

BAB 3 METODE PENELITIAN

1.1. Jenis dan Desain Penelitian

Penelitian ini mengadopsi pendekatan *kuantitatif* dengan *desain one group pre-post test* untuk mengevaluasi efektivitas terapi pijat kaki dalam meningkatkan kualitas tidur pada populasi hipertensi. Pengukuran dilakukan sebelum dan setelah intervensi pijat kaki.

Tabel 1 Rancangan Penelitian Pre Experimental One Group Pre Posstest

Subyek	Pre	Intervensi	Posttest
K	O	I	IO
	Waktu 1	Waktu 2	Waktu 3

Keterangan :

K : Subyek (Pasien hipertensi di puskesmas Oesapa)

O : Pengukuran kualitas tidur pada pasien dengan hipertensi di puskesmas oesapa

I : Pemberian terapi pijat refleksi kaki (*foot massage*)

IO : Pengukuran kualitas tidur sebelum dan sesudah diberikan terapi pijat refleksi kaki (*foot massage*) terhadap penderita Hipertensi di Puskesmas Oesapa

1.2. Populasi , sampel dan teknik sampling

1. Populasi

Penelitian ini menggunakan metode angka-angka untuk melihat apakah pijat kaki bisa meningkatkan kualitas tidur pada penderita darah tinggi yaitu dewasa yang menderita hipertensi di wilayah kerja puskesmas Oesapa sebanyak 100 responden.

2. Sampel

Pada penelitian ini, yang menjadi sampel yaitu seluruh pasien Hipertensi yang ada di puskesmas Oesapa. Dalam penelitian ini menggunakan rumus Lemeshow.

$$n = \frac{Z^2 \cdot N \cdot p \cdot q}{d^2 \cdot (N-1) + Z^2 \cdot p \cdot q}$$

Keterangan :

n = besar sampel minimal

N = Jumlah populasi

Z = standar deviasi normal

d = derajat kecepataan yang digunakan oleh 90% atau 0,1

p = proporsi target populasi adalah 0,5

q = proporsi tanpa atribut 1-p = 0,5

10 % = Untuk tingkat kesalahan drop out

Dari rumus di atas diperoleh sampel sebanyak :

$$n = \frac{Z^2 \cdot N \cdot p \cdot q}{d^2 \cdot (N-1) + Z^2 \cdot p \cdot q}$$

$$n = \frac{1,96^2 \cdot 100 \cdot 0,5 \cdot 0,5}{0,1^2 \cdot (100-1) + 1,96^2 \cdot 0,5 \cdot 0,5}$$

$$n = \frac{3,8416 \cdot 100 \cdot 0,25}{0,01 \cdot 99 + 3,8416 \cdot 0,25}$$

$$n = \frac{96,04}{0,99 + 0,9604}$$

$$n = \frac{96,04}{1,9504}$$

n = 49,24 dibulatkan menjadi 50

n = 50 + 10% = 55

Jadi, sampel yang dibutuhkan dalam penelitian ini adalah 55 sampel.

3. Teknik Sampling

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*, yaitu metode *non-probabilitas* di mana pemilihan sampel didasarkan pada pertimbangan kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian. Dalam penelitian ini metode ini menggunakan kriteria yang telah dipilih oleh peneliti dalam

memilih sampel. Kriteria pemilihan sampel terbagi menjadi kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi merupakan kriteria sampel yang diinginkan peneliti berdasarkan tujuan penelitian. Sedangkan kriteria eksklusi merupakan kriteria khusus yang menyebabkan calon responden yang memenuhi kriteria inklusi harus dikeluarkan dari kelompok penelitian.

