

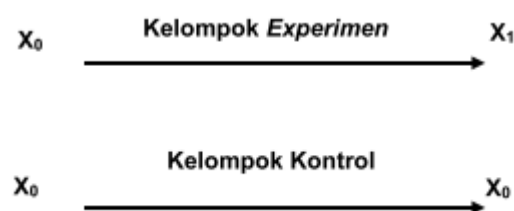
## BAB II

### METODE PENELITIAN

#### 2.1. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian *quasy* eksperimen dengan Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan desain Pra-Experimental menggunakan rancangan one-group pre-posttest. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkapkan hubungan sebab-akibat dengan melibatkan satu kelompok subjek. Sebelum dilakukan intervensi, kelompok subjek diamati, dan kemudian mereka diamati kembali setelah intervensi dilakukan. (Nursalam 2015). Pada penelitian ini, peneliti mengukur variable independent yaitu aktivitas fisik berupa senam bugar dan variable dependen adalah hipertensi.

Penelitian ini melibatkan dua kelompok yaitu kelompok *experiment* dan kelompok *control*. Kedua kelompok tersebut terlebih dahulu akan dilakukan *pretest* dan *posttest* berupa pengukuran tekanan darah. Pada kelompok *experimen* setelah *pretest* diberikan intervensi berupa senam bugar *prolanis*, sedangkan pada kelompok *kontrol* tidak diberikan intervensi langsung diberi *posttest*.



*gambar 2. 1kerangka penelitian*

Keterangan:

$X_0$  : tidak berikan perlakuan

$X_1$  : Diberikan perlakuan

## **2.2 Populasi dan Sampel**

### **2.2.1 Populasi**

Populasi adalah kelompok umum yang mencakup objek atau subjek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang dipilih oleh peneliti untuk diteliti dan selanjutnya ditarik kesimpulan, seperti yang didefinisikan oleh (Sugiyono 2016).. Untuk penelitian khusus ini, populasi mencakup semua individu berusia 60 tahun ke atas yang menerima pengobatan di Puskesmas Lempake yang berjumlah 121 orang.

### **2.2.2 Sampel**

Sampel mewakili sebagian dari populasi, meliputi sebagian dari jumlah dan karakteristiknya (Sugiyono, 2016). Untuk mendapatkan sampel yang representatif, proses seleksi digunakan, memastikan bahwa itu secara akurat mencerminkan atribut populasi secara keseluruhan, setiap subjek dalam populasi mempunyai kesempatan yang sama untuk dipilih menjadi sampel.

Dalam penentuan sampel, digunakan teknik sampling Penelitian ini menggunakan Non-Probability Sampling dengan metode Purposive Sampling. Non- Probability

Sampling melibatkan pemilihan sampel dari populasi, tetapi tidak semua sampel memiliki peluang yang sama untuk dipilih sebagai subjek penelitian. (Sugiyono 2016). *Purposive Sampling* adalah suatu teknik pengambilan sample yang dilakukan dengan menentukan kriteria sample terlebih dahulu (Notoatmojo, 2018). Terdapat beberapa kriteria baik inklusi maupun eksklusi yaitu:

kriteria inklusi:

1. Lansia dengan hipertensi Lansia yang berada pada wilayah kerja Puskesmas Lempake
2. Lansia yang bersedia menjadi responden untuk
3. diberikan perlakuan sebanyak 4x.

Kriteria eksklusi:

1. Responden tidak memenuhi kriteria inklusi
2. Lansia dengan keterbatasan gerak

### **2.3. Waktu dan Tempat Penelitian**

Penelitian berlangsung selama periode April hingga Juni 2023. Penelitian dilakukan di lokasi tertentu, yang tidak disebutkan dalam teks yang disediakan di Puskesmas Lempake Kota Samarinda.

## 2.4. Definisi Operasional

Tabel 2.1 defini oprasional

<b>Variabel Independen</b>	<b>Definisi</b>	<b>Alat Ukur</b>	<b>Hasil Ukur</b>	<b>Skala</b>
Senam bugar prolanis	Instruktur mendemonstrasikan urutan gerakan teratur dan terpandu, yang kemudian diikuti oleh lansia. Kegiatan ini berlangsung seminggu sekali, dan setiap sesi berlangsung selama 30 menit, menampilkan gerakan intensitas ringan hingga sedang.	-	-	-
<b>Variabel Dependen</b>	<b>Definisi</b>	<b>Alur Ukur</b>	<b>Hasil Ukur</b>	<b>Skala</b>
Hipertensi pada lansia.	Keadaan dimana tekanan darah responden (lansia) melebihi ambang batas normal yang dibuktikan dengan tekanan sistolik >140 mmHg dan tekanan diastolik > 90 mmHg.	Tensimeter (sesuai diagnosea dokter)	Borderline: TS: 140-159 mmHg TD: 90-99 mmHg. Ringan: TS: 160-179 mmHg TD: 100-109 mmHg Sedang: TS: 180-209 mmHg TD: 110-119 mmHg Berat: TS: > 210 mmHg TD: > 120 mmHg	Interval

