

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif. Desain deskriptif dipilih untuk menggambarkan secara sistematis dan faktual pengaruh pemberian teknik relaksasi Benson terhadap perubahan tekanan darah pada pasien hipertensi tanpa melakukan manipulasi variabel secara eksperimental (Syahrizal & Jailani, 2023). Penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran mengenai kondisi tekanan darah pasien sebelum dan setelah dilakukan intervensi relaksasi Benson di Puskesmas Jetis.

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan secara deskriptif dengan membandingkan nilai tekanan darah sistolik dan diastolik dan tingkat nyeri sebelum dan sesudah pemberian teknik relaksasi Benson. Data disajikan dalam bentuk selisih perubahan untuk menggambarkan kecenderungan perubahan kondisi responden setelah dilakukan intervensi relaksasi Benson.

3.2 Populasi dan Sampel

3.2.1 Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pasien hipertensi yang berkunjung dan mendapatkan pelayanan kesehatan di Puskesmas Jetis selama periode penelitian berlangsung. Berdasarkan data Puskesmas Jetis, jumlah penderita hipertensi yang terdaftar sebanyak 9.880 orang.

3.2.2 Sampel

Sampel penelitian ini berjumlah 33 pasien hipertensi yang mendapatkan pelayanan di Puskesmas Jetis dan memenuhi kriteria yang telah ditetapkan. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik purposive sampling, yaitu teknik penentuan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu yang disesuaikan dengan tujuan penelitian.

3.2.3 Kriteria Sampel

Kriteria inklusi :

- a. Pasien yang telah didiagnosis menderita hipertensi.
- b. Bersedia menjadi responden penelitian.
- c. Mampu berkomunikasi dengan baik.
- d. Dalam kondisi sadar dan kooperatif selama penelitian berlangsung.

Kriteria eksklusi :

- a. Pasien dengan komplikasi penyakit yang berat.
- b. Pasien yang mengalami gangguan kesadaran.
- c. Pasien dengan kondisi medis tertentu yang tidak memungkinkan untuk mengikuti teknik relaksasi Benson secara optimal.

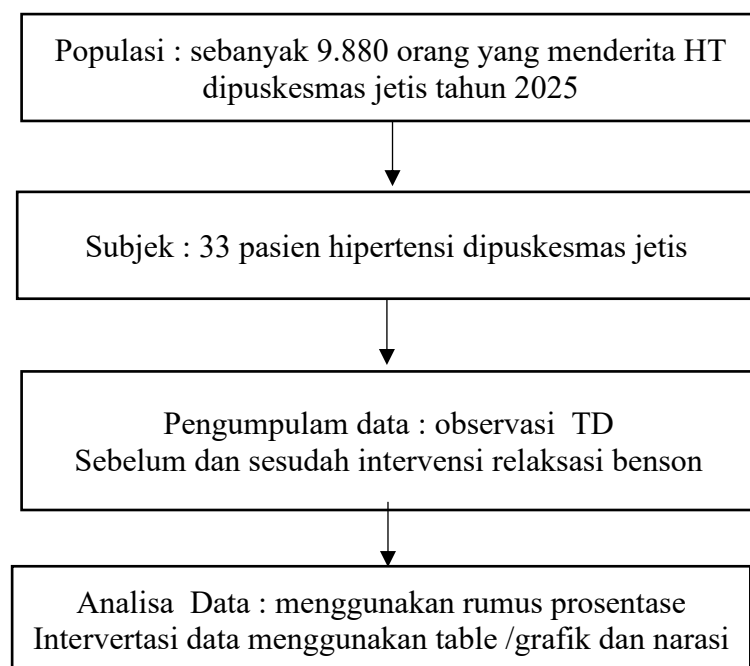
3.3. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Puskesmas Jetis. Pemilihan lokasi didasarkan pada tingginya jumlah kunjungan pasien hipertensi serta tersedianya fasilitas pelayanan kesehatan yang mendukung pelaksanaan intervensi relaksasi Benson. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 9-20 Maret 2026.

