

## BAB 3

### METODE PENELITIAN

#### 3.1 Jenis Penelitian

Penelitian ini diterapkan dengan menggunakan metode kualitatif yang mengadopsi pendekatan deskriptif. Tujuannya adalah untuk menggambarkan serta mengeksplorasi pengalaman pasien hipertensi dalam memanfaatkan terapi relaksasi otot progresif sebagai upaya menurunkan tingkat kecemasan. Desain penelitian yang diterapkan bersifat kualitatif deskriptif, Dalam penelitian ini, data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dengan partisipan yang dipilih menggunakan teknik purposive.

Pendekatan utama penelitian adalah untuk memahami persepsi, emosi, serta pengalaman pasien baik sebelum maupun setelah menerima terapi relaksasi. Data yang terkumpul kemudian dianalisis dengan metode analisis tematik untuk mengidentifikasi pola serta tema utama dari setiap narasi yang disampaikan partisipan.

#### 3.2 Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah pasien dengan hipertensi yang disertai kecemasan, bertempat tinggal dan mendapatkan pelayanan kesehatan di wilayah kerja Puskesmas Oesapa, Kota Kupang.

##### 1. Kriteria Inklusi

Kriteria inklusi merujuk pada syarat-syarat yang wajib dipenuhi oleh individu agar dapat dijadikan partisipan dalam penelitian. Dalam penelitian ini, kriteria inklusi mencakup

- a. Pasien hipertensi dengan tingkat kecemasan ringan, tercatat sebagai pasien di Puskesmas Oesapa, Kota Kupang, dengan tekanan darah sistolik  $\geq 140$  mmHg dan diastolik  $\geq 90$  mmHg, serta berusia antara 30 hingga 60 tahun.
- b. Pasien yang berada dalam kondisi fisik lemah atau tidak mampu bekerja sama, termasuk di dalamnya pasien hipertensi tanpa adanya komplikasi.

c. Pasien yang memiliki riwayat stroke atau sedang dalam kondisi mengalami stroke.

## 2. Kriteria Eksklusi

Kriteria eksklusi adalah kondisi tertentu yang menyebabkan individu yang sebelumnya memenuhi kriteria inklusi tidak dapat dilibatkan dalam penelitian. Pada penelitian ini, kriteria eksklusi yang digunakan adalah:

- a. Pasien yang sedang menjalani istirahat total (bedrest).
- b. Pasien dengan kondisi fisik lemah atau tidak mampu memberikan kerja sama, termasuk pasien hipertensi tanpa komplikasi.
- c. Pasien yang memiliki riwayat atau sedang mengalami stroke.

### 3.3 Fokus Studi

Fokus penelitian mencerminkan inti permasalahan yang menjadi landasan dalam pelaksanaan studi. Dalam penelitian ini, fokus diarahkan pada penerapan terapi relaksasi otot progresif sebagai upaya menurunkan tingkat kecemasan pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Oesapa, Kota Kupang.

### 3.4 Definisi Operasional

Tabel 1.1 Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Parameter	Alat Ukur	Skala
1	Tingkat Kecemasan	Kecemasan adalah kondisi psikologis seseorang yang dengan rasa takut, gelisah dan khawatir	Berdasarkan tingkat kecemasan pada pasien dengan masing masing penilaian mempunyai jawaban dengan hasil keterangan: - Skor < 14 = tidak ada kecemasan. - Skor 14-20= kecemasan ringan. - Skor 21-27= kecemasan sedang	Kuesioner HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale)	Ordinal

			- Skor 28-41 kecemasan berat. Skor 42-56 kecemasan berat <i>sekali</i>		
2	Relaksasi Otot Progresif	Terapi relaksasi otot progresif adalah salah satu tindakan non farmakologi yang di gunakan untuk membantu mengurangi Tingkat kecemasan pada pasien dengan hipertensi	-	Lembar Standar Operasional Prosedur (SOP).	

### 3.5 Instrumen Penelitian Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)

Menurut (Indriani & Utami 2021). *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) dikembangkan oleh Max Hamilton pada tahun 1956 sebagai instrumen untuk mengukur gejala kecemasan, baik yang bersifat psikologis maupun fisik. Alat ukur ini terdiri atas 14 butir pertanyaan yang dirancang untuk mengevaluasi berbagai dimensi kecemasan.

