

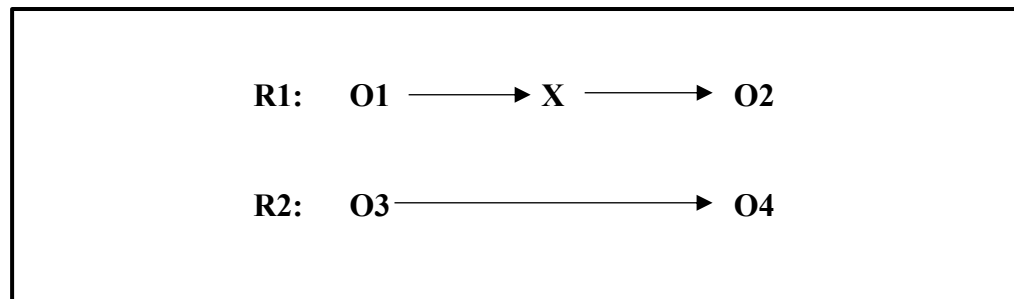
BAB 3

METODE PENELITIAN

3.1 Jenis/Design/Rancangan Penelitian

Penelitian ini menerapkan desain *quasi-eksperimen* dengan pendekatan *pretest-posttest with control group design* pada kelompok intervensi serta kelompok kontrol. Penelitian ini dibagi menjadi dua kelompok. Kelompok intervensi yang menerima terapi afirmasi positif dengan *flash card* dan kelompok kontrol tidak diberikan intervensi atau hanya mendapatkan perawatan standar.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh terapi afirmasi positif menggunakan flash card dalam menurunkan tingkat kecemasan pada pasien hipertensi sedang di Puskesmas Oepoi, Kota Kupang. Desain penelitian dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 1. Design Penelitian

Sumber: (Karimuddin Abdullah, 2022)

Keterangan:

- R1: Kelompok intervensi
- R2: Kelompok kontrol
- X: Pemberian terapi afirmasi positif dengan *flash card*
- O1: Pengukuran tingkat kecemasan sebelum pemberian terapi afirmasi positif pada kelompok intervensi
- O2: Pengukuran tingkat kecemasan setelah pemberian terapi afirmasi positif pada kelompok intervensi

- O3: Pengukuran tingkat kecemasan pada kelompok kontrol yang dilakukan pertama kali bersamaan dengan kelompok intervensi pada saat *pretest*
- O4: Pengukuran tingkat kecemasan kedua kelompok kontrol bersamaan dengan kelompok intervensi saat *posttest*

3.2 Populasi, Sampel, Dan Teknik Sampling

3.2.1 Populasi

Populasi adalah sekumpulan objek atau subjek yang memiliki karakteristik dan kualitas tertentu yang ditetapkan oleh peneliti sebagai fokus penelitian untuk dianalisis dan ditarik kesimpulannya (Sugiyono. 2016:80 dalam Karimuddin Abdullah, 2022). Populasi dalam penelitian ini terdiri dari 347 pasien dengan hipertensi sedang yang berkunjung ke Puskesmas Oepoi Kota Kupang.

3.2.2 Sampel

Sampel adalah bagian dari populasi yang memiliki karakteristik tertentu. Ketika ukuran populasi terlalu besar dan tidak memungkinkan untuk diteliti secara keseluruhan karena keterbatasan dana, tenaga, dan waktu, peneliti dapat memilih sampel yang dapat mewakili populasi tersebut (Karimuddin Abdullah, 2022).

Sampel adalah sebagian kecil yang diambil dari keseluruhan objek yang akan diteliti dan dianggap mewakili seluruh populasi. Jumlah penderita dalam penelitian ini adalah 347 orang penderita hipertensi dengan menggunakan teknik *consecutive sampling* yaitu semua sampel yang datang dan memenuhi kriteria pemilihan penelitian sampai jumlah sampel yang diperlukan terpenuhi. Besar sampel dalam penelitian ini ditentukan dengan cara besar populasi <1000 (Notoatmodjo 2010), yang dirumuskan sebagai berikut:

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

$$n = \frac{347 \times 1.96^2 \times 0.5 \times 0.5}{0.05 \times (347 - 1) + 1.96^2 \times 0.5 \times 0.5}$$

$$n = \frac{333,2588}{11,2604}$$

$$n = 30,26$$

Jadi, besar sampel dalam penelitian ini adalah 30 orang

Keterangan:

