

BAB III

METODE PENELITIAN

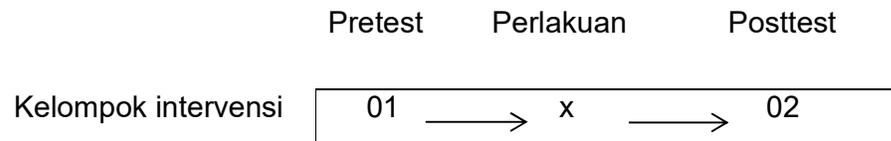
A. Rancangan Penelitian

Rancangan penelitian adalah suatu hal yang penting dalam penelitian, memungkinkan pengontrolan maksimal beberapa faktor yang dapat mempengaruhi hasil akhir penelitian. Rancangan desain dapat digunakan peneliti sebagai petunjuk dalam perencanaan dan pelaksanaan penelitian untuk mencapai suatu tujuan bahkan menjawab suatu pertanyaan penelitian (Nursalam, 2013).

Pada tahap ini, peneliti harus mempertimbangkan beberapa keputusan sehubungan dengan metode yang akan digunakan untuk menjawab pertanyaan penelitian dan harus secara cermat merencanakan pengumpulan data. Peneliti harus menyadari bahwa setiap metode yang digunakan mempunyai dampak terhadap kualitas, kesatuan dan interpretasi dari suatu hasil. Oleh karena itu, peneliti harus dapat mengevaluasi keputusan untuk menentukan berapa banyak kebenaran yang akan disajikan pada hasil penelitian (Nursalam, 2013).

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain *Pre-Experiment* dengan melakukan *Pre-test* dan *Post-test* yang hanya melibatkan satu kelompok, tanpa kelompok kontrol (*One Group pre-post design*). Nilai tekanan darah

dan kadar gula darah sewaktu akan dilakukan pengukuran sebelum dan setelah diberikan perlakuan atau senam. Keberhasilan ini ditentukan dengan membandingkan nilai *pre-test* dan nilai *post-test* kegiatan senam yoga.



Gambar 3.1 Rancangan Penelitian

Keterangan:

01 : Pretest untuk mengetahui tekanan darah dan kadar glukosa darah sewaktu sebelum melakukan senam tera.

X : Perlakuan (senam Tera)

02 : Posttest untuk mengetahui tekanan darah dan kadar glukosa darah sewaktu sesudah melakukan senam tera

B. Subjek Penelitian

1. Populasi

Populasi merupakan seluruh subjek yang menjadi sasaran penelitian yang sesuai dengan kriteria penelitian (Nursalam, 2013). Pada penelitian ini populasinya adalah

Lansia yang berada di Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda yang berjumlah 104 orang lansia.

2. Sampel

Sampel merupakan subjek yang terdiri dari bagian populasi yang akan diteliti atau sebagian dari karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Tujuan dipilihnya sampel dalam penelitian adalah untuk mempelajari karakteristik dari populasi, tidak memungkinkan jika peneliti melakukan penelitian di populasi karena jumlah populasi banyak, keterbatasan waktu, biaya atau hambatan lainnya (Hidayat, 2015).

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik *Nonprobability Sampling* dengan *Purposive Sampling*. *Purposive Sampling* merupakan suatu teknik pengambilan sampel sumber data dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2016:85). Alasan peneliti menggunakan teknik *Purposive Sampling* adalah karena tidak semua sampel mempunyai kriteria yang sesuai dengan kriteria yang ditentukan oleh peneliti. Oleh karena itu, peneliti menggunakan teknik *Purposive Sampling* yang menetapkan kriteria-kriteria yang harus dimiliki oleh sampel yang akan dijadikan responden dalam penelitian ini.

Pada penelitian ini yang menjadi sampel yaitu Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda yang

memenuhi kriteria tertentu. Adapun kriteria inklusi dan kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Kriteria Inklusi

Kriteria Inklusi merupakan karakteristik umum subyek penelitian dari suatu populasi target terjangkau dan akan diteliti (Nursalam, 2016).

- 1) Lansia yang berada dan terdaftar di PSTW Nirwana Puri Samarinda.
- 2) Lansia yang direkomendasikan oleh PSTW Nirwana Puri Samarinda untuk mengikuti kegiatan.
- 3) Lansia yang bersedia menjadi responden dan menyetujui *informed consent*
- 4) Lansia yang masuk dalam kategori *elderly* (usia 60-74).
- 5) Lansia yang tidak mengkonsumsi obat antidiabetik dan obat antihipertensi.

b. Kriteria Eksklusi

Kriteria eksklusi merupakan menghilangkan atau mengeluarkan subyek yang memenuhi kriteria inklusi dari studi karena berbagai sebab (Nursalam, 2016).

