

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian *quasy eksperiment*, dengan desain *pretest-posttest with control group* dengan pendekatan *cross sectional*. Desain pada penelitian ini yaitu sebagai berikut :

Tabel 3.1 Desain penelitian

Subyek	Pre-test	Perlakuan	Post-test
E	01	I	02
K	01	-	02

Ket : E : Kelompok Intervensi (diberi perlakuan teknik relaksasi otot progresif)
K : Kelompok kontrol (tidak diberi perlakuan relaksasi otot progresif)
01 : Pengukuran ZSAS sebelum intervensi
I : Perlakuan (teknik relaksasi otot progresif)
02 : Pengukuran ZSAS setelah intervensi

B. Populasi dan Sample penelitian

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa dan mahasiswi semester II Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta yang berjumlah 117 orang.

2. Sampel

Sampel penelitian ini yaitu para mahasiswa dan mahasiswi PSIK UMY semester II angkatan 2016. Cara pengambilan sampel dengan *probability sampling* yaitu menggunakan teknik *simple random sampling*. Total sampel yang diambil berjumlah 58 orang responden dibagi 29 untuk kelompok

intervensi dan 29 untuk kelompok kontrol. Cara pengambilan jumlah sampel yaitu dengan nomor urut, sampel diurutkan berdasarkan nomor absen kelas dengan kelipatan 4. Pengambilan jumlah sampel pada penelitian ini berdasarkan pendapat Arikunto (2010), jika jumlah subjek penelitian kurang dari 100 maka semua sampel menjadi subjek penelitian, jika jumlah subjek 100 atau lebih maka sampel dapat diambil antara 10-15% atau 20%-25% dari jumlah populasi. Pada penelitian ini peneliti menggunakan sampel 25% dari total populasi, sehingga didapatkan hasil:

$$\frac{25}{100} \times 117 = 29 \text{ orang}$$

Peneliti memiliki kriteria inklusi, yaitu :

- a. Mahasiswa aktif semester II PSIK UMY
- b. Mahasiswa dan mahasiswi yang bersedia menjadi responden dalam penelitian
- c. Mahasiswa PSIK UMY semester II yang sedang mengikuti ujian OSCE.

Serta kriteria eksklusi, yaitu :

- a. Mahasiswa yang telah ditetapkan sebagai sample berdasarkan nomor urut namun tidak hadir saat OSCE
- b. Untuk kelompok eksperimen, mahasiswa yang telah ditetapkan sebagai sample berdasarkan nomor urut namun tidak mengalami kecemasan saat OSCE.

C. Lokasi dan Waktu Penelitian

1. Lokasi penelitian

Lokasi penelitian ini yaitu Universitas Muhamadiyah Yogyakarta. Peneliti tertarik meneliti di tempat ini karena peneliti merupakan salah satu mahasiswa di universitas ini dan untuk mengetahui manfaat metode pembelajaran yang ada di UMY.

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada saat mahasiswa PSIK semester II Universitas Muhammadiyah Yogyakarta menjalani ujian OSCE pada tanggal 8 Maret 2017.

D. Variabel Penelitian

1. Variabel bebas (*independen*) adalah variabel yang mempengaruhi atau nilainya menentukan variabel lain. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah teknik relaksasi progresif.
2. Variabel terikat (*dependen*) adalah variabel yang dipengaruhi, nilainya ditentukan oleh variabel lain. Variabel terikat dalam penelitian ini yaitu tanda afektif kecemasan.

E. Definisi Operasional

1. Teknik relaksasi otot progresif adalah tindakan yang di lakukan dengan menegangkan otot - otot tertentu yang ada di bagian tubuh kemudian dirilekskan. Pada relaksasi otot progresif ini terdapat 7 langkah gerakan yaitu diawali dengan nafas dalam, kepalan tangan, kerutkan dahi, kerutkan otot muka, lengkukkan punggung, tarik kaki dan ibu jari. Setiap gerakan kelompok

otot ditegangkan selama 5-7 detik kemudian diakhiri dengan keadaan rileks selama 20-30 detik. Teknik relaksasi otot progresif ini diberikan kepada kelompok eksperimen dengan durasi 30 menit.

2. Tanda afektif kecemasan merupakan keadaan yang membuat seseorang merasa tidak nyaman, takut, khawatir, gugup, serta tegang terhadap kejadian yang akan dihadapi. Tanda afektif kecemasan diukur dengan menggunakan alat ukur kuesioner *Zung Self-Rating Anxiety (ZSAS)* sebanyak dua kali yaitu *pretest* dan *posttest* untuk setiap kelompok. Kuesioner ini terdiri dari 20 pernyataan. Untuk menilai tingkat kecemasan data dikategorikan berdasarkan skor, skor 20-44 dikatakan tidak mengalami kecemasan, skor 45-59 mengalami kecemasan ringan, skor 60-74 mengalami kecemasan sedang, dan skor 75-80 mengalami kecemasan berat.

