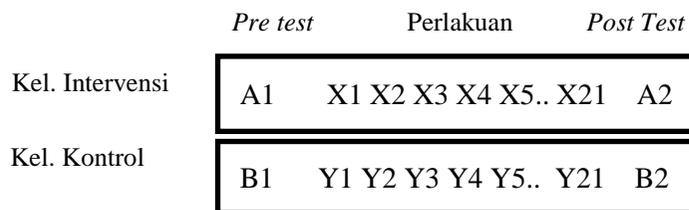


BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Desain yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan desain *quasy experimental time series design with control group*. Penelitian ini membandingkan perbedaan nilai tekanan darah pada kelompok intervensi yang diberi *treatment* berupa *Self Reiki* dan *Slow Deep Breathing* dengan kelompok kontrol yang hanya diberikan *treatment Slow Deep Breathing*.



Gambar 3.1 Desain *Time Series Design with Control Group*

Sumber : Modifikasi dari Notoatmodjo, 2010

Keterangan :

A1: *Pre test* pada kelompok intervensi dan mengajarkan tehnik *Self Reiki* dan *Slow Deep Breathing* pada

kelompok intervensi serta memberikan Pendidikan Kesehatan hipertensi (Manajemen hipertensi seperti diet, terapi farmakologis dan nonfarmakologis)

A2 : *Post test* kelompok intervensi

B1 : *Pre test* pada kelompok Kontrol dan mengajarkan *Slow Deep Breathing* serta memberikan Pendidikan Kesehatan hipertensi (Manajemen hipertensi seperti diet, terapi farmakologis dan nonfarmakologis)

B2 : *Post test* pada kelompok kontrol

X : Treatment *Self Reiki* dan *Slow Deep Breathing* Pada kelompok intervensi

Y : Treatment *Slow Deep Breathing* pada kelompok kontrol

B. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Batasan Populasi

Pada penelitian ini target populasinya adalah pasien hipertensi esensial di wilayah kerja Puskesmas Gamping II Yogyakarta. Populasi pasien hipertensi esensial di

wilayah kerja Puskesmas Gamping II dari bulan Januari hingga April tahun 2017 sebanyak 328 pasien

Wilayah kerja Puskesmas Gamping II Yogyakarta meliputi desa Banyuraden, Nogotirto dan Trihanggo. Rata-rata jumlah kunjungan pasien mulai bulan Januari hingga bulan April 2017 secara urut dari yang tertinggi adalah desa Banyuraden sebanyak 61 kunjungan dari 135 populasi, desa Nogotirto 54 kunjungan dari 102 populasi dan desa Trihanggo sebanyak 34 kunjungan dari 88 populasi pasien dengan hipertensi esensial

Adapun kriteria inklusi dan eksklusi pada penelitian ini adalah sebagai berikut :

a. Kriteria inklusi :

- 1) Tidak ada masalah lain untuk dilakukan *Self Reiki* dan *Slow Deep Breathing* seperti masalah pendengaran, penglihatan ataupun bicara.
- 2) Pasien dengan hipertensi esensial ringan hingga berat

- 3) Pasien mendapatkan terapi berupa obat hipertensi dari dokter dan rutin mengonsumsi obat hipertensinya.
- 4) Telah menderita hipertensi minimal 1 tahun

b. Kriteria eskresi:

- 1) Pasien mengalami demensia atau gangguan jiwa
- 2) Pasien yang tidak kooperatif atau mengalami disorientasi karena prognosis yang buruk.
- 3) Pasien dengan hipertensi Emergensi atau urgensi
- 4) Pasien mengalami gangguan konsentrasi seperti dalam kondisi stres berat
- 5) Pasien dalam kondisi kelelahan

2. Besar Sampel

Berdasarkan data jumlah populasi pasien hipertensi esensial di Puskesmas Gamping II Yogyakarta di dapatkan jumlah populasi terbesar pasien dengan hipertensi esensial berada di desa Banyuraden. Populasi tersebut menjadi populasi target pada penelitian ini yaitu sebesar 135 pasien hipertensi esensial. Kemudian dari

135 pasien hipertensi tersebut yang memenuhi kriteria inklusi adalah sebesar 85 Responden

Selanjutnya dilakukan perhitungan jumlah sampel berdasarkan Taro Yamane dalam buku Riduwan dan Kuncoro (2008) perhitungan besar sampel adalah sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{N(d)^2+1}$$

