

BAB III

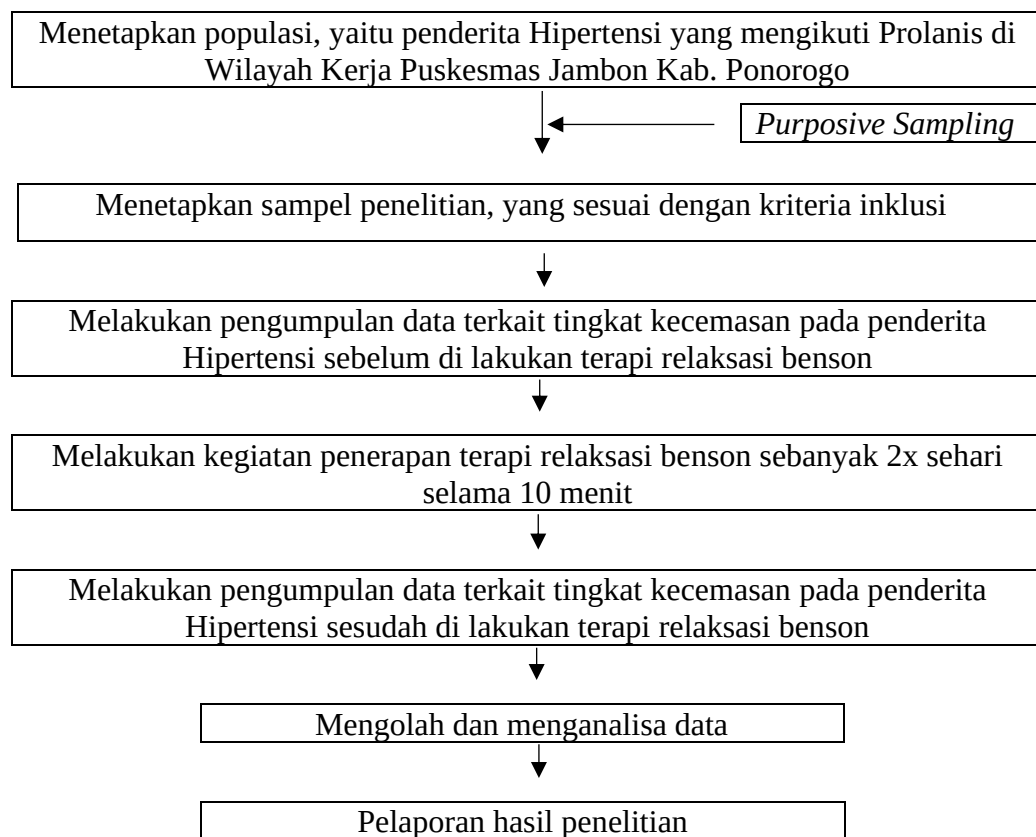
METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Desain penelitian merupakan suatu strategi penelitian dalam mengidentifikasi permasalahan sebelum perencanaan akhir pengumpulan data. Desain penelitian juga digunakan untuk mengidentifikasikan struktur yang akan dilaksanakan (Nursalam, 2020). Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif. Rancangan penelitian mencakup pengkajian satu unit penelitian secara intensif misalnya satu klien, keluarga, kelompok, komunitas atau institusi. Jumlah subyek cenderung sedikit namun jumlah variable yang diteliti sangat luas.

Jenis desain dalam Karya Tulis Ilmiah ini menggunakan penelitian deskriptif. Penelitian deskriptif bertujuan untuk mengetahui Gambaran Relaksasi Benson Terhadap Tingkat kecemasan Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Jambon Kab. Ponorogo.

3.2 Kerangka Kerja



Gambar 3.1 Kerangka kerja Gambaran Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Jambon Kab. Ponorogo

3.3 Populasi, Sampel, Sampling

a. Populasi

Populasi penelitian merupakan keseluruhan orang atau kasus atau objek, di mana hasil penelitian akan digeneralisasikan (Swarjana, 2022)

Populasi pada penelitian ini adalah penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Jambon Kab. Ponorogo, sejumlah 15 penderita Hipertensi.

