

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Rancang Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian metode kuantitatif menggunakan *quasi-experimental* dengan rancangan *pre test dan post test with control group design*. Rancangan berupaya mengungkapkan hubungan sebab akibat dengan cara melibatkan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan perlakuan khusus sedangkan kelompok intervensi yaitu kelompok yang mendapatkan perlakuan berupa pelatihan relaksasi progresif selama 3 minggu. Penelitian ini kedua kelompok diawali dengan *pre test* dan setelah pemberian perlakuan diadakan pengukuran kembali *post test*

Tabel 3.1 Rancangan Penelitian

| | |
|---------------------|--------------|
| Kelompok Intervensi | O1 → X1 → O2 |
| Kelompok Kontrol | O1 → X2 → O2 |

Keterangan :

O1 : *Pretest*

O2 : *Posttest*

X1 : Pelatihan relaksasi progresif selama 3 minggu

X2 : Tanpa Perlakuan

Penelitian ini dilakukan pada bulan November sampai Desember

2018 yakni untuk mengetahui efek implementasi pelatihan relaksasi

pogresif terhadap tingkat stres pasien hemodialisis di Klinik Nitipuran Bantul.

B. Populasi, Sampel dan Sampling

Populasi penelitian ini adalah pasien yang menjalani hemodialisis, lokasi yang dipilih adalah Klinik Hemodialisis Nitipuran Bantul sebagai populasi terjangkau. Sampel harus memenuhi kriteria yang dikehendaki karena merupakan bagian dari populasi target yang akan diteliti secara langsung, kelompok subyek yang harus memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi.

Kriteria inklusi yang digunakan adalah sebagai berikut:

1. Bersedia menjadi responden penelitian dari awal sampai akhir.
2. Pasien yang menjalani terapi hemodialisis minimal 1 bulan.

Kriteria eklusi yang digunakan adalah sebagai berikut:

1. Pasien yang tidak datang/menolak saat dilakukan pengambilan data
2. Pasien yang tidak mengisi instrumen secara lengkap.

Kriteria *dropout* (keluar) dari penelitian adalah

1. Tidak datang saat *post-test* atau meninggal sebelum dilakukan *post-test*.

2. Tidak melakukan pelatihan manajemen stres berupa relaksasi progresif minimal 2 kali dalam seminggu selama 3 minggu.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive random sampling* yaitu pengambilan anggota sampel dari populasi secara acak/undian dihari yang sama tujuannya agar sampling tidak terpengaruh antara kontrol dan intervensi.

Jumlah sampel dalam penelitian dihitung dengan rumus besar sampel menurut Nursalam (2016) :

$$n = \frac{N \cdot z^2 \cdot p \cdot q}{d^2(N-1) + z^2 \cdot p \cdot q}$$

Keterangan :

n = perkiraan sampel populasi

N = perkiraan besar sampel

z = Nilai standar nominal untuk $\alpha = 0,05$ (1,96)

p = Perkiraan proporsi, jika tidak diketahui dianggap 50%

q = 1-p (100%-p)

d = Tingkat kesalahan yang dipilih (d = 0,05)

Jadi besar sampel :

$$n = \frac{26 \cdot (1,96)^2 \cdot 0,5 \cdot 0,5}{0,05^2(26-1) + (1,96)^2 \cdot 0,5 \cdot 0,5} = 27$$

Besar sampel penelitian menurut hasil perhitungan rumus sebanyak 27 orang setiap kelompok. Menghindari sampel mengundurkan diri saat penelitian, peneliti menambahkan 10% dari besar sampel yang akan digunakan, sehingga sampel menjadi 29 orang, yang kemudian dibagi menjadi 29 orang untuk kelompok intervensi dan 29 orang untuk kelompok kontrol sehingga totalnya 58 orang.

C. Variabel Penelitian

1. Variabel Bebas (*independent*) pada penelitian ini adalah pelatihan relaksasi progresif.
2. Variabel Terikat (*dependent*) pada penelitian ini adalah tingkat stres pasien hemodialisis.

