

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Jenis dan Desain Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang dilakukan dengan menggunakan metode *cross sectional*. *Cross sectional* adalah jenis penelitian yang menekankan waktu dan pengukuran atau observasi data variabel bebas dan terikat hanya satu kali pada saat itu dan tidak ada tindak lanjut (Nursalam, 2011).

#### **B. Populasi dan Subyek Penelitian**

##### 1. Populasi :

Populasi adalah semua variabel yang mempunyai masalah yang akan diteliti (Nursalam, 2011). Populasi yang dimaksud dalam penelitian ini adalah PNS di Dinas pendidikan kota Yogyakarta. Menurut bagian keuangan, jumlah keseluruhan PNS Dinas pendidikan kota Yogyakarta adalah sebanyak 98 orang.

##### 2. Subyek Penelitian :

Subyek penelitian adalah bagian dari populasi yang dipilih dengansampling untuk bisa memenuhi atau mewakili populasi yang ada (Nursalam, 2011). Subyek Penelitian yang diambil dalam penelitian ini adalah para PNS yang bekerja di Dinas Pendidikan dan sekolah-sekolah kota Yogyakarta. Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan *non probability sampling (non*

*random*) yaitu pengambilan sampel tidak secara acak atau tidak didasarkan atas kemungkinan yang dapat diperhitungkan. Teknik yang digunakan adalah *purposive sampling* yaitu menggunakan kriteria inklusi dan eksklusi.

### 3. Besar Sampel (subyek) Penelitian :

Menurut Roscoe (1975), apabila sampel dipecah ke dalam subsampel (pria/wanita, junior/senior dan sebagainya) ukuran sampel minimal 30 untuk tiap kategori adalah tepat. Jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 60 responden yang terdiri dari 30 PNS yang rutin berolahraga dan 30 PNS yang tidak berolahraga. Populasi diambil dari semua PNS di Dinas pendidikan kota Yogyakarta yang memenuhi kriteria.

## **C. Kriteria Inklusi dan Eksklusi**

### 1. Kriteria Inklusi :

- a. PNS dengan rentang usia antara 25-40 tahun
- b. PNS dengan jenis kelamin laki-laki

### 2. Kriteria Eksklusi :

- a. PNS yang memiliki riwayat penyakit jantung
- b. PNS yang menderita penyakit *Diabetes Mellitus*
- c. PNS yang mengkonsumsi alkohol
- d. PNS yang merokok
- e. PNS yang mengalami masalah psikologis (*stress*)

#### **D. Lokasi dan Waktu Penelitian**

1. Lokasi :

Penelitian ini dilakukan di Dinas pendidikan kota Yogyakarta

2. Waktu Penelitian :

Penelitian ini dilaksanakan pada Mei – Desember 2016.

#### **E. Definisi Operasional**

1. PNS rutin berolahraga : PNS yang melakukan aktivitas olahraga minimal 1 kali dalam seminggu
2. PNS tidak berolahraga : PNS yang tidak pernah melakukan aktivitas olahraga dalam kurun waktu 3 bulan
3. Kualitas tekanan darah : Nilai tekanan darah sistolik & diastolik.

#### **F. Variabel Penelitian**

1. Variabel bebas : PNS yang rutin berolahraga dan tidak berolahraga
2. Variabel terikat : Tekanan darah

#### **G. Alat Penelitian**

Beberapa alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah :

1. Alat pengukur tekanan darah (*SphygmomanometermerkRiester*)

2. Stetoskop merk Riester

#### **H. Cara Kerja**

1. Meminta izin kepada instansi terkait dan para PNS yang menjadi populasi untuk penelitian ini
2. Pengukuran tekanan darah dilakukan setelah istirahat selama 5 menit saat bekerja
3. Pengukuran dilakukan dalam kondisi duduk rileks dan tidak tegang
4. Pengukuran dilakukan pada tangan kanan/ kiri bagian lengan atas dengan menggunakan *Sphygmomanometer*
5. Mendengar bunyi tekanan darah sistolik dan diastolik dengan menggunakan stetoskop
6. Pengukuran dilakukan sebanyak 2-3 kali untuk mencari rata-rata tekanan darah.
7. Pengambilan data ini dilakukan atas kesepakatan dengan responden sampaidengan populasi yang sudah disepakati. Setelah semua data terkumpul sesuai dengan jumlah populasi yang ditetapkan baru data diolah dan dianalisis.

#### **I. Teknik Pengumpulan dan Analisis Data**

Pengumpulan data diperoleh dari kuisisioner yang telah dibuat dan diisi oleh subyek penelitian dan data-data dari hasil pengukuran tekanan darah yang dikumpulkan kemudian dicocokkan dan ditabulasi untuk dibuat analisis.

Data tekanan darah PNS yang rutin berolahraga dan PNS yang tidak rutin berolahraga ditabulasi dan dianalisis menggunakan analisis *Mann Whitney test* untuk membandingkan kualitas tekanan darah PNS yang rutin berolahraga dan tidak rutin berolahraga.

#### **J. Etika Penelitian**

Penelitian ini sudah mendapat persetujuan dari komisi etik Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. Subyek penelitian yang diikut sertakan diberi *informed consent* dalam penelitian ini. Semua subyek penelitian dijamin kerahasiaannya.