b. Sampel

Menurut (Ratnawati, H, 2021) sampel adalah bagian dari populasi. Oleh karena itu, sampel adalah bagian dari keseluruhan objek yang diperiksa atau dievaluasi dan memiliki karakteristik khusus dari populasi. Salah satu teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah purposive sampling, yang bertujuan untuk mendapatkan sampel yang sesuai dengan tujuan penelitian dengan jumlah sampel 15 responden.

c. Kriteria Sampel

1. Kriteria Inklusi

- a) Masyarakat yang menderita Hipertensi di prolans wilayah kerja Puskesmas Jambon yang aktif mengikuti kegiatan
- b) Masyarakat di prolans wilayah kerja Puskesmas Jambon yang bersedia menjadi responden
- c) Masyarakat yang kooperatif dan mampu berkomunikasi dengan baik

2. Kriteria eksklusi

- a) Masyarakat di prolans wilayah kerja Puskesmas Jambon yang tidak mengikuti rangkaian kegiatan hingga selesai
- b) Masyarakat di prolans wilayah kerja Puskesmas Jambon yang tidak bersedia menjadi responden
- c) Masyarakat di prolans wilayah kerja Puskesmas Jambon yang tidak kooperatif

d. Sampling

Teknik sampling yang digunakan oleh peneliti adalah nonprobability sampling. Menurut (Sugiyono, 2022) nonprobability sampling adalah teknik pengambilan sampel yang tidak memberi peluang/kesempatan sama bagi setiap unsur atau anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel. Jenis probability sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah purposive sampling.

Pendapat (Sugiyono, 2022) tentang sampling purposive adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Sehingga penelitian ini menentukan sampel dengan kriteria berupa:

- a. Bersedia menjadi responden
- b. Berusia <70 tahun
- c. Penderita Hipertensi (>140/90 mmHg)
- d. Berdomisili di Kec. Jambon Kab. Ponorogo
- e. Responden yang tidak memiliki penyakit penyerta
- f. Kondisi psikologis responden stabil

3.4 Variabel Penelitian

Variabel atau faktor penelitian memiliki peran yang sangat krusial dalam sebuah penelitian. Secara umum, variabel adalah segala sesuatu yang menjadi objek pengamatan dalam penelitian. Beberapa orang memandang variabel sebagai gejala yang bervariasi. Hal yang perlu diperhatikan adalah bahwa variabel penelitian merupakan faktor-faktor yang berperan dalam peristiwa atau gejala yang akan dianalisis (Ibrahim, et al, 2023)

Variabel penelitian merupakan unsur, sifat, atau karakteristik tertentu yang menjadi fokus dalam suatu studi ilmiah. Unsur ini dapat mengalami perubahan atau menunjukkan perbedaan antar objek dalam satu kelompok yang sama, sehingga memungkinkan untuk dianalisis dan disimpulkan. Dengan kata lain, variabel adalah aspek yang diamati dan diukur dalam penelitian, yang sering kali disebut sebagai faktor yang memengaruhi atau dipengaruhi dalam suatu peristiwa atau fenomena. Variabel juga dapat dipahami sebagai gejala yang menjadi pusat perhatian peneliti dalam upaya menjawab rumusan masalah dan mencapai tujuan penelitian. Variabel penelitian merujuk pada hal yang menjadi pusat perhatian, yang memiliki pengaruh dan nilai. Variabel adalah suatu ukuran yang dapat berubah atau disesuaikan, sehingga dapat mempengaruhi kejadian atau hasil penelitian. Melalui penggunaan variabel, kita dapat dengan mudah mengidentifikasi dan memahami masalah yang ada. (Nurul M, dkk, 2025)

3.5 Tempat dan Waktu Penelitian

a. Tempat

Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Jambon Kab. Ponorogo, Puskesmas Jambon beralamatkan di Jl. Merdeka No. 1, Desa Blembem, Kec. Jambon, Kab. Ponorogo, Jawa Timur.

b. Waktu Penelitian

Waktu pengambilan data penelitian dilaksanakan pada tanggal 27 April 2026 – 02 Mei 2026.

