

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu atau *quasi eksperimen* dengan desain penelitian *pre-test and post test to group without control* dengan pendekatan *cross sectional*. Pada penelitian ini, responden dibagi menjadi dua kelompok tanpa randomisasi. Satu kelompok adalah kelompok perlakuan terapi benson, dan kelompok satu lagi adalah kelompok perlakuan Terapi nafas dalam (Dharma, 2011).

Sebelum diberi perlakuan pada setiap kelompok, terlebih dahulu dilakukan pengukuran diawal atau *post test* atau mengetahui nilai awal responden sebelum diberikan perlakuan. Selanjutnya masing-masing kelompok diberikan intervensi sesuai protokol atau prosedur yang telah direncanakan. Setelah di beri perlakuan, dilakukan pengukuran akhir atau *post test* pada setiap kelompok untuk mengetahui efek yang timbul pada responden setelah diberi perlakuan (Dharma, 2011).

3.2 Lokasi dan waktu penelitian

3.2.1 Lokasi Penelitian

Adapun lokasi penelitian telah dilakukan di Desa Pasie Lamgarot Kecamatan Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar.

3.2.2 Waktu Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan pada tanggal 10 Juli s/d 20 Juli 2024

3.3 Populasi dan Sampel

3.3.1 Populasi

Menurut Sugiyono (2016). Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari objek/subjek yang mempunyai budaya karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah 45 responden lansia yang mengalami hipertensi di desa pasie lamgarot

3.3.2 Sampel

Sampel dalam penelitian ini adalah 45 responden, dengan menggunakan teknik penentuan sampel *Total sampling* mengambil sampel dengan keseluruhan data populasi.

3.4 Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek, organisasi, atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono,2016) Variabel penelitian terdiri dari variabel independen (variabel bebas) dan variabel dependen (variabel terikat).

3.4.1 Variabel Independen

Variabel independen yang sering disebut sebagai *variabel stimulus*, *predictor*, *antecedent*. Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen (terikat) (Sugiyono,2016)

Variabel Independen : Perbandingan Relaksasi Benson dan Tarik Napas Dalam

3.4.2 Variabel Dependen

Variabel dependen atau terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas (Sugiyono,2016)

Variabel dependen : Penurunan Tekanan darah

3.5 Definisi Operasional

Menurut Sugiyono (2016) bahwa Secara umum metode penelitian diartikan sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Dengan demikian dapat dipahami bahwa metode penelitian adalah suatu prosedur atau cara untuk mengetahui sesuatu langkah-langkah sistematis untuk mendapatkan fakta-fakta atau prinsip-prinsip baru yang bertujuan untuk mendapatkan pengertian atau hal-hal baru dan menaikkan tingkat ilmu serta teknologi.

Tabel 3.1
Definisi Operasional

No.	Variabel	Definisi operasional	Cara ukur	Alat ukur	Skala Ukur	Hasil ukur
Variabel Independen						
1.	Terapi Nafas Dalam	Sesuatu proses pengalihan perhatian dari focus yang lainnya	Standar Operasional Prosedur CBT	Pemberian terapi	Interval	Sebelum Sesudah
2.	Terapi Benson	metode respon relaksasi pernafasan dengan melibatkan faktor keyakinan pasien.	Standar Operasional Prosedur CBT	Pemberian terapi	Interval	Sebelum Sesudah
Variabel Dependen						
3.	Tekanan Darah	Sesuatu Rasa yang dialami responden	Lembar observasi	Apigmoma meter Stetoskop	Interval	1. Normal 2.Tidak Normal

--	--	--	--	--	--	--

3.6 Intrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan sebagai alat pengumpulan data dalam penelitian ini adalah lembar observasi dan *sphyngomanometer* raksa *one med* dan stetoskop.

1. Lembar Observasi

Lembar observasi yang digunakan dalam alat ukur penelitian ini yaitu lembar observasi penukuran tekanan darah yang terdiri dari tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukannya pemeriksaan. Dalam penelitian ini untuk mengukur tekanan darah yaitu observasi dengan menggunakan *sphygmomanometer* dan stetoskop yang digunakan pada saat sebelum dan sesudah dilakukannya intervensi. Skala yang digunakan pada penelitian ini yaitu skala interval. Dengan ketentuan:

1. Normal : $\leq 120/80$ mmHg
3. Tidak Normal : $\geq 140/90$ mmHg

3.7 Validitas dan Reliabilitas

Menurut Sudjana (2016) validitas berkenan dengan ketetapan alat penilaian terhadap alat penilaian terhadap konsep yang dinilai sehingga betul-betul menilai apa yang seharusnya dinilai. Menurut (Masturoh & Anggita, 2018), alat ukur dikatakan reabel jika alat ukur tersebut memiliki sifat konsisten. Pengujian reabilitas digunakan untuk mengetahui konsistensi alat ukur apakah dapat diandalkan dan konsisten jika dilakukan pengukuran berulang dengan instrument tersebut. Instrumen variabel dependen tekanan darah yaitu

menggunakan Sphygmomanometer akan dilakukan kalibrasi sehingga telah reliabel dan dapat digunakan pada saat pelaksanaan penelitian.

3.8 Prosedur Pengumpulan Data

3.8.1 Jenis data

Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini berupa data primer dan data sekunder.

1. Data Primer

Data primer disebut juga sebagai data asli atau data baru yang *up to date*.

Untuk mendapatkan data primer, peneliti dapat mengumpulkannya dengan menggunakan teknik wawancara, observasi, diskusi kelompok terarah, dan penyebaran kuesioner (Masturo dan Anggita, 2018). Data primer diperoleh dengan mengobservasi responden yang ada di Desa Pasie Lamgarot.

