

BAB 3

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kualitatif dengan pendekatan deskriptif kualitatif. Pendekatan deskriptif kualitatif diterapkan dalam penelitian untuk mengeksplorasi dan mendeskripsikan pengalaman lansia hipertensi dalam menerapkan relaksasi napas dalam KOGERTA sebagai media pengontrol tekanan darah berdasarkan pengalaman yang dialami dan dimaknai oleh partisipan dalam kehidupan sehari-hari (Safarudin et al., 2023).

Pendekatan deskriptif kualitatif memfasilitasi peneliti dalam memperoleh pemahaman secara mendalam mengenai pengalaman partisipan melalui data yang diperoleh selama proses penelitian. Pendekatan ini berfokus pada pengungkapan makna, persepsi, dan pengalaman partisipan sesuai dengan konteks alami tempat fenomena tersebut berlangsung (Waruwu, n.d.).

B. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini telah dilaksanakan di Kelompok Seni Olah Napas KOGERTA, Kelurahan Bendogerit, Kecamatan Sananwetan, Kota Blitar. Lokasi penelitian tersebut dipilih karena merupakan kelompok yang secara rutin melaksanakan latihan relaksasi napas dalam KOGERTA dan memiliki anggota lansia dengan hipertensi yang sesuai dengan fokus penelitian. Selain itu, lokasi penelitian memberikan kemudahan bagi peneliti dalam memperoleh data sesuai dengan tujuan penelitian.

Penelitian dilaksanakan pada bulan April 2026, yang meliputi kegiatan pengumpulan data melalui wawancara mendalam, observasi, dan catatan lapangan, kemudian dilanjutkan dengan analisis data serta penyusunan laporan penelitian.

C. Partisipan Penelitian

1. Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini terdiri atas enam orang lansia yang menderita hipertensi dan mengikuti kegiatan relaksasi napas dalam KOGERTA di Kelompok Seni Olah Napas KOGERTA Kelurahan Bendogerit, Kecamatan Sananwetan, Kota Blitar. Keenam partisipan telah memenuhi kriteria penelitian dan dipilih karena memiliki pengalaman dalam menerapkan relaksasi napas dalam KOGERTA sehingga dapat memberikan informasi yang sesuai dengan fokus penelitian.

2. Teknik Pemilihan Partisipan

Partisipan dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu teknik penentuan partisipan berdasarkan pertimbangan tertentu yang disesuaikan dengan tujuan penelitian. Teknik ini diterapkan untuk memperoleh partisipan yang memiliki pengalaman sesuai dengan fenomena yang diteliti sehingga mampu memberikan informasi secara mendalam mengenai pengalaman menerapkan relaksasi napas dalam KOGERTA sebagai media pengontrol tekanan darah. Proses pemilihan partisipan dihentikan setelah data yang diperoleh mencapai kejenuhan data (*data*

saturation), yaitu ketika wawancara tidak lagi menghasilkan informasi atau tema baru.

3. Kriteria Inklusi

- a. Lansia berusia ≥ 60 tahun
- b. Terdiagnosis hipertensi
- c. Mengikuti latihan relaksasi napas dalam KOGERTA secara rutin minimal 1-2 kali dalam satu minggu
- d. Mampu berkomunikasi secara verbal dengan baik
- e. Bersedia menjadi partisipan dan menandatangani lembar persetujuan (*informed consent*)

4. Kriteria Eksklusi

- a. Lansia dengan gangguan kognitif berat yang menghambat proses wawancara
- b. Lansia dengan kondisi kesehatan yang tidak memungkinkan untuk mengikuti proses wawancara
- c. Lansia yang tidak bersedia melanjutkan proses penelitian

D. Peran Peneliti

Dalam penelitian ini, peneliti berperan sebagai instrumen utama (*human instrument*) yang terlibat secara langsung dalam seluruh tahapan penelitian. Peneliti melaksanakan proses pemilihan partisipan sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan, membangun hubungan yang baik dengan partisipan, melakukan wawancara mendalam, melaksanakan observasi, serta menyusun

catatan lapangan sebagai data pendukung selama proses pengumpulan data (Pezalla et al., 2012).