- n : Besar sampel
- N : Perkiraan jumlah populasi
- Z^2 : Nilai standar normal $\alpha=0,05$ (1,96²)
- p : Jika tidak diketahui dianggap 50% =0,5
- Q : 1-p=0,5
- d : Tingkat kesalahan yang dipilih (5% atau 0,05)

Menurut sugiyono (2013), untuk menghindari terjadinya kekurangan sampel dalam penelitian maka perlu adanya taraf kesalahan, bisa 1%, 5%, 10%. Peneliti mengambil taraf kesalahan sebesar 10% dari total sampel yang diinginkan. Berdasarkan sampel minimal pada penelitian ini adalah 30 responden, untuk mengantisipasi adanya *droup out* dari responden, maka dipersiapkan cadangan 10%, dengan rumus:

$$n = \frac{n}{1 - f}$$

Keterangan:

- n: Jumlah sampel yang dihitung
- f: Perkiraan proporsi *droupout* 10% (f=0,1)

$$n = \frac{30}{1 - 0,1}$$

$$n = \frac{28}{0,9}$$

$$n = 30$$

Berdasarkan perhitungan menggunakan rumus diatas maka besar sampel untuk kelompok adalah 30 responden dengan kelompok kontrol 15 dan kelompok intervensi 15 dengan jumlah 30 responden.

3.2.3 Teknik Sampling

Teknik sampling atau metode pemilihan sampel adalah prosedur yang digunakan untuk menentukan sampel secara tepat, sehingga hasil penelitian dapat mewakili dan digeneralisasikan terhadap

populasi yang diteliti. (Indarwati, 2019). Sampel diambil berdasarkan kriteria inklusif dan eksklusif. Kriteria inklusif adalah karakteristik umum subjek penelitian dari suatu populasi target yang terjangkau yang akan diteliti. Sedangkan kriteria eksklusif adalah kriteria subjek penelitian tidak dapat mewakili sampel karena tidak memenuhi syarat penelitian, menolak menjadi responden atau keadaan yang tidak memungkinkan untuk dilakukan penelitian. Adapun kriteria inklusif dan eksklusif pada penelitian ini adalah:

Kriteria Inklusif yaitu:

- 1) Pasien dengan diagnosis hipertensi sedang (160-179 mmHg untuk tekanan darah sistolik dan 100-109 mmHg untuk tekanan diastolik)
- 2) Pasien yang Usia 40-60 tahun
- 3) Pasien yang dapat membaca dan memahami instruksi afirmasi positif
- 4) Pasien yang bersedia mengikuti penelitian dan menandatangani informed consent

Kriteria eksklusif yaitu:

- 1) Pasien dengan gangguan kognitif atau mental yang menghambat proses intervensi
- 2) Pasien yang tidak dapat membaca atau memahami afirmasi positif

3.3 Lokasi Dan Waktu Penelitian

Lokasi penelitian ini dilakukan di Puskesmas Oepoi dan Puskesmas Naimata Kota Kupang. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 19-31 Mei 2025. Responden penelitian ini dibagi ke dalam dua kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Pengambilan sampel ini untuk kelompok intervensi dilakukan di Puskesmas Oepoi sedangkan kelompok kontrol pengambilan sampel dilakukan di puskesmas Naimata.

3.4 Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah segala aspek yang ditetapkan oleh peneliti sebagai fokus pengamatan dan analisis dalam suatu penelitian untuk dikaji, dengan tujuan memperoleh informasi yang kemudian dianalisis dan disimpulkan (Sugiyono, 2013). Variabel dalam penelitian ini terdiri atas variabel independen, dependen dan kontrol.

3.4.1 Variabel Independent

Variabel ini sering disebut sebagai variabel stimulus, prediktor, atau antecedent. Dalam bahasa Indonesia, dikenal sebagai variabel bebas, yaitu variabel yang berperan dalam memengaruhi atau menyebabkan perubahan pada variabel terikat (Sugiyono, 2013). Dalam penelitian ini, variabel independen terapi afirmasi positif menggunakan *flash card*.