2. Data Sekunder

Data yang diperoleh peneliti dari berbagai sumber yang telah ada. Data sekunder dapat diperoleh dari jurnal, lembaga, laporan, dan lain-lain (Masturo dan Anggita, 2018). Data sekunder dalam penelitian ini adalah data yang diperoleh langsung dari Desa Pasie Lamgarot.

3.8.2 Pengumpulan Data

1. Tahap Persiapan

Tahap persiapan yang akan dilakukan melalui proses administrasi dengan cara mendapatkan surat izin survey awal dan surat izin penelitian dari Universitas Bisa Bangsa Getsempena dan izin Desa Pasie Lamgarot untuk melakukan survey awal dan penelitian.

2. Tahap Pelaksanaan

Setelah mendapatkan izin dari Desa Pasie Lamgarot peneliti dan menentukan subjek peneliti yang memenuhi kriteria inklusi yang akan menjadi responden.

- a. Peneliti memperkenalkan diri dan menjelaskan lebih dahulu kepada responden tentang maksud dan tujuan penelitian dengan mengajukan surat permohonan menjadi responden.
- b. Keluarga bersedia menjadi responden.
- c. Pengumpulan data primer melalui lembar observasi

3.9 Pengolahan dan Analisis Data

3.9.1 Pengolahan data

Menurut Nurdin dan Hartati (2019), untuk kepentingan analisis data, bagaimanapun bentuk datanya adalah sebagai berikut :

1. Penyusunan Data

- a. hal-hal yang perlu dipertimbangkan dalam penyusunan data adalah :
- b. Hanya memasukkan data yang penting dan benar-benar dibutuhkan;
- c. Hanya memasukan data yang bersifat objektif;
- d. Hanya memasukkan data yang autentik;
- e. Perlu dibedakan antara data informasi dengan kesan pribadi responden.

2. Tahap Editing

Yaitu proses pemeriksaan kejelasan dan kelengkapan terkait pengisian instrumen pengumpulan data.

3. Tahap Koding

Yaitu proses identifikasi dan klasifikasi terhadap semua pernyataan yang ada pada instrumen pengumpulan data berdasarkan variable yang sedang diteliti.

4. Tahap Pengujian

Yaitu proses pengujian kualitas data, baik dari sisi validitas dan realibilitas instrumen dari pengumpulan data.

5. Tahap Mendeskripsikan Data

Yaitu proses membuat deskripsi data dengan menyajikannya dalam bentuk tabel frekuensi atau diagram dengan beragam ukuran tendensi sentral maupun ukuran dispersi. Tujuannya adalah agar memahami karakteristik data sampel dari suatu penelitian.

6. Tahap Pengujian Hipotesis

Yaitu proses pengujian terhadap proposisi apakah bisa diterima atau ditolak, apakah memiliki makna atau tidak. Berdasarkan tahap inilah nantinya akan dibuat kesimpulan atau keputusan.

3.9.2 Analisa data

1. Univariat

Menurut Siyanto dan Sodik (2015), Jenis analisis ini digunakan untuk penelitian satu variabel. Analisis ini dilakukan terhadap penelitian deskriptif, dengan menggunakan statistik deskriptif. Hasil penghitungan statistik tersebut nantinya merupakan dasar dari penghitungan selanjutnya.

Rumus Distribusi Frekuensi :

$$P = \frac{L}{n} \times 100\%$$

Keterangan :

P : Presentase

L : Frekuensi teramati

n : Jumlah responden yang menjadi sampel

2. Analisa Bivariat

Analisis bivariat dilakukan dengan menggunakan uji indepependen T-test dan dependen T-test T berpasangan. Uji t berpasangan digunakan dalam penelitian ini untuk menguji beda mean dari dua hasil pengukuran kelompok yang sama. Skala nyeri yang disajikan dalam bentuk *mean*, median, modus, dan rentang. Jika data terdistribusi normal maka data yang dilihat adalah *mean* dan standar deviasi, sedangkan jika data tidak normal maka data yang dilihat adalah data median, nilai minimal dan nilai maksimal.

3.10 Etika Penelitian

Etika adalah ilmu yang membahas mengenai manusia yang terkait dengan sikapnya antar sesama manusia (Notoadmojo,2010) :

a. Kebaikan (*Beneficience*)

Penelitian ini dilakukan dengan melibatkan Responden yang mengandung konsekuensi bahwa apapun yang dilakukan adalah demi kebaikan responden.

b. Kerahasiaan (*Confidentiality*)

Penelitian menjaga sepenuhnya kerahasiaan data pribadi responden. Nama responden tidak tercantumkan dalam penelitian ini maupun dalam publikasinya kedepan. Semua data pribadi responden dihilangkan setelah dilakukan analisa data.

c. Kejujuran (*Veracity*)

Salah satu hak responden dalam penelitian adalah mengetahui penelitian apa yang melibatkan dirinya. Oleh karena itu, peneliti menjelaskan kepada responden

tentang tujuan, manfaat serta dampak dari penelitian ini sehingga responden tidak ragu dan paham maksud dan tujuan.

d. Keadilan (*Justice*)

Dalam penelitian ini, peneliti sangat memperhatikan keadilan antar responden baik dari segi perlakuan maupun informasi yang disampaikan. Semua responden yang terlibat dalam penelitian ini bebas untuk bertanya dan mendapat penjelasan yang bersifat baik dari segi jumlah maupun kualitas sehingga responden mendapatkan kepuasan terhadap informasi yang diterima serta tidak bias.