

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan penelitian studi kasus dan pendekatan pemberian asuhan keperawatan yang meliputi pengkajian keperawatan, diagnosa keperawatan, implementasi keperawatan, dan evaluasi keperawatan dengan judul “Studi Kasus : Penerapan Terapi *Mindfulness* Untuk Menurunkan Kecemasan dan Depresi Pada Pasien Gagal Jantung Kongestif”.

3.2 Subjek Penelitian

Subjek dari penelitian adalah 2 orang pasien gagal jantung kongestif dengan kecemasan dengan kriteria sebagai berikut

3.2.1 Kriteria Inklusi

Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah :

1. Wanita dewasa awal (usia 18-29 tahun) yang di diagnosa gagal jantung kongestif
2. Pasien gagal jantung kongestif dengan kecemasan dan depresi pada tingkat ringan ke sedang yang diukur dengan menggunakan *Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS)*
3. Mampu berkomunikasi dengan baik
4. Memiliki dan dapat mengoperasikan *smartphone*

3.2.2 Kriteria Eksklusi

Kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah :

1. Menjalani pengobatan kecemasan atau depresi secara medis
2. Pasien gagal jantung kongestif dengan penyakit penyerta psikologis akut atau kronik.

3.3 Fokus Studi

Fokus studi dalam penelitian ini adalah tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan terapi *mindfulness* pasien gagal jantung kongestif. Penelitian ini dilakukan dengan dua tahap kepada dua subjek penelitian, yaitu sebelum dilakukan terapi *mindfulness* dan sesudah dilakukan terapi *mindfulness*.

3.4 Definisi Operasional

Definisi operasional adalah definisi yang didasarkan atas sifat-sifat hal yang didefinisikan yang dapat diamati (diobservasi).

Tabel 3. 1 Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Skor
1	Kecemasan	Cemas merupakan reaksi emosional yang timbul oleh penyebab yang tidak spesifik sehingga dapat menimbulkan perasaan tidak khawatir dan takut	Lembar laporan observasi tingkat kecemasan menggunakan kuesioner <i>Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS)</i> No. 1,3,5,7,9,11,13	0 – 7 = Normal 8 – 10 = Kecemasan ringan 11-15 = Kecemasan sedang 16-21 = Kecemasan berat
2	Depresi	Depresi merupakan gangguan perasaan yang berdampak pada kemampuan seseorang untuk berpikir secara baik	Lembar observasi tingkat depresi menggunakan <i>Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS)</i> No. 2,4,6,8,10,12,14	0 – 7 = Normal 8 – 10 = Depresi ringan 11-15 = Depresi sedang 16-21 = Depresi berat
3	Terapi <i>Mindfulness</i>	Salah satu bentuk meditasi yang melatih individu untuk fokus terhadap keadaan sekitar dan emosi yang dirasakan tanpa menghakimi dan menilai secara positif maupun negatif	SOP (Standar Operasional Prosedur) dan <i>audio player</i>	

3.5 Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah format pengkajian keperawatan, kuesioner HADS, SOP terapi *mindfulness* dan *audio player*. Format pengkajian keperawatan digunakan untuk memperoleh data demografi dan informasi mengenai masalah keperawatan pada responden (Polopadang & Hidayah, 2019). *Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS)* pada awalnya dikembangkan oleh Zigmond dan Snaith (1983) dan biasa digunakan untuk mengetahui tingkat kecemasan dan depresi yang dialami seseorang. HADS adalah

skala yang terdiri dari 14 item, dengan tujuh item berkaitan dengan kecemasan yaitu poin nomor 1,3,5,7,9,11,13 dan tujuh item berkaitan dengan depresi yaitu poin nomor 2,4,6,8,10,12,14 (Caninsti, 2018). HADS merupakan salah satu instrumen penelitian yang direkomendasikan oleh *National Institute for Health and Care Excellence (NICE)* untuk diagnosis depresi dan kecemasan. HADS berfokus pada gejala non-fisik sehingga dapat digunakan untuk mengukur depresi dan kecemasan pada pasien dengan penyakit kronis, seperti gagal jantung kongestif (Stern, 2014). Penggolongan hasil skor pada instrumen HADS merupakan penjumlahan seluruh hasil jawaban item kecemasan untuk menilai tingkat kecemasan dan penjumlahan hasil jawaban item depresi untuk menilai tingkat depresi dengan kriteria sebagai berikut