D. Definisi Operasional

1. Pelatihan relaksasi progresif

Definisi : Memberikan pelatihan yang dalam bentuk video tentang metode *relaxation via tension relaxation* berdurasi 8 menit. Responden dalam metode ini dilatih untuk melemaskan otot-otot tegang dengan cepat, seolah-olah mengeluarkan ketegangan dari badan sehingga individu merasa rileks.

Cara dan alat ukur : Observasi responden melakukan pelatihan relaksasi progresif secara *audio-visual* dilakukan 2 kali dalam

seminggu selama 3 minggu dengan cara melihat pelatihan relaksasi progresif sebelumnya setelah itu mendengarkan suara.

Kriteria : Melakukan pelatihan relaksasi progresif dan tidak melakukan pelatihan relaksasi progresif.

Skala : Nominal.

2. Tingkat stres

Definisi : Respon emosional pasien hemodialisis yang diukur dengan menggunakan alat ukur (instrumen) *Depression Anxiety Stres Scale 42 (DASS 42)* yang terdiri dari 14 pertanyaan tingkat depresi, 14 pertanyaan tingkat cemas dan 14 pertanyaan tingkat stres.

Cara dan alat ukur : Pada penelitian ini mengukur tingkat stres responden sebelum dan setelah pelatihan relaksasi progresif dengan menggunakan 14 pertanyaan tingkat stres.

Tingkat Stres:

- a. Normal : 0-14
- b. Ringan : 15-18
- c. Sedang : 19-25
- d. Berat : 26-33
- e. Sangat berat : >34

Skala : Ordinal.

Skala analisis data : Skala Rasio.

E. Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah

1. Skala subjektif yang Instrumen kuesioner *Depression Anxiety Stres Scale 42 (DASS 42)* seperangkat dibentuk untuk mengukur status emosional terdiri dari 42 pertanyaan dengan rincian 14 pertanyaan tingkat depresi, 14 pertanyaan tingkat cemas dan 14 pertanyaan tingkat stres, yang telah diubah ke dalam bahasa Indonesia dengan pengujian validitas didapatkan nilai korelasi 0,294-0,613. Reliabilitas menggunakan alpha cronbach DASS stres adalah 0,790, DASS cemas adalah 0,781 dn DASS depresi adalah 0,794. (L Fadilla, 2014). Tetapi pada penelitian ini hanya dihitung pertanyaan 14 pertanyaan tingkat stres.
2. Video pelatihan relaksasi progresif yaitu *relaxation via tension relaxation* berdurasi 8 menit yang berisi ketrampilan 10 langkah relaksasi. Pasien melakukan pelatihan secara *audio visual* yakni dengan melihat dahulu gerakan pelatihan kemudian mendengarkan dan mengikuti langkah-langkah pelatihan sesuai intruksi dalam bentuk suara. Gerakan terdiri sebagai berikut :
 - a. Relaksasi telapak tangan
 - b. Relaksasi lengan dan jari

- c. Relaksasi bahu
- d. Relaksasi dahi dan alis
- e. Relaksasi otot rahang
- f. Relaksasi otot bibir
- g. Relaksasi otot leher
- h. Relaksasi otot dada
- i. Relaksasi otot perut
- j. Relaksasi kaki dan jari kaki

F. Alur Penelitian

Tahapan jalannya penelitian sebagai berikut :

1. Tahap persiapan

Persiapan peneliti dimulai dengan penyusunan proposal, pengurusan izin penelitian, mencari referensi pembuatan video pelatihan manajemen stres berupa relaksasi progresif dan melengkapi instrumen kuesioner penelitian untuk kelompok intervensi.

2. Tahap pembuatan video relaksasi progresif

- a. Mencari referensi buku tentang relaksasi progresif.
- b. Gambar video dibuat dan disesuaikan dengan langkah-langkah gerakan relaksasi progresif dari referensi.

