

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian analitik observasional dengan studi *cross sectional*. Sampel dibagi menjadi 2 kelompok :

1. Kelompok I : kelompok kontrol (tidak melakukan senam yoga)
2. Kelompok II : kelompok yang melakukan senam yoga

Tekanan darah diukur setiap 2 kali seminggu untuk kelompok kontrol, sedangkan untuk kelompok yang melakukan senam yoga dilakukan pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah melakukan senam yoga sebanyak 2 kali dalam seminggu selama 1 bulan.

B. Tempat dan Waktu

Kelompok kontrol dilakukan pengukuran tekanan darah di rumah masing-masing subyek yang akan diteliti seminggu 2 kali selama 1 bulan. Kelompok yang melakukan senam yoga, pengukuran tekanan darah dilakukan sebelum dan setelah melakukan senam yoga di sanggar-sanggar senam yoga yang terletak di jalan Kaliurang, Condongcatur dan jalan Cendrawasih Yogyakarta.

C. Subyek Penelitian

Subyek penelitian adalah wanita dewasa berusia 25 tahun sampai 50 tahun yang menderita hipertensi dan tidak sedang dalam pengobatan atau terapi hipertensi

apapun. Jumlah sampel kelompok I sebanyak 30 orang dan kelompok II sebanyak 30 orang. Senam yoga dilakukan 2 kali seminggu secara rutin.

D. Kriteria Inklusi dan Eksklusi

- Kriteria Inklusi :

- Wanita dewasa usia 25-50 tahun yang menderita hipertensi.
- Melakukan senam yoga secara rutin yaitu 2 kali seminggu.

- Kriteria Eksklusi :

- Wanita dewasa penderita hipertensi yang melakukan terapi selain senam yoga (minum obat anti hipertensi).
- Wanita dewasa dengan penyakit penyerta.

E. Identifikasi Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

1. Variabel Penelitian :

- a. Variabel bebas : wanita dewasa
- b. Variabel terikat : tekanan darah
- c. Variabel perancu : pengguna obat-obatan hipertensi

2. Definisi Operasional :

Wanita dewasa penderita hipertensi yang melakukan senam yoga secara rutin yaitu 2 kali seminggu.

F. Alat Penelitian

Pada penelitian ini digunakan beberapa instrument yaitu :

- Alat pengukur tekanan darah (sphygmomanometer Riester)
- Stetoskop Riester.

G. Cara Kerja

- Pengukuran tekanan darah dilakukan pada tangan kiri bagian lengan atas menggunakan sphygmomanometer dan stetoskop Riester untuk mendengarkan bunyi tekanan sistolik dan diastoliknya.
- Kelompok kontrol, pengukuran tekanan darah dilakukan di rumah masing-masing subyek yang akan diteliti sebanyak 2 kali seminggu selama 1 bulan.
- Kelompok yang melakukan senam yoga, pengukuran dilakukan di masing-masing sanggar senam yoga yang sudah diikuti subyek selama melakukan senam yoga. Pengukuran dilakukan sebelum dan sesudah subyek melakukan senam yoga, sebanyak 2 kali seminggu selama 1 bulan.

H. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data diperoleh dari kuisioner yang telah dibuat dan diisi oleh subyek yang menjadi sampel, serta data-data yang didapatkan dari pengukuran tekanan darah yang dikumpulkan kemudian dicocokkan dan ditabulasi untuk dibuat analisis.

I. Teknik Analisis Data

Data tekanan darah wanita dewasa penderita hipertensi yang tidak melakukan senam yoga dan wanita dewasa penderita hipertensi yang melakukan senam yoga ditabulasi dan di analisis menggunakan analisis yang sesuai yaitu *chi-square test* dan *mann-whitney test* untuk membandingkan tekanan darah wanita dewasa penderita hipertensi yang melakukan senam yoga dengan wanita dewasa penderita hipertensi yang tidak melakukan senam yoga.