Dalam proses analisis data, peneliti mentranskripsikan hasil wawancara secara verbatim, melakukan analisis data menggunakan metode analisis tematik, menginterpretasikan data berdasarkan tema-tema yang telah diperoleh, serta menyusun laporan hasil penelitian. Selama pelaksanaan penelitian, peneliti menerapkan prinsip-prinsip etika penelitian, menjaga objektivitas, dan mengupayakan agar proses pengumpulan maupun analisis data dilakukan secara sistematis sehingga temuan penelitian mencerminkan pengalaman partisipan secara akurat (Pezalla et al., 2012).

E. Fokus Penelitian

Fokus penelitian ini adalah pengalaman lansia dengan hipertensi dalam menerapkan relaksasi napas dalam KOGERTA sebagai media pengontrol tekanan darah. Fokus penelitian tersebut meliputi:

1. Persepsi lansia terhadap penerapan relaksasi napas dalam KOGERTA sebagai media pengontrol tekanan darah.
2. Manfaat fisik yang dirasakan lansia setelah menerapkan relaksasi napas dalam KOGERTA.
3. Manfaat psikologis yang dirasakan lansia setelah menerapkan relaksasi napas dalam KOGERTA.
4. Hambatan yang dialami lansia selama menerapkan relaksasi napas dalam KOGERTA sebagai media pengontrol tekanan darah.
5. Pemaknaan relaksasi napas dalam KOGERTA sebagai bentuk perawatan

diri dalam membantu mengontrol tekanan darah berdasarkan pengalaman lansia.

F. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilaksanakan melalui wawancara mendalam (*in-depth interview*), observasi, dan catatan lapangan (*field notes*). Ketiga teknik tersebut digunakan secara terpadu untuk memperoleh data yang komprehensif mengenai pengalaman lansia dengan hipertensi dalam menerapkan relaksasi napas dalam KOGERTA sebagai media pengontrol tekanan darah (Creswell & Creswell, 2017).

1. Wawancara Mendalam (*In-depth Interview*)

Wawancara mendalam dilaksanakan secara tatap muka menggunakan pedoman wawancara semi-terstruktur. Peneliti memberikan kesempatan kepada setiap partisipan untuk menceritakan pengalaman, persepsi, manfaat, hambatan, dan pemaknaan terhadap penerapan relaksasi napas dalam KOGERTA. Setiap wawancara berlangsung sekitar 30–60 menit dan direkam menggunakan alat perekam suara setelah memperoleh persetujuan partisipan. Seluruh hasil wawancara kemudian ditranskripsikan secara verbatim untuk memudahkan proses analisis data.

2. Observasi

Observasi dilaksanakan selama proses wawancara dan kegiatan relaksasi napas dalam KOGERTA. Peneliti mengamati ekspresi nonverbal, respons emosional, interaksi partisipan, serta kondisi lingkungan penelitian yang dapat mendukung pemahaman terhadap data hasil wawancara.

3. Catatan Lapangan (*Field Notes*)

Catatan lapangan disusun selama dan setelah proses pengumpulan data. Catatan tersebut memuat hasil observasi, situasi penelitian, refleksi peneliti, serta berbagai informasi kontekstual yang tidak terekam melalui wawancara. Penggunaan wawancara mendalam, observasi, dan catatan lapangan memberikan data yang saling melengkapi sehingga mampu menggambarkan pengalaman partisipan secara lebih utuh.

G. Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini terdiri atas instrumen utama dan instrumen pendukung. Dalam penelitian kualitatif, peneliti berperan sebagai instrumen utama (*human instrument*) yang secara langsung melaksanakan proses pengumpulan data, melakukan analisis, menginterpretasikan hasil penelitian, serta menyusun laporan penelitian. Untuk mendukung proses tersebut, penelitian ini menggunakan beberapa instrumen sebagai berikut:

1. Wawancara Mendalam

Wawancara mendalam dilaksanakan menggunakan pedoman wawancara semi-terstruktur. Wawancara dilakukan secara tatap muka untuk menggali secara mendalam pengalaman, persepsi, perasaan, dan pemaknaan partisipan mengenai penerapan relaksasi napas dalam KOGERTA sebagai media pengontrol tekanan darah. Selama proses wawancara, partisipan diberikan kesempatan untuk menyampaikan pengalaman mereka secara bebas sesuai dengan kondisi yang dialami.

