

BAB 3

METODE PENELITIAN

3.1 Jenis/desain/rancangan penelitian

Jenis penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan menggunakan metode studi kasus (case study) yang dirancang secara deskriptif. Penelitian studi kasus ini adalah menerapkan Terapi relaksasi positive self-Talk untuk menurunkan tekanan darah pada pasien lansia dengan hipertensi yang dilaksanakan di Puskesmas Oesapa.

3.2 Subjek penelitian

Subyek penelitian ini adalah individu yang menderita hipertensi. Adapun subyek penelitian yang akan diteliti berjumlah 2 orang dengan satu kasus yaitu hipertensi. Berikut kriteria subjek penelitian.

1. Kriteria inklusi

- a) Pasien Hipertensi dengan tekanan darah sistolik >140 mmHg dan diastolik >90 mmHg berdasarkan medical record di Puskesmas Oesapa
- b) Usia minimal 60 -75 tahun
- c) Telah didiagnosis menderita hipertensi oleh tenaga kesehatan
- d) Telah mengikuti program terapi relaksasi positive self-Talk selama 5 hari

2. Kriteria eksklusi

- a) Pasien dengan gangguan kognitif berat atau kondisi medis yang menghambat partisipasi aktif dalam wawancara.

3.3 Fokus studi

Fokus studi kasus ini adalah melakukan pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah terapi relaksasi positive self-talk pada pasien lansia dengan hipertensi

3.4 Definisi operasional studi

Tabel 3 1 Definisi operasional studi

Variabel	Defenisi Operasional	Alat ukur	Hasil ukur
Variabel Independen	Positive self-talk merupakan proses memilih emosi positif dan menerapkannya pada persepsi dan keyakinan. Self-talk, atau berbicara dengan diri sendiri, memiliki peran penting dalam pengelolaan tekanan darah pada penderita hipertensi	Kartu-kartu self talk Hipertensi dan Standar Operasional Prosedur	Terlaksanakan
Variabel dependen	Hipertensi adalah kondisi peningkatan tekanan darah yang menetap di atas batas normal, yang dapat terjadi	Spigmomanometer digital atau manual	<ul style="list-style-type: none"> • Tidak ada (0) • Ringan (1) • Sedang (2) • Berat (3)z • Berat sekali (4)

	<p>tanpa gejala yang jelas namun berisiko menimbulkan komplikasi serius. Hipertensi dapat dibedakan menjadi beberapa tingkatan, yaitu hipertensi ringan, sedang, berat, hingga krisis hipertensi."</p>		
--	--	--	--

3.5. Instrumen penelitian

Instrumen penelitian merupakan suatu alat yang digunakan untuk memperkirakan indikasi alam ataupun sosial yang diteliti, secara eksklusif semua indikasi tersebut dikatakan variabel penelitian (Indah Suciati, Amran Hapsan, 2022). Alat ukur yang dipakai dalam penelitian ini adalah sphygmomanometer. Sphygmomanometer merupakan alat yang telah digunakan secara luas dan menjadi standar dalam pengukuran tekanan darah, baik dalam praktik klinis maupun penelitian ilmiah.

Menurut berbagai studi, sphygmomanometer dinilai memiliki tingkat akurasi yang tinggi dan dapat memberikan hasil yang konsisten apabila digunakan dengan prosedur yang tepat. Peneliti tidak melakukan uji validitas dan reliabilitas ulang terhadap alat ini, karena sphygmomanometer telah terstandarisasi secara internasional dan digunakan secara luas dalam pengukuran tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi.

Penggunaan sphygmomanometer dalam penelitian ini dilakukan secara sistematis, dengan mengacu pada Standar Operasional Prosedur (SOP) yang telah disusun sebelumnya. SOP ini mencakup berbagai aspek penting dalam pelaksanaan pengukuran tekanan darah, seperti waktu pengukuran (pagi dan

sore hari), posisi tubuh saat pengukuran (duduk dengan lengan sejajar jantung), serta lingkungan yang tenang dan nyaman untuk memastikan hasil yang akurat. Pengukuran dilakukan satu kali sehari selama satu minggu.