3.6 Definisi Operasional

Definisi operasional adalah penjabaran konsep atau variabel ke dalam bentuk yang dapat diukur dan diamati secara empiris. Melalui definisi ini, peneliti menjelaskan bagaimana sebuah variabel akan diidentifikasi, diukur, dan diuji dalam suatu studi. Dengan kata lain, ini menjadi penghubung teori dengan praktik pengumpulan data. (Hilmi Aziz, 2025)

Variabel penelitian	Definisi operasional	Parameter	Alat ukur	Skala	Skor
Tingkat kecemasan pada penderita Hipertensi (Dependen)	Tingkat kecemasan yang dialami oleh penderita hipertensi sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi Benson yang diukur menggunakan kuesioner HARS	Responden mengisi kuesioner HARS sebanyak 14 item, kemudian dijumlahkan menjadi skor total kecemasan	Kuesioner HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale)	Ordinal	<14 = Tidak cemas 14–20 = Cemas ringan 21–27 = Cemas sedang 28–41 = Cemas berat 42–56 = Cemas sangat berat/panik
Terapi Relaksasi Benson (Independent)	Teknik relaksasi pernapasan yang dikombinasikan dengan pengulangan kata atau kalimat religius untuk menurunkan kecemasan pada penderita hipertensi	Pelaksanaan terapi relaksasi Benson sesuai SOP (durasi ± 10 –20 menit, dilakukan secara terstruktur)	Media Poster SOP terapi relaksasi Benson	Nominal	Dilakukan = 1 Tidak dilakukan = 0

3.7 Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

a. Teknik

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan cara memberikan kuesioner kepada responden. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan data primer yakni memperoleh data secara langsung dari sasarannya. Langkah-langkah pengumpulan data sebagai berikut :

1. Peneliti mengurus perizinan dan persetujuan kepada pihak Poltekkes Kemenkes Malang D3 Keperawatan Ponorogo dan Puskesmas Jambon.
2. Peneliti menentukan responden yang sesuai dengan kriteria.
3. Peneliti melakukan pertemuan dengan calon responden dan menjelaskan tujuan serta manfaat penelitian yang akan dilakukan. Jika responden yang bersedia diminta untuk menandatangani lembar *informed consent* yang berisi persetujuan menjadi responden.
4. Peneliti melakukan wawancara dan observasi berdasarkan 14 kriteria gejala pada skala HARS (*pre-test*). Peneliti memberikan skor 0 sampai 4 pada setiap kriteria gejala berdasarkan hasil dari wawancara secara langsung kepada responden.
5. Peneliti memberikan tindakan Terapi Relaksasi Benson.
6. Peneliti melakukan wawancara dan observasi berdasarkan 14 kriteria gejala pada skala HARS (*post-test*). Peneliti memberikan skor 0

sampai 4 pada setiap kriteria gejala berdasarkan hasil dari wawancara secara langsung kepada responden

7. Peneliti mengumpulkan data dengan menjumlahkan total skor dari 14 kriteria kuesioner HARS yang telah dinilai.
8. Peneliti melakukan evaluasi dari seluruh tindakan yang telah dilakukan.

b. Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner. Kuesioner adalah teknik pengumpulan data dengan memberikan pertanyaan untuk diisi oleh responden yang selanjutnya dilakukan analisis sehingga diperoleh informasi.

Tabel 3.1 Kuesioner Skala HARS (Hamilton anxiety rating scale)

No	Gejala Kecemasan	0	1	2	3	4
1	Perasaan Cemas (<i>anxietas</i>) ☐ Firasat buruk ☐ Mudah tersinggung ☐ Takut akan pikiran sendiri ☐ Cemas					
2	Ketegangan ☐ Merasa tegang ☐ Lesu ☐ Mudah terkejut ☐ Tidak dapat istirahat dengan tenang ☐ Mudah menangis ☐ Gemetar ☐ Gelisah					
3	Ketakutan ☐ Pada gelap ☐ Ditinggal sendiri ☐ Pada orang asing ☐ Pada kerumunan banyak orang ☐ Pada keramaian lalu lintas ☐ Pada Binatang besar					
4	Gangguan tidur ☐ Sukar memulai tidur					