2. Observasi

Observasi dilaksanakan selama kegiatan relaksasi napas dalam KOGERTA dan proses wawancara berlangsung. Peneliti mengamati keterlibatan partisipan dalam latihan, interaksi antarpartisipan, respons yang ditunjukkan selama kegiatan, serta ekspresi nonverbal yang muncul. Hasil observasi digunakan untuk melengkapi dan memperkuat data yang diperoleh melalui wawancara mendalam.

3. Catatan Lapangan (*Field Notes*)

Catatan lapangan disusun selama dan setelah proses pengumpulan data. Catatan tersebut memuat situasi penelitian, kondisi lingkungan, respons spontan partisipan, hasil pengamatan, serta refleksi peneliti selama proses penelitian berlangsung. Catatan lapangan digunakan sebagai data pendukung untuk memperkaya interpretasi hasil penelitian.

4. Dokumentasi

Dokumentasi digunakan sebagai data pendukung penelitian yang meliputi dokumentasi kegiatan relaksasi napas dalam KOGERTA, jadwal pelaksanaan kegiatan, serta data karakteristik partisipan, seperti usia, jenis kelamin, dan lama mengikuti kegiatan KOGERTA. Dokumentasi tersebut digunakan untuk memperkuat hasil wawancara dan observasi serta memberikan gambaran kontekstual mengenai pelaksanaan penelitian.

5. Alat Bantu Penelitian

Alat bantu yang digunakan dalam penelitian ini meliputi alat perekam suara (*voice recorder*) untuk merekam proses wawancara setelah

memperoleh persetujuan partisipan, buku catatan untuk menyusun catatan lapangan, pedoman wawancara semi-terstruktur, dan pedoman observasi. Penggunaan alat bantu tersebut mendukung proses pengumpulan data agar berlangsung secara sistematis, terarah, dan menghasilkan data yang lengkap sesuai dengan fokus penelitian.

H. Prosedur Penelitian

1. Tahapan Persiapan

Pada tahap persiapan, peneliti melakukan identifikasi masalah berdasarkan fenomena yang ditemukan di lapangan. Selanjutnya peneliti menyusun proposal penelitian, melakukan studi literatur sebagai dasar penyusunan penelitian, serta menyusun instrumen penelitian yang meliputi pedoman wawancara semi-terstruktur, lembar observasi, dan catatan lapangan. Setelah proposal penelitian disetujui, peneliti mengurus surat izin penelitian dari Program Studi D3 Keperawatan Blitar Poltekkes Kemenkes Malang dan memperoleh izin pelaksanaan penelitian di Kelompok Seni Olah Napas KOGERTA Kelurahan Bendogerit. Peneliti juga memperoleh persetujuan dari Ketua Kelompok Seni Olah Napas Kogerta sebelum penelitian dilaksanakan.

2. Tahap Pelaksanaan

Pada tahap pelaksanaan, peneliti melakukan pendekatan kepada calon partisipan yang memenuhi kriteria inklusi. Peneliti menjelaskan tujuan, manfaat, prosedur penelitian, serta hak partisipan selama penelitian berlangsung. Setelah partisipan menyatakan bersedia mengikuti penelitian

dan menandatangani lembar informed consent, peneliti melakukan wawancara mendalam (*in-depth interview*) menggunakan pedoman wawancara semi-terstruktur. Wawancara dilakukan secara tatap muka di lokasi yang telah disepakati bersama partisipan dengan durasi sekitar 30–60 menit. Selama proses wawancara, peneliti menggunakan alat perekam suara atas persetujuan partisipan, melakukan observasi terhadap kondisi dan respons partisipan, serta membuat catatan lapangan untuk melengkapi data penelitian. Pengumpulan data dilakukan hingga mencapai kejenuhan data (*data saturation*), yaitu ketika informasi yang diperoleh tidak lagi menghasilkan tema atau informasi baru.

