

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Rancangan Penelitian

Rancangan penelitian digunakan peneliti sebagai petunjuk dalam perencanaan dan pelaksanaan penelitian untuk mencapai suatu tujuan atau menjawab suatu pertanyaan penelitian (Nursalam, 2008). Rancangan penelitian ini menggunakan metode penelitian studi kasus.

Studi kasus merupakan rancangan penelitian yang mencakup pengkajian satu unit penelitian secara intensif misalnya satu klien, keluarga, kelompok, komunitas atau institusi. Meskipun jumlah subyek cenderung sedikit namun jumlah variabel yang diteliti sangat luas (Nursalam, 2008).

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode studi kasus karena peneliti ingin meneliti secara intensif mengenai gambaran tekanan darah pada klien yang mengalami hipertensi sebelum dan sesudah melakukan *slow deep breathing* di Wilayah Kerja Puskesmas Bareng Kota Malang.

3.2 Subyek Penelitian

Subyek penelitian adalah subyek yang ditunjuk peneliti untuk diteliti. Pada penelitian ini, penulis mengambil 2 orang sebagai subyek penelitian yang sesuai dengan kriteria inklusi. Kriteria inklusi adalah kriteria atau ciri-ciri yang perlu dipenuhi oleh setiap anggota populasi yang dapat diambil sampel (Notoatmodjo, 2010).

Kriteria inklusi subyek penelitian pada studi kasus ini adalah:

1. Usia 45-59 tahun
2. Tekanan darah sistol 140-159 mmHg dan diastol 90-99 mmHg
3. Tidak ada komplikasi penyakit (penyakit jantung koroner, gagal jantung, stroke, gagal ginjal)
4. Tidak bisu dan tuli
5. Bertempat tinggal di wilayah kerja Puskesmas Bareng Kota Malang
6. Responden kooperatif
7. Bersedia menjadi subyek penelitian

3.3 Lokasi dan Waktu Penelitian

3.3.1 Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian ini dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Bareng Kota Malang

3.3.2 Waktu Penelitian

Pengumpulan data dilakukan pada tanggal 2 April-2 Mei 2018

3.4 Fokus Studi

Fokus studi kasus adalah kajian utama dari suatu permasalahan yang dijadikan sebagai titik acuan dalam penelitian. Fokus studi identik dengan variabel penelitian, atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian (Arikunto, 2006). Fokus studi yang digunakan dalam penelitian ini adalah tekanan darah klien yang mengalami hipertensi sebelum dan sesudah melakukan *slow deep breathing* di Puskesmas Bareng Kota Malang.

3.5 Definisi Operasional

Definisi operasional merupakan penjelasan semua variabel dan istilah yang akan digunakan dalam penelitian secara operasional sehingga akhirnya mempermudah pembaca dalam mengartikan makna penelitian (Setiadi, 2013).

Tabel 3.1 Tabel Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Parameter	Alat Ukur	Skor
Tekanan Darah	Suatu hasil pengukuran tekanan darah sistol dan diastol responden yang diukur sebelum dan sesudah melakukan <i>slow deep breathing</i> .	Hipertensi ringan - Sistol: 140-159 mmHg - Diastol: 90-99 mmHg	<i>Sphygmoma nometer</i>	Klasifikasi tekanan darah - Normal: Sistol \leq 130 mmHg, Diastol $<$ 85 mmHg - Normal tinggi: Sistol 130-139 mmHg, Diastol 85-89 mmHg - Hipertensi ringan: Sistol 140-159 mmHg, Diastol 90-99 mmHg. - Hipertensi sedang: Sistol 160-179 mmHg, Diastol 100-109 mmHg - Hipertensi berat: Sistol \geq 180 mmHg Diastol \geq 110 mmHg.
<i>Slow Deep Breathing</i>	Latihan <i>slow deep breathing</i> yang dilakukan oleh responden sebanyak 3 kali	Latihan <i>Slow Deep Breathing</i> : - Inspirasi melalui hidung selama 3 hitungan dan	- Lembar SOP - Lembar observasi - Lembar	

	sehari selama 15 menit. Dimana dilakukan observasi sebanyak 3 kali selama 2 minggu	ditahan selama 3 hitungan lalu dihembuskan secara perlahan melalui mulut dalam 6 hitungan. - Dilakukan sebanyak 3 kali sehari selama 15 menit selama 2 minggu. - Dilakukan dengan posisi <i>semi fowler</i> atau duduk.	wawancara	
--	--	---	-----------	--

3.6 Pengumpulan Data

3.6.1 Metode Pengumpulan Data

Pengumpulan data adalah suatu proses pendekatan kepada subyek dan proses pengumpulan karakteristik subyek yang diperlukan dalam suatu penelitian (Nursalam, 2008). Adapun metode yang dilakukan dalam pengumpulan data adalah wawancara dan observasi.

