

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Jenis/Desain/Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Studi kasus adalah jenis penelitian yang bertujuan untuk memahami secara mendalam suatu fenomena tertentu pada individu. Selain itu, pendekatan ini juga membantu dalam memahami permasalahan yang masih jarang diteliti atau belum banyak di bahas dalam peneliti sebelumnya (Sri, 2014). Tujuan dari penelitian ini adalah melihat bagaimana rendam kaki air hangat dan terapi relaksasi benson dapat menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Pendekatan yang digunakan berfokus pada implementasi kedua terapi tersebut dalam upaya menstabilkan tekanan darah pada pasien hipertensi

3.2 Subjek Penelitian

Pada studi kasus ini, penulis melibatkan 3 pasien dengan hipertensi ringan, di mana tekanan darah siastolik 140-149mmHg dan diastolik 90-99 mmHg. Tindakan keperawatan yang diterapkan meliputi terapi rendam kaki air hangat dan terapi relaksasi Benson, yang dilakukan satu kali sehari selama 7 hari kunjungan.

3.3 Fokus Studi

Fokus studi dalam penelitian ini adalah penerapan terapi rendam kaki air hangat dan terapi relaksasi benson untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

3.4 Defenisi Operasional

- 1) Hipertensi adalah kondisi di mana tekanan darah seseorang tetap tinggi dalam jangka waktu yang lama. Istilah ini berasal dari bahasa Latin, yaitu *Hyper* yang berarti berlebihan dan *Tension* yang merujuk pada tekanan darah. Hipertensi yang tidak terkontrol dapat menyebabkan komplikasi serius dan meningkatkan risiko penyakit yang mengancam jiwa. Pasien yang akan menjalani terapi adalah mereka yang masuk dalam kategori hipertensi stadium I, yaitu dengan tekanan sistolik di atas 140-149 mmHg

dan tekanan diastolik lebih dari 90- 99 mmHg. Terapi ini diberikan kepada pria maupun wanita yang berusia 25 hingga 60 tahun.

- 2) Terapi merendam kaki dalam air bersuhu hangat merupakan teknik di mana kedua kaki dicelupkan ke dalam air dengan temperatur berkisar antara 38°C selama 15 menit. Prosedur ini dilakukan satu kali sehari pada pagi hari dan sore hari untuk 3 partisipan. Yang diterapkan secara berkelanjutan selama tujuh hari berturut-turut.
- 3) Relaksasi Benson merupakan teknik untuk menenangkan tubuh dan pikiran dengan mengatur pola pernapasan serta mengulang kata atau doa tertentu. Metode ini dilakukan dengan menarik napas melalui hidung, menahan selama tiga detik lalu menghembuskannya secara perlahan melalui mulut sambil mengucapkan doa atau kalimat yang telah dipilih, seperti “ Tuhan tolong turunkan tekanan darah saya” dan diiringi lagu rohani yang menenangkan agar pasien diarahkan untuk melepaskan pikiran negatif dan tetap berkonsentrasi pada pernapasan serta doa atau kata-kata yang diulang. Dianjurkan untuk melakukan teknik ini selama kurang lebih 15 menit agar memperoleh hasil yang optimal.

3.5 Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan sebagai alat untuk mengevaluasi kondisi partisipan meliputi sphygmomanometer, termometer air, pedoman observasi, dan pedoman wawancara kualitatif.

1. Sphygmomanometer adalah alat yang digunakan untuk mengukur tekanan darah guna mengevaluasi kondisi partisipan agar hasil pengukuran lebih akurat. Alat ini harus dikalibrasi terlebih dahulu melalui proses penyesuaian dan pengujian sesuai standar yang berlaku. Dengan kalibrasi yang tepat, sphygmomanometer dapat memberikan hasil yang dapat dipercaya dalam menentukan tekanan darah seseorang.
2. Termometer air digunakan untuk mengukur suhu air dalam terapi rendam kaki dengan air hangat. Pengukuran suhu ini penting untuk memastikan bahwa suhu air sesuai dengan standar yang telah

ditetapkan agar terapi dapat memberikan efek yang optimal bagi partisipan.

3. Pedoman observasi digunakan sebagai acuan dalam mencatat respons partisipan terhadap terapi yang diberikan. Observasi dilakukan secara sistematis untuk menilai perubahan kondisi partisipan sebelum dan sesudah intervensi, sehingga data yang diperoleh lebih objektif dan dapat dipertanggungjawabkan.
4. Pedoman wawancara kualitatif digunakan untuk menggali informasi lebih dalam terkait pengalaman dan persepsi partisipan mengenai terapi yang diberikan. Wawancara ini dilakukan secara terstruktur atau semi-terstruktur agar dapat memperoleh data yang lebih mendalam mengenai efektivitas terapi berdasarkan pengalaman partisipan.