Keterangan:

n : Jumlah sampel

N : Jumlah populasi yang diketahui

d : Presisi yang ditetapkan

$$n = \frac{85}{85 (0,05)^2+1}$$

$$n = \frac{85}{1.2125}$$

$$n = 70.10 \text{ dan dibulatkan menjadi } 70$$

Berdasarkan hasil dari rumus diatas, besar sampel minimal adalah 70 responden. Sebagai antisipasi jika ada responden yang mengundurkan diri saat penelitian,

peneliti mengantisipasi berkurangnya subjek penelitian dengan rumus (Sastroasmoro & Ismail, 2008):

$$n' = \frac{n}{1 - f}$$

$$n' = \frac{70}{1 - 0,1}$$

$$n' = 77,7 \text{ dan dibulatkan menjadi } 78$$

Keterangan:

n' = Ukuran sampel setelah revisi

n = Ukuran sampel asli

$1-f$ = Perkiraan proporsi *drop out*, yang diperkirakan 10% ($f=0,1$)

Berdasarkan rumus diatas didapatkan jumlah sampel penelitian sebesar 78 responden. Jumlah responden tersebut kemudian di bagi dua menjadi 39 responden untuk kelompok kontrol dan 39 responden untuk kelompok Intervensi

3. Cara Pengambilan Sampel

Teknik *sampling* adalah cara yang digunakan dalam mengambil sampel penelitian, supaya mendapatkan

sampel yang sesuai dengan keseluruhan subyek penelitian. Teknik *sampling* yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Simple Random Sampling*.

Simple Random Sampling adalah suatu teknik penetapan sampel dengan cara mengundi atau acak sederhana (Nursalam, 2016). Setelah peneliti mendapatkan data dari Puskesmas Gamping II Yogyakarta, peneliti membuat undian menggunakan media kertas dipotong dan digulung kecil yang berisi nama responden, kemudian dimasukan kedalam botol dan diguncang. Urutan yang keluar secara genap menjadi kelompok intervensi dan yang keluar secara ganjil menjadi kelompok kontrol.

C. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Gamping II Yogyakarta. Penyusunan Proposal dimulai dari bulan Februari hingga bulan September 2017, pengumpulan data dimulai pada bulan Januari hingga bulan Februari 2018,

analisis data, pembahasan dan penyusunan laporan dilakukan mulai akhir bulan Februari hingga bulan maret 2018.

D. Variabel penelitian

Variabel independen dalam penelitian ini adalah pengaruh *Self Reiki* dan *Slow Deep Breathing* sedangkan variabel dependennya dalam penelitian ini adalah nilai tekanan darah pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Gamping II. Namun variabel independen tidak akan di analisa karena variabel independen sebagai *treatment*. Pengukuran dilakukan pada variabel dependen untuk melihat perbedaan sebelum dan setelah diberikan treatment *Self Reiki* dan *Slow Deep Breathing* pada kelompok intervensi dan pada kelompok kontrol

E. Definisi Operasional

Tabel 3.1 Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Cara Ukur	Alat Ukur	Skala Ukur	Hasil Ukur
1	2	3	4	5	6
<i>Self Reiki</i>	Suatu prosedur yang menggabungkan teknik relaksasi dan meditasi dengan menempatkan tangan secara bertahap dari	Kelompok intervensi melakukan <i>Self Reiki</i> selama 25-30 menit sesuai dengan SOP yang diberikan dan melakukan <i>Slow Deep</i>	Lembar observasi SOP <i>Self Reiki</i> dan Lembar observasi SOP <i>Slow Deep Breathing</i>	Nominal	Dilakukan selama 21 hari:1 Tidak dilakukan selama 21 hari : 0