Adapun aspek yang dinilai dalam HARS meliputi:

1. Perasaan Cemas, Ditandai dengan kekhawatiran berlebihan, firasat negatif, ketakutan terhadap pikiran sendiri, serta mudah tersinggung.
2. Ketegangan, Meliputi perasaan tegang, gelisah, mudah terkejut, mudah menangis, tubuh lemah, kesulitan rileks, hingga mengalami guncangan.
3. Ketakutan, Muncul dalam kondisi tertentu, seperti berada di tempat gelap, berinteraksi dengan orang asing, sendirian, dekat hewan besar, atau dalam kerumunan.

4. Gangguan Tidur, Kesulitan memulai tidur, sering terbangun di malam hari, tidur tidak nyenyak, rasa lelah saat bangun, atau mimpi yang mengganggu/mimpi buruk.
5. Gangguan Kognitif, Ditandai dengan menurunnya daya ingat dan kesulitan dalam berkonsentrasi.
6. Gejala Depresi, Meliputi kehilangan minat, berkurangnya rasa senang terhadap aktivitas sehari-hari, perasaan sedih, bangun lebih awal, serta perubahan suasana hati sepanjang hari.
7. Gejala Somatik (Otot), Nyeri otot, kekakuan, kedutan, kebiasaan menggemeretakkan gigi, atau suara bergetar.
8. Gejala Sensorik, Telinga berdenging, penglihatan kabur, wajah pucat atau memerah, tubuh lemas, hingga sensasi kesemutan.
9. Gejala Kardiovaskular, Jantung berdebar, nyeri dada, denyut jantung kuat, hampir pingsan, atau irama jantung tidak teratur.
10. Gejala Pernapasan, Napas pendek, cepat, sesak di dada, atau kesulitan bernapas.
11. Gejala Gastrointestinal, Gangguan pencernaan seperti nyeri perut, sulit menelan, rasa terbakar di lambung, kembung, mual, muntah, perubahan pola buang air besar, hingga penurunan berat badan.
12. Gejala Urogenital, Frekuensi buang air kecil meningkat, kesulitan menahan kencing, gangguan menstruasi (amenore/menorrhagia), serta masalah seksual seperti frigiditas, ejakulasi dini, disfungsi ereksi, atau impotensi.
13. Gejala Otonom Mulut kering, wajah memerah, mudah berkeringat, pusing, dan sensasi merinding.
14. Perilaku Saat Wawancara, Ditunjukkan melalui kegelisahan, ketidaktenangan, jari bergetar, kerutan di dahi, wajah tegang, tonus otot meningkat, pernapasan cepat, dan wajah memerah.

Sistem Penilaian HARS:

- a. Setiap butir pertanyaan dinilai menggunakan skala 1–4:
  - 1) Skor 1: Hanya satu gejala muncul.
  - 2) Skor 2: Beberapa gejala muncul dengan intensitas ringan–sedang.
  - 3) Skor 3: Sebagian besar gejala terlihat jelas.
  - 4) Skor 4: Hampir semua gejala muncul.
- b. Kategori Tingkat Kecemasan Berdasarkan Total Skor:
  - 1) <14: Tidak ada kecemasan
  - 2) 14–20: Kecemasan ringan
  - 3) 21–27: Kecemasan sedang
  - 4) 28–41: Kecemasan berat
  - 5) 42–56: Kecemasan sangat berat

### **3.6 Metode Pengumpulan Data**

1. Pengambilan Data, Proses pengumpulan data pada penelitian ini dilaksanakan melalui tiga tahapan utama, yaitu: tahap perencanaan, tahap pelaksanaan, dan tahap observasi hasil.
2. Tahap Perencanaan, Pada tahap ini, peneliti mengurus surat izin penelitian dan menyerahkannya kepada pihak Puskesmas sebagai lokasi penelitian. Selain itu, dilakukan konsultasi awal dengan pihak Puskesmas untuk memastikan bahwa prosedur penelitian yang akan diterapkan telah sesuai dan dapat dilaksanakan secara optimal
3. Tahap Pelaksanaan
  - a. Peneliti melakukan pemeriksaan tekanan darah terhadap responden penderita hipertensi. Setelah itu, peneliti meminta waktu sejenak untuk menanyakan identitas serta menjelaskan maksud dan tujuan penelitian.