- 1) Lansia yang mengundurkan diri sebelum kegiatan selesai.
- 2) Lansia yang sedang sakit dan mengalami dan mengalami gangguan psikoogi.

- 3) Lansia yang mengalami penurunan fungsi rentang gerak.

Untuk menentukan jumlah sampel pada penelitian ini peneliti mengikuti pedoman yang disampaikan oleh Roscoe dalam Sugiyono (2013) yang menyebutkan bahwa untuk penelitian eksperimen yang sederhana, yang menggunakan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol jumlah sampel masing-masing antara 10 sampai 20 responden. Berdasarkan pedoman Roscoe, maka jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 20 orang.

C. Waktu dan Tempat Penelitian

1. Waktu Penelitian

Waktu dalam penelitian ini, dimulai dari persiapan dan pembuatan proposal penelitian di bulan September hingga bulan November 2020. Penelitian ini rencananya akan dilaksanakan pada bulan Februari 2021.

2. Tempat Penelitian

Tempat penelitian ini akan dilaksanakan di Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda.

D. Definisi Operasional

Definisi Operasional merupakan karakteristik yang diamati dari suatu yang didefinisikan. Karakteristik yang dapat diamati (diukur) itulah yang merupakan kunci definisi operasional yang

memungkinkan para peneliti untuk melakukan observasi atau pengukuran secara cermat terhadap suatu objek atau fenomena yang kemudian dapat diulangi lagi oleh peneliti lain (Nursalam, 2013). Operasional ini bertujuan untuk membatasi ruang lingkup atau pengertian variable-variable yang diamati atau diteliti serta mengarahkan kepada pengukuran atau pengamatan terhadap variable-variable yang bersangkutan (Notoatmodjo, 2012).

Untuk memudahkan pelaksanaan penelitian ini maka dibuat definisi operasional sebagai berikut :

Tabel 3.1 Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala
1.	Variabel Independen: Senam Yoga	Senam yoga adalah suatu aktifitas penggabungan atau memfokuskan tubuh, dan pikiran serta jiwa yang memadukan teknik relaksasi, dan	Observasi Dan SOP Senam	Sesuai SOP: Melakukan Yoga : 0= Tidak Melakukan Senam Yoga. 1 = Melakukan senam yoga	Nominal

		<p>pernapasan serta meditasi, senam yoga sangat dianjurkan bagi orang- orang yang sedang mengalami tekanan darah tinggi terutama pada lansia dikarenakan bisa merelaksasi hingga dapat melancarkan ataupun memudahkan peredaran darah ke seluruh bagian tubuh dengan lancar</p>			
--	--	---	--	--	--

		<p>sehingga dapat menghasilkan tekanan darah yang normal.</p> <p>Senam yoga dilakukan oleh lansia setiap 1x dengan durasi waktu 30 menit di lingkungan PSTW Nirwana Puri Samarinda.</p>			
2.	<p>Variabel</p> <p>Dependen:</p> <p>Tekanan darah</p>	<p>Tekanan Darah merupakan tekanan pada pembuluh nadi yang mengukur seberapa kuat jantung memompa darah keseluruhan</p>	<p>Menggunakan <i>Sphygmomano</i> meter dan stetoskop</p>	<p>- Mean : Pretest : 121.90/79.05 mmHg Posttest : 111.90/72.86 mmHg</p> <p>- Median Pretest : 120.00/80.00 mmHg Posttest : 110.00/70.00 mmHg</p> <p>- S.D</p>	Rasio

		tubuh yang akan diukur sebelum dan setelah diberikan intervensi.		Pretest : 17.782/7.684 mmHg Posttest : 14.007/7.838 mmHg	
3.	Variabel Dependen: Kadar gula darah sewaktu	Gula darah sewaktu adalah pemeriksaan kadar glukosa darah yang dilakukan tanpa memperhatikan makanan yang dimakan dan kondisi tubuh orang tersebut yang akan diukur sebelum dan setelah intervensi	Menggunakan <i>Glukomanometer</i> digital dengan strip dari sample darah perifer responden menggunakan <i>safety lancet</i>	- Mean Pretest : 127.71 mg/dL Posttest : 119.52 mg/dL - Median Pretest : 125.00 mg/dL Posttest : 110.00 mg/dL - S.D Pretest : 24.976 mg/dL Posttest : 25.083 mg/dL	Rasio