Untuk mendukung efektivitas intervensi yang diberikan, yaitu terapi relaksasi positive self talk, lansia ditempatkan dalam kondisi yang mendukung dan dibimbing oleh peneliti atau tenaga medis saat melakukan terapi. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan hasil yang lebih komprehensif dan valid dalam menilai efektivitas terapi positive self talk dalam menurunkan **tekanan** darah pada lansia yang mengalami hipertensi.

Sphygmomanometer memberikan data kuantitatif yang dapat dibandingkan sebelum dan sesudah terapi, sementara SOP yang berisi kartu self talk hipertensi memastikan bahwa terapi dilakukan secara seragam dan terstruktur. Dengan pendekatan ini, penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah yang kuat dalam pengelolaan non-farmakologis hipertensi pada lansia.

3.6 Metode Pengumpulan Data

Pengambilan data yang dilakukan dalam penelitian ini berdasarkan tahap pengumpulan data yang digunakan yaitu, tahap perencanaan, tahap pelaksanaan, dan tahap evaluasi.

Pengambilan data yang dilakukan dalam penelitian ini berdasarkan tahap pengumpulan data yang digunakan yaitu, tahap perencanaan, tahap pelaksanaan, dan tahap evaluasi.

A. Tahap perencanaan

1. Persiapan Administrasi
 - a) Mengajukan izin penelitian ke Dinas kesehatan Kota Kupang dan Puskesmas Sikumana.
 - b) Mendapatkan informed consent, dimana partisipan secara sukarela setuju untuk berpartisipasi dalam penelitian
2. Identifikasi dan rekrutmen partisipan
 - a) Menentukan kriteria inklusi dan eksklusi
 - b) Menyiapkan instrumen alat ukur sphygmomanometer untuk pre- test dan post- test

c) Menjelaskan jenis penelitian, metode, manfaat, serta resiko kepada calon partisipan dan menyiapkan perlengkapan terapi relaksasi positif self talk:

- 1) Lembar observasi tekanan darah dan pedoman observasi kualitatif
- 2) Bolpoin
- 3) Kartu-kartu terapi relaksasi Positif self talk

B. Tahap Pelaksanaan

1. Pre- test

- a. Mengukur tekanan darah pasien sebelum terapi positif self talk dimulai untuk mendapatkan data awal.
- b. Catat hasil pengukuran tekanan darah pasien yang diperoleh menggunakan sphygmomanometer sebagai data pendukung evaluasi terhadap efektivitas terapi relaksasi positive self-talk.

2. Pelaksanaan Terapi relaksasi positif self talk (4 kali dalam seminggu)

a) Pembukaan (5 menit):

Menyapa Pasien, menjelaskan kembali aturan terapi relaksasi positif self talk dan memastikan kenyamanan mereka

b) Pelaksanaan (45 menit):

- 1) Memulai terapi relaksasi positif self talk, memberi panduan jika ada kesulitan
- 2) Mengamati proses dan respon kognitif pasien selama terapi

c) Penutupan (10 menit):

- 1) Memberikan apresiasi kepada peserta
- 2) Memberikan catatan observasi terkait perubahan perilaku atau respon pasien

3) Durasi pelaksanaan

- 1) Total durasi penelitian: 5 hari
- 2) Frekuensi per minggu: 5 kali pertemuan
- 3) Durasi setiap sesi: 60 menit
- 4) Pengukuran tekanan darah: Dilakukan sebelum (pre- test) dan sesudah (post-test) terapi

C. Tahap Analisa Hasil

1. Pengukuran Akhir (Post test)

Setelah dilakukan terapi relaksasi positive self-talk, pasien diminta untuk melakukan pengukuran ulang tekanan darah menggunakan sphygmomanometer sebagai salah satu indikator evaluasi terhadap respons fisiologis pasien.

- a) Tujuan: Mengetahui perubahan tekanan darah pasien setelah dilakukan terapi relaksasi positive self-talk.
- b) Waktu: Hari ke 5 (Pertemuan Terakhir)

2. Analisa Data

- a) Membandingkan tekanan darah pasien sebelum dan sesudah pemberian terapi relaksasi positive self-talk.
- b) Menginterpretasikan apakah terapi relaksasi *Positive Self-Talk* memiliki efek signifikan dalam menurunkan tekanan darah.