Wawancara adalah suatu metode yang digunakan untuk mengumpulkan data dimana peneliti mendapatkan keterangan atau informasi secara lisan dari seseorang sasaran penelitian (responden), atau bercakap-cakap berhadapan muka dengan orang tersebut (*face to face*) (Notoatmodjo, 2010). Wawancara yang digunakan adalah wawancara terpimpin yang dilakukan pertanyaan-pertanyaan yang telah disusun sebelum wawancara, sehingga pewawancara hanya perlu membacakan pertanyaan-pertanyaan kepada responden.

Metode wawancara pada penelitian ini ada 2 sesi. Wawancara pertama dilakukan saat pertemuan pertama dan wawancara kedua dilakukan setiap setelah melakukan *slow deep breathing*. Pertanyaan yang terdapat pada wawancara pertama berisi pertanyaan mengenai riwayat hipertensi, keluhan yang dirasakan

saat tekanan darahnya tinggi (sakit kepala, pening, bingung, keletihan, pandangan kabur, mimisan, mual, muntah), pengobatan yang dilakukan, hal-hal yang dilakukan untuk mengurangi tekanan darah dan lain-lain. Sedangkan pada wawancara kedua berisi pertanyaan mengenai keadaan yang dirasakan subyek setelah melakukan *slow deep breathing*, apakah masih merasakan keluhan saat tekanan darahnya tinggi seperti sebelum melakukan *slow deep breathing*.

Pengamatan atau observasi adalah suatu prosedur yang berencana, yang antara lain meliputi melihat, mendengar dan mencatat sejumlah dan taraf aktivitas tertentu atau situasi tertentu yang ada hubungannya dengan masalah yang diteliti (Notoatmodjo, 2010). Observasi digunakan untuk mendapatkan data mengenai perubahan tekanan darah dan pelaksanaan *slow deep breathing*. Pengambilan data tekanan darah dilakukan sebanyak 4 kali kesempatan selama 2 minggu dimana kesempatan pertama melihat tekanan darah awal sebelum melakukan *slow deep breathing* dan 3 pengukuran selanjutnya melihat apakah ada perubahan tekanan darah sesudah melakukan *slow deep breathing*. Untuk observasi pelaksanaan *slow deep breathing* dilakukan setiap kali subyek melakukan *slow deep breathing*, observasi bisa dilakukan oleh subyek atau keluarga dengan memberi tanda *check* (√) pada lembar observasi yang diberikan oleh peneliti.

3.6.2 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat-alat yang digunakan untuk pengumpulan data. Instrumen penelitian ini dapat berupa kuesioner (daftar pertanyaan), formulir observasi, formulir-formulir lain yang berkaitan dengan pencatatan data dan sebagainya (Notoatmodjo, 2010). Instrumen penelitian dalam pengambilan data

yaitu lembar wawancara, lembar observasi, alat ukur tekanan darah dan video teknik *slow deep breathing*.

Lembar wawancara pertama untuk mendapatkan data mengenai riwayat hipertensi, keluhan yang dirasakan saat tekanan darahnya tinggi (sakit kepala, pening, bingung, keletihan, pandangan kabur, mimisan, mual, muntah), pengobatan yang dilakukan, hal-hal yang dilakukan untuk mengurangi tekanan darah dan lain-lain. Lembar wawancara kedua untuk mendapatkan data mengenai keadaan yang dirasakan subyek setelah melakukan *slow deep breathing*, apakah masih merasakan keluhan saat tekanan darahnya tinggi seperti sebelum melakukan *slow deep breathing*.

Lembar observasi untuk mendapatkan data mengenai perubahan tekanan darah dan pelaksanaan *slow deep breathing*. Lembar observasi perubahan tekanan darah diisi oleh peneliti saat melakukan pengukuran tekanan darah subyek. Lembar observasi pelaksanaan *slow deep breathing* dilakukan setiap kali subyek melakukan *slow deep breathing*, observasi bisa dilakukan oleh subyek atau keluarga dengan memberi tanda *check* (✓) pada lembar observasi yang diberikan oleh peneliti.