Dengan menggunakan kriteria :

a. Kriteria Inklusi

Kriteria inklusi dalam penelitian ini, yaitu karakteristik yang harus dimiliki oleh setiap subjek penelitian, adalah sebagai berikut:

- 1) Berpartisipasi dalam penelitian.
- 2) Laki-laki atau perempuan yang mengalami hipertensi yang berpengaruh pada kualitas tidur usia 21-45 tahun.
- 3) Penderita hipertensi yang memeriksakan diri di Puskesmas Oesapa yang mempunyai tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan diastolik lebih dari 90 mmHg dan yang mengalami kualitas tidur.
- 4) Kesadaran composmentis.
- 5) Pasien yang terdiagnosis hipertensi.

b. Kriteria Eksklusi

Kriteria eksklusi dalam penelitian ini, yaitu karakteristik yang menyebabkan seseorang tidak dapat menjadi subjek penelitian, adalah sebagai berikut:

- 1) Responden yang tidak bersedia untuk menjadi responden dalam penelitian
- 2) Penderita hipertensi yang sudah terkena komplikasi penyakit

1.3. Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah hal yang ingin kita teliti untuk mendapatkan jawaban dan kesimpulan (Novitasari et al., 2020). Mengacu pada latar belakang penelitian, dapat diidentifikasi dua variabel penelitian sebagai berikut:

1. Variabel Bebas (*Independent*)

Variabel bebas adalah penyebab terjadinya perubahan pada variabel lain (Novitasari et al., 2020). Variabel independen dalam penelitian ini adalah pijat kaki.

2. Variabel Terikat (*Dependent*)

Variabel terikat adalah variabel yang berubah karena adanya variabel lain (Novitasari et al., 2020). Variabel dependen dalam penelitian ini adalah kualitas tidur pada kelompok penderita hipertensi.

1.4. Definisi Operasional

Tabel 2 Definisi Operasional

Variabel	Definisi peneliti	Alat ukur	Hasil ukur	Skala ukur
Kualitas tidur pada penderita hipertensi	Kualitas tidur adalah karakter tidur yang diperlihatkan oleh individu. Kualitas tidur juga melibatkan berbagai domain, antara lain kualitas tidur, kecukupan waktu tidur, kenyamanan saat tidur oleh penderita hipertensi di wilayah kerja puskesmas Sikumana	Kuisoner PSQI (<i>Pittsburgh sleep quality index</i>).	Dengan bobot 0 = sangat baik 1-7 = cukup baik 8-14 = cukup buruk 15-21 = sangat buruk	Ordinal
<i>Foot Massage</i>	<i>Foot Massage</i> adalah tindakan menggosok, meremas dan memijat pada bagian kaki untuk penderita hipertensi di wilayah kerja puskesmas Sikumana	SOP (Standar Operasional Prosedur, terapi <i>foot massage</i> dilakukan sebanyak 3x selama 30 menit. Dimana pada setiap gerakan dilakukan selama 15 detik.		

1.5. Instrument Penelitian dan Ujian Validitas dan Reabilitas

1. Alat pengumpulan data

- a) Kuisoner Peneliti mengumpulkan data seperti nama, usia, dan jenis kelamin untuk mengenal lebih dekat peserta penelitian.
- b) Kuisoner Penelitian ini menggunakan kuisoner PSQI (*Pittsburgh sleep quality index*). Kuisoner ini digunakan untuk pre dan post setelah diberikan intervensi foot massage pada penderita hipertensi (Made et al., 2019). Kuisoner terdiri atas 19 pertanyaan dengan cara ukur setiap penilaian dinilai dengan kisaran 0-3 dengan 0 menunjukkan tidak adanya kesulitan tidur dan 3 menunjukkan adanya kesulitan tidur yang berat. Skala penilaian yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: sangat baik (skor 0), cukup baik (skor 1-7), cukup buruk (skor 8-14), dan sangat buruk (skor 15-21) (Made et al., 2019)

2. Uji Instrumen Penelitian

Uji instrument penelitian menggunakan uji validitas dan uji univariat. Kedua uji ini dilakukan saat peneliti turun melakukan penelitian di puskesmas oesapa. Kuisoner yang disebarakan oleh peneliti sebanyak 50 kuisoner. Setelah disebarakan peneliti melakukan penelitian dengan melihat kualitas tidur responden untuk dijadikan sampel dalam penelitian. Selesai penelitian peneliti mengolah data atau hasil penelitian menggunakan excel.