1. Kecemasan: normal (skor 0-7), ringan (skor 8-10), sedang (skor 11-14), berat (skor 15-21).
2. Depresi: normal (skor 0-7), ringan (skor 8-10), sedang (skor 11-14), berat (skor 15-21).

Intervensi terapi *mindfulness* adalah salah satu bentuk meditasi yang melatih individu untuk fokus terhadap keadaan sekitar dan emosi yang dirasakan tanpa menghakimi dan menilai secara positif maupun negatif (Handayani dkk., 2021). Dalam penelitian ini terapi *mindfulness* diberikan sesuai SOP dan menggunakan media *audio player* dengan tujuan supaya responden bisa lebih fokus pada sesi terapi sehingga tidak terdistraksi dengan lingkungan sekitar yang tidak terlibat dalam sesi terapi.

3.6 Metode Pengumpulan Data

3.6.1 Prosedur Administrasi

Pada proses administrasi peneliti mengajukan surat izin studi pendahuluan dan izin penelitian yang diajukan kepada Koordinator Wilayah Jawa Barat Yayasan Hipertensi Paru Indonesia, Admin Yayasan Hipertensi Paru Indonesia Wilayah Jawa Barat dan Ketua Yayasan Hipertensi Paru Indonesia.

3.6.2 Proses Pengumpulan Data

Untuk mendapatkan sampel yang dituju maka subjek penelitian (pasien) diambil berdasarkan metode *non probability sampling*, yaitu *purposive sampling*.

Dalam teknik ini, pemilihan subjek penelitian tidak dilakukan secara acak, pasien yang diikutsertakan dipilih karena memiliki kriteria sebagaimana yang telah ditentukan, sehingga tidak semua anggota populasi memperoleh kesempatan yang sama untuk dipilih sebagai subjek penelitian. Sebelum subjek penelitian ditetapkan, terlebih dahulu dilakukan *pre-test* kepada populasi (anggota yayasan hipertensi paru jawa barat) dan dipilih 2 sampel dari populasi tersebut sebagai subjek penelitian. Kemudian diberikan penjelasan tujuan dan prosedur penelitian serta dilakukan *informed consent*. Proses penelitian dilakukan di masing-masing rumah pasien secara *home care*. Tahapan berikutnya dilakukan pengkajian data, perumusan diagnosa keperawatan, dan dilanjutkan dengan intervensi terapi *mindfulness*.

Intervensi terapi *mindfulness* dilakukan selama 14 hari, dengan 6 kali kunjungan dan durasi intervensi 30 menit/kunjungan. Data skor variabel dependen (kecemasan dan depresi) yang telah diambil dari skor *pre-test* dibandingkan dengan perubahan yang terjadi pada skor *post-test* yang dilakukan pada kunjungan hari terakhir. Instrumen yang digunakan untuk pengukuran tingkat kecemasan dan depresi menggunakan *Hospital Anxiety and Depression Scale* (HADS) berupa formulir elektronik *google form* yang dapat diisi dengan *smartphone* masing-masing pasien.

