

## **BAB III**

### **METODOLOGI PENELITIAN**

#### **A. Pendekatan**

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan studi kasus untuk menggambarkan fenomena yang diteliti. Penelitian deskriptif ialah penelitian yang menggunakan metode deskriptif untuk meneliti baik kelompok manusia, objek, suatu set kondisi, maupun peristiwa yang terjadi pada masa sekarang. Sedangkan pendekatan deskriptif ialah metode penelitian yang menggambarkan secara logis, nyata, akurat mengenai sifat dan hubungan antar fenomena yang sedang diteliti. Hasil penelitian disajikan melalui metode proses keperawatan pada kecemasan, yang mencakup serangkaian langkah mulai dari wawancara, pengkajian, observasi, hingga dokumentasi. Sebelum intervensi dilakukan, terlebih dahulu akan dilakukan observasi awal (pretest), kemudian diikuti dengan observasi akhir (posttest) untuk mengukur perubahan tingkat kecemasan yang terjadi setelah pemberian perlakuan. Pada penelitian ini membutuhkan waktu kurang lebih 30 menit. Penelitian ini bertujuan untuk mengurangi tingkat kecemasan pada lansia. Pada penelitian ini menggunakan kuesioner skala HARS yang berjumlah 14 pertanyaan tentang masalah ansietas yang ada pada lansia.

#### **B. Batasan Istilah**

Untuk mencegah kesalahpahaman mengenai judul penelitian ini, penulis merasa perlu untuk memberikan penjelasan mengenai makna dari judul "Pengelolaan Kecemasan dengan Penerapan Terapi Relaksasi Benson pada

Lansia Krisis Situasional" Variable bebas dalam penelitian ini adalah terapi relaksasi benson. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah tingkat kecemasan. Data kecemasan dikumpulkan sebelum dan sesudah intervensi. Berikut ini akan disampaikan penjelasan serta batasan istilah terkait variabel yang dimaksud:

1. Krisis situasional lansia Krisis situasional pada lansia adalah kondisi psikologis dan emosional yang terjadi secara tiba-tiba akibat peristiwa tertentu yang tidak terduga, seperti kematian pasangan, jatuh, lansia yang tinggal sendiri, atau menerima diagnosis penyakit kronis. Pada masa lansia, krisis semacam ini bisa lebih berat dirasakan karena mereka mengalami penurunan fisik, kognitif, serta melemahnya dukungan sosial.
2. Kecemasan merupakan kondisi emosional yang ditandai dengan perasaan khawatir, gelisah, tegang, dan tidak nyaman yang berada di luar kendali individu, sebagai respons terhadap persepsi akan terjadinya peristiwa buruk, terutama pada individu yang mengalami krisis situasional.
3. Relaksasi Benson adalah teknik yang mengombinasikan napas dalam, fokus pikiran, dan unsur keyakinan spiritual, melalui pengulangan kata atau frasa yang menenangkan secara teratur, disertai dengan sikap pasrah.

### **C. Unit Analisis**

Subjek studi kasus ini adalah lansia yang mengalami kecemasan. Menentukan pasien yang berjumlah 1 orang yang sesuai dengan kriteria yaitu mengalami gangguan di kecemasan. Dalam pelaksanaannya, intervensi berupa teknik relaksasi Benson diberikan kepada satu orang lansia tersebut sebagai

upaya penanganan kecemasan. Penerapan studi kasus ini akan dilakukan di Wilayahh Puskesmas Kalongan.

1. Kriteria inklusi

- a. Lansia yang mengalami kecemasan dengan krisis situasional yang mengalami kecemasan tingkat sedang.
- b. Lansia yang berusia mulai dari 60 tahun.
- c. Lansia yang bersedia menjadi responden.

2. Kriteria ekslusi

- a. Lansia dengan tingkat kecemasannya ringan atau berat.
- b. Lansia tidak bersedia.

#### **D. Lokasi dan Waktu Pengambilan Kasus**

1. Lokasi Penelitian

Penelitian ini akan dilakukan disalah satu rumah warga yaitu rumah warga yang terletak di Desa Kalongan, Kecamatan Ungaran Timur, Kabupaten Semarang, Jawa Tengah.

2. Waktu Pengambilan Data

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 15 Mei-26 Mei 2025.

#### **E. Pengumpulan Data**

Penelitian ini menggunakan teknik wawancara, studi kasus, observasi langsung untuk menilai respons tingkat kecemasan pada lansia dengan instrumen penelitian yang digunakan berupa kuesioner. Kuesioner digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan pada lansia sebelum dilakukan tindakan dan sesudah dilakukan tindakan. Kuesioner dibuat berdasar HARS yang digunakan

untuk mengukur kecemasan yang muncul pada individu yang mengalami kecemasan. Kategori kecemasan berdasarkan HARS adalah Tidak ada kecemasan (<14). Kecemasan ringan (14-20). Kecemasan sedang (21-27). Kecemasan berat (28-41). Kecemasan berat sekali panik (42-56).

#### **F. Uji Keabsahan Data**

##### 1. Data primer

Melakukan pemeriksaan langsung ke pasien yaitu Ny. Y dan melaporkan ke penanggung jawab wilayah.

##### 2. Data sekunder

Melakukan studi data pasien di Puskesmas Kalongan.

#### **G. Analisis Data**

Analisa data yang digunakan dalam karya tulis ilmiah ini terdiri dari lima tahap proses keperawatan yang mengarah pada lansia dengan ansietas yang mencakup pada pengkajian, diagnosa keperawatan, intervensi keperawatan, implementasi keperawatan, evaluasi keperawatan, dan melakukan instrumen yang menggunakan kuesioner skala HARS untuk pre dan post intervensi. Intervensi dilakukan selama 10 hari.

#### **H. Etik Keperawatan**

Penelitian ini sudah mendapatkan persetujuan dari tim komisi etik penelitian universitas ngudi waluyo dengan nomor 215/KEP/EC/UNW/2025. Etika penelitian yang diterapkan diantaranya:

##### 1. informed consent

penulis menjelaskan apa yang telah dilakukan distase inform consent ini. Lembar inform consent berisi judul penelitian serta manfaat penelitian dengan tujuan responden mendapat informasi yang jujur dan selengkapnya mengenai penelitian serta mengerti tujuan penelitian. Responden menyetujui penelitian ini dan bersedia sebagai responden dengan dibuktikan dengan menandatangani inform consent.

## 2. Menjaga Privacy

Peneliti menyesuaikan pelaksanaan penelitian dengan responden, dengan cara menanyakan waktu dan lokasi yang paling nyaman bagi responden untuk mengisi kuesioner, sehingga privasi responden tetap terjaga tidak terganggu.

## 3. Menjaga Kerahasiaan

Selama dilakukan pengambilan data peneliti telah menjaga kerahasiaan data responden atau hal-hal terkait dengan responden dirahasiakan. Penulis menjaga kerahasiaan data klien dengan tidak dituliskannya nama responden dalam kuesioner, melainkan inisial nama saja.

## 4. Veracity (Kejujuran)

Peneliti telah memberikan informasi yang akurat, komprehensif, dan objektif. Peneliti telah menyampaikan kebenaran dengan sejujur-jujurnya pada pasien untuk meyakinkan pasien, pasien pun mengerti.

5. Non-Maleficence (Tidak Merugikan)

Penulis telah melakukan pelayanan kesehatan sesuai dengan ilmu dan kiat keperawatan dengan tidak menimbulkan bahaya/cedera fisik dan psikologis pada responden.