

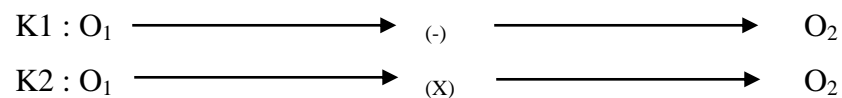
BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen semu (*Quasi Eksperiment*) menggunakan pendekatan *pre-post test design with control group* yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap tekanan darah dimana terdapat kelompok kasus dan kelompok kontrol. Sedangkan design rancangan penelitian ini (Notoatmodjo, 2018a).

Bagan 3.1
Kerangka Penelitian
One-Group pre-post test Design



Keterangan :

- K1 : Kelompok Kontrol (standar obat)
- K2 : Kelompok Intervensi (Kasus)
- O₁ : Pengukuran Pertama (Pretest tekanan darah)
- (X) : Perlakuan (teknik relaksasi nafas dalam)
- O₂ : Pengukuran kedua (Post Test tekanan darah)

B. Variabel penelitian

Variabel adalah ukuran atau ciri yang dimiliki anggota-anggota suatu kelompok yang berbeda dengan yang dimiliki oleh kelompok yang lain (Notoatmodjo, 2018a). Dalam penelitian ini hanya ada satu variabel terikat (dependen) yaitu tekanan darah pasien, sedangkan Teknik relaksasi

merupakan suatu tindakan / perlakuan yang diberikan sebagai intervensi untuk memperoleh suatu efek tertentu yaitu perubahan tekanan darah..

C. Definisi Oprasional

Tabel 3.1
Definisi Operasional

| No | Variabel | Definisi Operasional | Alat Ukur | Cara Ukur | Hasil Ukur | Skala Ukur |
|----|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 1. | Tekanan Darah | Suatu tekanan dari dinding pembuluh dara arteri ketika jantung memompa darah. Pengukuran dilakukan dengan menggunakan alat tensimeter digital, pada lengan kanan atas dengan posisi duduk serta setelah responden istirahat selama 15 sampai 30 menit. Tekanan darah dalam bentuk tekanan sistolik dan diastolic (Suri, 2017) | - Sphygmoma nometer | - Mencatat hasil dalam lembar observasi | a. Normal : 120 mmHg/80 mmHg b. Prehipertensi 120-139mmHg /80-89 mmHg c. Hipertensi > 140 mmHg/90 mmHg <i>American Heart Assosiation (2018)</i> | Rasio |
| 3. | Teknik relaksasi nafas dalam | Adalah suatu pemberian teknik latihan nafas dalam dengan cara mengontrol pernafasan secara sadar dengan panduan peneliti/asisten peneliti dan frekuensi nafas kurang dari 10 kali permenit, (Wardani, 2018) | Lembar Observasi | Mengisi lembar observasi | 1. Dilakukan 2. Tidak Dilakukan | Nominal |

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi merupakan keseluruhan dari objek dan subjek yang di teliti (Notoatmodjo, 2018a). Populasi yang diambil adalah yang berkunjung di Puskesmas Poncowati sebanyak 42 pasien

2. Sampel

Sampel adalah sebagian yang diambil dari keseluruhan objek yang diteliti yang dianggap mewakili seluruh populasi (Notoatmodjo, 2018a). Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini yaitu total sampling. *Total sampling* adalah Teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi (Sugiyono, 2018). Alasan mengambil total sampling karena jumlah populasi yang kurang dari 100 seluruh populasi dijadikan sampel penelitian semuanya. Sehingga jumlah sampel dalam penelitian ini yaitu 42 responden. Responden kemudian dibagi menjadi 2 yaitu 21 responden untuk kelompok kontrol (standar obat) yang tidak diberi perlakuan atau intervensi relaksasi nafas dalam dan 21 responden untuk kelompok kasus dimana kelompok ini diberikan intervensi nafas dalam.

E. Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat dilakukanya penelitian yaitu di Puskesmas Poncowati pada bulan Januari Tahun 2024

F. Etika Penelitian

Permasalahan dalam etika pada penelitian yang menggunakan subjek manusia menjadi isu sentral yang berkembang saat ini. Pada penelitian di Ilmu Keperawatan, hamper 90% subjek yang digunakan adalah manusia, oleh karena itu peneliti harus memahami prinsip-prinsip etika penelitian (Nursalam, 2017). Secara umum prinsip etika dalam penelitian dapat dibedakan menjadi tiga bagian, yaitu prinsip manfaat, prinsip mengharga hak-hak subjek dan prinsip keadilan (Nursalam, 2017).

1. Bebas Dari Penderitaan

Peneliti harus dilaksanakan tanpa mengakibatkan penderitaan kepada subjek, khususnya jika menggunakan tindakan khusus.

2. Bebas Dari Eksploitasi

Partisipasi subjek dalam penelitian harus dihindarkan dari keadaan yang tidak menguntungkan. Subjek harus diyakinkan bahwa partisipasinya dalam penelitian atau informasi yang telah diberikan, tidak akan dipergunakan dalam hal-hal yang dapat merugikan subjek dalam bentuk apapun.

3. *Benefits Ratio*

Peneliti harus hati-hati mempertimbangkan risiko dan keuntungan yang akan berakibat kepada subjek pada setiap tindakan.

4. *Right To Self Determination*

Subjek harus diperlakukan secara manusiawi. Subjek mempunyai hak memutuskan apakah mereka bersedia menjadi subjek ataupun tidak.

Tanpa adanya sangsi apapun atau akan berakibat terhadap kesembuhannya, jika mereka seorang klien

5. *Right To Full Disclosure*

Seorang peneliti harus memberikan penjelasan secara terperinci serta bertanggung jawab jika ada sesuatu yang terjadi kepada subjek.

6. *Informed Consent*

Subjek harus mendapatkan informasi secara lengkap tentang tujuan penelitian yang akan dilaksanakan, mempunyai hak bebas berpartisipasi atau menolak menjadi responden.

7. *Right To Privacy*

Subjek mempunyai hak untuk meminta bahwa data yang diberikan harus dirahasiakan, untuk itu perlu adanya tanpa nama (*Anonymity*) dan rahasia (*confidentiality*) (Nursalam, 2017).

8. *Right In Fair Treatment*

Subjek harus diperlakukan secara adil baik sebelum, selama, sesudah keikutsertaannya data penelitian tanpa adanya diskriminasi apabila ternyata mereka tidak bersedia atau dikeluarkan dari penelitian.

G. Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu alat ukur tekanan darah yaitu spymomanometer, SOP Teknik relaksasi nafas dalam serta lembar observasi dilakukanya teknik relaksasi nafas dalam dan pencatatatan tekanan darah sebelum dan sesudah perlakuan

H. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang akan dilakukan yaitu dengan cara memberikan lembar *informed consent* kepada calon responden/keluarga yang kemudian dilanjutkan dengan pengisian lembar kuisioner dan lembar observasi.

Sugiyono (2016:137) juga menjelaskan tentang macam-macam teknik pengumpulan data, yakni ada 3 (tiga) yang dapat dijelaskan, diantaranya ialah:

1. Interview (Wawancara)

Wawancara digunakan sebagai teknik pengumpulan data apabila peneliti ingin melakukan studi pendahuluan untuk menemukan permasalahan yang harus diteliti, dan juga apabila peneliti ingin mengetahui hal-hal dari responden yang lebih mendalam dan jumlah respondennya sedikit/kecil. Wawancara dapat dilakukan secara terstruktur (peneliti atau pengumpul data telah mengetahui dengan pasti tentang informasi apa yang akan diperoleh) maupun tidak terstruktur (bebas di mana peneliti tidak menggunakan pedoman wawancara yang telah tersusun secara sistematis dan lengkap untuk pengumpulan datanya), dan dapat dilakukan melalui tatap muka (*face to face*) maupun dengan menggunakan telepon.