F. Instrumen Penelitian

Penelitian ini menggunakan instrumen yaitu *Zung Self-Rating Anxiety (ZSAS)* yang berfungsi untuk mengukur tanda afektif kecemasan. Instrumen tersebut berjumlah 20 pernyataan yang terdiri dari 5 pernyataan untuk sikap dan 15 pernyataan untuk tanda afektif. Pernyataan pada kuesioner ini berfokus pada gangguan yang paling umum terjadi pada kecemasan. Ada 2 tipe pertanyaan yaitu pertanyaan *favourable* dan pertanyaan *unfavourable* dalam kuesioner. Pertanyaan *favourable* jawaban jarang diberi skor 1, kadang diberi skor 2, sering diberi skor 3, dan selalu diberi skor 4. Pertanyaan *unfavourable* terdapat pada nomor 5, 9, 13, 17, dan 19, untuk jawaban selalu diberi skor 1, sering diberi skor 2, kadang diberi skor 3, dan jarang diberi skor 4. Untuk menilai tingkat kecemasan data

dikategorikan menjadi 4 berdasarkan jumlah skor yang didapatkan dari responden. Skor 20 - 44 yaitu tidak mengalami kecemasan, skor 45 - 59 mengalami kecemasan ringan, skor 60 - 74 mengalami kecemasan sedang, dan skor 75 - 80 mengalami kecemasan berat.

G. Jalannya penelitian dan kesulitan penelitian

Langkah–langkah penelitian untuk mempermudah dalam menyelesaikan penelitiannya adalah sebagai berikut :

1. Melakukan pengajuan judul dan merencanakan penelitian.
2. Meminta surat izin dari kampus untuk pelaksanaan penelitian yang dilakukan di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
3. Sebelum hari dilakukan kegiatan OSCE peneliti menjelaskan dan memperagakan bagaimana cara melakukan teknik relaksasi otot progresif.
4. Penjelasan dan peragaan ini dilakukan pada waktu mahasiswa menjalani proses belajar mandiri menjelang OSCE selama lebih kurang 30 menit.
5. Pada waktu pelaksanaan OSCE responden dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.
6. Mahasiswa yang menjadi responden mengisi lembar persetujuan berupa *informed consent* dan menandatangani, kemudian mengisi kuesioner *pretest*.
7. Mahasiswa pada kelompok eksperimen melakukan teknik relaksasi otot progresif yang diperagakan oleh peneliti dan dibantu oleh asisten peneliti selama kurang lebih 30 menit. Dalam peragaan ini mahasiswa masing masing diberi modul cara pelaksanaan terapi dan peneliti juga menjelaskan bagaimana

prosedurnya dengan menggunakan alat bantu penguat suara. Prosedur dalam melakukan teknik relaksasi otot progresif antara lain :

- a. Mulailah dengan mengambil nafas dalam tiga kali, menghirup udara melalui hidung dan melepaskan udara perlahan-lahan melalui mulut.
 - b. Kedua telapak tangan dikepalkan, kencangkan otot bisep dan lengan bagian bawah. Bimbing pasien menegangkan ototnya, anjurkan memikirkan rasa dan ketegangan otot sepenuhnya. Kemudian rileks.
 - c. Dahi dikerutkan ke atas. Lalu tekanlah kepala sejauh mungkin kebelakang, lalu putar searah jarum jam dan sebaliknya, selanjutnya relaksan kembali.
 - d. Otot muka dikerutkan seperti orang cemberut, kedipkan mata, bibir dimoncongkan, dan bungkukan bahu. Kemudian rileks
 - e. Lengkukan punggung kebelakang sambil tarik napas dalam, tahan. Kemudian rileks.
 - f. Kaki dan ibu jari ditarik kebelakang mengarah ke muka, tahan beberapa saat kemudian rilekskan. Lipat ibu jari secara serentak, kencangkan betis, paha, dan pantat lalu kemudian rileks.
 - g. Sekarang rasakan rileks di seluruh tubuh. Rasakan perasaan ketegangan meninggalkan seluruh diri, dan merasa benar-benar rileks.
8. Setelah diberikan perlakuan mahasiswa pada kelompok eksperimen diminta kembali mengisi kuesioner *posttest*. Lalu responden dipersilakan menjalani proses OSCE.
9. Pada kelompok kontrol, mahasiswa tetap dilakukan *pretest* dan *posttest* namun tanpa adanya perlakuan teknik relaksasi progresif.

