

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Rancangan penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif *Pre-Experimental* design dengan rancangan one group pretest-posttest design. Penelitian *Pre-Experimental* Design adalah penelitian eksperimen yang pada prinsipnya hanya menggunakan satu kelompok tidak ada kelompok kontrol (Yusuf, 2017). Penelitian ini menggunakan *Pre-Experimental* Design dengan bentuk One-Group Pretest-Posttest Design, yang artinya sampel pada penelitian ini diobservasi terlebih dahulu sebelum diberi perlakuan, kemudian setelah diberi perlakuan sampel tersebut diobservasi kembali (Nurman, 2017). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana penerapan Progressive Muscle Relaxation (PMR) terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.

3.2 Subjek penelitian

3.2.1 Tempat penelitian

Tempat penelitian ini dilakukan di Kaliwungu Ds. Garung Kidul

3.2.2 Waktu penelitian

Waktu penelitian ini dilaksanakan pada 17 Juni – 19 Juni 2025

3.3 Populasi dan sampel penelitian

3.3.1 Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Imron et al., 2019). Populasi dalam penelitian ini yaitu di desa garung kidul yang mengalami tekanan darah tinggi (hipertensi)

3.3.2 Sample

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono et al., 2019). Sampel terdiri dari elemen-elemen kelompok atau unit analisis yang dipilih dari populasi yang telah ditentukan. Pada penelitian ini menggunakan purposive sampling yang artinya sampel dipilih dari populasi berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi sesuai dengan yang dikehendaki oleh peneliti (Nursalam, 2020). Penentuan sampel yaitu dengan menggunakan kriteria Inklusi dan Eksklusi dimana memiliki kriteria sebagai berikut:

g. Kriteria Inklusi adalah kriteria yang akan dijadikan subyek studi kasus seperti:

- 1.) Pasien penderita hipertensi 15-59 tahun
- 2.) Pasien penderita hipertensi primer
- 3.) Pasien yang memiliki tekanan darah $\geq 140/90$ MmHg
- 4.) Pasien yang belum pernah mengikuti terapi PMR
- 5.) Pasien yang mampu melakukan aktivitas mandiri

h. Kriteria Eksklusi adalah kriteria yang tidak dijadikan sebagai subyek studi kasus antara lain:

- 1.) Pasien dengan hipertensi yang mengalami gangguan penglihatan
- 2.) Pasien dengan hipertensi yang mengalami gangguan pendengaran
- 3.) Pasien dengan yang mengalami keterbatasan gerak
- 4.) Pasien dengan yang memiliki komplikasi berat

3.4 Definisi operasional

Tabel 3.4.1 Definisi Operasional

No	variabel	Definisi Operasional	Alat	Cara/teknik	Hasil
1	Hipertensi	Hipertensi merupakan suatu kondisi dimana terjadi peningkatan	Sphygmoma nometer, stetoskop	Melakukan pengukuran tekanan darah menggunakan spygmomano	1. Tekanan darah Normal, dimana tekanan

		tekanan darah melebihi 140/90 mmHg secara kronis.		meter dan stetoskop. Dilakukan 2 kali sebelum dan sesudah tindakan PMR selama 6 hari berturut-turut	darah sistolik/diastolik <120/<80 mmHg. 2. Prehipertensi tekanan darah sistolik/diastolik 120-139/80-89 mmHg. 3. Hipertensi stadium I tekanan darah sistolik/diastolik (140-159/90-99) mmHg. 4. Hipertensi stadium II tekanan darah sistolik/diastolik (>160/100-109) mmHg.
2	Progressive Muscle Relaxation	Upaya yang dilakukan untuk memberikan terapi relaksasi otot progresif (progressive muscle relaxation) kepada responden agar tekanan darah pada pasien hipertensi membaik.	Kursi	Dilakukan dengan 14 langkah gerakan selama 15 menit selama latihan, sehari 1x dilakukan selama 3 hari	Tekanan darah menurun dan tubuh menjadi rileks.