E. Metode Pengumpulan Data

Pengumpulan data adalah suatu proses pendekatan kepada objek dan proses untuk mengumpulkan karakteristik dari subjek yang diperlukan untuk penelitian (Nursalam, 2011). Data adalah komponen yang terpenting sebagai penentu terhadap keberhasilan atau tidaknya dalam suatu penelitian. Oleh karena itu,

Metode dalam pengumpulan data ini meliputi data primer dan data sekunder sebagai berikut :

1. Data Primer

Data Primer merupakan data yang diperoleh secara langsung pada saat penelitian dilakukan. Data ini dikumpulkan secara langsung untuk mengukur nilai tekanan darah dan kadar glukosa darah sewaktu pada lansia dengan cara observasi dan melakukan teknik *pre-test* dan *post-test*. Adapun teknik pengukuran tekanan darah dan kadar glukosa darah sewaktu dalam pengumpulan data pada penelitian ini antara lain:

- a. Setiap sebelum dan sesudah melakukan senam yoga.
- b. Pada 1 minggu dilakukan senam yoga. Senam yoga dilakukan 1 kali dalam seminggu.
- c. Pengukuran dilakukan pada senam yang sama.

2. Data Sekunder

Data sekunder merupakan data yang didapatkan dari sumber lain. Data sekunder ini digunakan sebagai data

penunjang dan data pelengkap dari data primer untuk keperluan penelitian. Data sekunder akan didapatkan dari data yang ada di Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda.

F. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian ialah alat yang digunakan dalam pengumpulan data yang tergantung pada tujuan penelitian dan data yang akan diambil atau dikumpulkan peneliti (Notoatmojo, 2012).

Pada penelitian ini *menggunakan* metode kuantitatif. Instrumen atau alat-alat yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. *Sphygmomanometer*, alat untuk melakukan pengukuran tekanan darah.
2. *Stetoskop*, alat ini digunakan untuk mendengarkan denyutan sistolik dan diastolik yang diletakan di lipatan tangan atau pada nadi brakhialis.
3. *Glukomanometer*, alat digital dengan disertai strip, alat ini digunakan untuk mengukur kadar gula darah sewaktu.
4. *Sound system/music*, alat ini digunakan untuk iringan music saat melakukan senam yoga.
5. *Safety Lancet*, untuk mengambil sampel darah.
6. SOP (Standar Operasional Prosuder) Senam Yoga
7. Lembar observasi
 - a. Daftar Hadir

- b. Hasil pengukuran tekanan darah
- c. Hasil pengukuran kadar gula darah sewaktu (GDS)

G. Uji Validitas dan Reabilitas

Uji validitas dilakukan untuk menilai keakuratan alat ukur yang digunakan dalam suatu penelitian. Validitas adalah ukuran yang menunjukkan tingkat kevalidan pada instrument yang digunakan. Suatu instrument dapat disebut valid jika instrument tersebut mempunyai validitas tinggi dan sebaliknya jika instrument disebut kurang valid apabila validitas yang rendah (Arikunto, 2010).

Reliabilitas merupakan angka yang menunjukkan seberapa banyak konsistensi dari suatu alat ukur dalam mengukur gejala yang sama, setiap alat ukur harus mempunyai kemampuan dalam menunjukkan hasil yang tepat (Sugiyono, 2010).

Pada penelitian ini peneliti tidak melakukan uji validitas dan reliabilitas karena penelitian ini tidak menggunakan kuisioner hanya menggunakan lembar observasi dan instrument yang digunakan sudah baku. Alat yang digunakan pada penelitian ini *Sphygmomanometer*, stetoskop dan *Glukomanometer* digital yang sudah terkalibrasi dari perusahaan.

H. Analisis Data

Analisis data adalah cara pengolahan data agar dapat di analisis atau diinterpretasikan menjadi sebuah informasi. Untuk melakukan analisis data yang harus dilakukan adalah data harus

diolah. Analisis data digunakan untuk menyimpulkan agar data dapat menjadi sebuah informasi atau diinterpretasikan. Pada proses pengolahan data ada langkah-langkah sebagai berikut (Hidayat, 2017) :

1. *Editing*

Editing merupakan salah satu cara untuk mengoreksi kembali kebenaran data yang diperoleh atau didapatkan.