2. Kuesioner (Angket)

Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya. Kuesioner merupakan teknik pengumpulan

data yang efisien bila peneliti tahu dengan pasti variabel yang akan diukur dan tahu apa yang bisa diharapkan dari responden. Selain itu, kuesioner juga cocok digunakan bila jumlah responden cukup besar dan tersebar di wilayah yang luas. Kuesioner dapat berupa pertanyaan atau pernyataan tertutup atau terbuka, dapat diberikan kepada responden secara langsung atau dikirim melalui pos, atau internet.

3. Observasi

Observasi sebagai teknik pengumpulan data mempunyai ciri-ciri yang spesifik bila dibandingkan dengan teknik yang lain, yaitu wawancara dan kuesioner. Kalau wawancara dan kuesioner selalu berkomunikasi dengan orang, maka observasi tidak terbatas pada orang, tetapi juga obyek-obyek alam yang lain.

1) Uji Validitas dan Reliabilitas

1. Validitas

adalah suatu indeks yang menunjukkan alat ukur itu benar benar mengukur apa yang diukur (Notoatmodjo, 2016). Uji validitas dinyatakan valid dengan nilai r hasil $> r$ table. Untuk tensimeter adalah tensimeter air raksa yang yang terkalibrasi dalam kurun waktu satu tahun sekali yang tertuang di Peraturan Pemerintah tentang Kesehatan No. 54 Tahun 2015. Kalibrasi dilakukan pada bulan Januari 2022 dengan kode alat D.13/010/C18

2. Reliabilitas

adalah indeks yang menunjukkan sejauh mana suatu alat pengukur dapat dipercaya atau dapat diandalkan. Hal ini berarti menunjukkan sejauh mana hasil pengukuran itu tetap konsisten atau tetap asas (*ajeg*) bila dilakukan pengukuran dua kali atau lebih terhadap hal yang sama dan alat ukur yang sama (Notoatmodjo, 2018b).

I. Metode Pengolahan Data dan Analisa Data

1) Metode Pengolahan Data

Pengolahan data merupakan salah satu langkah yang penting untuk memperoleh penyajian data sebagai hasil yang berarti dan kesimpulan yang baik (Arikunto, 2019). Data yang telah dikumpulkan kemudian akan dilakukan tahap pengolahan data sebagai berikut (Notoatmodjo, 2018a)

1. Editing

Pada tahap ini peneliti melakukan pengecekan dan perbaikan isian data yang diperoleh.

2. Coding

Untuk memudahkan dalam pengolahan data dan pengisian dilakukan berdasarkan kode yang dibuat.

3. Processing

Setelah semua data yang dibutuhkan terisi dengan benar dan juga telah melewati proses *coding* serta pemberian skor terhadap item” yang perlu diberi skor, selanjutnya adalah memproses data yang

sudah dientri dapat dianalisis, pemrosesan dapat dilakukan dengan cara mengentri data ke paket program computer. Kemudian menghitung atau mencatat data yang telah terkumpul, selanjutnya diolah dengan menggunakan tabel distribusi frekuensi.

4. *Cleaning*

Mengecek kembali data yang sudah dientri apakah ada kesalahan saat meng-*entry* ke komputer.

2) **Analisa Data**

a. Analisa Univariat

Analisis univariat bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian (Notoatmodjo, 2018a). Analisis univariat bertujuan untuk menjelaskan dan mendeskripsikan karakteristik dari setiap variabel penelitian. Analisis univariat pada penelitian ini, yaitu usia, jenis kelamin. Analisis ini menggunakan komputerisasi.

b. Analisa Bivariat

Analisis bivariat digunakan untuk menganalisis pengaruh Teknik relaksasi nafas dalam terhadap tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi, dengan menggunakan uji T-test yang bertujuan untuk membandingkan tekanan darah sebelum dan sesudah perlakuan (Teknik relaksasi nafas dalam).