

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus (*case study*) yang dirancang secara deskriptif. Studi kasus merupakan penelitian yang berperan membaca fenomena awal untuk selanjutnya dilakukan penelitian ekperimental sebagai tindaklanjut atas temuan lapangan (Ridho,2023).

Penelitian studi kasus ini adalah studi untuk mengeksplotasi bagaimana penerapan teknik *slow deep breathing* terhadap penurunan tekanan darah pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Oesapa Kota Kupang. Pengamatan dilakukan dengan pendekatan kualitatif pada 2 orang pasien hipertensi.

3.2 Subjek Studi Kasus

Subjek penelitian didefinisikan sebagai objek atau individu yang diteliti oleh peneliti melalui observasi, membaca, atau melakukan tanya jawab terkait dengan masalah penelitian tertentu. Subjek intervensi yang dilibatkan dalam intervensi ini ditetapkan melalui teknik purposive sampling yang dimana responden yang dilibatkan ditentukan berdasarkan kriteria-kriteria yang telah ditetapkan. Subjek dalam studi kasus ini melibatkan 2 partisipan penderita hipertensi di Puskesmas Oesapa Kota Kupang. Dalam studi kasus ini melibatkan dua partisipan yang memenuhi kriteria inklusi dan eklusi.

3.2.1 Kriteria inklusi

- a. Pasien hipertensi usia 30-65 tahun
- b. Pasien hipertensi grade 1
- c. Pasien yang tidak sedang mengkonsumsi obat antihipertensi
- d. Bersedia menjadi responden dan menandatangani lembar persetujuan responden (*informed concent*)

3.2.2 Kriteria eksklusi

- a. Pasien hipertensi yang telah mengalami komplikasi seperti gagal ginjal, stroke atau penyakit jantung
- b. Pasien yang sedang menjalani terapi medis untuk pengobatan hipertensi.

3.3 Fokus Studi Kasus

Fokus laporan kasus ini adalah penerapan teknik *slow deep breathing* pada dua partisipan yang mengalami hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Oesapa Kota Kupang

3.4 Definisi Operasional Fokus Studi

Tabel 3.1 Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Instrumen	Hasil Ukur
Latihan relaksasi napas dalam	Teknik relaksasi yang dilakukan dengan menarik napas secara perlahan dan dalam melalui hidung, menahan napas selama beberapa detik, lalu menghembuskannya perlahan melalui mulut, yang dilakukan secara berulang dan terkontrol dalam durasi tertentu	Standar Operasional Prosedur (SOP) dan stopwatch	-
Tekanan darah	Tekanan darah merupakan suatu keadaan yang menunjukkan tekanan darah sistolik dan tekanan darah diastolik yang diketahui melalui pengukuran tekanan darah (tensimeter).	Lembar observasi, Tensimeter atau sphygmomanometer, dan stetoskop	1 = Normal (<120/80 mmHg) 2 = Prahipertensi (120-139/80-89 mmHg) 3 = Hipertensi ringan (140-159/90-99 mmHg) 4 = Hipertensi sedang (160-179/100-109 mmHg) 5 = Hipertensi berat (>180/>110 mmHg)

3.5 Instrumen Studi Kasus

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu lembar observasi, *spignomanometer*, stetoskop, dan stopwatch, SOP *slow deep breathing* yang berisi prosedur melakukan tindakan yang meliputi : pengertian, tujuan, persiapan, dan pelaksanaan , dan karakteristik responden yang berisi tentang data demografi responden meliputi: nama, usia, jenis kelamin, serta hasil pengukuran tekanan darah akan ditulis dilembar observasi. Sebelum dilakukan intervensi *slow deep breathing* dilakukan terlebih dahulu observasi untuk mengetahui tekanan darah pada pasien.

3.6 Metode Pengumpulan Data

Metode dalam penelitian ini terdiri dari 2 yaitu :

1. Teknik wawancara untuk mengetahui karakteristik responden yang meliputi usia, jenis kelamin, genetika, lama menderita
2. Teknik observasi untuk mencatat tekanan darah responden sebelum dan sesudah intervensi

Langkah-langkah penelitian

1. Pre intervensi
 - a) Mendapat surat izin penelitian dari kampus dan dinas kesehatan
 - b) Melakukan persamaan persepsi dengan penanggung jawab PTM di Puskesmas Oesapa
 - c) Mendapat data dari kader
 - d) Peneliti menjelaskan prosedur kerja sebelum dilakukannya *slow deep breathing*
 - e) Meminta kesediaan menjadi calon responden dengan memberi *informed consent* yang berisikan tentang persetujuan menjadi partisipan (responden)
2. Intervensi
 - a) Melakukan pengukuran tekanan darah responden
 - b) Melakukan intervensi *slow deep breathing* selama 4x/menit dengan durasi waktu 15 menit sehari selama 3 hari pada pagi hari.

- c) Mengukur tekanan darah responden setelah pelaksanaan *slow deep breathing*.
- 3. Post intervensi
 - a) Mengurus dan mendapat surat selesai penelitian.

3.8 Lokasi dan waktu penelitian

Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Oesapa Kota Kupang, waktu penelitian dilakukan pada tanggal 17-19 Juli 2025 selama 3 hari.

3.9 Analisis dan penyajian data

Analisa data dilakukan secara deskriptif berdasarkan hasil pengkajian tekanan darah dari efektifitas penerapan teknik *slow deep breathing* dan penyajian data pada studi kasus disajikan secara tekstual dengan fakta-fakta dijadikan dalam teks dan bersifat naratif.

3.10 Etika Studi Kasus

a) Inform Consent

Merupakan bentuk persetujuan antara penelitian dengan responden penelitian dengan memberikan lembaran persetujuan. Informed consent tersebut akan diberikan sebelum peneliti dilakukan dengan memberikan lembaran persetujuan untuk menjadi responden. Setelah diberikan penjelasan dari peneliti jika setuju menjadi objek penelitian maka wajib menandatangani surat persetujuan menjadi responden.

b) Anonimity

Peneliti akan menjaga privasi dan kerahasiaan responden untuk melindungi hak-haknya. Peneliti hanya memberi kode pada responden tanpa mencantumkan nama tetapi inisial.

c) Confidentiality

Kerahasiaan informasi/data yang diberikan oleh responden sangat dijamin oleh peneliti dan hanya kelompok data tertentu akan dilaporkan sebagai hasil penelitian.

d) Justice

Prinsip keadilan memenuhi prinsip kejujuran. Responden harus diperlakukan dengan adil awal sampai akhir tanpa diskriminasi.

e) Beneficiency

Asas kemanfaatan memiliki 3 prinsip yaitu bebas penderitaan yaitu memastikan responden tidak menderita, bebas eksploitasi dimana peneliti tidak merugikan responden, bebas risiko yaitu menghindari bahaya bagi para responden (Sunarno, 2022).