## 2.5. Instrumen Penelitian

Menurut Sugiyono (2016), instrumen pengumpulan data merupakan alat yang digunakan untuk mengevaluasi variabel yang diteliti. Dalam penelitian ini digunakan lembar observasi yang didasarkan pada pengukuran tekanan darah sphygmomanometer sebagai alat pengumpul data.

### a. Spigmomanometer / Tensimeter

Dalam penelitian ini, alat yang digunakan untuk menilai tekanan darah sistolik dan diastolik peserta, bersama dengan pemeriksaan denyut nadi, melibatkan penggunaan stetoskop. Instrumen pilihan adalah Digital Sphygmomanometer.

### b. Instrukure senam prolanis

### c. Lembar observasi

### d. Uji validitas

Dalam penelitian ini tidak digunakan alat ukur kuesioner atau survei. Akibatnya, peneliti tidak menilai validitas alat ukur tersebut. Sebaliknya, mereka mengandalkan tes kalibrasi yang dilakukan oleh departemen kesehatan pada Sphygmomanometer/Tensimeter untuk memastikan keakuratannya.

### e. Uji Reabilitas

Reliabilitas mengacu pada konsistensi Hasil pengukuran atau pengamatan fakta diperoleh melalui pengukuran berulang

atau pengamatan yang dilakukan pada interval waktu yang berbeda. (Nursalam, 2017).

## 2.6. Prosedur Penelitian

### 2.6.1 Pengumpulan Data

Pengumpulan data berkaitan dengan teknik atau metodologi yang digunakan peneliti untuk mengumpulkan informasi terkait penelitian (Makbul 2021). Proses pengumpulan data dalam penelitian ini meliputi langkah-langkah sebagai berikut:

- a. Izin dari institusi kampus yaitu kepada Prodi S1 Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur. Setelah dari institusi kemudian diserahkan ke Puskesmas Lempake Kota Samarinda.
- b. Informend Consent melakukan pendekatan dan memberikan penjelasan kepada calon responden yang setuju menjadi responden.
- c. Responden diberikan penjelasan tentang tujuan dari peneliti.
- d. Mengukur tekanan darah dengan *sphygmomanometer* sebelum diberikan perlakuan mencatat dalam lembar observasi.
- e. Memberikan perlakuan berupa senam bugar prolansis kepada respondent

- f. Mengukur tekanan darah dengan *sphygmomanometer* setelah diberikan perlakuan dan mencatat dalam lembar observasi.
- g. Melakukan pengolahan data dan analisa data.
- h. Menyimpulkan hasil

## 2.6.2 Analisis Data

### a. Analisis Univariat

Dalam analisis ini, biasanya dilakukan perhitungan distribusi dan persentase untuk setiap variabel. Analisis ini berfungsi untuk memberikan penjelasan atau gambaran tentang karakteristik penelitian (Notoatmojo, 2018). Dalam studi khusus ini, analisis univariat digunakan untuk menyajikan distribusi dan persentase karakteristik subjek penelitian, seperti usia, jenis kelamin, Selain itu, distribusi frekuensi digunakan untuk menganalisis dan menyajikan tekanan darah rata-rata sebelum dan sesudah intervensi senam lansia.

### b. Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk menguji hubungan atau pengaruh antara variabel independen dan variabel dependen. Ini melibatkan penggunaan prosedur statistik atau pengujian hipotesis untuk membuat keputusan mengenai hipotesis yang diajukan. Pada penelitian ini,

peneliti melakukan uji normalitas untuk menilai distribusi data. Karena Skala pengukuran yang digunakan dalam penelitian ini adalah interval, artinya pemilihan uji hipotesis bergantung pada hasil uji normalitas data. Jika data menunjukkan distribusi normal, digunakan analisis parametrik, khususnya uji-t sampel berpasangan. Namun, jika data tidak mengikuti distribusi normal, analisis non-parametrik, khususnya uji peringkat bertanda Wilcoxon, digunakan sebagai gantinya (Notoatmojo, 2018).