

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian

Studi kasus merupakan suatu metode penelitian yang berfokus pada pengkajian secara mendalam terhadap suatu kasus tertentu, baik pada individu, keluarga, kelompok, komunitas, maupun institusi dalam konteks kehidupan nyata. Pendekatan ini digunakan untuk memperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai suatu fenomena atau permasalahan melalui pengumpulan data secara rinci dan mendalam dengan memanfaatkan berbagai sumber informasi yang relevan. Studi kasus memungkinkan peneliti mengeksplorasi suatu kasus secara intensif dalam batasan yang jelas sehingga dapat memberikan gambaran yang utuh mengenai fenomena yang diteliti (Nurahma & Hendriani, 2021).

Dalam penyusunan Karya Ilmiah Akhir ini, peneliti menggunakan rancangan penelitian dengan pendekatan studi kasus. Pendekatan tersebut dipilih untuk mengeksplorasi masalah keperawatan secara mendalam melalui pengumpulan data yang terperinci dan berkesinambungan. Data diperoleh dari berbagai sumber yang relevan, seperti hasil wawancara, observasi, pemeriksaan fisik, dokumentasi, dan catatan medis, sehingga dapat memberikan pemahaman yang menyeluruh mengenai kondisi klien.

3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Kelurahan Pisang Candi yang berada di wilayah kerja Puskesmas Mulyorejo Kota Malang yang dilakukan pada 28 April- 09 Mei 2026.

3.3 Subjek Penelitian

Subjek penelitian adalah Ny. M berusia 69 tahun yang mengalami ansietas akibat konflik keluarga dan menjalani perawatan di Puskesmas Mulyorejo Kota Malang dengan kriteria inklusi dan eksklusi sebagai berikut :

a. Kriteria inklusi

1. Klien yang bersedia menjadi subjek penelitian dan menandatangani *informed consent*
2. Klien yang mengalami kecemasan sedang
3. Pasien berusia antara 18 – 70 tahun
4. Klien dalam kondisi sadar penuh (*compos mentis*) dan mampu berkomunikasi secara verbal.
5. Klien memiliki frekuensi pernapasan dan kondisi hemodinamik yang stabil.

b. Kriteria eksklusi

1. Klien dengan gangguan kognitif berat, seperti demensia berat atau delirium, yang menyebabkan ketidakmampuan memahami instruksi.

2. Klien dengan gangguan pendengaran atau gangguan bicara berat yang menghambat komunikasi selama intervensi.
3. Klien yang mengalami gangguan pernapasan akut atau kondisi medis yang dapat mengganggu pelaksanaan *Deep Breathing Exercise*, seperti sesak napas berat atau gagal napas

3.4 Definisi Operasional

3.4.1 Fokus Studi

Fokus studi dalam penelitian ini adalah *Deep Breathing Exercise* dan *Sleep Hygiene* untuk mengurangi ansietas pada Ny. M dengan masalah ansietas sebelum dan setelah diberikan intervensi.

3.4.2 Definisi Operasional

Definisi operasional adalah definisi yang dibuat untuk merumuskan istilah-istilah yang terdapat dalam penelitian dengan tujuan untuk menyamakan sebuah persepsi dari peneliti dengan persepsi orang lain yang berkaitan dengan penelitian. Definisi operasional berguna untuk mempermudah dalam pengumpulan data dan menghindari perbedaan arti dan berguna untuk membatasi variabel (Pasaribu, 2022). Adapun fokus studi dan definisi operasional dalam penelitian ini dijelaskan dalam tabel berikut.

Tabel 3.1 Fokus Studi dan Definisi Operasional

Fokus Studi	Definisi Operasional	Parameter	Alat dan Instrumen
Terapi <i>deep breathing exercise</i>	Teknik relaksasi berupa latihan pernapasan dalam yang dilakukan secara teratur untuk membantu mengurangi gejala ansietas pada klien selama 10 menit per sesi, 1 kali sehari selama 6 hari. Latihan dilakukan dengan menarik napas perlahan melalui hidung, menahan beberapa detik, lalu menghembuskannya secara perlahan melalui mulut.	Pelaksanaan <i>Deep Breathing Exercise</i> sesuai dengan Standar Operasional Prosedur (SOP)	1. SOP <i>Deep Breathing Exercise</i> 2. Lembar observasi penerapan terapi <i>Deep Breathing Exercise</i>
<i>Sleep Hygiene</i>	Edukasi mengenai kebiasaan dan lingkungan tidur yang sehat untuk meningkatkan kualitas tidur. Edukasi diberikan pada hari pertama selama ± 5 menit, kemudian dilanjutkan dengan penguatan dan evaluasi penerapan <i>Sleep Hygiene</i> selama ± 5 menit pada hari ke-2 sampai hari ke-6.	Pelaksanaan <i>Sleep Hygiene</i> sesuai dengan Standar Operasional Prosedur (SOP)	1. SOP <i>Sleep Hygiene</i> 2. Lembar observasi penerapan terapi <i>Sleep Hygiene</i>
Ansietas	Kondisi emosional berupa perasaan khawatir, takut, atau tidak nyaman yang dialami klien dan menjadi fokus evaluasi sebelum dan sesudah pemberian intervensi	Tingkat ansietas diukur menggunakan <i>Hamilton Anxiety Rating Scale</i> (HARS) sebelum dan sesudah intervensi. Kategori skor HARS: a) <14 = tidak ansietas b) $14-20$ = ansietas ringan c) $21-27$ = ansietas sedang d) $28-41$ = ansietas berat e) $42-56$ = ansietas sangat berat/panik (Amrullah et al., 2021).	1. Lembar kuesioner ansietas (HARS) 2. Lembar wawancara ansietas 3. Lembar observasi ansietas