Alat ukur tekanan darah *Sphygmomanometer* digunakan peneliti untuk mengetahui tekanan darah dan perubahan tekanan darah subyek. Sedangkan video teknik *slow deep breathing* diberikan kepada subyek atau keluarga agar dapat digunakan sebagai alat bantu pada saat melakukan *slow deep breathing*.

3.6.3 Langkah-langkah Pengumpulan Data

Sebelum dilakukan pengumpulan data, peneliti melakukan pemeriksaan ulang mengenai kelengkapan dan kesesuaian antar hal-hal yang akan digunakan untuk meneliti, setelah itu dilakukan langkah-langkah pengumpulan data. Adapun langkah-langkah pengumpulan data adalah sebagai berikut:

- a. Peneliti mengurus surat ijin dari institusi yang ditujukan pada Bakesbangpol (Badan Kesatuan Bangsa dan Politik) dan Dinas Kesehatan Kota Malang untuk pengambilan data penelitian.
- b. Peneliti menyerahkan surat ijin dari Bakesbangpol (Badan Kesatuan Bangsa dan Politik) dan Dinas Kesehatan Kota Malang kepada Kepala Puskesmas Bareng Kota Malang, serta menjelaskan maksud dan tujuan penelitian.
- c. Setelah mendapat ijin dari Kepala Puskesmas Bareng Kota Malang, peneliti melakukan pengambilan data penelitian.
- d. Peneliti memilih responden dengan melihat data yang sesuai dengan kriteria inklusi.
- e. Peneliti melakukan pendekatan dan memberikan penjelasan kepada subyek penelitian tentang tujuan, teknik pelaksanaan, manfaat dari penelitian yang dilakukan terhadap subyek data kerahasiaan data.
- f. Setelah mendapat penjelasan penelitian dan subyek menyetujui, maka selanjutnya subyek menandatangani *informed consent* sebagai bukti persetujuan menjadi subyek penelitian.
- g. Peneliti melakukan kontrak waktu dengan subyek penelitian untuk kunjungan rumah yang pertama.

- h. Peneliti melakukan kunjungan rumah yang pertama.
- i. Peneliti melakukan kontrak waktu dengan subyek penelitian untuk kunjungan rumah yang kedua melalui pesan singkat sehari sebelum melakukan kunjungan.
- j. Peneliti melakukan kunjungan rumah yang kedua.
- k. Peneliti melakukan kontrak waktu dengan subyek penelitian untuk kunjungan rumah yang ketiga melalui pesan singkat sehari sebelum melakukan kunjungan.
- l. Peneliti melakukan kunjungan rumah yang ketiga.
- m. Peneliti melakukan kontrak waktu dengan subyek penelitian untuk kunjungan rumah yang keempat melalui pesan singkat sehari sebelum melakukan kunjungan.
- n. Peneliti melakukan kunjungan rumah yang keempat.

Tabel 3.2 Uraian Kegiatan Pelaksanaan Penelitian

Pertemuan	Kegiatan	Instrumen
Pertama	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peneliti melakukan pengambilan data pada kedua subyek dengan metode wawancara untuk mendapatkan data mengenai riwayat hipertensi, keluhan yang dirasakan saat tekanan darahnya tinggi (sakit kepala, pening, bingung, keletihan, pandangan kabur, mimisan, mual, muntah), pengobatan yang dilakukan, hal-hal yang dilakukan untuk mengurangi tekanan darah dan lain-lain. 2. Peneliti melakukan pengukuran tekanan darah pada kedua subyek untuk mendapatkan data mengenai tekanan darah sebelum melakukan <i>slow deep breathing</i>. 3. Peneliti memberikan penjelasan tentang pelaksanaan <i>slow deep breathing</i> dan melakukan pengajaran <i>slow deep breathing</i> kepada kedua subyek. Pada subyek I, dilakukan pengajaran juga kepada anak subyek sampai bisa sehingga anak subyek menjadi observer pelaksanaan <i>slow deep breathing</i> saat peneliti tidak melakukan observasi. Pada subyek II, peneliti memberikan penjelasan dan melakukan pengajaran kepada subyek saja. Pada subyek II, anggota keluarganya sibuk bekerja sehingga tidak bisa menjadi observer pada pelaksanaan <i>slow deep</i> 	<ul style="list-style-type: none"> - Lembar <i>informed consent</i> - Lembar wawancara 1 - <i>Sphygmomano meter</i> - Lembar observasi 1 dan 2 - Lembar SOP <i>slow deep breathing</i> - Lembar SOP mengukur tekanan darah - Video teknik <i>slow deep breathing</i>