Kesulitan dalam penelitian ini yaitu terkait dengan waktu pengambilan data. Penelitian dilakukan sesaat sebelum responden melaksanakan ujian OSCE sehingga waktu yang tersedia sangat singkat. Kekhawatiran bagi peneliti saat penelitian responden menolak untuk melakukan teknik relaksasi otot progresif karena hanya berfokus kepada materi OSCE.

H. Validitas dan Reliabilitas

Pada penelitian ini peneliti menggunakan kuesioner baku yang diadopsi dari penelitian lain yaitu ZSAS untuk tingkat kecemasan, memiliki konsistensi internal (*alpha cronbach* 0,85) dan koefisien reliabilitas total 0,79 (Komalasari, dkk, 2012). Peneliti juga telah melakukan modifikasi bahasa dari bahasa Inggris menjadi bahasa Indonesia melalui pihak di pusat pelatihan bahasa (PPB) yang ada di UMY dan telah mendapatkan sertifikat alih bahasa.

I. Analisis Data

Analisa data dilakukan setelah data diolah dan akan menggunakan program SPSS. Cara analisis yang digunakan pada penelitian ini adalah:

a. Analisis Univariat

Analisis univariat pada penelitian ini dilakukan terhadap variabel dari penelitian untuk menghasilkan distribusi dan persentase dari tiap variabel. Analisis univariat menghasilkan distribusi frekuensi tingkat kecemasan sebelum diberikan terapi dan setelah diberikan terapi.

b. Analisis Bivariat

Analisis bivariat pada penelitian ini untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan pada

mahasiswa. Langkah awal yang dilakukan yaitu uji normalitas data dengan menggunakan metode *Shapiro-Wilk* untuk jumlah responden <50 . Data dikatakan normal apabila nilai $(p) >0,05$ dan tidak normal jika nilai $(p) <0,05$ (Dahlan, 2014). Hasil analisis data tidak terdistribusi dengan normal maka digunakan uji *nonparametric* yaitu *Wilcoxon* untuk dua kelompok berpasangan dan uji *Mann-Whitney* untuk dua kelompok tidak berpasangan (Dahlan, 2014).

J. Etika Penelitian

Penelitian ini diajukan kepada pihak yang berwenang dalam mengurus etika penelitian di PSIK Universitas Muhammadiyah Yogyakarta yaitu khususnya pengelola *mini hospital* karena penelitian ini dilakukan saat mahasiswa OSCE. Selain itu, pengajuan izin penelitian kepada dosen penanggung jawab blok yang akan melaksanakan OSCE. Pada penelitian ini, karena subjeknya manusia, maka peneliti memahami prinsip etika penelitian. Prinsip etika atau pengumpulan data penelitian ada 3 bagian, yaitu : prinsip manfaat, menghargai hak-hak subyek dan prinsip keadilan.

1. Prinsip manfaat

Dengan berprinsip pada aspek manfaat, maka segala bentuk penelitian yang dilakukan diharapkan dapat dimanfaatkan untuk kepentingan manusia (Hidayat, 2011). Penelitian ini tidak memberikan perlakuan yang beresiko sehingga tidak menimbulkan kerugian fisik maupun materi bagi responden. Hasil dari penelitian yang dilakukan ini diharapkan mampu memberikan informasi dan motivasi bagi responden.

2. Prinsip menghormati manusia

Manusia memiliki hak dan merupakan makhluk yang mulia dan berhak untuk menentukan pilihan antara mau atau tidak untuk diikuti sertakan menjadi subjek penelitian (Hidayat, 2011). Setiap responden akan diberikan *Informed consent* untuk di tanda tangani sebagai bukti persetujuan menjadi responden. Apabila responden tidak bersedia maka responden langsung di *drop out* tanpa dipaksa untuk tetap diikuti sertakan.

3. Prinsip keadilan

Prinsip ini dilakukan untuk menjunjung tinggi keadilan manusia dengan menghargai hak untuk dijaga privasinya (Hidayat, 2011). Data dalam penelitian ini hanya digunakan untuk kepentingan peneliti dan di berikan kepada beberapa instansi yang terkait dengan penelitian ini. Dalam kuisisioner juga tidak akan dicantumkan nama responden dan hanya akan dituliskan kode yang hanya peneliti sendiri yang mengetahuinya.