

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuasi eksperimental dengan pendekatan *pre and post test* tanpa kelompok kontrol. Nilai MAP akan dibandingkan sebelum dan sesudah senam lansia yang dilakukan (Dahlan, 2009).

3.2 Tempat dan Waktu Penelitian

3.2.1 Tempat penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Puskesmas Kedaton Bandar Lampung pada kelompok senam lansia.

3.2.2 Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan September - November 2015.

3.3 Populasi Penelitian

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas subyek atau obyek penelitian yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Dahlan, 2008). Pada penelitian ini, populasi penelitian ini adalah seluruh lansia

penderita hipertensi yang ada di kelompok senam lansia Puskesmas Kedaton Bandar Lampung.

3.4 Sample Penelitian

Teknik pengumpulan sampel dalam penelitian ini adalah *total sampling* merupakan teknik penentuan sampel setiap anggota atau unit dari populasi menjadi sample penelitian (Notoatmodjo, 2011).

Kriteria inklusi yang dipakai dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

- a. Lansia di kelompok senam lansia Puskesmas Kedaton Bandar Lampung.
- b. Bersedia ikut serta dalam penelitian ini secara rutin selama 10 kali.
- c. Mendapatkan penjelasan mengenai apa yang akan dilakukan dan menandatangani *informed consent*.

Sedangkan kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah:

- a. Tidak mengikuti senam lansia secara rutin selama 10 kali
- b. Tidak hadir dalam pengambilan data

3.5 Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel bebas adalah variabel yang apabila nilainya berubah akan mempengaruhi variabel yang lain (Dahlan, 2009). Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas. Variabel dalam penelitian ini yaitu:

- a. Variabel terikat yaitu tekanan darah dan MAP
- b. Variabel bebas yaitu senam lansia

3.6 Definisi Operasional

Untuk memudahkan pelaksanaan penelitian ini dan penelitian tidak terlalu luas maka dibuat definisi operasional sebagai berikut:

Tabel 3.1 Definsi Operasional

No.	Variabel	Definisi	Alat ukur	Kriteria Objektif	Skala
1.	Senam Lansia	Kegiatan senam yang dilakukan oleh lansia yang diadakan secara rutin di Puskesmas	Kehadiran	Iya/Tidak	Nominal
2.	MAP	Tekanan darah systole dan dua diastole dibagi 3 yang diukur sebelum dan setelah senam lansia 10 kali.	Tensimeter	Nilai MAP	Numerik

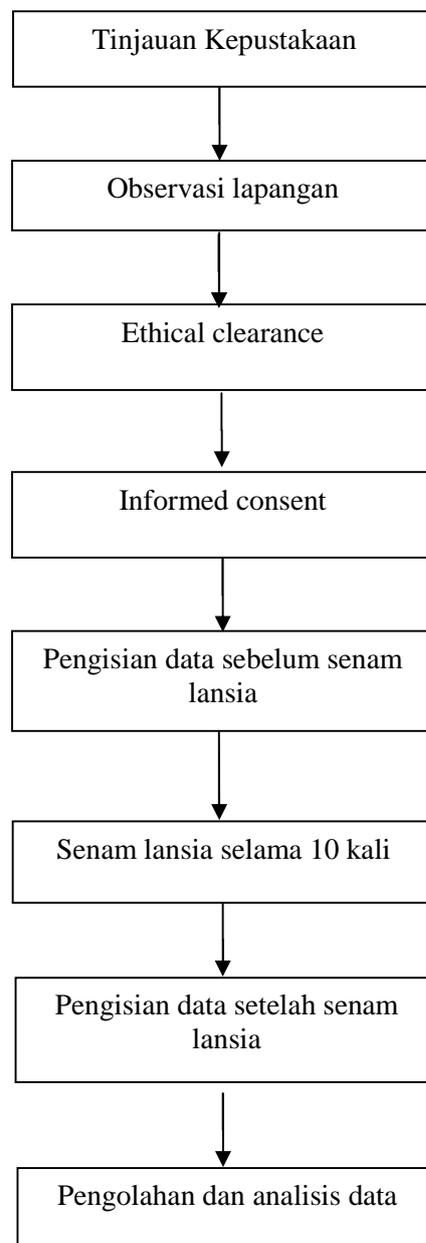
3.7 Alat dan Teknik Pengambilan Data

3.7.1 Alat Penelitian

Pada penelitian ini digunakan alat – alat sebagai berikut :

- a. Alat tulis
- b. Kalkulator
- c. Stetoskop
- d. Sphygmomanometer

3.7.2 Alur Penelitian



Gambar 3.1 Diagram Alur Penelitian

3.8 Pengolahan dan Analisis Data

3.8.1 Pengolahan data

Data yang telah diperoleh dari proses pengumpulan data akan diubah ke dalam bentuk tabel-tabel, kemudian data diolah menggunakan program komputer dengan $\alpha < 0,05$. Kemudian, proses pengolahan data menggunakan program komputer ini terdiri beberapa langkah :

- a. Koding, untuk mengkonversikan (menerjemahkan) data yang dikumpulkan selama penelitian ke dalam simbol yang cocok untuk keperluan analisis.
- b. *Data entry*, memasukkan data ke dalam komputer.
- c. Verifikasi, memasukkan data pemeriksaan secara visual terhadap data yang telah dimasukkan ke dalam komputer.
- d. *Output* komputer, hasil yang telah dianalisis oleh komputer kemudian dicetak.

3.8.2 Analisis Statistika

Analisis statistika untuk mengolah data yang diperoleh akan menggunakan program komputer dimana akan dilakukan 2 macam analisa data, yaitu analisa univariat dan analisa bivariat.

a. Analisis Univariat

Analisa univariat digunakan untuk mendeskripsikan karakteristik dari variabel independen dan dependen. Keseluruhan data yang ada dalam kuesioner diolah dan disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi.

b. Analisis Bivariat

Analisa bivariat adalah analisis yang digunakan untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat dengan menggunakan uji statististik :

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui distribusi suatu data apakah normal atau tidak. Uji normalitas data berupa uji Kolmogorov-Smirnov digunakan apabila besar sampel >50 sedangkan uji Shapiro-Wilk digunakan apabila besar sampel ≤ 50 .

Distribusi normal baku adalah data yang telah ditransformasikan ke dalam bentuk z dan diasumsikan normal. Jika nilainya di atas 0,05 maka distribusi data dinyatakan memenuhi asumsi normalitas, dan jika nilainya di bawah 0,05 maka diinterpretasikan sebagai tidak normal (Dahlan, 2008). Uji statistik yang digunakan adalah uji *T-berpasangan* merupakan uji parametrik (distribusi data normal), namun bila distribusi data tidak normal dapat digunakan uji *Wilcoxon* (Dahlan, 2009). Adapun syarat untuk uji Uji *T-berpasangan* adalah :

- a. Data harus berdistribusi normal (wajib)
- b. Varians data boleh sama, boleh juga tidak sama.

Pengujian analisis dilakukan menggunakan program komputer dengan tingkat kesalahan 5%. Uji hipotesis dikatakan bermakna secara statistik bila didapatkan $\alpha < 0,05$.

3.9 Etika Penelitian

Penelitian ini telah disetujui oleh komite etik Fakultas Kedokteran Universitas Lampung No. 09/UN26/8/DT/2015. Proses pelaksanaannya dilapangan akan melewati *informed consent* yang berisi mengenai kerahasiaan informasi yang diberikan oleh responden serta semua tindakan yang dilakukan dalam penelitian ini bersifat sukarela dan dapat mengundurkan diri dari kegiatan penelitian .