

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Desain Penelitian**

Studi kasus merupakan rancangan penelitian yang mencakup pengkajian satu unit penelitian secara intensif misalnya satu Partisipan, keluarga kelompok, komunitas, atau institusi. Meskipun jumlah subjek cenderung sedikit namun jumlah variable yang diteliti sangat luas. Oleh karena itu, sangat penting untuk mengetahui semua variable yang berhubungan dengan masalah penelitian (Nursalam,2013)

Desain yang dipakai dalam penelitian ini menggunakan penerapan, penerapan tersebut adalah penerapan relaksasi otot progresif pada lansia yang mengalami hipertensi di wilayah Wates Pringsewu 2019.

#### **B. Definisi Oprasional**

Definisi oprasional adalah definisi berdasarkan karakteristik yang diamati dari yang didefinisikan tersebut (Nursalam, 2013).

**Tabel 3.1**  
**Definisi Oprasional**

Variabel	Definisi Oprasional	Cara ukur
Hipertensi	adalah peningkatan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan diastolik lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu 5 menit dalam keadaan cukup istirahat/tenang (Kemenkes, 2014)	Observasi, wawancara, dokumentasi pemeriksaan fisik

Relaksasi Progresif	Otot	Adalah memusatkan perhatian pada suatu aktivitas otot, dengan mengidentifikasi otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangan dengan melakukan teknik relaksasi untuk mendapatkan perasaan yang rileks (Endar et al, 2015).	Observasi
Penurunan Darah	Tekanan	Tekanan yang dihasilkan oleh darah terhadap pembuluh darah, tekanan darah sistolik ditimbulkan pada arteri sewaktu darah disemprotkan kedalam pembuluh darah, sedangkan tekanan darah diastolik didalam arteri ketika darah mengalir keluar menuju ke pembuluh yang lebih kecil (Yudha, 2017).	Mengukur tekanan darah.
Nyeri Akut		Nyeri akut pada daerah kepala merupakan suatu rasa nyeri atau rasa tidak enak pada daerah kepala termasuk meliputi daerah wajah dan tengkuk leher. (Sjahrir dkk, 2013).	Observasi

### C. Partisipan

Partisipan yang digunakan dalam penelitian adalah 2 partisipan yaitu lansia yang usianya di atas 60 tahun, dengan diagnosis Hipertensi. Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah hipertensi pada lansia dengan tekanan darah yang sistolik nya melebihi 140 mmHg atau diastoliknya diatas 90 mmHg .Selain itu lansia juga tidak mengalami hemiplegia.

### D. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Wilayah Kerja Puskesmas Wates Pringsewu pada tanggal 14 sampai 21 Mei 2019 dirumah lansia selama 6 kali kunjungan.

### E. Instrumen Penelitian

Instrument penelitian berupa format pengkajian gerontik, lembar hasil pengukuran tekanan darah dan SOP teknik relaksasi otot progresif, lembar

observasi skala numerik. Untuk menurunkan tekanan darah pada lansia dengan menggunakan relaksasi otot progresif, mengukur tekanan darah dengan menggunakan tensi meter dan stetoskop.

## **F. Pengumpulan Data**

Metode pengumpulan data menurut Kelana 2011 metode yang digunakan adalah :

### **1. Wawancara**

Peneliti melakukan wawancara kepada kedua partisipan mengenai masalah kesehatannya data yang ditanyakan berupa identitas partisipan, keluhan utama, riwayat kesehatan partisipan, dan kebutuhan biopsikosial spiritual sesuai format pengkajian gerontik.

### **2. Observasi dan pemeriksaan fisik**

Peneliti melakukan inspeksi, palpasi, keseluruhan tubuh dan menggunakan metode pengukuran tekanan darah dengan menggunakan alat Tensimeter dan Stetoskop.

### **3. Lembar Observasi**

Peneliti melakukan observasi menggunakan lembar ceklis untuk mengetahui indikator penerapan teknik relaksasi otot progresif, hasil pengukuran tekanan darah dan skala numerik.

### **4. Studi Dokumentasi**

Dokumen merupakan teknik pengumpulan data yang tidak langsung ditunjukkan kepada subjek penelitian dalam rangka memperoleh informasi terkait objek penelitian.

## **G. Analisa Data**

Analisa data penelitian menurut Nursalam (2013) adalah :

### 1. Pengumpulan data

Peneliti mengumpulkan data melalui wawancara, observasi, dokumentasi.

### 2. Mereduksi data

Peneliti menyajikan data wawancara dibuat dalam perkelompok menjadi data subyektif dan objektif dalam bentuk penerapan, dianalisis berdasarkan hasil penerapan terapi relaksasi otot progresif.

### 3. Penyajian Data

Peneliti menyajikan data menggunakan tabel, dan teks naratif. Kerahasiaan dari Partisipan dijaga dan dengan membuat nama inisial dalam identitas partisipan.

### 4. Kesimpulan

Peneliti menyajikan dari data, kemudian dibahas dan dibandingkan pada hasil penelitian terdahulu secara teori dengan perilaku kesehatan. Penarikan kesimpulan dengan metode induksi. Data yang dikumpulkan terkait proses keperawatan dari pengkajian, diagnosa keperawatan, perencanaan, tindakan, dan evaluasi.

## **H. Etik Penelitian**

Menurut Nursalam tahun (2013) Etika yang mendasari penelitian adalah :

### 1. Bebas dari eksploitasi

Peneliti membebaskan Partisipan mengeluarkan keluhan kesah tanpa paksaan

2. *Right to full disclosure*

Peneliti memberikan penjelasan secara rinci serta bertanggung jawab jika ada sesuatu yang terjadi kepada subjek.

3. *Informed consent*

Peneliti memberikan informasi secara lengkap tentang tujuan penelitian yang dilaksanakan, mempunyai hak untuk bebas berpartisipasi atau menolak menjadi responden.

4. *Right to justice*

Peneliti melakukan kerahasiaan identitas partisipan dengan cara nama partisipan dalam inisial.

5. *Right in fair treatment*

Peneliti memberikan pengobatan yang adil dari kedua partisipan yang diberikan intervensi.

6. *Confidentiality*

Merahasiakan semua masalah kesehatan klien, kecuali untuk kepentingan klien.