3. Tindak Lanjut

- a) Memberikan edukasi rutin kepada pasien mengenai pentingnya terapi positive self-talk dalam mengelola tekanan darah.
- b) Mengadakan sesi pendampingan atau konseling untuk membantu pasien menerapkan teknik relaksasi secara mandiri dalam kehidupan sehari-hari

Tabel 3 2 Jadwal Penelitian (Hari 1-Hari ke 7)

Hari	Kegiatan	Deskripsi
Hari 1	Persiapan dan Pengumpulan data awal	<ul style="list-style-type: none">1. Menjelaskan tujuan penelitian kepada pasien.2. Mengisi informed consent.3. Mengumpulkan data awal: pengukuran tekanan darah (pre-test) menggunakan spynomanometer

Hari 2	Pengenalan Terapi (Hari 1)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menjelaskan pada pasien mengenai konsep positive self-talk. 2. Memberikan kartu-kartu positif self talk yang dapat digunakan. 3. Melatih pasien dalam menerapkan teknik relaksasi sederhana bersamaan
Hari 3	Pelaksanaan Terapi (Hari 1)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pasien mulai menerapkan terapi positive self-talk secara mandiri, dibantu dengan panduan dari peneliti. 2. Pemantauan tekanan darah sebelum dan sesudah terapi. 3. Pencatatan perkembangan pasien
Hari 4	Pelaksanaan Terapi (Hari 3) dan Monitoring	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lanjutan penerapan terapi dengan supervisi. 2. Diskusi dengan pasien mengenai pengalaman dan hambatan dalam menerapkan terapi. 3. Evaluasi sementara terhadap respons pasien.
Hari 5	Pelaksanaan Terapi (Hari 3) dan Evaluasi Tengah	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pengulangan terapi dengan pendekatan lebih personal sesuai kebutuhan pasien. 2. Pengecekan tekanan darah. 3. Wawancara singkat mengenai perasaan pasien setelah menjalani terapi beberapa hari

Hari 6	Pelaksanaan Terapi (Hari 4) dan Monitoring	<ol style="list-style-type: none"> 1. Hari terakhir penerapan terapi positive self-talk. 2. Pencatatan respons pasien secara menyeluruh. 3. Persiapan untuk pengukuran akhir tekanan darah
Hari 7	Evaluasi akhir dan Pengumpulan data	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pengukuran tekanan darah (post-test). 2. Wawancara akhir untuk mengetahui pengalaman pasien setelah mengikuti terapi. 3. Analisis awal perbandingan hasil sebelum dan sesudah terapi. 4. Diskusi tentang kemungkinan keberlanjutan terapi bagi pasien di luar penelitian.

3.7 Analisa Data

Dalam penelitian ini, data dianalisis menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif untuk memahami perubahan tekanan darah pada pasien hipertensi setelah diberikan intervensi terapi relaksasi *positive self-talk*. Dua orang pasien menjadi responden dalam penelitian ini, yaitu Pasien 1 dan Pasien 2. Data yang dianalisis mencakup hasil pengukuran tekanan darah menggunakan sphygmomanometer, serta data pendukung dari wawancara dan observasi langsung selama proses terapi berlangsung.

Pasien 1 adalah seorang perempuan berusia 73 tahun yang telah mengalami hipertensi selama kurang lebih tiga tahun. Sebelum terapi diberikan, tekanan darah pasien tercatat sebesar 160/100 mmHg, yang termasuk dalam kategori hipertensi derajat 2. Melalui wawancara awal, pasien mengungkapkan adanya keluhan berupa cemas berlebihan, susah tidur, dan ketegangan emosional

akibat tekanan pekerjaan dan tanggung jawab keluarga. Setelah menjalani intervensi terapi selama satu minggu, tekanan darah pasien menurun menjadi 145/90 mmHg. Pasien menyatakan bahwa ia merasa lebih tenang dan lebih mampu mengelola emosinya. Hasil observasi juga menunjukkan adanya perubahan sikap yang lebih santai, serta ekspresi wajah yang lebih rileks dibandingkan sebelumnya.