3.5 Instrumen penelitian dan teknik pengumpulan data

3.5.1 Instrument penelitian

Instrumen penelitian suatu alat yang digunakan untuk memperoleh, mengolah, dan menginterpretasikan informasi yang diperoleh dari para responden yang dilakukan dengan menggunakan pola ukur yang sama (Agustina, 2017). Dalam penelitian ini, instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah sphygmomanometer untuk mengukur tekanan darah, lembar observasi, dan Standar Operasional Prosedur (SOP) terapi Progressive Muscle Relaxation (PMR) sebagai pedoman pelaksanaan terapi.

3.5.2 Teknik Pengumpulan Data

a.) Data primer

Data primer yaitu sumber data yang langsung memberikan data kepada pengumpul data (Sugiyono 2018). Data dikumpulkan sendiri oleh peneliti yang diberikan melalui kuesioner Langkah-langkah dalam pengumpulan data dalam penelitian ini adalah:

- 1) Meminta surat izin dari Institut Teknologi Kesehatan Cendekia Utama Kudus untuk pengambilan data di Puskesmas Kaliwungu
- 2) Mengajukan surat permohonan izin pengambilan data dan studi pendahuluan ke Dinas Kesehatan Kabupaten Kudus
- 3) Setelah mendapatkan izin peneliti mengajukan surat permohonan pengambilan data di Puskesmas Kaliwungu
- 4) Peneliti mengambil sampel masyarakat desa Garung Kidul yang mengalami hipertensi
- 5) Setelah mendapatkan data peneliti mengidentifikasi sampel yang sesuai dengan kriteria inklusi
- 6) Setelah mendapatkan sampel, peneliti menjelaskan maksud dan tujuan sekaligus meminta persetujuan responden

- 7) Setelah memahami tujuan penelitian dan responden yang setuju diminta untuk menandatangani pernyataan ketersediaan responden dan penelitian.
- 8) Peneliti memberikan intervensi *progressive muscle relaxation* selama 15 menit dan berjalan selama 3 hari dilakukan pada jam 09.30-10.00

b.) Data sekunder

Data sekunder yaitu sumber yang tidak secara langsung memberikan informasi untuk pengumpulan data. Data sekunder diperoleh dari sumber-sumber yang dapat mendukung penelitian, antara lain dokumentasi dan literatur. Dalam penelitian ini data sekunder di peroleh dari referensi buku, jurnal, hasil penelitian sebelumnya, E-book dan data di Puskesmas Kaliwungu (Sugiyono 2022).

3.6 Pengumpulan data

a.) Editing

Editing adalah kegiatan pengecekan dan perbaikan kuesioner data pada hasil wawancara, kuesioner, ataupun pengamatan yang didapatkan dilapangan, Pada penelitian ini proses editing akan dilakukan dengan cara memeriksa kelengkapan, kesalahan pengisian dan konsistensi dari setiap jawaban dan pertanyaan (Notoadmojo, 2015) merupakan kegiatan mengecek dan memperbaiki isian formulir atau lembar kuesioner tersebut apakah lengkap, dalam arti semua pertanyaan sudah terisi atau belum.

b.) Coding

Coding merupakan tahap pemberi kode pada data berbentuk kalimat atau huruf yang sudah diubah menjadi data angka atau bilangan, Setelah data diedit atau di sunting, selanjutnya adalah mengkoding data yaitu dilakukan dengan cara memberi kode terhadap setiap jawaban dengan mengubah data berbentuk kalimat atau huruf menjadi data angka atau bilangan, hal ini bertujuan untuk memudahkan entry data (Notoadmojo, 2018). Setelah semua

lembar kuesioner diedit selanjutnya dilakukan coding, yaitu mengubah data berbentuk kalimat atau huruf menjadi data angka atau bilangan.