		kepada hingga tubuh bagian bawah dengan durasi 25-30 menit yang dilakukan 1 hari sekali pada saat pagi hari di rumah responden yang dilakukan secara mandiri dan diawasi oleh keluarga responden selama 21 hari berturut-turut	<i>Breathing</i> 10-15 menit sesuai dengan SOP yang diberikan. <i>Self Reiki</i> dan <i>Slow Deep Breathing</i> masing-masing dilakukan selama 21 hari secara kontinue	untuk kelompok intervensi dan lembar observasi SOP <i>Slow Deep Breathing</i> untuk kelompok kontrol		
<i>Slow Breathing</i>	<i>Deep</i>	Suatu aktivitas secara sadar untuk mengendalikan pernafasan untuk bernafas secara lambat dan dalam dengan jumlah nafas 6-10 kali dalam satu menit dilakukan 1 hari sekali pada saat pagi hari di rumah responden yang dilakukan secara mandiri dan diawasi oleh keluarga responden selama 21 hari berturut-turut	Kelompok Kontrol melakukan <i>Slow Deep Breathing</i> 10-15 menit sesuai dengan SOP yang diberikan. <i>Slow Deep Breathing</i> dilakukan selama 21 hari secara kontinue	Lembar observasi SOP <i>Self Reiki</i> dan Lembar observasi SOP <i>Slow Deep Breathing</i> untuk kelompok intervensi dan lembar observasi SOP <i>Slow Deep Breathing</i> untuk kelompok kontrol	Nominal	Dilakukan selama 21 hari:1 Tidak dilakukan selama 21 hari : 0
Nilai darah	tekanan	Nilai Sistole dan diastole dari tekanan darah pada saat pengukuran <i>Pre test</i> dan <i>Post test</i> dan pada saat pengukuran berkala hari ke 1,7,14, 21 pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Gamping II Yogyakarta	Kelompok intervensi dan kontrol dilakukan pengukuran tekanan darah dan hasil ditulis di lembar observasi pengukuran tekanan darah	<i>Spigomano meter automatic</i> yang telah dikalibrasi	Rasio	Mean Median Modus Min Max

F. Instrumen Penelitian

1. Kuesioner karakteristik umum digunakan untuk mengetahui data demografi penderita hipertensi baik pada kelompok intervensi dan kontrol yang terdiri dari usia, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan, riwayat keluarga dengan hipertensi, lamanya menderita hipertensi, riwayat merokok dan konsumsi alkohol, dan keteraturan dalam mengkonsumsi obat antihipertensi
2. Lembar observasi I digunakan untuk mengisi pelaksanaan SOP *Self Reiki* dan *Slow Deep Breathing* pada kelompok intervensi. Lembar SOP *Self Reiki* dimodifikasi dari buku karangan Honervogt & Neiman dengan judul “*Reiki Rutinitas Sederhana di Rumah, di Tempat Kerja dan di Perjalanan*” dan dari Jurnal yang ditulis oleh Gibson dengan judul “*Exploring the Effects of Reiki Self-Use on Health Literacy*”.

Lembar SOP *Self Reiki* telah di konsultasikan kepada pakar *Reiki* dari Anand Khrisna Yogyakarta dan telah di setujui untuk dapat digunakan pada Responden. SOP *Self*

Reiki juga telah dikonsultasikan ke badan *Tarjih* dan *Tajdid* Muhammadiyah Yogyakarta terkait nilai-nilai islami yang terkandung di dalamnya.

Uji coba penggunaan SOP *Self Reiki* telah dilakukan kepada 6 orang partisipan yang bukan responden penelitian untuk melihat efektifitas dalam penggunaan SOP tersebut. Sebelumnya peneliti memberikan penjelasan terlebih dahulu tentang langkah-langkah dari *Self Reiki*. Setelah diberi penjelasan selanjutnya partisipan mencoba secara bersama langkah-langkah tersebut dan kemudian masuk ketahapan melakukan *Self Reiki* sesuai SOP. Selanjutnya peneliti meminta *feedback* dari partisipan diakhir kegiatan.

