

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis Penelitian ini adalah deskriptif dengan menggunakan metode pendekatan studi kasus. Studi kasus adalah penelitian yang dilakukan dengan meneliti suatu permasalahan melalui suatu kasus yang terdiri dari unit tunggal dengan pokok pertanyaan yang berkenaan dengan “*how*” atau “*why*”. Unit tunggal dapat berarti satu orang atau sekelompok penduduk yang terkena suatu masalah (Notoatmodjo,2010). Studi kasus ini bertujuan untuk menganalisis keefektifan terapi relaksasi nafas dalam untuk mengurangi penurunan tingkat ansietas terhadap kehamilan ibu trimester III Desa Sukorejo, Kecamatan Gurah Kabupaten Kediri.

B. Subyek Penelitian

Subyek penelitian adalah informasi yang memberikan data penelitian dengan melakukan wawancara yang menjadi informan. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini yaitu 2 responden ibu kehamilan trimester III yang mengalami ansietas di Desa Sukorejo Kecamatan Gurah Kabupaten Kediri

C. Fokus Studi

Fokus studi dalam penelitian ini adalah untuk perubahan ansietas terhadap kehamilan trimester III sebelum dan sesudah melakukan terapi relaksasi nafas dalam pada responden kehamilan ibu trimester III di Desa Sukorejo Kecamatan Gurah Kabupaten Kediri.

D. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah batasan yang digunakan untuk mendefinisikan variabel-variabel atau faktor-faktor yang mempengaruhi variabel yang ada di dalam penelitian. Kehamilan trimester III adalah umur kehamilan 28-42 minggu merupakan waktu untuk menyiapkan kelahiran dan kedudukan sebagai orang tua seperti terpusatnya perhatian pada kelahiran bayi, sehingga disebut sebagai penantian. Pada penelitian ini masalah keperawatan yang diteliti adalah ansietas. Ansietas atau kecemasan adalah respons individu terhadap suatu keadaan yang tidak menyenangkan dan dialami oleh semua makhluk hidup terutama proses menjelang persalinan. Kriteria hasil yang diharapkan pada penelitian ini yaitu penurunan tingkat kecemasan dari kecemasan berat menjadi kecemasan sedang.

E. Lokasi dan Periode Penelitian

Objek dalam penelitian ini adalah yang menjadi titik fokus dari penelitian adalah di Desa Sukorejo Kecamatan Gurah kabupaten Kediri. Penelitian penerapan terapi relaksasi nafas dalam untuk mengurangi penurunan tingkat ansietas terhadap kehamilan ibu trimester III di Desa Sukorejo Kecamatan Gurah Kecamatan Kabupaten Kediri yang akan dilaksanakan pada tanggal 20-23 Juni 2022.

F. Instrument Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat yang dipakai dalam sebuah kegiatan penelitian yang khususnya sebagai pengukuran dan pengumpulan data. Instrumen yang dilakukan dalam penelitian ini antara lain :

1. Lembar *Informed Consent*

Alat yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini yaitu lembar *inform consent* yang berisi pernyataan persetujuan menjadi responden penelitian.

2. Lembar Kuisoner

Lembar kuisisioner berisi data diri responden terdiri dari nama, umur, alamat, pendidikan terakhir, usia kehamilan ke- dan No Hp

3. SOP Terapi Relaksasi Nafas Dalam

Pelaksanaan terapi relaksasi nafas dalam terdiri dari 4 fase yaitu fase pre orientasi, fase orientase, fase kerja, dan fase terminasi. Standar Operasional Prosedur (SOP) Terapi Relakasasi Nafas dalam adalah sebagai berikut :

1. Fase Pre-Orientasi

- a. Membuat kesepakatan dengan ibu post partum dengan mendatangi.
- b. Menyiapkan tempat dan alat.

2. Fase Orientasi

- a. Mengucapkan salam
- b. Memperkenalkan diri
- c. Menjelaskan tujuan
- d. Menjelaskan langkah-langka
- e. Menanyakan kesiapan pasien

3. Fase Kerja

langkah –langkah kerja terapi relakasasi nafas dalam sebagai berikut :

- a. Ciptakan lingkungan tenang, usahakan tetap rileks dan tenang.