3.5 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian merupakan alat ukur yang digunakan untuk memperoleh data sesuai variabel yang diteliti, baik fenomena alam maupun sosial. Kualitas instrumen sangat menentukan validitas dan reliabilitas data yang dihasilkan sehingga menjadi faktor penting dalam keberhasilan penelitian (Sugiyono, 2022) Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini antara lain:

1. Lembar wawancara ansietas sebelum dan sesudah dilakukan terapi *Deep Breathing Exercise* dan *Sleep Hygiene*
2. Lembar kuesioner HARS
3. Lembar observasi penerapan terapi *Deep Breathing Exercise* dan *Sleep Hygiene*
4. Lembar SOP *Deep Breathing Exercise*
5. Satuan Acara Penyuluhan (SAP) dan poster edukasi *Sleep Hygiene*

3.6 Tahap Pengumpulan Data

Penelitian ini dilakukan dalam beberapa tahapan sebagai berikut :

a. Wawancara

Wawancara merupakan metode pengumpulan data yang dilakukan melalui interaksi langsung antara peneliti dan responden dalam bentuk tanya jawab untuk memperoleh informasi yang dibutuhkan (Aran et al., 2022).

Pada penelitian ini, wawancara dilakukan kepada pasien melalui proses anamnesis berdasarkan format pengkajian yang telah ditetapkan. Pengkajian tersebut meliputi identitas pasien, keluhan utama, stresor

presipitasi, faktor predisposisi, kondisi psikososial, status mental, pemeriksaan fisik, aktivitas sehari-hari, sumber dan mekanisme coping, aspek medis, serta kesiediaan pasien untuk mengikuti terapi *Deep Breathing Exercise* dan *Sleep Hygiene*

b. Observasi

Observasi merupakan suatu metode pengumpulan data yang dilakukan dengan mengamati secara sistematis aktivitas atau kondisi yang berlangsung di lapangan untuk mendapatkan informasi yang sesuai dengan tujuan penelitian (Sugiyono, 2022).

Pada penelitian ini, observasi dilakukan untuk memperoleh gambaran secara langsung mengenai perilaku dan respons klien (Ny. M) terhadap lingkungan sekitarnya, mengidentifikasi manifestasi ansietas yang dialami, mengevaluasi respons terhadap tindakan keperawatan yang diberikan, serta menilai pengaruh kecemasan terhadap aktivitas sehari-hari dan interaksi sosial klien.

c. Studi Dokumentasi

Studi dokumentasi merupakan metode pengumpulan data yang dilakukan dengan menelaah berbagai dokumen yang berkaitan dengan objek penelitian, seperti dokumen tertulis, foto, video, maupun bentuk dokumentasi lainnya yang relevan dengan permasalahan yang diteliti (Sugiyono, 2019). Dalam penelitian ini, studi dokumentasi dilakukan dengan mengkaji rekam medis pasien untuk memperoleh informasi mengenai diagnosis yang ditegakkan, kondisi kesehatan pasien, serta

terapi dan pengobatan yang diberikan. Adapun langkah-langkah pengumpulan data dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Tahap Persiapan

- a. Menyusun pedoman wawancara dan lembar yang akan digunakan untuk observasi
- b. Mengambil data klien jiwa di wilayah kerja Puskesmas Mulyorejo dan menentukan subjek yang akan dilakukan penelitian

2. Tahap Pelaksanaan

- a. Melakukan kontrak waktu dengan klien yaitu Ny. M dan komunikasi terapeutik kepada klien
- b. Melakukan pengkajian awal asuhan keperawatan jiwa pada klien dengan masalah keperawatan ansietas
- c. Melakukan intervensi *Deep Breathing Exercise* dan *Sleep Hygiene* yang dilaksanakan selama 6 kali pertemuan dengan durasi terapi 15 menit setiap pertemuan