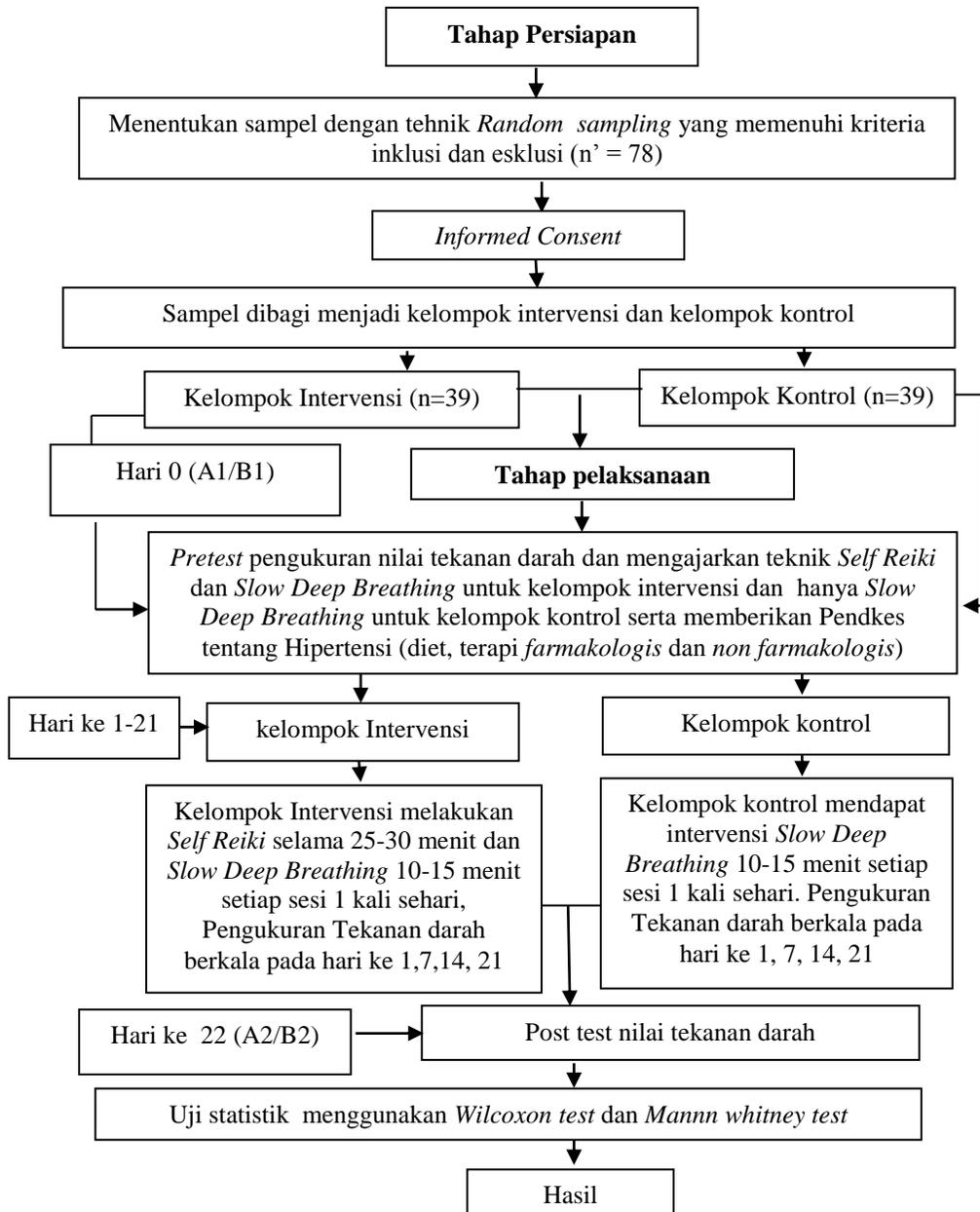
Lembar SOP *Slow Deep Breathing* diambil dan dimodifikasi dari sumber yang berasal dari *University Of Pittsburgh Medical Center*. SOP tersebut terdapat pada penelitian yang dilakukan oleh Tarwoto pada tahun 2011 dengan judul “Pengaruh *Slow Deep Breathing* terhadap intensitas nyeri kepala akut pada pasien dengan cedera

kepala ringan”. SOP ini telah digunakan dalam beberapa penelitian tentang *Slow Deep Breathing* di Indonesia

3. Lembar observasi II digunakan untuk mengisi pelaksanaan SOP *Slow Deep Breathing* pada kelompok kontrol. Lembar SOP *Slow Deep Breathing* diambil dan dimodifikasi dari sumber yang berasal dari *University Of Pittsburgh Medical Center*. SOP ini terdapat pada penelitian yang dilakukan oleh Tarwoto pada tahun 2011 tentang Pengaruh *Slow Deep Breathing* terhadap intensitas nyeri kepala akut pada pasien dengan cedera kepala ringan. SOP ini telah digunakan dalam beberapa penelitian tentang *Slow Deep Breathing* di Indonesia.
4. Lembar observasi III untuk mencatat nilai tekanan darah baik pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol.
5. Lembar Observasi IV untuk mengobservasi aktivitas harian seperti diet dan konsumsi obat hipertensi serta kondisi emosi seperti perasaan marah, sedih, gelisah, tegang, bahagia, tenang, aktivitas merokok, dan olahraga harian

6. Lembar SOP *Self Reiki* dan *Slow Deep Breathing* serta lembar observasi untuk mengobservasi aktivitas harian seperti diet dan konsumsi obat hipertensi serta kondisi emosi seperti perasaan marah, sedih, gelisah, tegang, bahagia, tenang, aktivitas merokok, dan olahraga harian disusun dalam bentuk *log book*