	☐ Terbangun dimalam hari ☐ Mimpi buruk ☐ Tidur tidak nyenyak ☐ Bangun dengan lesu ☐ Banyak bermimpi ☐ Mimpi menakutkan					
5	Gangguan kecerdasan ☐ Daya ingat buruk ☐ Sulit berkonsentrasi ☐ Daya ingat menurun					
6	Perasaan depresi ☐ Kehilangan minat ☐ Sedih ☐ Berkurangnya kesukaan pada hobi ☐ Perasaan berubah ubah ☐ Bangun dini hari					
7	Gejala somatic (otot-otot) ☐ Nyeri otot ☐ Kaku ☐ Kedutan otot ☐ Gigi gemertak ☐ Suara tak stabil					
8	Gejala sensorik ☐ Telinga berdengung ☐ Penglihatan kabur ☐ Muka merah dan pucat ☐ Merasa lemah ☐ Perasaan ditusuk tusuk					
9	Gejala kardiovaskuler ☐ Denyut nadi cepat ☐ Berdebar debar ☐ Nyeri dada ☐ Rasa lemah seperti mau pingsan ☐ Denyut nadi mengeras ☐ Detak jantung menghilang (berhenti sekejap)					
10	Gejala pernafasan ☐ Rasa tertekan di dada ☐ Perasaan tercekik ☐ Merasa nafas pendek/sesak ☐ Sering menarik nafas Panjang					
11	Gejala gastrointestinal ☐ Sulit menelan Mual ☐ Muntah ☐ Perut terasa penuh dan kembung ☐ Nyeri lambung sebelum dan sesudah makan ☐ Perut melilit ☐ Gangguan pencernaan ☐ Perasaan terbakar diperut					

	☐ Buang air besar lembek ☐ Konstipasi ☐ Kehilangan berat badan					
12	Gejala urigenitalia ☐ Sering kencing ☐ Tidak dapat menahan kencing ☐ Tidak datang bulan ☐ Darah haid berlebihan ☐ Darah haid amat sedikit ☐ Masa haid berkepanjangan ☐ Masa haid amat pendek ☐ Haid beberapa kali sebulan ☐ Menjadi dingin ☐ Ejakulasi dini ☐ Ereksi lemah ☐ Ereksi hilang ☐ Impotensi					
13	Gejala otonom ☐ Mulut kering ☐ Muka merah ☐ Mudah berkeringat ☐ Sakit kepala ☐ Bulu roma berdiri ☐ Kepala terasa berat ☐ Kepala terasa sakit					
14	Tingkah laku (sikap) pada saat stres ☐ Gelisah ☐ Tidak tenang ☐ Mengerutkan dahi ☐ Muka tegang ☐ Nafas pendek dan cepat ☐ Muka merah ☐ Jari gemetar ☐ Otot tegang/mengeras					
Total Skor						

Sumber: (Utami, Irawan, 2025)

Masing-masing kelompok gejala diberi penilaian angka (skor) antara 0-4, dengan penilaian sebagai berikut:

- Nilai 0 = tidak ada gejala/keluhan
- Nilai 1 = gejala ringan
- Nilai 2 = gejala sedang
- Nilai 3 = gejala berat

- e. Nilai 4 = gejala berat sekali/panik.

Masing masing nilai angka (skor) dari 14 kelompok gejala tersebut dijumlahkan dan dari hasil penjumlahan tersebut dapat diketahui derajat kecemasan seseorang, yaitu total nilai (skor) :

- a. Kurang dari 14 = Tidak ada cemas
- b. 14-20 = Cemas ringan
- c. 21-27 = Cemas sedang
- d. 28-41 = Cemas berat
- e. 42-56 = Ansietas berat sekali/panik

(Utami, Irawan, 2025)

3.8 Analisa Data dan Penyajian Data

a. Analisa Data

Analisa data diartikan sebagai upaya data yang sudah tersedia kemudian diolah dengan statistik dan dapat digunakan untuk menjawab masalah- masalah dalam penelitian. Dengan demikian, teknik analisis data dapat diartikan sebagai cara melaksanakan analisis terhadap data dengan tujuan mengolah data tersebut untuk menjawab rumusan masalah. Mendeskripsikan data, biasanya dalam bentuk frekuensi, dibuat tabel, atau grafik, sehingga dapat dipahami karakteristik datanya.