- b. Menarik nafas dalam dari hidung dan mengisi paru-paru dengan udara melalui hitungan 1, 2, 3 perlahan-lahan udara dihembuskan melalui mulut sambil merasakan ekstremitas atas dan bawah rileks.
- c. Anjurkan bernafas dengan irama normal 3 kali, menarik nafas lagi melalui hidung dan menghembuskan melalui mulut secara perlahan- lahan.
- d. Membiarkan telapak tangan dan kaki rileks, usahakan agar tetap konsentrasi atau mata sambil terpejam.
- e. Anjurkan untuk mengulangi prosedur hingga rasa cemas terasa berkurang.
- f. Ulangi sampai 15 kali, dengan selingi istirahat singkat setiap 5 kali.
- g. Bila rasa cemas dan takut menjadi hebat, seseorang akan bernafas dangkal dan cepat.

4. Fase Terminasi

- a. Evaluasi perasaan klien.
- b. Evaluasi objektif.
- c. Mendoakan klien dan beri salam penutup.

G. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data merupakan langkah paling utama dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. Maka peneliti menggunakan beberapa teknik metode pengumpulan data antara lain :

1. Wawancara : peneliti menulis hasil anamnesis berisi tentang identitas responden, keluhan utama, usia kehamilan , kehamilan ke-.
2. Pemeriksaan fisik : peneliti melakukan pendekatan inspeksi dan

auskultasi pada sistem pernafasan responden.

H. Langkah Pengumpulan Data

1. Mengurus perijinan dengan meminta surat pengantar penelitian di kampus.
2. Meminta persetujuan kepada kepala Desa Sukorejo Kecamatan Gurah untuk menandatangani surat tersebut terkait perizinan penelitian.
3. Mengikuti kelas ibu hamil yang terdiri dari 8 orang yang diadakan di Desa Sukorejo, kemudian mewawancarai subjek yang akan diteliti.
4. Setelah menemukan subjek yang akan diteliti subjek diminta untuk mengisi lembar informed consent dan menandatangani lembar persetujuan menjadi responden.
5. Melakukan wawancara terkait keluhan kecemasan tahap I (hari pertama) yang dialami oleh responden, kemudian memberikan lembar questioner kepada responden sebelum dan setelah dilakukan terapi relaksasi nafas dalam.
6. Melakukan terapi relaksasi nafas dalam sesuai Standar Operasional Prosedur
7. Subjek diminta untuk mengungkapkan rasa ketidaknyamanan saat melakukan terapi relaksasi nafas dalam.
8. Setelah 10 menit melakukan terapi relaksasi nafas dalam, dilakukan responden diminta untuk mengisi kembali lembar questioner hari ke-1.
9. Langkah-langkah dari no. 5-8 dilakukan kembali di hari berikutnya yaitu pada hari ke-2 dan hari ke-3.
10. Setelah penelitian dilakukan pada hari ke-3 mengajarkan kembali

secara mandiri terapi relaksasi pada responden agar sewaktu-waktu jika timbul kembali perasaan cemasnya responden dapat menggunakan terapi tersebut dimana saja dan kapan saja.

11. Meminta surat balasan kepada kepala Desa Sukorejo Kecamatan Gurah sebagai bukti telah melakukan penelitian terhadap Desa Sukorejo.
12. Melakukan pengolahan data.
13. Menyajikan hasil pengolahan data atau hasil penelitian dalam bentuk tabel.

I. Analisis Data

Analisis data menggunakan analisa deskriptif yang mempunyai tujuan untuk menjelaskan dan mendeskripsikan setiap variabel yang diteliti. Analisis deskriptif dalam penelitian ini menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik responden yang meliputi usia, pendidikan terakhir, umur, usia kehamilan dan variabel kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan terapi relaksasi nafas dalam.

J. Penyajian Data

Setelah dilakukan pengolahan data dan didapatkan hasil penelitian, maka data atau hasil penelitian akan disajikan dalam bentuk teks (tekstular) dan tabel.

K. Etika Penelitian

1. Prinsip manfaat

Penelitian ini tidak mengakibatkan efek negatif pada responden. Manfaat dari terapi relaksasi nafas dalam yaitu untuk mengurangi keregangangan otot, rasa nyeri dan kecemasan antara lain pada ibu yang akan

menjalani persalinan.

2. Prinsip menghargai hak asasi manusia (respect humn diginity)

Peneliti sebelum melakukan penelitian, memberikan informed consent pada responden sebagai syarat bahwa responden menerima tindakan penelitian yang dilakukan oleh peneliti.

3. Keadilan

Peneliti memberikan keadilan pada responden baik sebelum, selama dan sesudah pelaksanaan tindakan tanpa adanya diskriminasi. Peneliti akan memberikan informasi secara lengkap tentang tujuan dari penelitian yang dilaksanakan dan merahsiakan identitas dan data apapun yang dimiliki responden.