3. Tahap Analisis Data

Data hasil wawancara ditranskripsikan secara verbatim segera setelah proses wawancara selesai. Selanjutnya peneliti menganalisis data menggunakan metode analisis tematik yang meliputi proses mengenali data, menghasilkan kode awal, mencari tema, meninjau kembali tema, memberi nama pada tema, dan menyusun laporan hasil analisis. Peneliti juga membandingkan hasil wawancara dengan hasil observasi dan catatan lapangan sebagai upaya mendukung keabsahan data.

4. Tahap Penyusunan Laporan

Setelah proses analisis data selesai, peneliti menyusun hasil penelitian dalam bentuk laporan Karya Tulis Ilmiah. Hasil penelitian diinterpretasikan berdasarkan tema-tema yang diperoleh, kemudian dibahas dengan mengacu pada teori dan hasil penelitian terdahulu.

Selanjutnya peneliti menyusun kesimpulan dan saran berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh.

I. Teknik Analisis Data

Analisis data dilaksanakan menggunakan analisis tematik (*thematic analysis*) berdasarkan tahapan yang dikemukakan oleh Braun dan Clarke (2006). Analisis dilakukan secara sistematis sejak proses pengumpulan data hingga penyusunan laporan penelitian. Tahapan analisis data yang dilakukan meliputi:

1. Mengenal Data (*Familiarization with the Data*)

Peneliti membaca, menelaah, dan memahami transkrip wawancara secara berulang untuk memperoleh pemahaman yang menyeluruh terhadap isi data.

2. Menyusun Kode Awal (*Generating Initial Codes*)

Peneliti mengidentifikasi bagian-bagian data yang relevan dengan fokus penelitian kemudian memberikan kode berdasarkan makna yang muncul dari hasil wawancara.

3. Mencari Tema (*Searching for Themes*)

Kode-kode yang memiliki keterkaitan dikelompokkan menjadi kategori dan tema sementara sesuai dengan kesamaan makna yang ditemukan.

4. Meninjau Tema (*Reviewing Themes*)

Tema yang telah terbentuk ditelaah kembali dengan membandingkan keseluruhan data sehingga diperoleh tema yang benar-benar menggambarkan pengalaman partisipan.

5. Menetapkan dan Memberi Nama Tema (*Defining and Naming Themes*)

Setiap tema didefinisikan secara jelas serta diberikan nama yang mewakili makna utama hasil penelitian.

6. Menyusun Laporan (*Producing the Report*)

Tema-tema yang telah diperoleh disajikan dalam bentuk narasi ilmiah yang didukung oleh kutipan langsung (*verbatim quotes*) dari partisipan sebagai bukti empiris hasil penelitian.

J. Keabsahan Data

Keabsahan data dalam penelitian kualitatif bertujuan untuk memastikan bahwa data dan hasil penelitian memiliki tingkat kepercayaan yang tinggi. Menurut (Lincoln, n.d.) keabsahan data dalam penelitian kualitatif meliputi empat kriteria, yaitu kredibilitas (*credibility*), transferabilitas (*transferability*), dependabilitas (*dependability*), dan konfirmabilitas (*confirmability*) (Lincoln, n.d.)

1. Kredibilitas (*Credibility*)

Kredibilitas dilakukan untuk memastikan bahwa data yang diperoleh benar-benar menggambarkan pengalaman partisipan. Dalam penelitian ini, peneliti melakukan triangulasi teknik dengan membandingkan data hasil wawancara mendalam, hasil observasi, dan catatan lapangan. Selain itu, peneliti melakukan member checking dengan mengonfirmasi kembali hasil wawancara kepada partisipan untuk memastikan bahwa informasi yang

diperoleh telah sesuai dengan pengalaman dan makna yang disampaikan oleh partisipan.