2. *Coding*

Coding merupakan suatu tahapan pemberian kode numeric (angka) pada data yang terdiri atas beberapa kategori. Pemberian kode ini penting jika pengolahan dan analisis data menggunakan computer.

3. *Data Entry*

Data Entry merupakan tahapan dalam memasukan data yang telah dikumpulkan ke dalam tabel *database* computer, setelah itu membuat distribusi frekuensi sederhana atau membuat tabel kontingensi.

4. *Teknik Analisis*

Pada analisis, dalam data penelitian yang akan menggunakan ilmu statistic terapan, yang disesuaikan dengan tujuan untuk menganalisis. Analisis dapat dilakukan dengan uji statistic sebagai berikut:

a. Analisa Univariat

Dalam penelitian ini menggunakan data numerik yaitu pada Variabel Tekanan darah, Kadar Glukosa Darah Sewaktu (dependen) dan Variabel Senam Yoga (independen). Penilaian data numerik meliputi mean, median dan standar deviasi. (Notoatmojo, 2012).

1. Mean

Mean adalah teknik penjelasan kelompok yang didasarkan atas nilai rata-rata dari kelompok. Rata-rata didapatkan dengan cara menjumlahkan seluruh data dalam kelompok, kemudian dibagi dengan jumlah individu yang ada pada kelompok tersebut (Hasan, 2008 dalam kasmiatun, 2012), sebagai berikut:

$$x = \frac{\sum x}{n}$$

Keterangan:

x = mean (rata-rata menghilang)

X = wakil data

n = jumlah data

Setelah dilakukan penelitian didapatkan hasil rata-rata (Mean) tekanan darah sistolik sebelum perlakuan 121.90 mmHg dan Tekanan darah diastolik sebelum perlakuan 79.05 mmHg. sedangkan tekanan darah sistolik sesudah perlakuan 111.90 mmHg dan tekanan

dara diastolik sesudah perlakuan 72.86 mmHg. Kadar glukosa darah sewaktu sebelum melakukan perlakuan 127.71 mg/dL dan kadar glukosa dara sewaktu setelah perlakuan 119.52 mg/dL.

2. Median

Median salah teknik penjelasan kelompok yang didasarkan atas nilai tengah kelompok data yang telah disusun urutannya dari kecil sampai terbesar atau sebaliknya. (Hasan, 2008 dalam kasmiatun, 2012).

a) Jika jumlah data ganjil (n =ganjil), mediannya adalah data yang berada paling tengah

$$Me = \frac{X_n}{2}$$

b) Jika jumlah data genap (n =ganjil) mediannya adalah hasil pembagiannya jumlah dua data yang berada ditengah.

$$\frac{X_{n/2} + X_{n/2 + 1}}{2}$$

Setelah dilakukan penelitian didapatkan hasil median tekanan darah sistolik sebelum perlakuan sebesar 120.00 mmHg dan tekanan darah diastolik sebelum perlakuan sebesar 80.00 mmHg. kemudian tekanan darah sistolik seteah perlakuan sebesar 110.00 mmHg dan untuk tekanan darah diastolik sesudah

perlakuan sebesar 80.00 mmHg. selanjutnya median kadar glukosa darah sewaktu sebelum perlakuan sebesar 125.00 mg/dL dan median glukosa darah sewaktu sesudah perlakuan 110.00 mg/dL.

c) Standar deviasi atau simpangan baku dengan rumus

Standar deviasi dan *varians* salah satu teknik statistik yang digunakan untuk menjelaskan homogenitas kelompok. *Varians* merupakan jumlah kuadrat semua deviasi nilai-nilai individual terhadap rata-rata kelompok. Sedangkan akar dari *varians* disebut dengan standar deviasi atau simpangan baku.

Standar deviasi dan *varians* simpangan baku merupakan variasi sebaran data. Semakin kecil nilai sebenarnya berarti variasi nilai data semakin sama jika sebenarnya bernilai 0, maka semua datanya adalah sama. Semakin besar nilai sebenarnya berarti data semakin bervariasi (Megawati, 2013).

