

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Rancangan Studi

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode deskriptif studi kasus karena peneliti ingin meneliti secara mendalam mengenai pengaruh penerapan teknik *deep breathing* dengan aromaterapi dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

3.2 Subjek Penelitian

Pada penelitian ini, penulis mengambil 2 orang sebagai subjek penelitian yang sesuai dengan kriteria inklusi. Kriteria inklusi subjek penelitian pada studi kasus ini adalah:

- 1) Laki-laki atau perempuan yang berusia >40 tahun
- 2) Tekanan darah sistol \geq 140-150 mmHg dan diastole 90-99 mmHg
- 3) Tidak memiliki komplikasi penyakit (jantung coroner, gagal jantung, stoke, dan gagal ginjal)
- 4) Tidak bisu dan tuli
- 5) Responden kooperatif
- 6) Bersedia menjadi subjek penelitian

3.3 Lokasi dan Waktu Penelitian

3.3.1 Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Gribig yaitu di RT 05 RW 08 Perumahan Villa Gunung Buring, Kelurahan Cemorokandang, Kota Malang

3.3.2 Waktu Penelitian

Pengumpulan data dilakukan pada 24 Maret 2022 sampai 10 April 2022 kurang lebih selama 4 minggu dengan 3 kali kunjungan.

3.4 Fokus Studi

Fokus studi yang digunakan dalam penelitian ini adalah tekanan darah klien yang mengalami hipertensi sebelum dan sesudah melakukan *deep breathing* dengan aromaterapi.

3.5 Definisi Operasional

Definisi operasional pada penelitian ini adalah:

Tabel 3.1 Definisi Operasional

Fokus Studi	Definisi Operasional	Parameter	Alat Ukur	Skor
Tekanan Darah	Suatu hasil pengukuran tekanan darah sistol dan diastole yang diukur sebelum dan sesudah melakukan <i>deep breathing</i>	Hipertensi <i>Stage 1</i> - Sistol: 140-159 mmHg - Diastole: 90-99 mmHg	<i>Sphygmomanometer</i>	Klasifikasi tekanan darah - Normal: Sistole: <120 Diastole: <80 mmHg - Prehipertensi: Sistol 120-139 mmHg Diastol 80-89 mmHg - Hipertensi <i>Stage 1</i> : Sistol 140-159 mmHg Diastol 90-99 mmHg. - Hipertensi <i>Stage 2</i> : Sistol 160 - >160 mmHg, Diastol 100 - >100 mmHg

<i>Deep Breathing</i>	<p>Latihan <i>deep breathing</i> yang dilakukan oleh responden sebanyak 3 kali sehari selama 15 menit. Dimana dilakukan observasi sebanyak 3 kali selama 3 minggu.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pagi pukul: 09.00 – 09.20 WIB - Siang pukul: 13.00-13.15 WIB - Sore pukul: 16.00-16.15 WIB. 	<p>Latihan <i>deep breathing</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Inspirasi melalui hidung selama 3 hitungan dan 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 semi fowler atau duduk. 	<ul style="list-style-type: none"> - Lembar SOP - Lembar Observasi - Lembar wawancara - Video <i>Deep Breathing</i> 	<ul style="list-style-type: none"> - Dilakukan - Tidak dilakukan
Aromaterapi	<p>Pemberian aromaterapi dilakukan bersamaan saat melakukan teknik <i>deep breathing</i> yaitu setiap 3 kali sehari dengan waktu</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pagi pukul: 09.00 – 09.20 WIB - Siang pukul: 13.00-13.15 WIB - Sore pukul: 16.00-16.15 WIB. 	<p>Pemberian aromaterapi:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mengatur posisi secara nyaman (dapat dilakukan dengan duduk atau terlentang) - Menyalakan dupa aromaterapi - Dekatkan aromaterapi hingga aroma dapat terhirup oleh klien 	<ul style="list-style-type: none"> - Lembar SOP - Lembar observasi - Lembar wawancara 	<ul style="list-style-type: none"> - Dilakukan - Tidak dilakukan