3.4.2 Variabel dependen

Dalam bahasa Indonesia, variabel ini dikenal sebagai variabel terikat, yaitu variabel yang dipengaruhi atau menjadi dampak dari adanya variabel bebas (Sugiyono, 2013). Dalam penelitian ini, variabel dependen tingkat kecemasan pasien hipertensi sedang.

3.5 Definisi Operasional

Definisi operasional harus dapat menjelaskan makna variabel secara jelas serta metode pengukurannya secara spesifik. Definisi ini disusun dalam bentuk matriks yang mencakup nama variabel, deskripsi variabel, alat dan metode pengukuran, skala ukur, serta hasil pengukuran (Karimuddin Abdullah, 2022).

Tabel 1. Definisi Operasional

N o	Variabel	Definisi Operasion al	Parameter	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala
1	Terapi afirmasi positif dengan <i>flash card</i>	Suatu terapi yang menggunakan kartu berisi pernyataan	1 Jenis afirmasi yang digunakan : saya tenang dan damai,	SOP dan SAP	-	-

		positif untuk membantu pasien hipertensi sedang mencapai kondisi rileks, pada pasien hipertensi sedang di Puskesmas Oepoi	tekanan darah saya stabil, dan saya sehat dan kuat. 2 Frekuensi pemberian terapi: 2 kali sehari selama 7 hari 3 Durasi setiap sesi: 10-15 menit/sesi			
2	Tingkat Kecemasan	Tingkat perasaan tidak nyaman yang ditandai dengan gejala seperti rasa takut, gelisah, khawatir, tegang yang dirasakan oleh pasien hipertensi sedang	Berdasarkan tingkat kecemasan pada pasien dengan Score yaitu: Total nilai (score): 1. Nilai 0= tidak ada cemas 2. Nilai 1 = kecemasan ringan 3. Nilai 2= kecemasan sedang 4. Nilai 3= kecemasan berat 5. Nilai 4=kecemasan sangat berat	Kuesioner	HARS (<i>Hamilton Rating Scale for Anxiety</i>) Dikategorikan: 1. < 6 = tidak ada kecemasan 2. 7 – 14 = kecemasan ringan 3. 15 – 27= kecemasan sedang 4. 28 – 41 = kecemasan berat 5. >41 = kecemasan berat sekali	Ordinal

3.6 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat yang digunakan untuk mengukur dan mengumpulkan data dari objek yang diteliti (Karimuddin Abdullah, 2022). Dalam penelitian kuantitatif ini, peneliti menggunakan kuesioner sebagai

instrumen pengumpulan data. Kuesioner merupakan metode pengumpulan data yang dilakukan dengan mengajukan daftar pertanyaan kepada responden untuk dijawab. Proses pengambilan dan pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui beberapa langkah, di antaranya:

1. Kusioner HARS-A

Kusioner HARS digunakan untuk mengumpilkan data penelitian ini. Kusioner HARS merupakan alat ukur kecemasan yang terdiri dari 14 pertanyaan mengenai perasaan cemas, ketegangan, ketakutan, gangguan tidur, depresi, tonus otot, sensorik somatik, gejala otonom dan perilaku, serta berbagai gejala sistem organ seperti gejala sistem respirasi, kardiovaskuler, *gastrointestinal*, dan *genitourinaria*. (Fu'at, Dayal, dan Fuad (2015); Tamara et al., 2024) melakukan uji validitas dan reabilitas terhadap instrumen ini. Hasil uji validitas dari setiap item pertanyaan adalah $>0,05$, dan nilai reabilitas sebesar $0,793 > 0,6$, sehingga kusioner dapat dinyatakan valid dan reliabel (Thoyibah, 2020; Tamara et al., 2024).