G. Cara Pengumpulan Data



Bagan 3.1 Cara Pengumpulan Data

1. Prosedur Administrasi

Sebelum memulai penelitian peneliti terlebih dahulu menyelesaikan prosedur administrasi ke Komite Etik Penelitian di FKIK UMY dan prosedur administrasi yang berlaku di kota Yogyakarta. Setelah Komite Etik Penelitian memberikan rekomendasi untuk kelayakan melakukan penelitian, peneliti kemudian mengurus perijinan penelitian ke Kesbangpol untuk mendapatkan izin penelitian di wilayah Puskesmas Gamping II Yogyakarta. Setelah prosedur administrasi ini dilalui dan disetujui oleh pejabat terkait kemudian peneliti memulai penelitian.

2. Prosedur Teknis

- a. Peneliti mengurus surat izin studi pendahuluan dengan nomor 070/Kesbangpol/1287/2017 untuk melakukan studi pendahuluan untuk mengetahui prevalensi hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Gamping II
- b. Peneliti memilih wilayah kerja Puskesmas Gamping II sebagai tempat penelitian baik pada kelompok kontrol maupun kelompok intervensi

- c. Peneliti mengambil data dari Puskesmas Gamping II untuk melihat nama dan alamat serta nomor telepon penderita hipertensi yang sering memeriksakan kesehatannya di puskesmas Gamping II. Peneliti menemui kepala bagian Tata Usaha Puskesmas Gamping II untuk meminta izin mengambil data kemudian mengambil data ke petugas bagian Tata Usaha setelah mendapatkan izin.
- d. Setelah ujian proposal dilakukan dan disetujui untuk melakukan penelitian peneliti kemudian mengurus surat Etik Penelitian dengan nomor 629/EP-FKIK-UMY/XI/2017 untuk dapat melakukan penelitian
- e. Peneliti mengurus surat izin penelitian dengan nomor 070/Kesbangpol/1103/2018 untuk dapat legalitas penelitian dimana penelitian telah dilakukan dan kemudian disusul dengan pembuatan surat izin penelitian sebagai bentuk legalitas penelitian.
- f. Peneliti mengangkat 2 asisten penelitian dengan kriteria yaitu telah lulus OSCE tindakan keperawatan

mengukur tekanan darah. Sebelumnya persamaan persepsi telah dilakukan untuk menyamakan persepsi tentang teknik pengukuran tekanan darah dan teknik untuk intervensi *Self Reiki* dan *Slow Deep Breathing*

- g. Peneliti mendapatkan kontak Kader atau pengurus Posyandu Lansia dimasyarakat oleh Koordinator Posyandu Lansia di Puskesmas Gamping II Yogyakarta
- h. Peneliti menemui Kader atau pengurus Posyandu lansia di Puskesmas Gamping II Yogyakarta dan menyampaikan maksud dan tujuan penelitian dari peneliti di daerah binaannya dan juga memohon izin untuk menggunakan bangunan seperti masjid atau tempat yang biasa dijadikan Posyandu Lansia untuk menjadi tempat berkumpul responden
- i. Peneliti dibantu oleh koordinator kader dan anggota kader yang mengantarkan undangan ke calon responden yang telah terpilih untuk menjadi responden pada penelitian ini. Waktu pada undangan dibuat terpisah antara kelompok intervensi dan kontrol

- j. Pada hari 0 (A1/B1) Peneliti dan asisten peneliti memperkenalkan diri pada saat melakukan pertemuan dengan calon responden sesuai dengan waktu yang tercantum dalam undangan, serta menjelaskan latar belakang profesi dan pendidikan peneliti, menjelaskan tujuan, prosedur penelitian dan bagi calon responden yang bersedia untuk mengikuti penelitian maka mengisi surat persetujuan (*Informed Consent*).
- k. Pada saat yang sama pada hari 0 (A1/B1) responden mengisi kuesioner karakteristik responden serta dilakukan pengukuran tekanan darah sebagai observasi *Pre test*. Selanjutnya dilakukan pendidikan kesehatan tentang hipertensi dan diajarkan cara *Self Reiki* juga *Slow Deep Breathing* untuk kelompok intervensi dan hanya *Slow Deep Breathing* untuk kelompok kontrol
- l. Pertemuan antara responden kelompok intervensi dan kontrol dilakukan pada hari yang terpisah.
- m. Pada kelompok intervensi responden melakukan *Self Reiki* sehari satu kali dan dilanjutkan menggunakan