	<p><i>breathing</i>.</p> <p>4. Peneliti memberikan SOP <i>slow deep breathing</i> serta video teknik <i>slow deep breathing</i> sebagai alat bantu saat melakukan <i>slow deep breathing</i>. Pada subyek I diberikan tambahan video teknik <i>slow deep breathing</i> karena anak subyek I memiliki HP dan sebagian besar waktu anak subyek berada di rumah sehingga subyek I bisa menggunakan video sebagai alat bantu. Sedangkan pada subyek II tidak diberikan tambahan video teknik <i>slow deep breathing</i> karena tidak memiliki HP dan anaknya pun tidak selalu berada di rumah sehingga subyek II tidak bisa menggunakan video sebagai alat bantu.</p> <p>5. Peneliti menganjurkan pada kedua subyek untuk melakukan <i>slow deep breathing</i> sebanyak 3x sehari (pagi, siang dan sore) sesuai SOP <i>slow deep breathing</i>.</p> <p>6. Peneliti memberikan lembar observasi pelaksanaan <i>slow deep breathing</i> pada kedua subyek yang diisi dengan memberi tanda <i>check</i> (✓) pada lembar observasi. Pada subyek I diisi oleh anak subyek, sedangkan pada subyek II diisi oleh subyek.</p>	
Kedua dan Ketiga	<p>1. Peneliti meminta kedua subyek melakukan <i>slow deep breathing</i> selama 15 menit, kemudian subyek beristirahat selama 15 menit.</p> <p>2. Setelah beristirahat, peneliti melakukan pengukuran tekanan darah pada kedua subyek untuk mendapatkan data mengenai perubahan tekanan darah setelah melakukan <i>slow deep breathing</i>.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Lembar SOP <i>slow deep breathing</i> - Lembar SOP mengukur tekanan darah - Lembar observasi 1 - <i>Sphygmomano meter</i>
Keempat	<p>1. Peneliti meminta kedua subyek melakukan <i>slow deep breathing</i> selama 15 menit, kemudian subyek beristirahat selama 15 menit.</p> <p>2. Setelah beristirahat, peneliti melakukan pengukuran tekanan darah pada kedua subyek untuk mendapatkan data mengenai perubahan tekanan darah setelah melakukan <i>slow deep breathing</i>.</p> <p>3. Peneliti melakukan pengambilan data pada kedua subyek menggunakan metode wawancara untuk mendapatkan data mengenai keadaan yang dirasakan subyek setelah melakukan <i>slow deep breathing</i> pada hari ke 14, apakah masih merasakan keluhan saat tekanan darahnya tinggi seperti sebelum melakukan <i>slow deep breathing</i>.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Lembar SOP <i>slow deep breathing</i> - Lembar SOP mengukur tekanan darah - Lembar observasi 1 - <i>Sphygmomano meter</i> - Lembar wawancara 2

3.7 Pengolahan Data

Dalam suatu penelitian, pengolahan data merupakan salah satu langkah yang penting. Hal ini disebabkan karena data yang diperoleh langsung dari penelitian masih mentah, belum bisa memberikan apa-apa dan belum siap untuk disajikan. Untuk memperoleh penyajian data sebagai hasil yang berarti dan kesimpulan yang baik, diperlukan pengolahan data (Notoatmodjo, 2010).

Pengolahan data pada studi kasus ini menggunakan teknik non-statistik yaitu pengolahan data dengan analisis kualitatif. Analisis ini dilakukan dengan cara induktif yaitu pengambilan kesimpulan berdasarkan hasil observasi dan wawancara terstruktur. Data yang diperoleh yaitu data yang digambarkan dengan kata-kata atau kalimat yang dipisah-pisah menurut kategori untuk memperoleh kesimpulan (Notoatmodjo, 2010).

Data dari hasil wawancara dikumpulkan dan didukung dengan hasil observasi untuk selanjutnya disimpulkan. Kesimpulan dilihat dari apakah ada penurunan tekanan darah dalam batas normal pada klien yang mengalami hipertensi setelah melakukan *slow deep breathing*.