HARS menggunakan serangkaian pertanyaan dengan jawaban yang harus diisi oleh pasien sesuai dengan kondisi yang dirasakan oleh pasien tersebut. Jawaban yang diberikan merupakan skala (angka) 0, 1, 2, 3, atau 4 yang menunjukkan tingkat gangguan dan setelah pasien menjawab sesuai apa yang dirasakannya, maka hasilnya dapat dihitung dengan menjumlahkan total skor yang didapat dari setiap soal (pernyataan). Setiap kelompok gejala diperiksa secara khusus dan diberi nilai angka (*score*) dari 1 hingga 4:

Cara penilaian kecemasan adalah dengan memberikan nilai dengan kategori sebagai berikut:

0 = tidak ada gejala sama sekali

1 = ringan/satu gejala yang ada

2 = sedang/separuh gejala yang ada

3 = berat/ lebih dari separuh gejala yang ada

4 = sangat berat semua gejala

Penentuan derajat atau tingkat kecemasan dengan cara menjumlahkan skor 1-14 dengan hasil antara lain:

Skor kurang dari 14 = tidak ada kecemasan

Skor 14-20 kecemasan ringan

Skor 21-27 kecemasan sedang

Skor 28-41 kecemasan berat

Skor 42-56 kecemasan berat sekali (panik)

2. Standar Operasional Prosedur Afiriasi Positif

Pra Interaksi : Siapkan alat (kertas dan pena) dan lingkungan yang aman.

Orientasi : 1) Memberikan salam dan menyapa klien dengan ramah.
2) Memastikan kondisi klien dengan melakukan validasi.
3) Jaga privasi klien selama proses berlangsung.
4) Menjelaskan tujuan serta prosedur yang akan dilakukan kepada klien.

Prosedur kerja : 1) Menyapa klien dengan salam dan sapaan ramah.
2) Meminta pasien memikirkan kalimat afiriasi positif yang ingin diterapkan.
3) Meminta pasien untuk menuliskan afiriasi mereka, seperti "Saya akan selalu menjalani terapi sesuai anjuran dokter" atau "Saya harus menjadi pribadi yang lebih baik."
4) Membantu pasien menempelkan afiriasi yang telah ditulis di tempat yang mudah terlihat, terutama di sekitar tempat tidur, agar dapat dibaca saat bangun dan sebelum tidur.
5) Mengajak pasien untuk merenungkan dan mengingat kembali afiriasi yang telah dibuat.
6) Menganjurkan pasien mengulang afiriasi setiap pagi dan sebelum tidur selama 10 menit.

Terminasi : 1) Meninjau kembali hasil diskusi untuk mengevaluasi pemahaman dan kemajuan.

- 2) Menyepakati jadwal untuk kegiatan selanjutnya.
- 3) Mengakhiri sesi dengan memberikan salam

Afendi Rohmat, 2024

3.7 Metode Pengumpulan Data

Pengumpulan data adalah proses pendekatan terhadap subjek untuk memperoleh informasi terkait karakteristik yang diperlukan dalam penelitian (Nursalam, 2013; dalam Karimuddin Abdullah, 2022). Ada beberapa langkah yang dilakukan peneliti dalam pengumpulan data adalah sebagai berikut:

a. Tahap perencanaan

1. Mengajukan dan menyerahkan surat izin penelitian kepada pihak puskesmas atau lokasi penelitian.
2. Berkoordinasi dengan pihak puskesmas sebelum pelaksanaan penelitian.

b. Tahap Pelaksanaan

1. Bertemu dengan responden di Puskesmas Oepoi.
 - a) Melakukan audiensi atau pertemuan singkat dengan petugas terkait untuk menjelaskan tujuan dan metode penelitian.
 - b) Setelah mendapat izin untuk melakukan pengambilan data awal.
 - c) Mengidentifikasi calon responden dan bekerja sama dengan petugas puskesmas untuk mendapatkan pasien yang memiliki riwayat hipertensi sedang. Sesuai dengan kriteria inklusif dan eksklusif.
 - 1) Kriteria inklusif yaitu pasien hipertensi dengan Tingkat tekanan darah kategori sedang, berusia 40-60 tahun, bersedia menjadi responden dan menandatangani *informend consent*, pasien hipertensi yang dapat membaca dan memahami instruksi sederhana. Sedangkan
 - 2) kriteria eksklusif yaitu pasien dengan gangguan kognitif atau gangguan mental berat, pasien dengan komplikasi hipertensi berat (misalnya stroke, gagal jantung), dan menolak mengikuti terapi afirmasi positif.