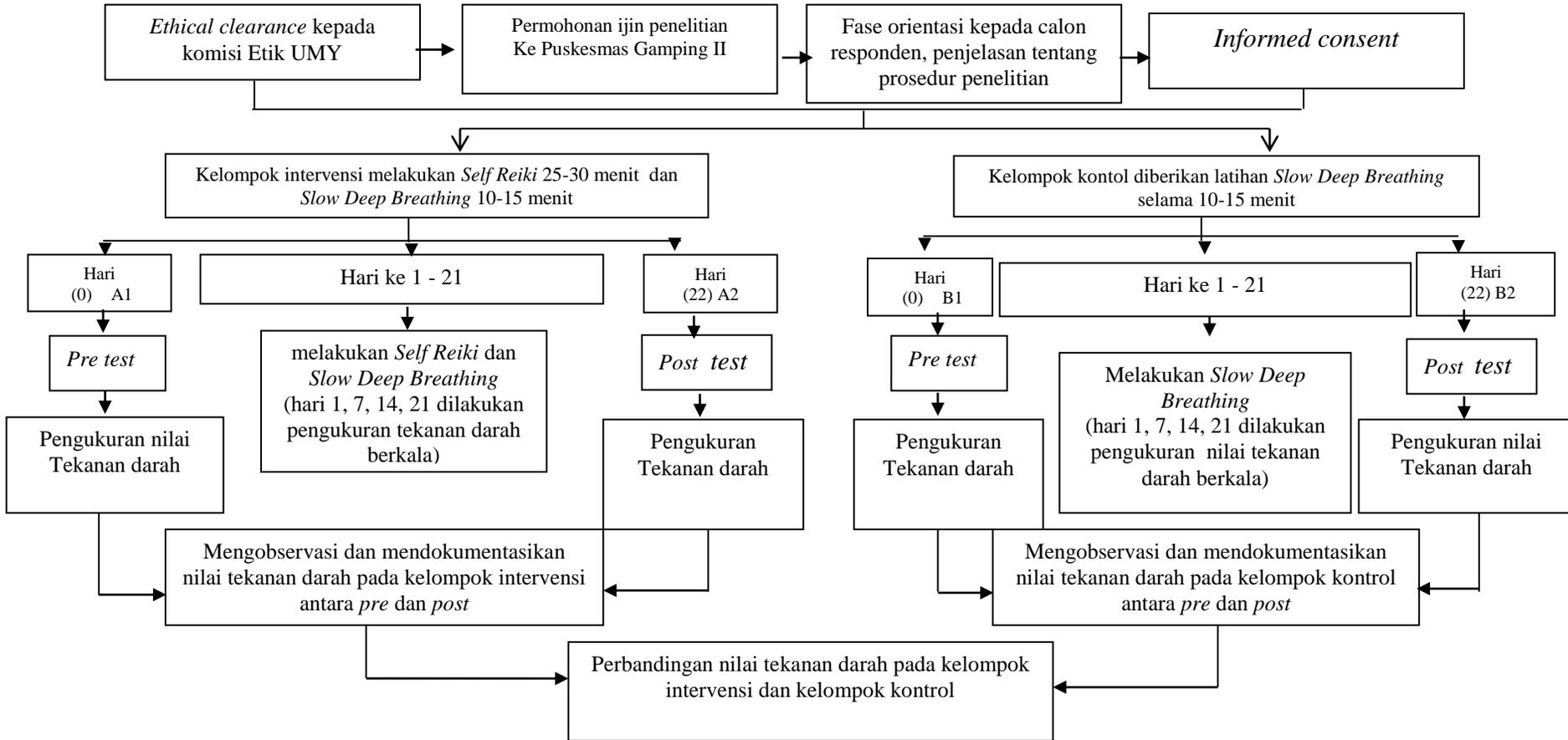
teknik *Slow Deep Breathing* satu hari sekali selama 21 hari dengan diawasi oleh keluarga dibuktikan dengan pengisian *Log Book*

- n. Pada kelompok kontrol responden melakukan teknik *Slow Deep Breathing* sehari satu kali selama 21 hari dengan diawasi oleh keluarga dibuktikan dengan pengisian *Log Book*
- o. Pengukuran tekanan darah akan dilakukan dipagi hari. Sebelum pengukuran tekanan darah responden melakukan istirahat dari aktivitas selama 10 menit, setelah itu dilakukan pengukuran.
- p. Pada kelompok intervensi dan kontrol sama dalam dilakukannya pengukuran dan observasi
- q. Peneliti mengundang responden untuk berkumpul di posyandu atau di mesjid dan melakukan kunjungan rumah bila ada responden yang tidak dapat hadir sesuai dengan kontrak untuk melakukan pengukuran tekanan darah secara berkala pada hari ke 1, 7, 14, 21 dan hari ke 22 (A2/B2) sebagai post test.