Untuk sampel untuk data berdistribusi

$$s = \sqrt{\frac{\sum x^2}{n - 1}}$$

$$s = \sqrt{\frac{\sum f x^2}{\sum f n - 1}}$$

Setelah dilakukan penelitian didapatkan hasil standar deviasi tekanan darah sistolik sebelum perlakuan sebesar 17.782 mmHg. tekanan darah diastolik sebelum perlakuan sebesar 7.684 mmHg. Sedangkan tekanan darah sistolik sesudah diberikan perlakuan sebesar 14.007 mmHg, dan tekanan darah diastolik sesudah perlakuan sebesar 7.838 mmHg. Kemudian glukosa darah sewaktu sebelum perlakuan sebesar 24.976 mg/dL dan gula darah sewaktu sesudah perlakuan sebesar 25.083 mg/dL.

b. Uji Normalitas Data

Uji normalitas adalah uji yang dilakukan untuk menilai sebaran data pada sebuah data atau variable berdistribusi normal atau tidak. Pada penelitian ini untuk menentukan normalitas data atau tidak menggunakan uji *Shapiro Wilk* (jumlah responden < 50). Kriteria pengambilan keputusan apabila nilai Sig. (signifikansi) ≥ 0.05 maka data berdistribusi normal dan apabila nilai Sig. (signifikansi) ≤ 0.05 maka data berdistribusi tidak normal.

Tabel 3.2 Hasil Uji Normalitas *Shapiro Wilk*

	Statistik	Df	Sig
Sistolik Pretest	0.900	21	0.036

Sistoloik <i>Posttest</i>	0.853	21	0.005
Diastolik <i>Pretest</i>	0.837	21	0.003
Diastolik <i>Posttest</i>	0.865	21	0.008
Gds <i>Pretest</i>	0.845	21	0.003
Gds <i>Posttest</i>	0.731	21	0.000

Sumber : Data Primer 2021

Berdasarkan tabel 3. Setelah dilakukan uji normalitas didapatkan hasil Sig. (signifikansi) pada sistolik pretest 0.036 >0.05 yang berarti data tersebut berdistribusi normal, pada sistolik posttest didapatkan hasil Sig. (signifikansi) 0.005 >0.05 yang berarti data tersebut berdistribusi normal. Pada variable diastolik pretest didapatkan hasil Sig. (signifikansi) 0.003 <0.05 yang berarti data tidak berdistribusi normal dan pada diastolik posttest didapatkan hasil Sig. (signifikansi) 0.008 yang berarti data berdistribusi normal, dan sedangkan pada gds pretest didapatkan hasil Sig. (signifikansi) 0.003 <0.05 yang berarti data tidak berdistribusi normal dan untuk gds posttest didapatkan hasil Sig. (signifikansi) 0.000 <0.05 yang berarti data berdistribusi tidak normal.

c. Analisa Bivariat

Analisis bivariat dilakukan pada dua variabel untuk mengetahui adanya hubungan atau korelasi, perbedaan.

Pada penelitian ini analisis data yang digunakan adalah analisis statistik *parametrik*. Statistik *parametrik* yang akan digunakan pada penelitian ini adalah dengan *Paired Sample T-Test*. Dan *Wilcoxon*. Uji paired sampel T-test adalah uji yang dilakukan untuk membandingkan selisih dua mean dari dua sampel yang berpasangan dengan asumsi data berdistribusi normal dan pada data yang berdistribusi tidak normal menggunakan uji alternative yaitu uji *Wilcoxon*.

I. Etika Penelitian

Etika penelitian merupakan perilaku peneliti atau perlakuan peneliti terhadap subjek penelitian serta sesuatu yang dihasilkan oleh peneliti bagi masyarakat (Notoatmodjo, 2012). Langkah-langkah yang diambil peneliti dalam mematuhi etika penelitian adalah sebagai berikut :

a. Menunjukkan surat ijin penelitian

Peneliti datang ke panti dengan menunjukkan surat ijin penelitian yang berisi permohonan ijin peneliti dari universitas untuk melakukan penelitian di panti tersebut.

b. Penjelasan tentang penelitian

Responden dalam penelitian ini akan diberi informasi tentang sifat dan tujuan penelitian yang akan dilakukan.

c. Pengisian *inform consent*

Responden diberi lembar persetujuan yang akan ditandatangani

sebagai bukti kesediaan menjadi responden. Dalam hal ini responden berhak untuk menolak terlibat dalam penelitian ini.

d. Anonymity

Peneliti tidak mencantumkan nama subjek pada pengumpulan data untuk menjaga kerahasiaan subjek.

e. Confidentiality

Peneliti wajib menjaga kerahasiaan identitas responden, data yang diperoleh dari responden, dan data penelitian. Kerahasiaan informasi yang diberikan responden akan dijamin oleh peneliti sampai data tersebut dibawa pulang sehingga tidak bisa dilihat oleh orang lain. Semua berkas yang mencantumkan identitas subjek hanya digunakan untuk keperluan mengolah data dan bila tidak digunakan lagi akan dihilangkan.