- b. Peneliti menjelaskan kepada responden mengenai tujuan penelitian serta tata cara pengisian kuesioner Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS), dilakukan sebanyak satu hingga dua kali agar responden memahami prosedurnya dengan baik.
- c. Kuesioner HARS kemudian dibagikan kepada responden untuk mengukur tingkat kecemasan, dengan proses pengisian yang didampingi oleh peneliti atau asisten peneliti.

Responden yang mampu membaca diharapkan mengisi kuesioner secara mandiri, sedangkan yang tidak dapat membaca akan dibantu oleh peneliti/asisten.

- 1) Kuesioner yang telah diisi dihitung total skornya untuk menentukan responden yang memenuhi kriteria penelitian.
- 2) Responden yang memenuhi kriteria diminta menandatangani lembar persetujuan sebagai sampel penelitian.
- 3) Setelah persetujuan diberikan, peneliti menjadwalkan kunjungan ke rumah responden yang bersedia berpartisipasi.
- 4) Intervensi yang diterapkan berupa terapi relaksasi otot progresif dengan sasaran utama menurunkan tingkat kecemasan pada pasien hipertensi. Pelaksanaan terapi dilakukan tiga kali dalam satu minggu untuk memantau perubahan yang terjadi secara berkesinambungan.
- 5) Responden yang memiliki diagnosis hipertensi disertai kecemasan ringan diberikan penjelasan mengenai manfaat serta prosedur pelaksanaan terapi relaksasi otot progresif.
- 6) Pada tahap implementasi, pengukuran tekanan darah dilakukan terlebih dahulu pada pertemuan awal. Selanjutnya, responden mengisi kuesioner HARS sebagai penilaian awal kecemasan, kemudian diarahkan mengikuti sesi relaksasi otot progresif selama 30–45 menit. Sesi ini dapat dilaksanakan pada pagi atau sore hari, baik secara individu maupun kelompok.

7) Terapi diberikan dalam tiga kali pertemuan selama satu minggu. Setelah sesi relaksasi selesai, responden diberikan waktu istirahat selama 5 menit, kemudian dilakukan pengukuran tekanan darah ulang untuk menilai perubahan yang terjadi. Tahap akhir berupa observasi terhadap tanggapan serta perasaan responden setelah menjalani terapi (Oktaviani et al., 2022)

### **3.7 Lokasi dan Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Oesapa, yang terletak di Kota Kupang. dengan periode pelaksanaan mulai tanggal 5 hingga 14 Juni 2025.

### **3.8 Analisis Data dan Penyajian Data**

Data yang diperoleh dalam penelitian ini dianalisis dengan menggunakan pendekatan analisis tematik melalui beberapa tahapan, yakni reduksi data, penyajian dalam bentuk tabel maupun hasil observasi, serta penarikan kesimpulan akhir. Proses klasifikasi dilakukan dengan mengidentifikasi pola yang muncul dari hasil observasi dan dokumentasi yang telah dikumpulkan. Hasil penelitian disajikan secara deskriptif, meliputi kutipan-kutipan dari hasil observasi yang mencerminkan pengalaman responden, serta disertai tabel yang menunjukkan perubahan tingkat kecemasan pada pasien hipertensi sebelum dan setelah penerapan terapi relaksasi otot progresif.

### **3.9 Etika Penelitian**

Etika dalam penelitian atau studi kasus keperawatan sangat penting karena melibatkan manusia, sehingga perlu memperhatikan berbagai aspek, antara lain. Uji etik dilakukan oleh komisi etik penelitian Kesehatan Poltekkes Kupang Pada Periode Tahun 2025.

1. Anonimitas. Dalam upaya menjaga kerahasiaan identitas responden, penelitian ini tidak mencantumkan nama partisipan pada instrumen maupun hasil studi. Sebagai gantinya, peneliti memberikan kode

khusus pada lembar pengumpulan data dan laporan penelitian sehingga anonimitas partisipan tetap terlindungi.