3.4 Fokus Studi

Fokus studi dalam penelitian ini adalah pengaruh penerapan teknik relaksasi Benson terhadap perubahan tekanan darah pada pasien hipertensi. Studi ini menitikberatkan pada pengukuran tekanan darah sebelum dan setelah dilakukan intervensi relaksasi Benson sebagai bentuk terapi nonfarmakologis. Fokus tersebut bertujuan untuk memperoleh gambaran mengenai perubahan tekanan darah dan tingkat nyeri yang terjadi pada pasien hipertensi setelah diberikan teknik relaksasi Benson di Puskesmas Jetis.

3.5 Kerangka Kerja



Gambar 3. 1 Kerangka Kerja

3.6 Definisi Operasional

Tabel 3. 1 Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Indikator	Alat Ukur	Skala
Relaksasi Benson	Teknik relaksasi yang dilakukan melalui pernapasan dalam dan pengulangan kata atau kalimat bermakna untuk menimbulkan respon relaksasi pada pasien hipertensi	Pelaksanaan relaksasi Benson sesuai SOP	SOP Relaksasi Benson	Nominal
Tekanan Darah	Nilai tekanan darah sistolik dan diastolik pasien hipertensi yang diukur sebelum dan sesudah pemberian teknik relaksasi Benson	Tekanan darah sistolik (mmHg) dan diastolik (mmHg)	Sphygmoma nometer Pra-hipertensi : 120–139 / 80–89 mmHg Hipertensi tingkat 1 : 140–159 / 90–99 mmHg Hipertensi tingkat 2 : $\geq 160 / \geq 100$ mmHg	Rasio

3.6 Instrumen Penelitian

- Sphygmomanometer dan stetoskop atau alat ukur tekanan darah digital yang telah dikalibrasi, digunakan untuk mengukur tekanan darah sistolik dan diastolik responden.
- Lembar observasi, digunakan untuk mencatat hasil pengukuran tekanan darah, nadi, dan nyeri sebelum dan setelah dilakukan teknik relaksasi Benson.
- Lembar panduan pelaksanaan (SOP) relaksasi Benson, digunakan untuk memastikan intervensi dilakukan sesuai dengan prosedur yang telah ditetapkan.

3.7 Metode Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan ketentuan

sebagai berikut:

- a. Peneliti melakukan identifikasi dan seleksi responden sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan.
- b. Responden yang memenuhi kriteria diberikan penjelasan mengenai tujuan dan prosedur penelitian, kemudian diminta menandatangani lembar persetujuan menjadi responden.
- c. Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini meliputi:
 1. Data karakteristik responden (usia dan jenis kelamin).
 2. Data tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum intervensi.
 3. Data tekanan darah sistolik dan diastolik sesudah intervensi relaksasi Benson.
- d. Pengukuran tekanan darah awal (pre-test) dilakukan setelah responden beristirahat selama ± 5 menit
- e. Responden kemudian diberikan intervensi teknik relaksasi Benson sesuai dengan SOP selama $\pm 15-20$ menit.
- f. Setelah intervensi selesai, dilakukan pengukuran ulang tekanan darah (post-test) pada responden yang sama dengan prosedur yang sama seperti pengukuran awal.
- g. Seluruh data dicatat dalam lembar observasi dan dikumpulkan dalam satu rangkaian waktu pengambilan data untuk masing-masing responden.
- h. Analisa data

Analisa data dilakukan sejak penulis berada di lapangan, yaitu pada saat proses pengumpulan data sampai seluruh data terkumpul secara

lengkap. Analisa dilakukan dengan cara mengemukakan fakta yang ditemukan selama penelitian, kemudian dibandingkan dengan teori yang relevan mengenai relaksasi Benson dan hipertensi, selanjutnya dituangkan dalam pembahasan secara sistematis.