1.6. Metode Penelitian

1. Pengumpulan Data

Penelitian ini memakai kuesioner PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*) untuk mengukur kualitas tidur responden. Peneliti melakukan pengumpulan data dengan mencatat langsung tingkat kualitas tidur responden sebelum dan sesudah diberi pijatan kaki.

2. Prosedur Pengumpulan data

- a). Peneliti izin kepada pihak akademik untuk melaksanakan penelitian di wilayah puskesmas kerja puskesmas oesapa
- b). Peneliti memohon izin kepada pengurus atau pengelola wilayah kerja puskesmas Oesapa
- c). Peneliti memperoleh surat izin untuk melaksanakan penelitian di wilayah kerja Puskesmas Oesapa.

- d). Peneliti memohon izin kepada masyarakat untuk melakukan observasi pendahuluan.
- e). Peneliti menguraikan tahap tahap dalam prosedur penelitian kepada masyarakat yang menjadi sampel penelitian.

Pra Intervensi

- f). Peneliti memberikan kuesioner kepada responden penelitian untuk diisi dan kemudian ditinjau hasilnya. Kuisoner diberikan sebelum melakukan terapi untuk mengetahui apakah populasi adalah orang dengan hipertensi dan mengalami kualitas tidur. dan setelah dilakukan terapi untuk mengetahui pengaruh pijat kaki terhadap kualitas tidur pasien dengan hipertensi.

Intervensi

1) Persiapan pasien

Persiapan yang dilakukan sebelum melakukan *foot massage* adalah dengan mengukur tekanan darah pasien terlebih dahulu dan kemudian mencatat hasilnya (Ainun et al., 2021).

- 2) Prosedur pelaksanaan *foot massage* dilakukan selama 3 kali kunjungan dalam seminggu. Intervensi diberikan 10-15 menit terapi pijat refleksi kaki kepada setiap responden.

Post Intervensi

Pada tahap post intervensi, peneliti memberikan kuisoner kepada responden untuk meninjau hasil terapi yang sudah diberikan kepada responden. Kuisoner diberikan setelah 3 kali kunjungan untuk melihat hasil adanya pengaruh terapi pijat refleksi kaki terhadap kualitas tidur pasien dengan hipertensi.

- a) Peneliti memeriksa jawaban kuesioner dari masyarakat.
- b) Setelah seluruh responden menyelesaikan pengisian kuesioner, peneliti melakukan pengumpulan kembali instrumen penelitian.

1.7. Langkah-langkah Pelaksanaan Penelitian

Langkah-langkah penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a) Editing (penyunting data)

Data yang diperoleh dari pengisian kuesioner, wawancara mendalam, dan observasi lapangan memerlukan proses penyuntingan sebelum dilakukan analisis lebih lanjut. Apabila terdapat data yang tidak lengkap, perlu dilakukan pengambilan data ulang. Namun, jika hal tersebut tidak memungkinkan, maka data yang tidak lengkap tersebut tidak disertakan dalam analisis data.

b) Coding (memberi kode)

Setelah proses penyuntingan data selesai, tahap selanjutnya adalah melakukan pengkodean data. Proses pengkodean ini bertujuan untuk mengubah data kualitatif (berupa kata-kata) menjadi data kuantitatif (berupa angka).

c) Entry atau Processing (memasukkan data)

Seluruh data yang telah dikodekan dapat dimasukkan ke dalam perangkat lunak analisis data. Terdapat berbagai jenis perangkat lunak analisis data yang tersedia, masing-masing dengan fitur dan kapabilitas yang berbeda-beda.

d) Cleaning (pembersihan data)

Setelah seluruh data penelitian diinputkan ke dalam perangkat lunak, perlu dilakukan pemeriksaan ulang terhadap data untuk memastikan akurasi dan kelengkapan data. Jika ditemukan kesalahan input data atau data yang hilang, maka perlu dilakukan koreksi.

e) Tabulasi

Tabulasi merupakan proses pengorganisasian data hasil kuesioner ke dalam bentuk tabel. Tabel ini disusun sesuai dengan variabel penelitian yang telah ditetapkan.

f) Scoring (penilaian)

Peneliti bisa memberi angka pada jawaban responden sesuai dengan pilihan jawaban yang ada di kuesioner.

g) Melakukan teknik analisis

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan statistik inferensi untuk menarik kesimpulan tentang populasi berdasarkan sampel data yang ada.