2. Menyampaikan tujuan dan maksud penelitian kepada responden.
3. Memberikan lembar persetujuan (*informed consent*) kepada responden yang menjadi sampel penelitian dengan menjelaskan hak dan kewajiban responden dan jika responden setuju, responden menandatangani *informed consent* dan dimasukkan ke dalam daftar penelitian.
4. Menjelaskan lembar kuesioner kepada responden sebanyak 1 hingga 2 kali.
5. Membagikan kuesioner untuk mengukur tingkat kecemasan, dengan proses pengisian dibantu oleh peneliti dan keluarga.
 - a) Kuesioner dibagikan setiap responden secara langsung saat kunjungan rumah.
 - b) Peneliti memperkenalkan diri dan menjelaskan tujuan kuesioner secara sederhana dan jelas.
 - c) Peneliti mendampingi proses pengisian untuk memastikan responden memahami setiap pertanyaan.
 - d) Peneliti dapat membacakan pertanyaan satu persatu jika responden mengalami kesulitan membaca atau memahami isi kuesioner.
 - e) Apabila responden memiliki keterbatasan dalam menulis dan membaca atau membutuhkan dukungan emosional, maka anggota keluarga diperbolehkan membantu secara teknis, seperti menuliskan jawaban yang diucapkan responden.
 - f) Bantuan keluarga dilakukan atas persetujuan responden dengan tetap menjaga privasi dan keaslian data.
 - g) Setelah pengisian selesai, peneliti memeriksa kembali kuesioner untuk memastikan tidak ada item yang terlewat atau tidak isi.
 - h) Jika ada yang masih kosong, peneliti memberikan kesempatan kepada responden untuk melengkapinya.
 - i) Kuesioner yang telah diisi dikumpulkan oleh peneliti dan disimpan dengan baik untuk di analisis.

c. Prosedur Terapi Afirmasi Positif Dengan *Flash Card* Pada Kelompok Intervensi Dan Kontrol

1) Kelompok intervensi

Kelompok intervensi merupakan kelompok responden yang mendapatkan perlakuan berupa terapi afirmasi positif menggunakan media *flash card*. Prosedur pelaksanaannya sebagai berikut:

a) Frekuensi dan Durasi

Terapi dilakukan dua kali dalam seminggu selama dua minggu (total 4 kali pertemuan). Setiap sesi berlangsung selama 15–20 menit.

b) Tempat Pelaksanaan

Terapi diberikan melalui kunjungan rumah oleh peneliti kepada masing-masing responden.

c) Teknis Pelaksanaan

- 1) Peneliti membawa *flash card* yang berisi kalimat-kalimat afirmasi positif.
- 2) Peneliti membacakan kalimat afirmasi positif satu persatu dan meminta responden mengulangnya dengan suara lantang dan keyakinan.
- 3) Setelah membacakan, peneliti menjelaskan makna dari setiap afirmasi positif agar responden memahami nilai positif dari kalimat tersebut.
- 4) Responden kemudian diarahkan untuk menyatakan perasaan atau respons setelah membaca afirmasi positif.
- 5) Keluarga responden didorong untuk turut menyemangati dan mendukung proses afirmasi secara positif.

d) Evaluasi

Setelah 4 sesi terapi, peneliti memberikan kuesioner *posttest* untuk mengukur perubahan tingkat kecemasan pada responden.

2) Kelompok Kontrol

Kelompok kontrol merupakan kelompok responden yang tidak mendapatkan intervensi afirmasi positif, namun tetap diamati sebagai pembanding.

a) Perlakuan

- 1) Kelompok ini tidak diberikan terapi afirmasi positif menggunakan *flash card* atau perlakuan khusus lainnya selama masa intervensi.
- 2) Mereka tetap menjalani pengukuran tingkat kecemasan pada waktu yang sama dengan kelompok intervensi (*pretest* dan *posttest*).

b) Monitoring

Responden kelompok kontrol tetap dalam pengawasan dan dicatat kondisinya oleh peneliti untuk memastikan tidak menerima perlakuan afirmasi dari luar penelitian.

c) Evaluasi

Setelah dua minggu (durasi yang sama dengan kelompok intervensi), responden diberikan kuesioner *posttest* untuk mengetahui apakah ada perubahan tingkat kecemasan meskipun tidak mendapat terapi.

d. Teknik Pengambil Data

1) Kelompok Intervensi

- a) Waktu Kunjungan: Kunjungan rumah dilakukan 2 kali dalam seminggu selama 2 minggu.
- b) Tujuan Kunjungan:
 - Memberikan terapi afirmasi positif menggunakan *flash card*.
 - Memandu responden membaca dan memahami kalimat afirmasi positif secara perlahan dan berulang-ulang.
 - Memberikan dukungan emosional dan mengobservasi pasien.
- c) Instrument pengukuran: sebelum dan sesudah intervensi, dilakukan pengukuran tingkat kecemasan menggunakan kuesioner HARS (*Hamilton Rating Scale for Anxiety*).