c.) Entry data

Data merupakan jawaban-jawaban dari masing-masing responden dalam bentuk kode (angka atau huruf) dimasukkan ke dalam computer, pada penelitian ini memasukkan data yang diperoleh dengan menggunakan fasilitas computer/laptop dengan program SPSS (Notoadmojo, 2018). Jawaban dari responden yang dalam bentuk angka atau huruf dimasukkan kedalam program atau "*software*" komputer. Software dalam komputer ini bermacam-macam, masing-masing memiliki kelebihan dan kekurangan. Salah satu paket program yang sering digunakan untuk entri data penelitian adalah paket program SPSS for Windows.

d.) Pembersih data (Cleaning)

Pembersihan data (Cleaning) merupakan kegiatan yang dilakukan setelah melakukan pemasukan data, tujuannya untuk mengetahui kemungkinan-kemungkinan terjadi kesalahan-kesalahan kode, ketidaklengkapan dan sebagainya yang kemudian dilakukan pembetulan atau koreksi, Pada penelitian ini, cleaning diperlukan untuk membuang data yang sudah tidak diperlukan atau tidak terpakai lagi (Notoatmodjo, 2018). Apabila semua data dari sumber data atau responden selesai dimasukkan, perlu diteliti kembali untuk melihat kemungkinan adanya kesalahan kode, ketidaklengkapan dan sebagainya, kemudian dilakukan pembetulan atau koreksi.

3.7 Analisa data

Penelitian ini menggunakan analisa data univariat Analisa Univariat Analisa univariat merupakan analisa yang paling sederhana sehingga di peroleh nilai-nilai tendensi sentral, frekuensi, SD variance, minimum maksimum (Swarjana, 2016). Analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah descriptive statistic yang bertujuan mencari distribusi freklits dan proporsi. Selanjutnya hasil analisa data disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi. Dalam tabel

dimasukkan nilai median, mean, standar deviasi, nilai maksimum dan nilai minimum. Pada penelitian ini data tidak berdistribusi normal maka nilai yang dicantumkan adalah nilai median, nilai maksimum dan nilai minimum.

3.8 Etika penelitian

Etika penelitian merupakan suatu panduan etika yang berlaku pada setiap penelitian yang melibatkan pihak peneliti, subjek peneliti (pihak yang diteliti) serta masyarakat yang memperoleh dampak dari hasil penelitian tersebut (Notoatmodjo, 2019).

Etika dalam penelitian yang harus diperhatikan antara lain :

a. **Informed Consent**

Pernyataan dari informed consent (lembar persetujuan) peneliti menjelaskan manfaat dari penelitian, kemungkinan risiko dan ketidaknyamanan yang kemungkinan ditimbulkan, peneliti juga tidak diperbolehkan memaksa responden yang keberatan untuk diperiksa, serta menghormati pilihan dari responden. Responden mempunyai kebebasan untuk berpartisipasi ataupun memilih keluar dari kegiatan, serta jaminan anonimitas dan kerahasiaan (Notoatmodjo, 2019).

b. **Tanpa Nama (Anonymity)**

Prinsip anonymity atau tanpa nama dilakukan dengan cara tidak mencantumkan nama responden pada hasil penelitian, namun responden diminta untuk menulis inisial atau huruf depan nama responden dan seluruh kuesioner yang diisi responden hanya diberikan nomor kode, sehingga tidak bisa digunakan untuk mengetahui identitas untuk mengidentifikasi responden. Apabila penelitian dipublikasikan, tidak ada identifikasi mengenai responden yang dipublikasikan. Permohonan penelitian harus tetap menjaga kerahasiaan pada lembar yang diisi responden tidak mencantumkan nama penulis atau inisial saja (Notoatmodjo, 2019).

c. Kerahasiaan (Confidentiality)

Prinsip confidentiality atau kerahasiaan dilaksanakan dengan cara tidak memberitahukan identitas dan informasi atau data apapun yang berkaitan dengan responden pada orang lain. Peneliti harus menyimpan data di tempat yang aman dan kemungkinan tidak akan terbaca oleh orang lain. Sesudah menyelesaikan penelitian, peneliti melenyapkan semua informasi. Penerapan prinsip ini pada penelitian berguna untuk menjaga kerahasiaan terkait data pribadi atau data lain yang dianggap rahasia bagi responden (Notoatmodjo, 2019).