J. Jalannya Penelitian

1. Tahapan Persiapan

- a. Mengajukan judul proposal penelitian koordinator mata ajar Skripsi lalu dikonsulkan ke Dosen Pembimbing pada bulan Juni.
- b. Mencari berbagai sumber dan penelitian sebelumnya untuk dijadikan referensi dalam pengerjaan proposal penelitian.
- c. Penelitian ini akan diawali dengan studi pendahuluan untuk mendapatkan data yang dijadikan sebuah latar belakang.

- d. Menyusun Proposal penelitian terdiri dari bab 1,2 dan 3 berdasarkan literatur dari berbagai sumber, studi pendahuluan, dan penelitian sebelumnya yang terkait dengan judu proposal penelitian.
 - e. Ujian Proposal penelitian dilaksanakan pada bulan Februari 2021 setelah menyusun materi proposal penelitian disetujui untuk ujian oleh pembimbing proposal penelitian.
2. Tahap pengumpulan data
- a. Mengurus perizinan penelitian dan melampirkan judul proposal penelitian yang akan diajukan ke tempat penelitian yaitu PSTW Nirwana Puri Samarinda.
 - b. Setelah mendapatkan izin penelitian. Peneliti terlebih dahulu melakukan pemeriksaan Swab Anti Gen sebelum melakukan penelitian untuk mengantisipasi penularan covid19 dari peneliti ke responden.
 - c. Peneliti juga wajib mengikuti protokol kesehatan yang sudah di tetapkan oleh pihak panti yaitu dengan memakai APD (Alat Pelindung Diri) berupa *masker, handscoon, face shield* saat melakukan intervensi.
 - d. Kemudian peneliti memberikan informasi dan *inform consent* kepada responden. kemudian sebelum melakukan penelitian responden terlebih dahulu dilakukan pemeriksaan tekanan

darah dan kadar glukosa darah sebelum dilakukan senam yoga.

- e. Kegiatan pemeriksaan tekanan darah dan kadar glukosa darah sewaktu akan dilakukan 10 menit sebelum melakukan senam dengan mengumpulkan responden pada suatu tempat dan tetap mematuhi protocol kesehatan yaitu mencuci tangan, menjaga jarak dan menggunakan APD. untuk menghindari jika terjadinya keributan antar responden, maka peneliti yang akan menghampiri responden saat akan dilakukan pemeriksaan tekanan darah dan kadar glukosa darah sewaktu.
- f. Setelah responden selesai dalam mengikuti senam yoga responden diberikan waktu istirahat selama 15 menit. Setelah selesai beristirahat kemudian peneliti melakukan pemeriksaan kembali terhadap tekanan darah dan kadar glukosa darah responden.
- g. Kemudian peneliti mengumpulkan data menggunakan *Lembar Observasi* dan alat pemeriksaan tekanan darah (*Spygmomanometer*) dan glukosa darah (*Glukomanometer*).
- h. Setelah data terkumpul semua dari responden, peneliti melakukan pengecekan ulang terhadap data-data yang didapatkan, sehingga data yang didapatkan dapat diikuti sertakan dalam kegiatan analisa data.

- i. Senam dilakukan sebanyak seminggu 1x dengan durasi waktu 30 menit sesuai jadwal senam yang di tentukan di PSTW Nirwana Puri Samarinda.

3. Tahap Akhir

Melakukan penyusunan pembuatan laporan sampai penyajian hasil penelitian telah dilaksanakan, Tahap ini dimulai dari pengolahan data dan diakhiri dengan:

- a. Penyusunan laporan akhir yang terdiri dari:
 - 1) Bab iv, yang berisi tentang hasil penelitian, pembahasan dan keterbatasan penelitian.
 - 2) Bab v, yang berisi tentang kesimpulan dan saran.
- b. Setelan penyusunan laporan akhir seesai, melakukan konsultasi dan setelah disetujui pembimbing kemudian seminar hasil atau ujian skripsi.
- c. Penjilidan skripsi.