3.6 Metode Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui beberapa instrumen, yaitu pengukuran tekanan darah menggunakan sphygmomanometer manual, pengukuran suhu air dengan termometer air, observasi menggunakan pedoman observasi, dan wawancara berdasarkan pedoman wawancara kualitatif. Setiap metode ini digunakan untuk memastikan keakuratan data yang dikumpulkan dalam mendukung hasil penelitian.

1. Pengukuran tekanan darah dilakukan menggunakan sphygmomanometer manual.

Sebelum pengukuran dimulai, partisipan diminta untuk beristirahat dalam posisi duduk santai agar tubuh dalam keadaan rileks. Saat pengukuran, partisipan duduk dengan posisi yang nyaman, kaki tidak disilangkan, punggung bersandar pada kursi, dan lengan diletakkan rileks di atas meja. Manset kemudian dipasang di lengan atas dengan posisi sekitar 2-3 cm di atas lipatan siku, dan tabung udara disejajarkan dengan arteri brakialis agar pembacaan tekanan darah lebih optimal. Setelah pemasangan manset, stetoskop ditempelkan di atas arteri brakialis untuk mendengarkan bunyi denyut nadi. Setiap pengukuran

dilakukan secara cermat untuk memastikan data yang dikumpulkan akurat dan dapat digunakan sebagai dasar dalam analisis penelitian.

2. Pengukuran suhu air dilakukan menggunakan termometer air untuk memastikan suhu air sesuai dengan standar yang telah ditentukan dalam penelitian. Termometer dicelupkan ke dalam air selama beberapa detik hingga suhu stabil, kemudian hasil pengukuran dicatat. Proses ini dilakukan setiap kali sebelum terapi dimulai guna menjaga konsistensi suhu air dalam intervensi.
3. Observasi dilakukan sebagai metode untuk menilai respons partisipan selama dan setelah terapi.

Sebelum observasi, peneliti memastikan bahwa pedoman observasi telah disiapkan sebagai acuan dalam pencatatan. Selama terapi berlangsung, partisipan diamati dalam aspek kenyamanan, ekspresi wajah, tanda-tanda relaksasi, serta perubahan perilaku lainnya. Selain itu, observasi juga dilakukan untuk mencatat tekanan darah partisipan sebelum dan setelah diberikan terapi rendam kaki air hangat dan relaksasi Benson. Data tekanan darah dicatat dalam lembar observasi yang mencakup informasi waktu, nama partisipan, usia, jenis kelamin, serta tekanan darah sebelum dan setelah terapi. Hasil observasi dicatat secara sistematis untuk dianalisis lebih lanjut.

4. Wawancara
Wawancara merupakan metode pengumpulan data kualitatif yang bertujuan untuk mendapatkan informasi mendalam mengenai pengalaman partisipan terhadap terapi rendam kaki dengan air hangat dan relaksasi Benson. Wawancara dilakukan setelah intervensi untuk menggali pengalaman dan persepsi partisipan terkait terapi yang diberikan. Sebelum wawancara dimulai, partisipan diberi penjelasan mengenai tujuan wawancara dan diberikan kesempatan untuk menyampaikan pengalaman mereka secara bebas. Pedoman wawancara digunakan sebagai panduan untuk memastikan bahwa topik yang dibahas tetap sesuai dengan fokus penelitian. Wawancara dilakukan dalam suasana santai agar partisipan merasa nyaman dalam berbagi pengalaman mereka. Data hasil wawancara dicatat atau direkam untuk

dianalisis secara kualitatif. Dalam wawancara ini, beberapa aspek yang digali meliputi informasi umum partisipan, riwayat intervensi yang pernah dilakukan, pengalaman partisipan dalam menjalani terapi rendam kaki dan relaksasi Benson, dampak terapi terhadap kualitas hidup, serta kesimpulan mengenai efektivitas terapi yang telah dijalani. Partisipan diminta untuk menjelaskan pengalaman mereka secara rinci, termasuk perubahan yang dirasakan setelah terapi, kenyamanan saat menjalani terapi, serta manfaat yang dirasakan dalam menurunkan tekanan darah dan mengurangi gejala stres atau ketegangan. Selain itu, wawancara juga mengakomodasi masukan dari partisipan terkait kelebihan dan kekurangan terapi ini serta saran untuk perbaikan di masa mendatang.