3. Tahap Evaluasi

- a) Mengumpulkan dan menganalisis data dari wawancara, observasi, dan dokumentasi
- b) Menganalisis dan mengevaluasi perubahan tanda dan gejala ansietas pada klien setelah diberikan terapi *Deep Breathing Exercise* dan *Sleep Hygiene*
- c) Menyusun laporan hasil penelitian

3.7 Analisa Data dan Penyajian Data

3.7.1 Analisa Data

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif. Analisis deskriptif merupakan metode pengolahan data yang bertujuan untuk menggambarkan data secara sistematis dan ilmiah serta menyajikannya dalam bentuk tabel dan narasi. Pada penelitian ini, analisis dilakukan untuk mengetahui perubahan tingkat ansietas yang dialami pasien setelah diberikan intervensi *Deep Breathing Exercise* dan *Sleep Hygiene*. Hasil analisis digunakan untuk menilai apakah terjadi penurunan, peningkatan, atau tidak ada perubahan pada tanda dan gejala ansietas pasien setelah pelaksanaan intervensi tersebut.

3.7.2 Penyajian Data

Data yang diperoleh selama penelitian berupa hasil pengkajian, catatan observasi, narasi, dan tabel terkait tanda dan gejala ansietas. Data tersebut kemudian dianalisis secara deskriptif dan disajikan dalam bentuk uraian naratif serta tabel. Berdasarkan hasil analisis, diperoleh gambaran mengenai perubahan tingkat ansietas pasien setelah diberikan intervensi *Deep Breathing Exercise* dan *Sleep Hygiene*, yang ditunjukkan dengan adanya penurunan, peningkatan, atau tidak adanya perubahan pada kondisi pasien. Penelitian ini menyajikan data dalam dua bentuk, yaitu narasi mulai dari pengambilan data hingga kesimpulan dan tabel.

3.8 Etika Penelitian

Dalam pelaksanaan penelitian, peneliti wajib menerapkan prinsip-prinsip etika untuk melindungi hak, keselamatan, dan kesejahteraan subjek. Secara umum, prinsip etika penelitian meliputi prinsip manfaat (beneficence), penghormatan terhadap hak individu (respect for persons), dan prinsip keadilan (justice) (Nursalam, 2020).

1. Prinsip Manfaat (Beneficence)

a) Bebas dari penderitaan (non-maleficence)

Peneliti memastikan bahwa tindakan yang diberikan berupa *Deep Breathing Exercise* dan edukasi *Sleep Hygiene* tidak menimbulkan bahaya maupun ketidaknyamanan bagi subjek. Selama pelaksanaan intervensi, peneliti memantau kondisi subjek dan menghentikan tindakan apabila subjek merasa tidak nyaman.

b) Bebas dari eksploitasi

Peneliti menggunakan data yang diperoleh dari hasil wawancara, observasi, dan pengukuran HARS hanya untuk kepentingan penelitian. Subjek tidak dimanfaatkan untuk tujuan lain di luar penelitian.

c) Pertimbangan risiko dan manfaat

Peneliti menjelaskan bahwa intervensi yang diberikan merupakan tindakan nonfarmakologis yang aman dan bertujuan membantu mengurangi gejala ansietas serta meningkatkan kualitas tidur subjek. Risiko yang mungkin muncul sangat minimal dibandingkan manfaat yang diperoleh.

2. Prinsip Menghormati Hak Subjek

a) Hak menentukan pilihan (*right to self-determination*)

Peneliti memberikan kebebasan kepada subjek menentukan kesediaannya mengikuti penelitian tanpa adanya paksaan. subjek juga diberikan hak untuk menghentikan keikutsertaannya kapan saja.

b) Hak memperoleh informasi yang lengkap (*right to full disclosure*)

Sebelum penelitian dilakukan, peneliti menjelaskan tujuan, manfaat, prosedur, serta waktu pelaksanaan penelitian kepada subjek sehingga subjek memahami tindakan yang akan diberikan.

c) Informed Consent

Setelah mendapatkan penjelasan yang lengkap, subjek diminta menandatangani lembar *informed consent* sebagai bentuk persetujuan untuk berpartisipasi dalam penelitian.

3. Prinsip Keadilan (Justice)

a) Hak memperoleh perlakuan yang adil (*right to fair treatment*)

Peneliti memberikan pelayanan dan perlakuan yang sama kepada subjek selama penelitian berlangsung tanpa membedakan latar belakang, usia, pendidikan, maupun status sosial.

b) Hak atas privasi dan kerahasiaan (*right to privacy and confidentiality*)

Peneliti menjaga rahasia identitas subjek dengan menggunakan inisial dalam laporan penelitian. Data yang diperoleh disimpan dengan baik dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.