

BAB 3

METODE PENELITIAN

3.1 Jenis/Desain/Rancangan Penelitian

Jenis Penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Studi kasus menurut Krisyantono (2020) digunakan untuk menjelaskan wawasan yang diteliti berkaitan dengan aspek-aspek seseorang, organisasi untuk ditelaah sedalam mungkin. Penelitian ini dilakukan secara mendalam dengan tujuan mengetahui gambaran tekanan darah pada penderita hipertensi sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi genggam jari (*finger hold*) dan nafas dalam (*deep breathing*) di Puskesmas Penfui dengan cara sistematis mulai dari melakukan pengamatan, pengumpulan data, analisis dan pelaporan hasil.

3.2 Partisipan Penelitian

Partisipan dalam penelitian ada 2 partisipan dengan hipertensi ringan yang bersedia diberikan intervensi teknik relaksasi genggam jari (*finger hold*) dan teknik nafas dalam (*deep breathing*) dengan memenuhi ketentuan kriteria inklusi dan eksklusi sebagai berikut :

- 1) Kriteria Inklusi
 - a. Partisipan yang mengalami hipertensi ringan
 - b. Partisipan yang bersedia menandatangani lembar persetujuan partisipasi
 - c. Partisipan berusia mulai dibawah 50 tahun sampai 60 tahun ke atas
 - d. Partisipan yang berdomisili di wilayah Puskesmas Penfui
 - e. Partisipan yang bersedia mengikuti teknik relaksasi genggam jari (*finger hold*) dan nafas dalam (*deep breathing*) secara rutin selama 1 minggu berturut-turut
- 2) Kriteria Eksklusi
 - a. Partisipan yang mengalami komplikasi (stroke)
 - b. Partisipan dengan pola hidup tidak sehat seperti mengonsumsi garam berlebih, merokok, minum alcohol

3.3 Fokus Studi

Fokus studi kasus ini mengidentifikasi gambaran tekanan darah pada penderita hipertensi sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi genggam jari (*finger hold*) dan nafas dalam (*deep breathing*) di Puskesmas Penfui.

3.4 Definisi Operasional

Definisi operasional adalah cara mengukur variabel penelitian berdasarkan karakteristik spesifik yang tercermin melalui dimensi atau indikator variabel tersebut.

Variabel	Definsi	Alat Ukur
Tekanan darah pada penderita hipertensi sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi genggam jari (<i>finger hold</i>) dan nafas dalam (<i>deep breathing</i>)	<ol style="list-style-type: none">1. Tekanan darah adalah tekanan yang terjadi pada dinding arteri ketika jantung memompa darah ke seluruh tubuh.2. Teknik relaksasi genggam jari (<i>finger hold</i>) adalah salah satu terapi tambahan yang diyakini dapat membuat seseorang merasa lebih nyaman dan rileks3. Teknik nafas dalam (<i>deep breathing</i>) adalah proses yang dapat melepaskan ketegangan dan mengembalikan keseimbangan tubuh.	<ol style="list-style-type: none">1. Wawancara2. Menggunakan alat sphygmomanometer /tensimeter untuk mengetahui tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan intervensi dan stetoskop untuk mendengarkan bunyi sistolik dan diastolik3. Memberikan intervensi teknik relaksasi genggam jari (<i>finger hold</i>) dan nafas dalam (<i>deep breathing</i>) dalam 1 minggu selama 30 menit dengan durasi 3 menit disetiap jari.4. Mendokumentasikan hasil dalam melakukan pelaksanaan tindakan

Tabel 3.1 Definisi Operasional

3.5 Instrumen Penelitian

1. Wawancara

Instrumen yang digunakan adalah lembar pengkajian yang mencakup data identitas partisipan serta riwayat hipertensi guna mempermudah evaluasi terhadap intervensi yang diberikan.

2. Observasi

Menggunakan lembar observasi dengan mendokumentasikan tekanan darah partisipan sebelum dan sesudah intervensi dilakukan.

3.6 Metode Pengumpulan Data

1. Pre intervensi
 - a. Peneliti mengajukan surat izin penelitian.
 - b. Peneliti melakukan *pre test* pengukuran tekanan darah sebelum intervensi genggam jari (*finger hold*) dan nafas dalam (*deep breathing*).
2. Intervensi

Peneliti melakukan intervensi teknik relaksasi genggam jari (*finger hold*) dan nafas dalam (*deep breathing*) pada kedua partisipan dengan hipertensi ringan yang dilakukan sehari sekali selama 1 minggu. Intervensi genggam jari dilakukan pada tiap jari mulai dari ibu jari sampai jari kelingking dengan durasi 3 menit disetiap jari dengan total keseluruhan waktu 30 menit.
3. Post intervensi

Setelah dilakukan intervensi genggam jari (*finger hold*) dan nafas dalam (*deep breathing*), peneliti melakukan pengukuran tekanan darah pada kedua partisipan dari hari pertama hingga hari terakhir penelitian.

3.7 Lokasi dan Waktu Penelitian

- a. Lokasi penelitian adalah lokasi peneliti melakukan penelitian untuk memperoleh data yang dibutuhkan dan diaksanakannya kegiatan penelitian. Untuk mendapatkan partisipan awal di Puskesmas Penfui dan untuk melakukan intervensi genggam jari dan nafas dalam dilakukan di rumah partisipan yang berada diwilayah Puskesmas Penfui.
- b. Waktu penelitian

Penelitian ini dilaksanakan selama 1 minggu berturut-turut pada bulan Mei 2025.

3.8 Analisis Data dan Penyajian Data

Analisis data yang dilakukan dalam penelitian adalah kualitatif dan kuantitatif. Analisis kualitatif adalah proses pengolahan data dengan wawancara semi terstruktur dengan pertanyaan terbuka dan observasi untuk mendapatkan partisipan dengan riwayat hipertensi dan hasil intervensi. Analisis kuantitatif adalah analisis dengan tujuan untuk mengukur rata-rata penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik dari hari pertama hingga hari

keenam sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi genggam jari (*finger hold*) dan nafas dalam (*deep breathing*).

Penyajian data yang dilakukan dengan cara mengumpulkan data secara langsung menggunakan wawancara dan lembar observasi untuk mengetahui hasil intervensi.

3.9 Etika Penelitian

Karena pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui observasi dan wawancara dengan menggali informasi pribadi partisipan, maka peneliti wajib memperhatikan aspek etika penelitian yaitu :

- a. *Informed consent* (persetujuan menjadi klien) adalah bentuk kesepakatan antara peneliti dan subjek studi kasus. Sebelum dilakukan penelitian, peneliti memberikan lembar persetujuan dengan tujuan agar subjek mengerti dan memahami maksud diadakannya penelitian.
- b. Hak privasi subjek adalah subjek berhak atas privasinya.
- c. *Confidentiality* (kerahasiaan) peneliti wajib merahasiakan dan melindungi data-data dari subjek penelitian.
- d. *Anonymized* (tanpa nama) artinya nama subjek penelitian hanya ditulis inisialnya untuk mengkodekan data penelitian.