- d) Pendampingan: pengisian kuesioner dibantu oleh peneliti dan, bila perlu oleh anggota keluarga untuk memastikan pemahaman responden.

2) Kelompok Kontrol

- a) Waktu Kunjungan: dilakukan 2 kali saat awal *pretest* dan akhir penelitian *posttest* tanpa pemberian terapi afirmasi positif dengan *flash card*.
- b) Tujuan Kunjungan:
 - 1) Mengukur tingkat kecemasan pasien menggunakan kuesioner yang sama.
 - 2) Tidak diberikan perlakuan/intervensi tambahan (sebagai pembandingan)
- c) Pendampingan: proses pengisian kuesioner juga dibantu oleh peneliti dan keluarga agar responden merasa nyaman dan data yang dihasilkan valid.

e. Tahap Analisa Hasil

1. Mengolah data yang diperoleh selama tahap pelaksanaan penelitian.
2. Menganalisis hasil dari data yang telah diolah.
3. Menyusun kesimpulan berdasarkan temuan penelitian.

3.8 Pengolahan Data

Pengolahan data merupakan langkah penting dalam penelitian, karena data yang diperoleh masih mentah dan belum memberikan informasi yang siap untuk disajikan (Sugiyono, 2013).

a. Editing

Data yang diperoleh dari wawancara, kuesioner, atau pengamatan lapangan perlu melalui proses penyuntingan (*editing*) terlebih dahulu. Secara umum, *editing* adalah proses pemeriksaan dan perbaikan terhadap isian formulir atau kuesioner. Penyuntingan dilakukan segera setelah peneliti menerima kuesioner yang telah diisi oleh responden, sehingga kesalahan data dapat segera diperbaiki. Jika ditemukan jawaban yang tidak lengkap atau ganda, kuesioner tersebut dapat dibatalkan atau dieliminasi (Indarwati, 2019).

Proses penyuntingan (*editing*) data dilakukan untuk memeriksa setiap daftar pertanyaan yang telah diisi. *Editing* mencakup pengecekan kelengkapan jawaban, kesalahan dalam pengisian, serta jumlah halaman pada lembar kuesioner. Semua kuesioner yang telah dikembalikan oleh responden diperiksa, dan hanya kuesioner yang memenuhi syarat setelah proses *editing* yang akan digunakan dalam pengolahan data.

b. Coding

Setelah proses *editing* selesai dan kuesioner tersusun dengan rapi, langkah selanjutnya adalah melakukan koding. Koding merupakan proses klasifikasi data berdasarkan jenisnya dengan memberikan kode khusus pada setiap jawaban responden. Kode yang digunakan biasanya berupa angka untuk mempermudah analisis data. Pemberian kode dilakukan dengan menandai setiap jawaban menggunakan angka yang telah ditentukan, misalnya untuk tingkat kecemasan

c. Tabulating

Tabulasi data adalah proses menyusun data ke dalam tabel dengan mengelompokkan kategori yang telah dibuat sebelumnya serta menghitung frekuensi dari masing-masing kategori untuk dimasukkan ke dalam tabel. Setelah proses koding selesai, peneliti memasukkan data hasil penelitian ke dalam tabel sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan. Jawaban yang telah dikodekan (baik dengan angka maupun huruf) kemudian dihitung frekuensinya menggunakan program komputer.