Dalam statika, kegiatan mendeskripsikan data ini dibahas pada deskriptif. Analisis data dilakukan selama pengumpulan data di lapangan dan setelah semua data terkumpul dengan teknik analisis model interaktif. Analisis data berlangsung secara bersama-sama dengan proses pengumpulan data dengan alur tahapan sebagai berikut:

- a. Editing, yaitu memeriksa kebenaran data dan memastikan data yang diinginkan dapat dipenuhi
- b. Coording, tahap ini dilakukan sebagai penanda responden dan penanda pernyataan-pernyataan yang diberikan. Pemberian kode dilakukan pada data karakteristik responden terutama usia dan jenis kelamin
- c. Data estry, disini peneliti memasukkan data kekomputer berupa angka yang telah ditetapkan dalam kuesioner
- d. Cleaning, apabila semua data dari setiap responden selesai dimasukkan, diperlukan pengecekan kembali untuk melihat kemungkinan adanya kesalahan atau ketidaklengkapan. Penulis melakukan pemeriksaan kembali data yang telah masuk ke dalam program komputer sehingga tidak terdapat kesalahan sebelum dilakukan analisis data. (Muhammad Nur, Made, 2024)

b. Penyajian Data

Data yang diperoleh di kategorikan menurut pokok permasalahan dan dibuat dalam bentuk matriks sehingga memudahkan peneliti untuk melihat pola-pola hubungan satu data dengan data lainnya. Penyajian data pada penelitian ini akan disajikan dalam bentuk narasi, diagram dan tabel. Dengan cara ini, data yang telah dikategorisasikan dapat lebih mudah dipahami dan dianalisis. Narasi akan memberikan penjelasan secara terperinci mengenai temuan-teman yang diperoleh, sementara diagram dan tabel akan digunakan untuk menggambarkan hubungan antarvariabel, pola-pola yang muncul, dan distribusi data secara visual. Penyajian data

yang jelas dan sistematis akan mempermudah pemahaman hasil penelitian serta interpretasi yang lebih mendalam terhadap permasalahan yang sedang dikaji. (Muhammad Nur, Made, 2024)

3.9 Etik Penelitian

Prinsip etik penelitian di bidang kesehatan yang mempunyai secara etik dan hukum secara universal mempunyai 3 prinsip, yaitu (Kemenkes, 2021) :

1. Menghormati harkat dan martabat manusia (*respect for person*)

Prinsip ini bertujuan untuk menghormati otonomi, yang mempersyaratkan bahwa manusia yang mampu memahami pilihan pribadinya untuk mengambil keputusan mandiri (*self-determination*), dan melindungi manusia yang otonominya terganggu atau kurang. mempersyaratkan bahwa manusia yang kerketergantungan (*dependent*) atau rentan (*vulnerable*) perlu diberikan perlindungan terhadap kerugian atau penyalahgunaan (*harm and abuse*).

2. Berbuat baik (*beneficence*) dan tidak merugikan (*non-maleficence*)

Prinsip etik berbuat baik menyangkut kewajiban membantu orang lain dilakukan dengan mengupayakan manfaat maksimal dengan kerugian minimal. Subjek manusia diikutsertakan dalam penelitian kesehatan dimaksudkan membantu tercapainya tujuan penelitian kesehatan yang sesuai untuk diaplikasikan kepada manusia. Prinsip etik berbuat baik, mempersyaratkan bahwa:

- a. Risiko penelitian harus wajar (*reasonable*) dibanding manfaat yang diharapkan
 - b. Desain penelitian harus memenuhi persyaratan ilmiah (*scientifically sound*)
 - c. Para peneliti mampu melaksanakan penelitian dan sekaligus mampu menjaga kesejahteraan subjek penelitian
 - d. Prinsip do no harm (non maleficent tidak merugikan) menentang segala tindakan dengan sengaja merugikan subjek penelitian. Prinsip tidak merugikan adalah jika tidak dapat melakukan hal yang bermanfaat, maka sebaiknya jangan merugikan orang lain. Prinsip tidak merugikan bertujuan agar subjek penelitian tidak diperlakukan sebagai sarana dan memberikan perlindungan terhadap tindakan penyalahgunaan.
3. Keadilan (*justice*)

Prinsip etik keadilan mengacu pada kewajiban etik untuk memperlakukan setiap orang (sebagai pribadi otonom) sama dengan moral yang benar dan layak dalam memperoleh haknya. Prinsip etik keadilan terutama menyangkut keadilan yang merata (*distributive justice*) yang mempersyaratkan pembagian seimbang (*equitable*), dalam hal beban dan manfaat yang diperoleh subjek dari keikutsertaan dalam penelitian.