3.7 Metode Uji Keabsahan Data

Instrumen pengukuran skala depresi dan kecemasan HADS (*Hospital Anxiety and Depression Scale*) telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas sebelumnya pada penelitian Caninstsi (2018) dengan hasil *alpha cronbach* 0,706 untuk skala kecemasan dan 0,7382 untuk skala depresi, yang menunjukkan instrumen HADS memiliki tingkat reliabilitas yang tinggi. Sedangkan hasil uji validitas instrumen HADS pada penelitian (Jannah, 2020) didapatkan hasil 0,796 dan hasil tersebut valid. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa instrumen ini dapat digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan dan depresi

3.8 Lokasi Dan Waktu Penelitian

Penelitian studi kasus ini dilakukan di wilayah Grup Lokal Yayasan Hipertensi Paru Indonesia Jawa Barat selama 6 kali kunjungan dalam 14 hari. Penelitian dilakukan di rumah masing-masing responden secara *home care*.

3.9 Analisis Data Dan Penyajian Data

Analisa data penelitian studi kasus keperawatan yang digunakan adalah analisis deskriptif. Analisis deskriptif dilakukan terhadap hasil observasi dan diskusi untuk melihat perkembangan pasien saat sebelum, selama dan setelah intervensi dilakukan. Teknik analisis diperoleh dari hasil wawancara dan observasi yang dilakukan untuk menjawab rumusan masalah pada studi kasus. Tahap-tahap analisa data:

3.9.1 Pengolahan data

Berdasarkan hasil pengumpulan data yang didapatkan berupa hasil observasi yang berfokus pada kecemasan dan depresi akan dianalisis dan dikelompokkan dalam tingkat keparahan kecemasan dan depresi menggunakan instrumen HADS dengan kategori penilaian skor 0-7 pasien dikatakan mengalami kecemasan atau depresi normal, skor 8-10 kecemasan atau depresi ringan, skor 11-14 kecemasan atau depresi sedang, skor 15-21 kecemasan atau depresi berat.

3.9.2 Penyajian data

Data disajikan dalam bentuk deskriptif naratif, dengan menggambarkan hasil yang didapatkan pada pasien sebelum dan setelah penerapan terapi *mindfulness* dicantumkan dalam format asuhan keperawatan.

3.9.3 Penarikan kesimpulan

Setelah disajikan, kemudian data disimpulkan apakah ada perubahan tingkat kecemasan dan depresi setelah dilakukan terapi *mindfulness*.

3.10 Etika Penelitian

Penelitian ini telah mendapat persetujuan etik dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan FITKes Universitas Jenderal Ahmad Yani dengan nomor 02/KEPK/FITKes-Unjani/IV/2024 yang diterbitkan pada tanggal 2 April 2024. Etika penelitian yang mendasari penelitian studi kasus ini adalah sebagai berikut

3.10.1 *Informed Consent*

Pasien yang menjadi subjek penelitian telah menyetujui dan menandatangani lembar persetujuan dan memenuhi kriteria inklusi serta berisi judul dan manfaat dari penelitian yang dilakukan.

3.10.2 *Anonymity*

Anonymity atau tanpa nama digunakan untuk menjaga kerahasiaan privasi pasien dengan cara mencantumkan nama menggunakan inisial.

3.10.3 *Confidentiality*

Confidentiality atau kerahasiaan data privasi pasien untuk tidak disebarluaskan tanpa adanya hal yang berhubungan dengan penelitian ini.

3.10.4 *Beneficence*

Beneficence menekankan bahwa peneliti berkewajiban untuk meminimalkan kerugian dan memaksimalkan manfaat bagi pasien. Peneliti harus menghindarkan pasien dari segala bentuk fisik (terluka, kelelahan), emosional (ketakutan, stres). Peneliti menjelaskan kepada pasien tentang keuntungan yang akan diperoleh dalam penelitian ini yakni menurunkan tingkat kecemasan dan depresi.

3.10.5 *Respect of human dignity*

Peneliti menghormati harkat dan martabat pasien, dalam hal ini peneliti harus menghormati hak pasien untuk menentukan pilihannya sendiri. Pasien berhak menentukan apakah ikut berpartisipasi dalam penelitian atau tidak.