Pasien 2 adalah seorang laki-laki berusia 63 tahun dengan riwayat hipertensi selama lima tahun. Pengukuran awal menunjukkan tekanan darah 150/95 mmHg. Pasien ini memiliki kecenderungan untuk merasa khawatir terhadap kondisi kesehatannya, khususnya setelah melihat pengalaman buruk dari orang-orang di sekitarnya. Intervensi terapi dilakukan dengan pendekatan yang sama seperti pada pasien pertama, dan setelah satu minggu, tekanan darah pasien menurun menjadi 135/85 mmHg. Dari hasil wawancara, pasien mengaku merasa lebih tenang dan tidak terlalu terbebani oleh pikirannya. Ia juga lebih yakin bahwa dirinya mampu menjaga kesehatan jika tetap konsisten menerapkan terapi ini. Peneliti mencatat bahwa pasien tampak lebih kooperatif dan percaya diri saat menjalani sesi terapi di hari-hari terakhir.

Hasil gabungan dari pengukuran tekanan darah dan informasi kualitatif dari wawancara serta observasi menunjukkan bahwa terapi relaksasi *positive self-talk* memberikan efek positif terhadap kondisi tekanan darah pasien. Terjadi penurunan tekanan darah pada kedua pasien, seiring dengan perubahan psikologis seperti ketenangan, pengurangan kekhawatiran, serta peningkatan kontrol diri. Hal ini mengindikasikan bahwa intervensi ini tidak hanya berdampak pada aspek fisiologis, tetapi juga memberi kontribusi dalam pengelolaan stres yang dapat memengaruhi tekanan darah.

3.8. Etika penelitian

Prinsip etika dalam penelitian berfungsi sebagai pedoman moral yang mengarah peneliti dalam merancang, melaksanakan, dan melaporkan hasil penelitian. Etika penelitian menjadi fondasi penting untuk memastikan bahwa seluruh proses penelitian dijalankan dengan integritas, kejujuran, serta menghormati hak partisipan dan norma sosial yang berlaku. Subbab ini akan membahas prinsip-prinsip utama dalam etika penelitian yang harus dipahami

dan diterapkan oleh peneliti, baik dalam penelitian kuantitatif maupun kualitatif.

1. Persetujuan dan informed Consent

Persetujuan dan informed consent merupakan aspek fundamental dalam etika penelitian yang tidak boleh diabaikan. Setiap partisipan berhak mendapatkan informasi mengenai tujuan penelitian, metode yang akan diterapkan, serta potensi risiko dan manfaat yang mungkin mereka alami. Oleh karena itu, peneliti harus menyampaikan informasi ini secara jelas dan rinci kepada peserta serta memperoleh persetujuan tertulis sebelum penelitian dimulai. Dalam penelitian kuantitatif, persetujuan sering kali melibatkan perjanjian yang lebih mendalam mengenai aspek interaksi pribadi, proses observasi, serta wawancara dengan partisipan.

2. Kerahasiaan dan privasi

Kerahasiaan dan privasi aspek penting dalam etika penelitian. Peneliti memiliki tanggung jawab untuk memastikan bahwa pribadi partisipan tetap terlindungi dan tidak dibagikan kepada pihak lain tanpa persetujuan yang jelas. Prinsip ini berlaku dalam berbagai jenis penelitian, baik kuantitatif maupun kualitatif, karena keduanya sering kali melibatkan informasi bersifat pribadi. Jika terdapat kemungkinan identitas partisipan dapat terungkap, peneliti harus menerapkan langkah-langkah keamanan yang tepat guna menjaga privasi dan melindungi informasi yang bersifat rahasia.

3. Integritas data dan kejujuran

Menjaga integritas data dan kejujuran merupakan utama dalam penelitian untuk memastikan bahwa proses penelitian dilakukan sesuai dengan standar metodologi yang tinggi. Peneliti bertanggung jawab untuk memastikan keakuratan data yang dikumpulkan serta menyajikan hasil penelitian secara transparan dan objektif. Segala bentuk manipulasi data atau penyajian informasi yang tidak sesuai dengan fakta dianggap sebagai pelanggaran serius terhadap etika penelitian. Dalam penelitian kuantitatif, integritas data mencakup aspek validitas dan reliabilitas, sementara dalam penelitian kualitatif, kejujuran lebih menekankan pada interpretasi hasil yang adil dan sesuai dengan temuan yang diperoleh.