Proses entry data merupakan tahap memasukkan data hasil penelitian ke dalam aplikasi statistik, seperti SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*), untuk pengujian statistik. Entry data dilakukan bersamaan dengan proses pengolahan data untuk memastikan akurasi dalam analisis (Indarwati, 2019)

3.9 Analisa Data

Tahap analisis data merupakan langkah krusial dalam mencapai tujuan penelitian, yaitu menjawab pertanyaan-pertanyaan penelitian guna mengungkap suatu fenomena. Data mentah yang diperoleh belum dapat

memberikan informasi yang dibutuhkan untuk menjawab permasalahan penelitian secara langsung (Nursalam, 2015; dalam Karimuddin Abdullah, 2022)

1. Analisa Univariat

Analisis univariat dilakukan untuk mendeskripsikan setiap variabel yang diteliti. Analisis ini bertujuan untuk menggambarkan karakteristik suatu populasi dengan meninjau setiap variabel secara terpisah (Karimuddin Abdullah, 2022). Analisis univariat dalam penelitian ini digunakan untuk mengidentifikasi karakteristik responden, seperti nomor responden, usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, lama menderita hipertensi, serta tingkat kecemasan sebelum dan sesudah menerima terapi afirmasi positif dengan *flash card*. Tujuan dari analisis ini adalah untuk memahami distribusi data dalam penelitian. Variabel kategorik mencakup usia dan lama menderita hipertensi, sementara variabel numerik meliputi jenis kelamin, tingkat pendidikan, dan tingkat relaksasi.

2. Analisa Bivariat

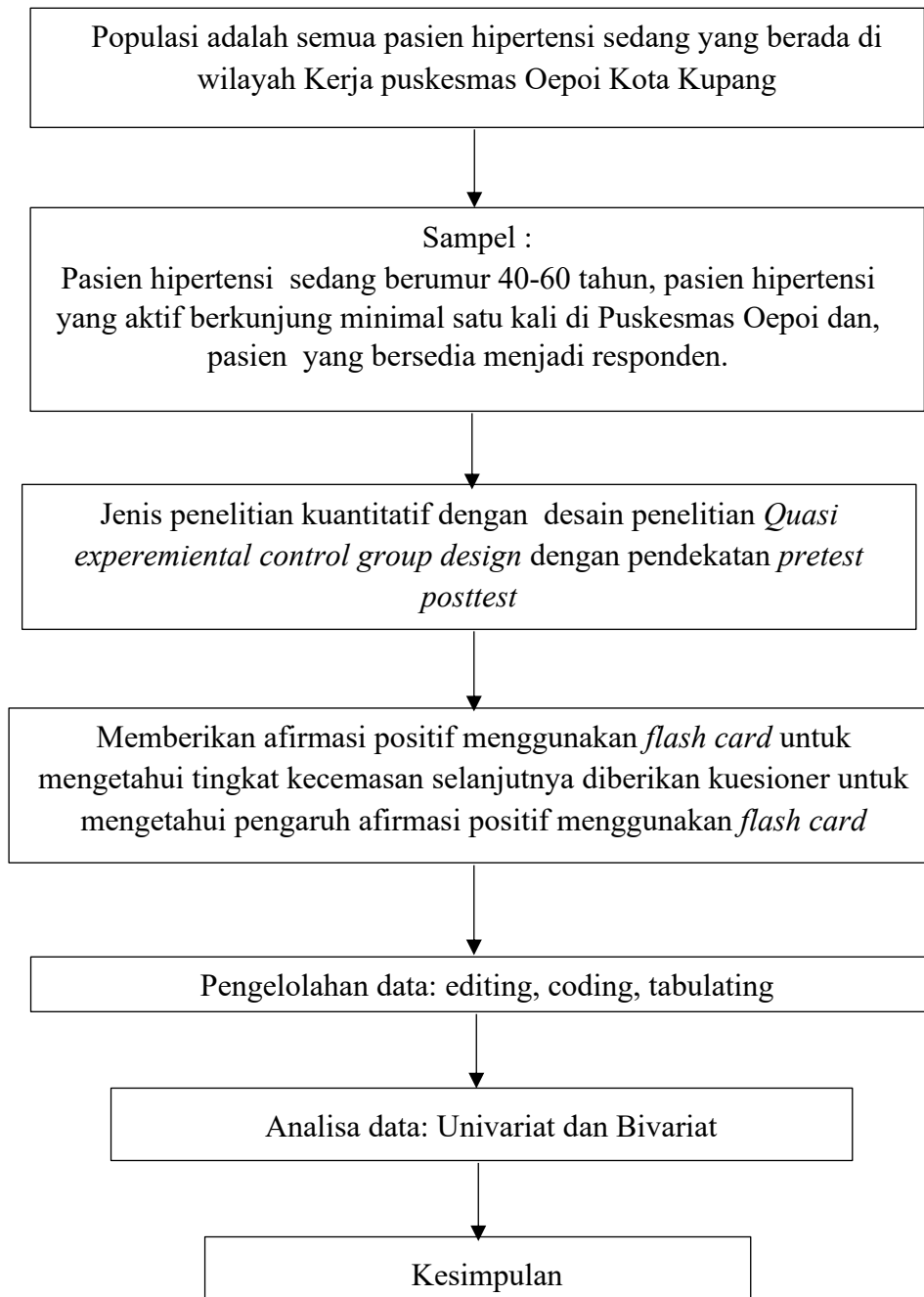
Analisis bivariat adalah proses identifikasi hubungan atau keterkaitan antara dua variabel yang saling berpengaruh. Analisis ini dilakukan berdasarkan jenis pengukuran variabel independen dan dependen (Hidayat, 2012; Indarwati, 2019). Penelitian ini menggunakan analisis untuk membandingkan dua kelompok, yaitu sebelum dan sesudah diberikan afirmasi positif dengan *flash card*. Analisis bivariat dilakukan dengan *uji t test* apabila data berdistribusi normal, sedangkan jika distribusi data tidak normal, digunakan *uji Mann-Whitney*. Tujuan dari analisis bivariat adalah untuk memahami interaksi antara dua variabel, baik dalam bentuk perbandingan, hubungan asosiatif, maupun korelasi.