- r. Lembar observasi digunakan untuk mengetahui nilai tekanan darah pada pasien hipertensi baik pada kelompok intervensi dan kontrol
- s. *Log book* diberikan pada responden untuk di isi setiap kali melakukan *Self Reiki* dan *Slow Deep Breathing* dan keluarga bertindak sebagai pengawasnya. Peneliti meminta responden untuk mengisi *Log book* dengan jujur, peneliti beserta asisten peneliti mengingatkan responden untuk melakukan *Self Reiki* dan *Slow Deep Breathing* via telepon. Pada H1, H7, H14 hingga H21 dilakukan pengukuran berkala.
- t. Pada saat pengukuran berkala peneliti dan asisten peneliti akan memeriksa *Log book* yang diberikan pada responden. Selanjutnya setelah dilakukan pemeriksaan berkala dan pemeriksaan *Log Book* masing-masing responden diberikan bingkisan dengan nilai Rp. 2500-Rp. 3000 dan pada saat *Post test* responden perempuan mendapatkan dalaman jilbab seharga Rp. 10.000 dan

pada responden pria mendapatkan baju kaos seharga
Rp. 15.000

3. Alur Pelaksanaan Penelitian



Bagan 3.2 Alur Pelaksanaan Penelitian

H. Pengolahan dan Metode Analisis Data

Langkah-langkah pengolahan data secara manual pada umumnya melalui langkah-langkah sebagai berikut:

1. *Editing* (penyuntingan data)

Hasil wawancara atau angket yang diperoleh atau dikumpulkan melalui kuesioner perlu disunting (*edit*) terlebih dahulu. Kalau ternyata masih ada data atau informasi yang tidak lengkap, dan tidak mungkin dilakukan wawancara ulang, maka kuesioner tersebut dikeluarkan (*drop out*).

2. Membuat Lembaran Kode (*Coding Sheet*) atau Kartu Kode (*Coding Sheet*)

Lembaran atau kartu adalah instrument berupa kolom-kolom untuk merekam data secara manual. Lembaran atau kartu kode berisi

nomor responden, dan nomor-nomor pertanyaan.

3. Memasukan Data (*Data Entry*)

Yakni mengisi kolom-kolom atau kotak-kotak lembar kode atau kartu kode sesuai dengan jawaban masing-masing pertanyaan.

4. Tabulasi

Yakni membuat tabel-tabel data, sesuai dengan tujuan penelitian atau yang diinginkan oleh peneliti (Notoatmodjo, 2010).

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis infrensial (uji signifikan). Analisis infrensial merupakan analisis yang digunakan untuk menyimpulkan parameter (populasi), berdasarkan sampel atau dikenal dengan proses generalisasi. Analisis infrensial lebih mengarah pada tujuan memperkirakan, membandingkan, meramalkan, atau

menggeneralisasikan sehingga analisis ini yang sering dipakai untuk menguji hipotesis pada penelitian yang berhipotesis.

Dalam penelitian ini skala pengukurannya adalah skala rasio karena variabel dependennya memiliki nilai nol mutlak. Distribusi sampel tidak normal dan jenis pengambilan sampelnya adalah dengan *Random sampling*. Jumlah kelompok sampel pada penelitian ini ada dua yaitu kelompok intervensi *pre test* dan *post test* serta ada kelompok kontrol *pre test* dan *post test*.

Variabel yang dianalisis pada penelitian ini sebanyak satu variabel yaitu variabel dependen. Besarnya sampel yang diambil sebanyak 39 responden untuk kelompok intervensi dan 39 responden untuk kelompok kontrol total 78 responden.

1. Analisa univariat

Analisis univariat bertujuan untuk menjelaskan dan mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian. Bentuk analisis univariat tergantung dari jenis datanya. Untuk data *numeric* digunakan nilai *mean* atau rata-rata, *median* dan standar deviasi.

