

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode pre-eksperimental. Penelitian ini bersifat observasi analitik dengan pendekatan metode *observasional analytic numeric (kategorik-numeric dan kategorik-kategorik)* dengan rancangan penelitian korelasi.

B. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia pada Panti Werdha Budi Dharma di Yogyakarta yang berjumlah 46 orang yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi.

a. Kriteria inklusi :

- 1) Lansia *elderly* dengan umur 60-74 tahun
- 2) Lansia berjenis kelamin pria maupun wanita
- 3) Lansia yang ada di Panti Wredha Budi Dharma

b. Kriteria eksklusi :

- 1) Lansia tidak dapat diajak berkomunikasi dengan lancar

2) Lansia yang tidak terlatih mengikuti senam lansia

2. Sampel

Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan cara *Non Probability Sampling* dengan teknik *Purposive Sampling*.

$$n = \frac{N}{Nd^2 + 1}$$

n = Ukuran Sampel

N = Ukuran Populasi

... ..

C. Variabel dan Definisi Operasional

1. Variabel

Variabel yaitu sesuatu yang digunakan sebagai ciri, sifat atau ukuran yang memiliki atau didapatkan oleh satuan penelitian tentang suatu konsep pengertian tertentu (Fatimah dkk, 2009). Variabel yang ada dalam penelitian ini meliputi :

a. Variabel independent (bebas)

Variable bebas dalam penelitian ini adalah

- 1.) Stress
- 2.) Senam Bugar Lansia

b. Variabel dependent (terkait)

Variabel terkait dalam penelitian ini adalah

- 1.) Hipertensi
- 2.) Penurunan Tekanan Darah

2. DefinisiOperasional

a. Stress

Stress adalah ketidakmampuan mengatasi ancaman yang dihadapi oleh mental, fisik, emosional, dan spiritual manusia yang pada suatu saat dapat mempengaruhi kesehatan fisik manusia.

b. Hipertensi

Hipertensi adalah gangguan yang terjadi pada sistem peredaran darah sehingga tekanan darah menjadi diatas normal. Pada saat

yang mana masing-masing menunjukkan angka untuk yang lebih tinggi dan lebih rendah. Angka yang lebih tinggi didapatkan ketika jantung kita berkontraksi (sistolik), sedangkan angka yang lebih rendah ketika jantung sedang berelaksasi (diastolik).

c. Senam Bugar Lansia

Jenis olahraga aerobik, berupa serangkaian gerakan dengan nada teratur, terarah dan terencana yang disesuaikan dengan kondisi lansia untuk menjaga kebugaran, melatih fisik dan ditambah bentuk permainan-permainan untuk meningkatkan koordinasi keseimbangan dan kelenturan. Terdiri dari latihan pemanasan, latihan inti dan latihan pendinginan.

d. Perubahan Tekanan Darah

Perubahan tekanan darah merupakan perubahan yang terjadi pada tekanan darah yang dapat diukur menggunakan *sphygmomanometer* yaitu alat ukur yang digunakan untuk mengukur tekanan darah.

D. Instrumen Penelitian

1. Alat ukur strss

Dengan menggunakan skala pengukuran stres yang dikembangkan oleh Miller and Smith dengan duapuluh pertanyaan yang berbentuk skala ukur ordinal

2. Alat ukur tekanan darah

Menggunakan *sphygmomanometer* dengan cara memasang kantong karet terbungkus kain (cuff) pada lengan atas. Stetoskop ditempatkan pada lipatan siku bagian dalam lalu ukur tekanan darah dengan memompa kantong karet.

3. Senam Buga Lansia

Dengan menggunakan modul dan CD. Modul ini berisi tentang tata cara melakukan senam bugar lansia dengan benar yang disertai dengan gambar sederhana tentang gerakan yang dilakukan. Didalam modul juga terdapat disertai lembar kehadiran yang nantinya akan ditandatangani oleh responden setiap selesai melakukan senam lansia. Kemudian musik yang dimasukkan dalam bentuk CD, yang nantinya akan mengiringi pada saat melakukan senam lansia.

E. Cara Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan ditempat penelitian dengan prosedur sebagai berikut:

1. Tahap Persiapan

Penyusunan proposal penelitian, kemudian mengurus surat izin penelitian ke sebuah komunitas serta mengadakan koordinasi dan

2. Tahap Pelaksanaan

- 2.1 Membagikan lembar kuesioner pengukuran kekebalan stress kepada responden.
- 2.2 Melakukan pemeriksaan tekanan darah dengan *sphygmomanometer*.
- 2.3 Subjek diberikan perlakuan berupa senam lansia selama satu kali dalam seminggu selama 2 bulan yang dipimpin oleh instruktur senam.

3. Tahap Penyelesaian

Tahap akhir penyusunan laporan karya tulis ilmiah.

F. Analisis Data

1. Analisis Univariat

Analisis ini digunakan untuk memperoleh gambaran masing-masing variabel penelitian diantaranya variabel tekanan darah, tingkat stress, hipertensi, jenis kelamin, umur dari yang mengikuti senam bugar lansia, dimana data yang diperoleh ditampilkan dalam bentuk tabel.

2. Analisis bivariat

Analisis bivariat digunakan untuk melihat hubungan variabel x (stress) dan variabel y (penyakit hipertensi) yang masing – masing

G. Etika Penelitian

1. Meminta surat dari institusi pendidikan program studi pendidikan dokter Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
2. Surat izin diberikan pada pihak terkait.
3. Melakukan wawancara dan mengisi untuk pengembilan data