(Saryono, 2011; Indarwati, 2019). Peneliti akan menganalisis pengaruh terapi afirmasi positif dengan *flash card* terhadap peningkatan kecemasan pada pasien hipertensi sedang di Puskesmas Oepoi, Kota Kupang. Analisis ini bertujuan untuk mengetahui apakah

terdapat perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan terapi afirmasi positif menggunakan *flash card*.

3.10 Langkah-Langkah Pelaksanaan Penelitian

Langkah-langkah dalam kegiatan penelitian yang akan dilakukan untuk mengumpulkan data yang diteliti untuk mencapai tujuan penelitian Langkah-Langkah dalam penelitian ini dapat dilihat pada bagan berikut:



Gambar 2. Langkah-Langkah Pelaksanaan Penelitian

3.11 Etika Penelitian

a. Lembar persetujuan informan (*Informend consent*)

Sebelum memperoleh persetujuan dari responden, peneliti wajib menjelaskan terlebih dahulu maksud dan tujuan penelitian. Setelah itu, lembar persetujuan diberikan kepada subjek penelitian, dan mereka memiliki kebebasan untuk menerima atau menolak berpartisipasi sebagai responden. Jika subjek setuju untuk berpartisipasi, mereka diwajibkan menandatangani lembar persetujuan. Namun, jika menolak, peneliti tidak akan memaksa dan tetap menghormati hak mereka (Nursalam, 2015).

b. Tanpa nama (*Anonimity*)

Untuk menjaga kerahasiaan subjek penelitian, peneliti akan menggunakan inisial pada setiap lembar kuesioner sebagai pengganti pencantuman nama pada lembar pengumpulan data (Nursalam, 2015).

c. Kerahasiaan (*Confidentiality*)

Menjaga kerahasiaan dalam penelitian ini sangat penting untuk melindungi privasi dan kenyamanan subjek. Selain itu, subjek penelitian berhak memastikan bahwa data yang mereka berikan digunakan sesuai dengan ketentuan yang disepakati.

d. Uji etik

Penelitian ini telah memperoleh keterangan layak etik dari komite etik penelitian Kesehatan poltekkes kemenkes kupang dengan nomor LB.02.03/1.0197/2025. Penilaian kelayakan etik dilakukan berdasarkan 7 standar WHO 2011, yaitu nilai social, nilai ilmiah, pemerataan beban dan manfaat, risiko, bujukan/eksploitasi, kerahasiaan dan privasi, serta persetujuan setelah penjelasan (*informed consent*) yang mengacu pada pedoman CIOMS 2016. Hasil penilaian menunjukkan bahwa seluruh indicator terpenuhi sehingga penelitian ini dinyatakan layak dilaksanakan.