1.8. Lokasi dan waktu studi kasus

1. Tempat penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di wilayah Puskesmas Oesapa

2. Waktu penelitian

Penelitian ini dilakukan pada bulan Maret 2024 - April 2024

1.9. Analisis dan Penyajian Data

a. Analisis Univariat

Dalam penelitian ini analisis univariat yang dianalisis adalah kualitas tidur. Dengan data yang dianalisis adalah kualitas tidur pasien sebelum diberikan intervensi dan sesudah diberikan intervensi.

b. Analisis Bivariat

Dalam penelitian ini analisis bivariat yang dianalisis adalah terapi refleksi pijat kaki dan kualitas tidur pasien hipertensi. Dengan data yang dianalisis adalah hasil sebelum diberikan intervensi pijat refleksi kaki dan setelah diberikan intervensi pijat refleksi kaki dimana ada pengaruh terhadap kualitas tidur pasien.

c. Uji Normalitas

Dalam penelitian ini peneliti telah melakukan Tes untuk melihat apakah sisaan data terdistribusi normal. Dalam penelitian ini berdasarkan uji normalitas diketahui nilai signifikan $0,58 > 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa nilai residual berdistribusi normal.

3.10. Etika Penelitian

Etika penelitian merupakan seperangkat prinsip moral yang mengatur seluruh aspek kegiatan penelitian, mulai dari perencanaan hingga penyebarluasan hasil. Prinsip-prinsip ini bertujuan untuk melindungi hak-hak semua pihak yang terlibat dalam penelitian (Ainun et al., 2021). Sebelum memulai penelitian di Puskesmas Oesapa, peneliti harus mendapat izin terlebih dahulu. Setelah mendapat izin, peneliti harus menjalankan penelitian sesuai dengan etika keperawatan.

1. Uji Etik

Uji etik penelitian adalah penilaian kelayakan etik yang diajukan bagi penelitian yang akan melibatkan manusia sebagai subjek penelitian. Dan untuk menyatakan bahwa suatu skripsi atau riset layak dilaksanakan setelah memenuhi persyaratan tertentu. Pada penelitian ini, peneliti sudah melakukan Uji Etik. Nomor uji etik : No.LB.02.03/1/0118/2024

2. Uji Turnitin/Uji Plagiarims

Uji Turnitin adalah sebuah software berbayar yang digunakan untuk mengecek keberadaan plagiasi pada sebuah karya tulis ilmiah secara otomatis. Uji turnitin adalah kegiatan memeriksa karya tulis terhadap teks elektronik dari internet. Teks elektronik tersebut dapat

berupa artikel, jurnal ilmiah, buku yang sebelumnya telah diunggah pengajar atau universitas ke aplikasi Turnitin.

3. Lembar persetujuan (Informed Consent)

Sebelum penelitian dimulai, setiap peserta akan diberikan informasi lengkap tentang penelitian ini dan diminta untuk menandatangani surat persetujuan. Jika ada peserta yang tidak mau ikut, peneliti tidak akan memaksanya.

4. Tanpa nama (Anonimty)

Peneliti akan merahasiakan identitas semua peserta penelitian. Nama lengkap tidak akan ditulis, hanya inisial saja.

5. Kerahasiaan (confidentiality)

Semua informasi yang didapat dari responden akan dirahasiakan. Hanya hasil penelitian secara umum saja yang akan dibagikan kepada pihak-pihak tertentu.