Teknik analisis yang digunakan adalah analisis deskriptif dengan pendekatan naratif dan tabulasi data hasil pengukuran tekanan darah sebelum (pre-test) dan sesudah (post-test) intervensi relaksasi Benson. Data diperoleh melalui observasi langsung dan pencatatan hasil pengukuran tekanan darah menggunakan lembar observasi.

Urutan dalam analisis data pada KTI ini adalah sebagai berikut:

1. Pengumpulan Data

Data dikumpulkan melalui observasi dan dokumentasi hasil pengukuran tekanan darah responden sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi Benson. Data yang dikumpulkan meliputi karakteristik responden (usia dan jenis kelamin), tekanan darah sistolik dan diastolik pre-test, serta tekanan darah sistolik dan diastolik post-test. Seluruh data dicatat dalam lembar observasi terstruktur.

2. Reduksi Data

Data yang telah terkumpul diperiksa kembali kelengkapannya, kemudian dikelompokkan menjadi data sebelum intervensi dan sesudah intervensi. Data tersebut dianalisis untuk melihat adanya perubahan atau selisih tekanan darah setelah dilakukan relaksasi Benson.

3. Analisa dan Penyajian Data

Data disajikan dalam bentuk tabel distribusi dan uraian naratif. Analisa univariat dilakukan dengan menghitung nilai rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan sesudah intervensi, serta melihat kecenderungan penurunan tekanan darah pada masing-masing responden. Identitas responden dijaga kerahasiaannya dengan menggunakan inisial.

4. Penarikan Kesimpulan

Data yang diperoleh kemudian dibahas dan dibandingkan dengan teori tentang mekanisme relaksasi Benson dalam menurunkan aktivitas saraf simpatis sehingga dapat menurunkan tekanan darah. Penarikan kesimpulan dilakukan secara induktif, yaitu berdasarkan fakta khusus di lapangan mengenai perubahan tekanan darah setelah intervensi, kemudian disimpulkan secara umum mengenai gambaran efektivitas relaksasi Benson pada pasien hipertensi di Puskesmas Jetis.

3.8 Etika Studi Kasus

Etika yang perlu dilakukan dalam melakukan penelitian yaitu mengacu pada (Haryani & Setyobroto, 2022), terdapat tiga prinsip utama yang dijadikan pedoman.

a. Respect for Person

Peneliti menghargai hak setiap responden dengan memberikan kebebasan penuh untuk menentukan partisipasinya. Sebelum penelitian

dimulai, responden menerima penjelasan yang jelas mengenai tujuan, manfaat, dan prosedur penelitian. Mereka diberi kesempatan bertanya dan mempertimbangkan keikutsertaan tanpa paksaan. Keputusan untuk ikut atau menolak sepenuhnya dihormati sebagai bentuk perlindungan terhadap otonomi individu.

b. Beneficence and Non-Maleficence

Peneliti berkomitmen memastikan bahwa penelitian tidak menimbulkan kerugian bagi responden. Intervensi dilakukan dengan memperhatikan keamanan, kenyamanan, dan berlandaskan bukti ilmiah. Kerahasiaan data pribadi dijaga ketat dan digunakan hanya untuk kepentingan penelitian. Komunikasi dengan responden dilakukan secara sopan dan mudah dipahami untuk menciptakan suasana yang aman dan saling menghargai.

c. Justice

Peneliti memperlakukan seluruh responden secara adil tanpa diskriminasi. Keadilan diwujudkan melalui pemberian informasi yang lengkap, kesempatan yang setara untuk menyampaikan pendapat, serta perlindungan terhadap data pribadi. Responden dan keluarga juga diberikan hak untuk mengundurkan diri kapan saja tanpa konsekuensi. Prinsip ini memastikan bahwa subjek penelitian diperlakukan secara profesional, manusiawi, dan bebas dari penyalahgunaan informasi.