

BAB 3

METODE PENELITIAN

3.1 Rancangan Studi Kasus

Jenis Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan metode studi kasus. Pendekatan ini dipilih untuk memahami secara mendalam proses penerapan terapi relaksasi nafas dalam terhadap nyeri kepala penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Oesapa Kota Kupang.

3.2 Subjek Studi Kasus

Subjek penelitian merupakan siapa saja yang terlibat dan diteliti dalam suatu penelitian (Nursalam, 2017). Subjek dalam studi kasus ini melibatkan 2 orang penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Oesapa Kota Kupang dengan kriteria :

1. Kriteria Inklusi

- a) Penderita hipertensi yang merasakan nyeri kepala usia dewasa (≥ 18 tahun).
- b) Penderita yang menderita hipertensi dan bersedia mengikuti terapi relaksasi nafas dalam

2. Kriteria Eksklusi

- a) Penderita yang tidak mempunyai riwayat penyakit hipertensi
- b) Penderita yang tidak bersedia mengikuti terapi relaksasi nafas dalam
- c) Penderita yang tidak sedang minum obat

3.3 Fokus Studi Kasus

Studi kasus ini berfokus pada penerapan relaksasi nafas dalam terhadap nyeri kepala penderita hipertensi. Dengan menerapkan terapi relaksasi nafas dalam ini diharapkan dapat mengatasi masalah nyeri kepala pada penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Oesapa Kota Kupang.

3.4 Definisi Operasional Studi Kasus

Tabel 3.1 Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Parameter	Alat Ukur	Skala Data	Skor
Variabel Independen terapi relaksasi nafas dalam.	Terapi relaksasi nafas dalam merupakan pernapasan pada abdomen dengan frekuensi lambat serta perlahan, berirama, dan nyaman dengan cara memejamkan mata saat	<ol style="list-style-type: none"> 1. Teknik pernafasan yang dilakukan pada saat nyeri datang selama 3 hari berturut-turut minimal 1 kali dapat dilakukan pada jam 15.00 WITA 2. Melakukan intervensi sesuai SOP: <ol style="list-style-type: none"> a. Ciptakan lingkungan yang tenang. b. Usahakan tetap rileks dan tenang. 	SOP	-	-

Variabel	Definisi Operasional	Parameter	Alat Ukur	Skala Data	Skor
	menarik nafas	<ul style="list-style-type: none"> c. Menarik nafas dalam dari hidung dan mengisi paru-paru dengan udara melalui hitungan 1, 2, 3. d. Perlahan-lahan udara dihembuskan melalui mulut sambil merasakan ekstremitas atas dan bawah rileks. e. Anjurkan bernafas dengan irama normal 3 kali. f. Menarik nafas lagi melalui hidung dan menghembuskan melalui mulut secara perlahan-lahan. g. Membiarkan telapak tangan dan kaki rileks. h. Usahakan agar tetap konsentrasi. i. Anjurkan untuk mengulangi prosedur hingga benar-benar rileks. j. Ulangi selama 15 menit, dan selingi istirahat singkat setiap 5 kali pernafasan. 			

Variabel Dependen nyeri kepala pada penderita hipertensi	Nyeri kepala adalah rasa sakit yang tidak menyenangk an yang dapat menyebabka n emosi dan tidak merusak jaringan sebagai tanda penyakit.		Sk ala N RS (<i>Nume ric Rating Scale</i>)	Interval	Skor 1-10
--	--	--	--	----------	--------------

3.5 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian yang digunakan dalam karya ilmiah akhir ini adalah :

1. Lembar pengukuran skala nyeri menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS)
2. SOP Relaksasi nafas dalam
3. Dokumentasi

3.6 Metode Pengumpulan Data

Metode Pengumpulan Data dalam Karya Ilmiah ini adalah :

1. Wawancara
2. Pengukuran skala nyeri menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS)

3.7 Lokasi dan Waktu Penelitian

Karya Tulis Ilmiah dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Oesapa Kota Kupang pada tanggal 5 -7 juni 2025.

3.8 Etika Penelitian

Etika penelitian merupakan perilaku peneliti yang harus dipegang secara teguh pada sikap ilmiah dan etika penelitian, meskipun penelitian yang kita lakukan tidak merugikan responden tetapi etika penelitian harus tetap dilakukan. Masalah etika penelitian yang harus diperhatikan oleh peneliti yaitu sebagai berikut :

1. Informed Consent

Merupakan salah satu bentuk persetujuan yang telah diterima subjek penelitian setelah mendapatkan keterangan yang jelas mengenai perlakuan dan dampak yang timbul pada penelitian yang akan dilakukan. *Informed consent* ini diberikan kepada responden sebelum dilakukan penelitian supaya responden mengetahui maksud dan tujuan serta memahami dampak dari penelitian tersebut. Apabila responden tidak bersedia, maka peneliti tidak boleh memaksa dan harus menghormati keputusan dan hak responden.

2. Anonymity (Tanpa Nama)

Masalah etika responden yang memberikan jaminan dengan cara tidak memberikan atau mencantumkan nama responden atau memakai nama inisial pada lembar kuesioner dan hanya menuliskan kode pada lembar pengumpulan data atau hasil penelitian yang akan dilaksanakan.

3. Confidentiality (Kerahasiaan)

Masalah etika penelitian pada setiap penelitian diberikan jaminan untuk menjaga kerahasiaan hasil penelitian, baik secara informasi tertulis maupun tidak tertulis ataupun masalah lain yang terjadi pada saat penelitian berlangsung. Semua informasi yang didapatkan dari responden yang telah dikumpulkan pada peneliti akan dijamin kerahasiaannya, hanya kelompok data tertentu yang dilaporkan pada hasil perhitungan.

4. Justice and Inclusiveness (Keadilan dan Keterbukaan)

Permasalahan etika responden yang memberikan jaminan keadilan untuk setiap responden untuk mendapatkan perlakuan yang sama tanpa membedakan gender, agama dan etnis. Sedangkan untuk keterbukaan peneliti memberikan jaminan untuk lingkungan peneliti supaya dikondisikan agar peneliti dapat menjelaskan prosedur penelitian secara terbuka kepada responden.