3.6 Pengumpulan Data

3.6.1 Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara dan observasi. Dalam penelitian ini metode wawancara digunakan karena peneliti ingin mengumpulkan data dimana peneliti mendapatkan keterangan atau informasi secara lisan dari subyek penelitian itu sendiri. Wawancara yang digunakan pada penelitian ini yaitu wawancara terpimpin, mengajukan pertanyaan-pertanyaan yang telah disusun sebelum wawancara, sehingga pewawancara hanya perlu membaca 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 *deep breathing* dengan aromaterapi. Pertanyaan yang terdapat pada wawancara pertama berisi pertanyaan mengenai pengetahuan subyek mengenai teknik *deep breathing* dengan aromaterapi, 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 *deep breathing* dengan aromaterapi, apakah masih merasakan keluhan saat tekanan darahnya tinggi seperti sebelum melakukan *deep breathing* dengan aromaterapi.

Pengamatan atau observasi yang dilakukan pada penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan data mengenai perubahan tekanan darah dalam pelaksanaan *deep breathing* dengan aromaterapi. Pengambilan data tekanan darah dilakukan sebanyak 3 kali selama 4 minggu dimana pada kesempatan pertama peneliti melihat tekanan darah awal sebelum melakukan *deep breathing* dengan aromaterapi dan 3 pengukuran selanjutnya melihat apakah terdapat perubahan tekanan darah sesudah melakukan *deep breathing* dengan aromaterapi.

3.6.2 Instrumen Penelitian

Instrument yang digunakan peneliti pada penelitian ini yaitu lembar wawancara, lembar observasi, alat ukur tekanan darah, video teknik *deep breathing* dan aromaterapi. Pada lembar wawancara pertama digunakan untuk mendapatkan data mengenai pengetahuan subjek mengenai teknik *deep breathing*, 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 digunakan untuk mendapatkan data mengenai keadaan yang dirasakan subyek setelah melakukan *deep breathing* dengan aromaterapi, apakah masih merasakan keluhan saat tekanan darahnya tinggi seperti sebelum melakukan *deep breathing* dengan aromaterapi.

Lalu lembar observasi digunakan peneliti untuk mendapatkan data mengenai perubahan tekanan darah, pelaksanaan *deep breathing* dan aromaterapi. Lembar observasi perubahan tekana darah diisi oleh peneliti

saat melakukan pengukuran tekanan darah subyek. Lalu lembar observasi pelaksanaan *deep breathing* dengan aromaterapi dilakukan setiap kali subyek melakukan *deep breathing* dengan aromaterapi. Observasi dapat dilakukan oleh subyek atau keluarga dengan memberi tanda *check* (✓) pada lembar observasi yang diberikan oleh peneliti.

Alat ukur tekana darah atau *Sphygmomanometer* digunakan peneliti untuk mengukur tekanan darah dan perubahan tekanan darah dari subyek penelitian. Sedangkan video teknik *deep breathing* diberikan pada subyek penelitian atau keluarga agar dapat digunakan sebagai alat bantu pada saat melakukan teknik *deep breathing*. Difusser digunakan peneliti untuk memberikan aromaterapi pada pasien.

3.6.3 Langkah-Langkah Pengumpulan Data

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

a) Persiapan

- 1) Pada tanggal 10 November 2021 peneliti mengurus surat ijin dari institusi yang ditujukan kepada Dinas Kesehatan Kota Malang untuk melakukan studi pendahuluan dan pengambilan data, dan diserahkan pada tanggal 13 November 2021.

