleh atau dikumpulkan
- b. *Coding* merupakan kegiatan pemberian kode *numeric* (angka terhadap data yang terdiri atas beberapa kategori).
- c. *Tabulating* yaitu kelanjutan dari *coding* yaitu kegiatan memasukan data-data yang telah dikoding ke dalam tabel dengan tujuan untuk mempermudah penyajian data dalam bentuk distribusi frekuensi.
- d. *Entry Data* yaitu memasukkan data ke computer dengan menggunakan aplikasi program data SPSS (*Statistical Package for Social Science*) (Hidayat, 2011).

2. Analisa Data

- a. Analisa Univariat

Analisa univariat adalah analisa yang dilakukan terhadap tiap variabel dari hasil penelitian. Dalam penelitian ini analisa univariat digunakan untuk mendapatkan, gambaran distribusi dan presentase responden serta menggambarkan variabel bebas (*independen*) dan variabel terikat (*dependen*). Umumnya analisis univariat dilakukan untuk deskripsi data seperti rerata, median, dan seterusnya (Notoatmodjo, 2010).

b. Analisa Bivariat

Analisa bivariat dilakukan untuk menyatakan analisis terhadap dua variabel, yaitu variabel bebas dan variabel terikat (Notoatmodjo, 2010). Analisa bivariat digunakan untuk menganalisa penurunan tekanan darah setelah diberikan terapi relaksasi nafas dalam dengan menggunakan uji *t-test* dengan rumus (Hastono, 2001):

$$T = \frac{d}{SD_d/\sqrt{n}}$$

Keterangan:

d = Rata-rata deviasi (selisih sampel sebelum dan sesudah)

SD_d = Standar deviasi dari d (selisih sampel sebelum dan sesudah)

n = jumlah sampel

DF = $n-1$

Untuk menjawab hipotesis dilakukan dengan membandingkan alpha (α) dengan *P value* yang didapat. Nilai α dalam penelitian ini adalah 5% (0,05). H_0 akan ditolak bila *P value* < nilai α dan H_0 gagal ditolak bila nilai *P value* > nilai α

G. Etika Penelitian

Masalah etika dalam penelitian keperawatan merupakan masalah yang sangat penting dalam penelitian mengingat penelitian keperawatan akan berhubungan langsung dengan manusia, maka penelitian harus diperhatikan karena manusia mempunyai hak asasi dalam kegiatan penelitian (Hidayat, 2011). Etika penelitian meliputi :

1. *Permohonan menjadi responden*

Peneliti membuat surat permohonan kepada calon responden untuk menjadi responden dalam penelitian, bila subyek menolak maka peneliti tidak akan memaksa dan akan tetap menghormati hak - hak subyek.

2. *Informed Consent* (lembar persetujuan)

Lembar persetujuan diberikan kepada responden yang diteliti yang memenuhi criteria sampel disertai judul dan manfaat penelitian.

3. *Anonimity* (tanpa nama)

Untuk menjaga kerahasiaan dari responden , peneliti tidak mencantumkan nama responden tetapi cukup memberikan nomer kode atau inisial nama.

4. *Confidentiality* (kerahasiaan)

Kerahasiaan informasi yang diberikan oleh responden dijamin oleh peneliti , hanya kelompok data tertentu saja yang dilaporkan sebagai hasil penelitian.

H. Jalannya Penelitian

1. Tahap Persiapan

Pada tahap ini peneliti melakukan penyusunan proposal yang dilakukan pada bulan maret, kemudian melakukan revisi proposal dan mengajukan perijinan penelitian ke Puskesmas Maronge Kabaupaten Sumbawa Besar.

2. Tahap Pelaksanaan

- a. Setelah mendapatkan surat izin dari institusi pendidikan peneliti mengajukan izin terlebih dahulu kepada kepala Puskesmas Maraonge.
- b. Setelah menerima surat balasan dari pihak Puskesmas, selanjutnya peneliti dapat mulai untuk pengambilan data penelitian baik dari sumber primer maupun sekunder dengan terlebih dahulu mengadakan sosialisasi dan menjelaskan maksud dan tujuan serta prosedur penelitian kepada kepala Puskesmas dan staf keperawatan.
- c. Melakukan pemilihan responden.
- d. Sebelum pengambilan data, pasien diberikan penjelasan tentang tujuan, manfaat penelitian dan prosedur penelitian yang akan dilaksanakan. Selanjutnya peneliti membagikan prosedur terapi teknik relaksasi nafas dalam.
- e. Responden diberikan penjelasan tentang latihan terapi teknik relaksasi nafas dalam dengan prosedur sebagai berikut :
 1. Ciptakan lingkungan yang tenang.
 2. Usahakan tetap rileks dan tenang.

3. Atur pasien dengan posisi duduk atau semi fowler.
 4. Kedua tangan pasien diletakkan di atas perut.
 5. Anjurkan melakukan nafas secara perlahan dan dalam melalui hidung dan tarik nafas selama ± 3 detik (maksimal 5 detik), rasakan.
 6. Tahan nafas selama ± 3 detik (maksimal 5 detik).
 7. Hembuskan perlahan melalui mulut secara perlahan selama 5 detik sambil merasakan ekstermitas atas dan bawah rileks.
 8. Anjurkan bernafas dengan irama normal 3 kali.
 9. Membiarkan telapak tangan dan kaki rileks.
 10. Usahakan agar tetap konsentrasi.
 11. Ulangi langkah pada poin 1 sampai 10 selama 15 menit, dan selingi istirahat ringan setiap 5 kali pernafasan.
 12. Latihan terapi teknik relaksasi nafas dalam dilakukan dengan frekuensi 1 kali dalam sehari.
- f. Terapi relaksasi nafas dalam diberikan 3 hari (3x diberikan) selama 15 menit setelah responden diukur tekanan darahnya.
- g. Pengambilan data responden dilakukan setelah pasien menyatakan bersedia menjadi responden dalam penelitian ini dengan cara bersedia menandatangani lembar persetujuan (*Informed consent*) dengan tanpa paksaan.
- h. Hasil pengukuran tekanan darah responden sebelum dan sesudah diberikan treatment atau perlakuan terapi teknik relaksasi nafas dalam dituliskan dalam lembar observasi.

3. Tahap akhir
 - a. Melakukan pengolahan data sesuai metode yang telah ditetapkan sebelumnya.
 - b. Membuat hasil laporan penelitian dan persiapan seminar usulan penelitian.