Setelah data terkumpul, dilakukan skoring dengan pengelompokkan, jika normal (sistol \leq 130 mmHg, diastol $<$ 85 mmHg), normal tinggi (sistol 130-139 mmHg, diastol 85-89 mmHg), hipertensi ringan (sistol 140-159 mmHg, diastol 90-99 mmHg), hipertensi sedang (sistol 160-179 mmHg, diastol 100-109 mmHg), hipertensi berat (sistol \geq 180 mmHg, diastol \geq 110 mmHg). Kemudian dilakukan pengecekan ulang terhadap kelengkapan data umum dan pengecekan apakah data wawancara dari jawaban subyektif penelitian sesuai dengan pernyataan yang telah dibuat dan dideskripsikan.

3.8 Analisis Data dan Penyajian Data

3.8.1 Analisis Data

Analisis dilakukan dengan cara pengambilan kesimpulan berdasarkan hasil wawancara dan observasi. Analisis data pada penelitian ini menggunakan analisis univariat (analisis deskriptif). Analisis univariat bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian (Notoatmodjo, 2010).

3.8.2 Penyajian Data

Data perlu disajikan dalam bentuk yang mudah dibaca dan dimengerti. Tujuannya adalah memberikan informasi dan memudahkan interpretasi hasil analisis (Setiadi, 2013). Hasil penelitian disajikan dalam bentuk tabel dan grafik untuk menggambarkan hasil tekanan darah subyek penelitian sebelum dan sesudah dilakukan *slow deep breathing* selama 4 kali. Hasil penelitian juga disajikan dalam bentuk narasi atau deskriptif yaitu dengan menjabarkan secara tertulis data dari tiap subyek yang diteliti.

3.9 Etika Penulisan

Prinsip etik dalam penelitian/pengumpulan data dapat dibedakan menjadi tiga bagian, yaitu prinsip manfaat, prinsip menghargai hak-hak subjek, dan prinsip keadilan (Nursalam, 2008).

1. Prinsip Manfaat

a. Bebas dari penderitaan

Penelitian harus dilaksanakan tanpa mengakibatkan penderitaan kepada subjek, khususnya jika menggunakan tindakan khusus.

b. Bebas dari eksploitasi

Partisipasi subjek dalam penelitian, harus dihindarkan dari keadaan yang tidak menguntungkan. Subjek harus diyakinkan bahwa partisipasinya dalam penelitian atau informasi yang telah diberikan, tidak akan dipergunakan dalam hal-hal yang dapat merugikan subjek dalam bentuk apa pun.

c. Risiko (*benefits ratio*)

Peneliti harus hati-hati mempertimbangkan risiko dan keuntungan yang akan berakibat kepada subjek pada setiap tindakan.

2. Prinsip menghargai hak asasi manusia (*respect human dignity*)

a. Hak untuk ikut/tidak menjadi responden (*right to self determination*)

Subjek harus diperlakukan secara manusiawi. Subjek mempunyai hak memutuskan apakah mereka bersedia menjadi subjek ataupun tidak, tanpa adanya sangsi apapun atau akan berakibat terhadap kesembuhannya, jika mereka seorang klien.

b. Hak untuk mendapatkan jaminan dari perlakuan yang diberikan (*right to full disclosure*)

Seorang peneliti harus memberikan penjelasan secara rinci serta bertanggung jawab jika ada sesuatu yang terjadi kepada subjek.

c. *Informed consent*

Subjek harus mendapatkan informasi secara lengkap tentang tujuan penelitian yang akan dilaksanakan, mempunyai hak untuk bebas berpartisipasi atau menolak menjadi responden.

3. Prinsip keadilan (*Right to justice*)

a. Hak untuk mendapatkan pengobatan yang adil (*right in fair treatment*)

Subjek harus diperlakukan secara adil baik sebelum, selama dan sesudah keikutsertaannya dalam penelitian tanpa adanya diskriminasi apabila ternyata mereka tidak bersedia atau dikeluarkan dari penelitian.

b. Hak dijaga kerahasiannya (*right to privacy*)

Subjek mempunyai hak untuk meminta bahwa data yang diberikan harus dirahasiakan, untuk itu perlu adanya tanpa nama (*anonymity*) dan rahasia (*confidentiality*).