- 2) Pada Tanggal 20 November 2021, peneliti kembali ke Dinas Kesehatan Kota Malang untuk mengambil surat ijin untuk melakukan pengambilan data di Puskesmas Gribig, Kota Malang.
- 3) Pada tanggal 23 November 2021 peneliti menyerahkan surat ijin dari Dinas Kesehatan Kota Malang kepada Kepala Puskesmas Gribig, Kota Malang serta menjelaskan maksud dan tujuan peneliti.
- 4) Pada tanggal 26 November 2021, peneliti melakukan studi pendahuluan dan pengambilan data di Puskesmas Gribig, Kota Malang.

b) Pelaksanaan

- 5) Pada tanggal 5 Maret 2022, peneliti mendatangi rumah warga dan memilih responden dengan melihat data yang sesuai dengan kriteria inklusi.
- 6) Setelah menemukan subyek yang sesuai dengan kriteria inklusi, Pada tanggal 6 Maret 2022 peneliti melakukan pendekatan dan memberikan penjelasan kepada subyek penelitian tentang tujuan, teknik pelaksanaan, manfaat dari penelitian yang dilakukan terhadap subyek, kerahasiaan data.
- 7) Peneliti mempersilahkan subyek penelitian untuk memilih jenis aromaterapi yang digunakan.
- 8) Setelah mendapat penjelasan penelitian dan subyek menyetujui, maka selanjutnya subyek menandatangani informed consent sebagai bukti persetujuan menjadi subyek penelitian.

- 9) Peneliti melakukan kontrak waktu dengan subyek penelitian untuk kunjungan rumah yang pertama
- 10) Pada tanggal 7 Maret 2022, peneliti melakukan kunjungan rumah pertama dan melakukan pengukuran tekanan darah, lalu peneliti melakukan wawancara kepada subyek penelitian mengenai penyakit hipertensi dan pengobatan yang dilakukan, selanjutnya peneliti memberitahu bagaimana cara melakukan Teknik *deep breathing* dan bagaimana cara menggunakan aromaterapi dan melibatkan keluarga subyek dalam tindakan.
- 11) Peneliti melakukan kontrak waktu dengan subyek penelitian untuk kunjungan rumah yang kedua melalui pesan singkat sehari sebelum melakukan kunjungan.
- 12) Pada tanggal 10 Maret 2022, peneliti melakukan kunjungan rumah yang kedua dan melakukan pengukuran tensi dan melakukan observasi pada tekanan darah subyek
- 13) Peneliti melakukan kontrak waktu dengan subyek penelitian untuk kunjungan rumah yang ketiga melalui pesan singkat sehari sebelum melakukan kunjungan.
- 14) Pada tanggal 13 Maret 2022, peneliti melakukan kunjungan rumah yang ketiga, melakukan pengukuran tensi dan melakukan observasi pada tekanan darah subyek
- 15) Peneliti melakukan kontrak waktu dengan subyek penelitian untuk kunjungan rumah yang keempat melalui pesan singkat sehari sebelum melakukan kunjungan.

- 16) Pada tanggal 16 Maret 2022, peneliti melakukan kunjungan rumah yang keempat melakukan pengukuran tensi dan melakukan observasi pada tekanan darah subyek
- 17) Peneliti melakukan kontrak waktu dengan subyek penelitian untuk kunjungan rumah yang kelima melalui pesan singkat sehari sebelum melakukan kunjungan.
- 18) Pada tanggal 19 Maret 2022, peneliti melakukan kunjungan rumah yang kelima melakukan pengukuran tensi dan melakukan observasi pada tekanan darah subyek
- 19) Peneliti melakukan kontrak waktu dengan subyek penelitian untuk kunjungan rumah yang keenam melalui pesan singkat sehari sebelum melakukan kunjungan.
- 20) Pada tanggal 22 Maret 2022, peneliti melakukan kunjungan rumah yang keenam melakukan pengukuran tensi dan melakukan observasi pada tekanan darah subyek
- 21) Peneliti melakukan kontrak waktu dengan subyek penelitian untuk kunjungan rumah yang ketujuh melalui pesan singkat sehari sebelum melakukan kunjungan.
- 22) Pada tanggal 25 Maret 2022, peneliti melakukan kunjungan rumah yang ketujuh melakukan pengukuran tensi dan melakukan observasi pada tekanan darah subyek