2. Persetujuan partisipasi (Informed Consent) diberikan kepada responden sebelum penelitian dilakukan, yang berisi judul serta tujuan penelitian beserta manfaatnya. Apabila responden menolak untuk ikut serta, peneliti tidak memaksakan kehendak dan tetap menghormati hak responden sepenuhnya.
3. Menghormati Informasi Dan Kerahasiaan. Peneliti menjaga kerahasiaan responden dengan tidak mengungkapkan identitas mereka, seperti nama yang akan disamarkan menggunakan inisial. Selain itu, peneliti juga menerapkan kode (baik inisial maupun nomor identifikasi) sebagai identitas responden.
4. Menghargai Prinsip Keadilan dan Inklusivitas. Pada tahap ini, peneliti menekankan pentingnya memberikan perlakuan yang adil kepada setiap responden, sehingga hak-hak mereka tetap dihormati sebelum, selama, maupun setelah partisipasi dalam penelitian.
5. Pertimbangan Manfaat dan Risiko. Pelaksanaan penelitian dilakukan dengan berlandaskan pada standar dan prosedur yang berlaku, untuk memastikan keseimbangan antara manfaat yang diperoleh dan potensi risiko bagi responden sehingga diharapkan mampu memberikan manfaat yang maksimal sekaligus mengurangi potensi risiko bagi responden. Apabila terdapat partisipan yang berisiko mengalami bahaya hingga menimbulkan cedera, maka individu tersebut tidak akan dilibatkan lebih lanjut dalam penelitian. Responden yang bersedia berpartisipasi diminta menandatangani lembar persetujuan, sementara peneliti tetap menghormati hak dan keputusan responden yang memilih untuk tidak berpartisipasi.

### **3.10 Jalannya Penelitian**

Pelaksanaan penelitian diawali dengan melalui sejumlah prosedur perizinan yang cukup panjang. Tahapan dimulai dengan penyusunan serta pengajuan surat permohonan izin pengambilan data dari institusi asal peneliti kepada Dinas Kesehatan Kota Kupang. Selanjutnya,

pihak Dinas Kesehatan mengarahkan peneliti menuju Puskesmas Oesapa sebagai lokasi pelaksanaan penelitian dengan membawa surat pengantar resmi.

Setelah tahap perizinan awal, peneliti terlebih dahulu melaksanakan ujian proposal Karya Tulis Ilmiah (KTI). Usai ujian, peneliti kembali mengurus surat izin penelitian resmi dari institusi asal, yang kemudian diajukan ke Kantor Satu Pintu Kota Kupang. Dari kantor tersebut, peneliti diarahkan kembali ke Dinas Kesehatan untuk melengkapi proses administrasi berikutnya.

Dengan surat resmi dari Dinas Kesehatan, peneliti diarahkan lagi ke Puskesmas Oesapa sebagai lokasi penelitian. Setibanya di Puskesmas, peneliti melaporkan dan mendapatkan persetujuan resmi dari pengurus atau administrasi Puskesmas untuk melakukan penelitian. Selanjutnya, peneliti dikoordinasikan dengan petugas penanggung jawab penyakit hipertensi (HT), yang kemudian membantu mencari responden di meja skrining di lokasi Puskesmas Oesapa selama satu minggu. Dalam proses pencarian dan skrining responden ini, tekanan darah diukur dan responden diminta untuk mengisi kuesioner, di mana proses pengisian kuesioner ini dibantu oleh asisten peneliti.

Responden yang memenuhi kriteria inklusi terlebih dahulu dimintakan persetujuan untuk berpartisipasi dalam penelitian. Bagi responden yang menyatakan kesediaannya, dilakukan penentuan jadwal kunjungan rumah sebagai waktu pelaksanaan intervensi.

Bagi responden yang menyatakan kesediaannya, peneliti menyusun jadwal kunjungan rumah sebagai waktu pelaksanaan intervensi. Sesuai dengan kesepakatan, peneliti melakukan kunjungan untuk memberikan terapi relaksasi otot progresif yang dilaksanakan bertahap mulai hari pertama hingga hari ketiga. Setelah seluruh rangkaian intervensi dengan total tiga kali pertemuan selesai, peneliti melakukan observasi lanjutan untuk menilai hasil serta mengevaluasi efektivitas terapi dalam menurunkan tingkat kecemasan pada responden.