3.7 Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian mengenai penerapan rendam kaki air hangat dan terapi relaksasi Benson untuk menurunkan tekanan darah pada partisipan hipertensi dilakukan di rumah masing-masing pasien. Penelitian ini berlangsung selama tujuh hari berturut-turut, mulai dari tanggal 3 Juni sampai 9 Juni 2025.

Intervensi diberikan satu kali sehari dengan pembagian waktu pelaksanaan yang berbeda, yaitu jam 8.00, jam 10.00, dan jam 15.00. Jadwal ini disesuaikan dengan kondisi dan waktu luang masing-masing partisipan agar pelaksanaan terapi dapat berjalan secara efektif dan tidak mengganggu aktivitas harian mereka

3.8 Prosedur Penelitian

1. Pengurusan perijinan penelitian dan persetujuan etik
2. Masuk lokasi penelitian dan bertemu partisipan
3. Menjelaskan tujuan, manfaat, dan dampak dari penelitian yang dilakukan kepada partisipan.
4. Meminta partisipan untuk menandatangani lembar informed consent sebagai bukti persetujuan penelitian
5. Melakukan Bina Hubungan Saling Percaya (BHSP) secara bertahap kepada responden
6. Melakukan pengumpulan data dengan menggunakan metode wawancara, observasi, pemeriksaan fisik dan pemeriksaan TTV.

3.9 Analisia Data

1. Pengumpulan Data

Data dikumpulkan dari hasil wawancara, catatan observasi, dan pengukuran tekanan darah sebelum serta setelah terapi rendam kaki air hangat dan relaksasi Benson.

2. Pembersihan Data

Data yang telah dikumpulkan diperiksa untuk memastikan kelengkapan, keakuratan, dan menghindari kesalahan pencatatan sebelum dianalisis lebih lanjut.

3. Kategorisasi Data

Data yang telah dikumpulkan dikategorikan ke dalam beberapa kelompok, seperti:

- a. Demografi (umur, jenis kelamin, dll.)
- b. Riwayat tekanan darah (tekanan darah sebelum dan sesudah terapi)
- c. Respon partisipan terhadap terapi (kenyamanan, efek relaksasi, pengalaman selama terapi)
- d. Perubahan yang dirasakan (penurunan tekanan darah, tingkat stres, kualitas tidur, dan kenyamanan fisik)

4. Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif dilakukan untuk menggambarkan karakteristik partisipan, seperti umur, jenis kelamin, serta perubahan tekanan darah sebelum dan sesudah terapi.

5. Analisis Tematik

Wawancara dan observasi dianalisis menggunakan pendekatan tematik untuk mengidentifikasi pola dan tema utama yang muncul, seperti pengalaman partisipan terhadap terapi rendam kaki dan relaksasi Benson, serta perubahan yang dirasakan setelah intervensi.

Setiap langkah analisis ini dilakukan secara sistematis untuk memastikan bahwa hasil penelitian dapat memberikan pemahaman mendalam mengenai implementasi terapi rendam kaki air hangat dan relaksasi Benson dalam menurunkan tekanan darah.

3.10 Etika Penelitian

Etika penelitian merupakan prinsip moral dan nilai-nilai yang mengatur perilaku dalam penelitian, khususnya penelitian keperawatan yang melibatkan manusia. Beberapa aspek etika yang diperhatikan (Sinulingga, 2024) adalah:

a. Informen Consen

Informen consen yang diberikan kepada subjek penelitian mengenai maksud, tujuan, proses, dan dampak penelitian. Tujuannya agar subjek memahami penelitian yang akan dilakukan dan dapat memutuskan untuk berpartisipasi atau tidak. Jika setuju, subjek harus menandatangani lembar persetujuan. Jika tidak, penelitian wajib menghormati hak subjek. Informasi dalam informed consent meliputi partisipasi pasien, tujuan peneliti, data yang dibutuhkan, komitmen, prosedur pelaksanaan, potensi risiko, manfaat, kerahasiaan, dan kontak yang dapat dihubungi.

b. Anonitas (Anonymity)

Peneliti menjamin anoninitas subjek dengan tidak mencantumkan nama pada lembar pengumpulan data. Sebagai gantinya, kode digunakan untuk menjaga kerahasiaan identitas subjek.

c. Kerahasiaan

Peneliti memberikan jaminan bahwa semua informasi yang dikumpulkan akan dirahasiakan. Hanya data agregat atau kelompok tertentu yang akan dilaporkan dalam hasil penelitian.