- 23) Peneliti melakukan kontrak waktu dengan subyek penelitian untuk kunjungan rumah yang kedelapan melalui pesan singkat sehari sebelum melakukan kunjungan.
- 24) Pada tanggal 28 Maret 2022, peneliti melakukan kunjungan rumah yang kedelapan melakukan pengukuran tensi dan melakukan observasi pada tekanan darah subyek
- 25) Peneliti melakukan kontrak waktu dengan subyek penelitian untuk kunjungan rumah yang kesembilan melalui pesan singkat sehari sebelum melakukan kunjungan.
- 26) Pada tanggal 31 Maret 2022, peneliti melakukan kunjungan rumah yang kesembilan melakukan pengukuran tensi dan melakukan observasi pada tekanan darah subyek
- 27) Peneliti melakukan kontrak waktu dengan subyek penelitian untuk kunjungan rumah yang kesepuluh melalui pesan singkat sehari sebelum melakukan kunjungan.
- 28) Pada tanggal 3 April 2022, peneliti melakukan kunjungan rumah yang kesepuluh melakukan pengukuran tensi dan melakukan observasi pada tekanan darah subyek
- 29) Peneliti melakukan kontrak waktu dengan subyek penelitian untuk kunjungan rumah yang kesebelas melalui pesan singkat sehari sebelum melakukan kunjungan.
- 30) Pada tanggal 6 April 2022, peneliti melakukan kunjungan rumah yang kesebelas, melakukan pengukuran tensi, melakukan

observasi pada tekanan darah subyek, dan melakukan wawancara mengenai kendala dan keluhan yang dirasakan oleh subyek penelitian selama melakukan intervensi.

3.7 Pengolahan Data

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

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

Setelah data terkumpul, dilakukan skoring dengan pengelompokkan, jika Normal (Sistol: <120 dan diastol <80 mmHg), Prehipertensi (Sistol 120-139 mmHg, Diastol 80-89 mmHg), Hipertensi Stage 1 (Sistol 140-159 mmHg, Diastol 90-99 mmHg), Hipertensi Stage 2 (Sistol 160 - >160 mmHg, Diastol 100 - >100 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 data dilakukan dengan cara mengambil kesimpulan berdasarkan hasil dari wawancara dan observasi yang telah dilakukan. Analisis data yang digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini yaitu analisis unvariat atau analisis deskriptif. Analisis ini bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian. Hasil akan ditulis ke dalam bentuk catatan lapangan lalu disalin ke dalam bentuk transkrip (catatan terstruktur). Dari hasil wawancara dan observasi, kemudian data akan diberi skor (skoring) terhadap item-item yang perlu diberi skor.

3.8.2 Penyajian Data

Hasil dari penelitian ini disajikan dalam bentuk tabel dan grafik untuk menggambarkan hasil dari tekanan darah subyek sebelum dan setelah melakukan teknik *deep breathing* dan aromaterapi dalam 4 minggu. Hasil penelitian juga akan disajikan dalam bentuk narasi atau deskriptif yaitu dengan menjabarkan secara tertulis data dari tiap subyek penelitian.

3.9 Etika Penulisan

Prinsip dari etika dalam penelitian/pengumpulan data dapat dibedakan menjadi tiga bagian yaitu sebagai berikut:

3.9.1 Inform Consent (lembar persetujuan)

Memberi lembar persetujuan kepada klien yang bersedia menjadi responden dalam penelitian, menjelaskan tujuan studi kasus setelah itu

diajukan permohonan untuk menjadi responden dan menandatangani persetujuan.

3.9.2 Anomity (tanpa nama)

Dalam menjaga kerahasiaan responden, peneliti tidak mencantumkan nama lengkap responden pada lembar pengumpulan data tetapi hanya menggunakan inisial nama.

3.9.3 Confidentiality (kerahasiaan)

Kerahasiaan informasi yang telah dikumpulkan dari subjek yang dijamin oleh peneliti.