2. Transferabilitas (*Transferability*)

Transferabilitas dilakukan dengan menyajikan deskripsi yang rinci (*thick description*) mengenai karakteristik partisipan, lokasi penelitian, proses pengumpulan data, dan hasil penelitian. Penyajian informasi secara rinci memungkinkan pembaca menilai keterterapan hasil penelitian pada konteks lain yang memiliki karakteristik serupa.

3. Dependabilitas (*Dependability*)

Dependabilitas dilakukan dengan mendokumentasikan seluruh proses penelitian secara sistematis, mulai dari penyusunan proposal, proses pengumpulan data, analisis data, hingga penyusunan laporan penelitian. Seluruh tahapan penelitian didokumentasikan agar proses penelitian dapat ditelusuri dan dievaluasi sehingga menunjukkan bahwa penelitian telah dilaksanakan secara konsisten.

4. Konfirmabilitas (*Confirmability*)

Konfirmabilitas dilakukan untuk memastikan bahwa temuan penelitian berasal dari data yang diperoleh dari partisipan, bukan dari subjektivitas peneliti. Peneliti menyimpan transkrip hasil wawancara, catatan lapangan, hasil observasi, serta hasil analisis data sebagai bukti yang mendukung temuan penelitian. Seluruh data tersebut digunakan untuk menunjukkan bahwa hasil penelitian dapat ditelusuri kembali berdasarkan data yang diperoleh selama penelitian.

K. Etika Penelitian

Pelaksanaan penelitian ini berpedoman pada prinsip-prinsip etika penelitian kesehatan yang bertujuan melindungi hak, martabat, dan keselamatan subjek penelitian. Penerapan etika penelitian menjadi sangat penting karena penelitian ini melibatkan kelompok rentan, yaitu lansia. Menurut (Sibarani & Albina, 2025) terdapat etika penelitian, yaitu:

1. *Informed Consent*

Sebelum penelitian dilaksanakan, peneliti memberikan penjelasan yang lengkap dan mudah dipahami kepada lansia dan keluarga mengenai tujuan penelitian, prosedur intervensi, manfaat dan potensi risiko, serta hak subjek untuk menolak atau menghentikan keikutsertaan kapan saja tanpa konsekuensi. Setelah memahami penjelasan tersebut, subjek menyatakan kesediaannya secara sukarela dengan menandatangani lembar *informed consent*.

2. *Anonymity* (Anonimitas)

Peneliti menjaga anonimitas subjek dengan tidak mencantumkan identitas pribadi dalam seluruh dokumen dan laporan penelitian. Nama subjek diganti dengan kode atau inisial, sehingga identitas lansia tidak dapat dikenali oleh pihak lain. Upaya ini sesuai dengan rekomendasi WHO (2023) mengenai perlindungan identitas subjek penelitian.

3. *Confidentiality* (Kerahasiaan Data)

Seluruh data penelitian dijaga kerahasiaannya dengan menyimpan data secara aman dan membatasi akses hanya kepada peneliti. Data yang

diperoleh tidak digunakan untuk kepentingan selain penelitian dan hanya disajikan dalam bentuk agregat atau naratif tanpa mengungkap identitas subjek.

4. *Beneficence* (Memberikan Manfaat)

Prinsip *beneficence* diterapkan dengan memastikan bahwa intervensi relaksasi napas dalam KOGERTA memberikan manfaat bagi lansia. Intervensi ini bersifat aman, tidak menimbulkan rasa sakit, membantu menurunkan stres, serta berpotensi menurunkan kadar glukosa darah.

5. *Non-Maleficence* (Tidak Menimbulkan Bahaya)

Peneliti memastikan bahwa seluruh prosedur penelitian tidak menimbulkan bahaya fisik maupun psikologis bagi subjek. Intervensi dilakukan sesuai kondisi fisik lansia dan dihentikan apabila lansia menunjukkan tanda kelelahan atau ketidaknyamanan. Selama intervensi, peneliti memantau respons lansia secara terus-menerus untuk mencegah terjadinya risiko yang tidak diinginkan.