Dalam penelitian ini analisa univariat menggunakan *mean*, minimal dan maksimal. Untuk karakteristik jenis kelamin, usia, pendidikan, pekerjaan, riwayat keluarga yang hipertensi, riwayat merokok, riwayat konsumsi alkohol, lamanya menderita hipertensi serta keteraturan konsumsi obat hipertensi pada kelompok kontrol dan intervensi dilakukan dengan menghitung frekuensi dan prosentasi

2. Analisa *bivariate*

Apabila telah dilakukan analisa *univariate* tersebut, hasilnya akan diketahui karakteristik atau distribusi setiap variabel, dan dapat dilanjutkan analisis *bivariate*. Analisis *bivariate* digunakan untuk melihat hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen, karena data tidak terdistribusi normal maka digunakan uji *Wilcoxon* dan *Mann Whitney Test*.

Pada penelitian ini variabel independennya adalah pengaruh *Self Reiki* dan *Slow Deep Breathing* dan variabel dependennya adalah nilai tekanan darah pada pasien hipertensi. Uji *Wilcoxon* digunakan untuk melihat rata-rata perbedaan nilai tekanan darah sebelum dan sesudah *treatment* baik pada kelompok intervensi maupun kontrol. Uji *Mann Whitney*

Test juga digunakan untuk membandingkan nilai tekanan darah sebelum dan sesudah *treatment* antara dua kelompok yaitu kelompok intervensi yang diberikan latihan *Self Reiki* dan *Slow Deep Breathing* dengan kelompok Kontrol yang hanya diberikan latihan *Slow Deep Breathing*.

I. Etika Penelitian

Etika penelitian ini meliputi empat prinsip yaitu :

1. Prinsip Manfaat

a. Bebas dari penderitaan

Pada penelitian ini *Self Reiki* dan *Slow Deep Breathing* tidak mengakibatkan penderitaan terhadap subjek.

b. Bebas dari eksploitasi

Responden meluangkan waktunya sekitar 25-30 menit untuk melakukan *Self Reiki* dan 15-10 menit untuk melakukan *Slow Deep*

Breathing secara mandiri di rumah dan diawasi oleh keluarga selama 21 hari secara kontinue.

Responden diminta untuk mengisi *Log Book* dengan jujur dan setiap H1, H7, H14 hingga H21 pada saat pengukuran berkala peneliti dan asisten peneliti akan memeriksa *Log Book* yang diberikan pada responden. Selanjutnya setelah dilakukan pemeriksaan berkala dan pemeriksaan *Log Book* masing-masing responden diberikan bingkisan.

Diakhir penelitian responden akan mendapatkan kenang-kenangan dari peneliti. Kenang-kenangan yang diberikan berupa dalaman jilbab untuk responden wanita dan baju kaos untuk responden pria

c. Resiko

Resiko yang akan dialami responden dalam penelitian ini sangat minim. *Self Reiki* dan *Slow Deep Breathing* bukan prosedur *invasive*. Responden melakukan *Self Reiki* dan *Slow Deep Breathing* secara mandiri di rumah dan diawasi oleh keluarga

2. Prinsip Menghargai Hak Asasi Manusia

a. Hak untuk ikut/ tidak menjadi responden

Responden memiliki hak untuk menentukan apakah mereka mau menerima untuk menjadi subjek penelitian ataupun tidak dan tidak ada sanksi yang dilakukan apabila menolak.

- b. Hak jaminan keamanan dan tanggung jawab dari perlakuan

Peneliti menjelaskan prosedur yang akan dilakukan pada responden dan akan bertanggung jawab bila terjadi kesalahan prosedur dengan menjamin biaya pengobatan dan perawatan responden.

- c. Hak mendapatkan *Informed consent*

Peneliti memberikan penjelasan dengan lengkap bagaimana prosedur serta tujuan dari penelitian yang akan dilakukan sehingga subjek dapat menentukan apakah akan ikut berpartisipasi atau tidak ikut berpartisipasi.

3. Prinsip Keadilan

- a. Hak untuk mendapatkan pengobatan yang adil

Peneliti memberlakukan subjek dengan adil dan baik selama proses penelitian maupun sesudah penelitian berlangsung baik pada kelompok intervensi maupun kelompok kontrol. Kelompok kontrol pada saat setelah dilakukan *post test* akan mendapatkan informasi dan diajarkan tentang *Self Reiki* seperti yang didapatkan oleh kelompok intervensi.

- b. Hak dijaga kerahasiaannya

Peneliti harus merahasiakan data yang diperoleh dari subjek. Oleh karena itu dibutuhkannya *anonymity* (tanpa nama) dan *confidentiality* (rahasia).