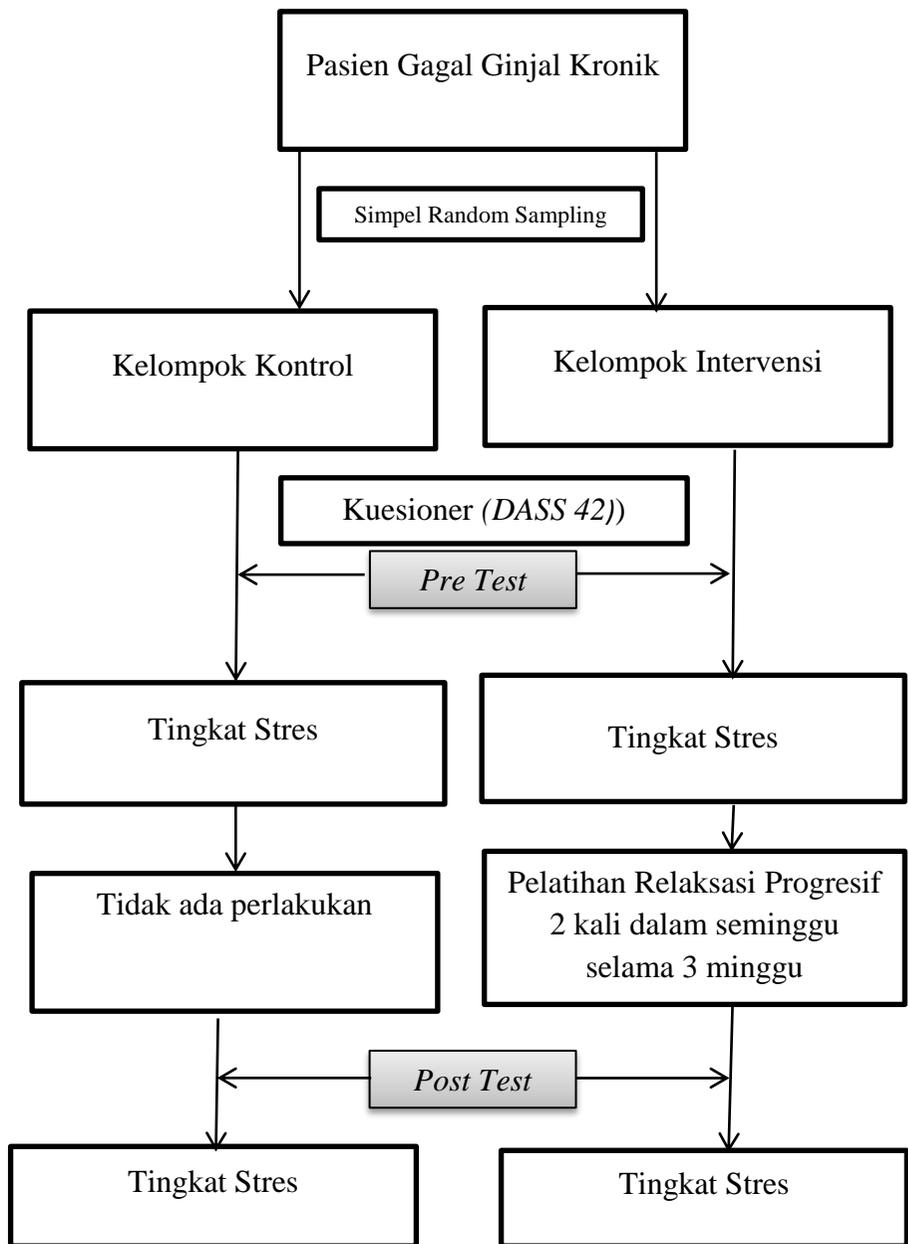
- c. Meminta *expert* yakni dr. Ida Rochmawati, M.Sc., Sp.KJ untuk mengisi suara dalam pembuatan video relaksasi progresif

3. Tahap pelaksanaan pengambilan data

Penelitian dilaksanakan di Klinik Hemodialisis Nitipuran Bantul dengan langkah sebagai berikut:

- a. Memberikan penjelasan kepada responden terkait dengan tujuan pengambilan data dan penjelasan tentang cara pengisian *informed consent* kepada responden
- b. Responden untuk mengisi lembar *informed consent*/persetujuan sebagai responden penelitian sesuai apa yang dirasakan selama ini dengan cara membaca pernyataan yang berhubungan dengan tingkat stres kemudian responden dinilai dengan instrumen *Depression Anxiety Stres Scale 42 (DASS 42)* setelah itu dibagi menjadi kelompok kontrol dan kelompok intervensi. Pada kelompok intervensi diberikan penjelasan bahwa pelatihan manajemen stres berupa relaksasi progresif yang dilakukan 2 kali dalam seminggu selama 3 minggu selanjutnya responden diberikan video pelatihan relaksasi progresif dengan metode *relaxation via tension relaxation*

- c. Setelah 3 minggu melakukan pelatihan relaksasi progresif maka responden diminta untuk melakukan pengisian kuesioner selanjutnya responden dinilai kembali intrumen tersebut/*post test* dan selanjutnya hasil dibandingkan dengan kelompok kontrol yang juga melakukan pengisian kuesioner yang sama.



Gambar 3.1 Alur Penelitian

4. Tahap Akhir

a. Setelah semua data terkumpul dan dihitung pada 14 pertanyaan tingkat stres kemudian data dianalisis menggunakan metode statistik yang telah dipilih kemudian menyusun hasil dan pembahasan.

b. Seminar Hasil dan Publikasi.

Hasil penelitian akan dipresentasikan dalam seminar hasil setelah semua data selesai dianalisis dan dilanjutkan seminar publikasi.

G. Uji Validitas dan Reliabilitas

Validitas merupakan ketepatan atau kecermatan pengukuran, *valid* artinya alat tersebut mengukur apa yang ingin diukur. Uji reliabilitas diartikan bahwa suatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpulan data karena instrumen tersebut sudah baik.

Validitas Reliabilitas instrumen untuk mengukur tingkat stres dengan menggunakan skala stres dengan menggunakan instrumen yang sudah baku yaitu *Depression Anixety Stres Scale 42 (DASS 42)* dengan nilai koefisien alfa stres 0,933 (Crawford & Hendry, 2003).

H. Analisis Data

1. Analisis Univariat

Analisa ini bertujuan untuk mengetahui gambaran dan penjelasan karakteristik masing-masing variabel. Dalam penelitian ini analisis univariat berupa karakteristik responden yaitu jenis kelamin, usia, status perkawinan, status pekerjaan dan lama terapi hemodialisis pada kedua kelompok dan data variabel dependen terkait hasil pengukuran sebelum dan setelah dilakukan intervensi di deskripsikan dalam bentuk frekuensi dan presentase.

2. Analisis Bivariat

Analisis bivariat digunakan untuk mengetahui pengaruh antara dua variabel dengan uji normalitas didapatkan tidak normal dengan nilai uji normal < 0.005 , maka analisa data untuk mengetahui efek implementasi pelatihan relaksasi progresif terhadap tingkat stres pada pasien hemodialisis yang menggunakan analisis uji *Mann Whitney U Test*. Sedangkan untuk menganalisis hasil *pre-post test* kelompok intervensi dan kelompok kontrol menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*.

I. Etika Penelitian

Penelitian ini diselenggarakan setelah mendapatkan *review* dari komite etik Pascasarjana Universitas Muhammadiyah Yogyakarta,

dan dinyatakan tidak bertentangan dengan kode etik. Selanjutnya untuk dapat melaksanakan penelitian, perijinan dilakukan kepada institusi-institusi yang berwenang dan memohon ijin kepada pihak Klinik Hemodialisis Nitipuran Bantul.

Dari segi kaidah etika penelitian, penelitian ini mencakup beberapa aspek etik, yaitu diantaranya adalah:

1. Kejujuran

Jujur dalam pengumpulan bahan pustaka, jujur dalam pengumpulan data, pelaksanaan metode, dan prosedur penelitian, serta publikasi hasil penelitian.

2. Obyektivitas

Pentingnya obyektivitas dalam penelitian ini adalah untuk meminimalkan kesalahan/bias dalam rancangan percobaan, analisis dan interpretasi data, serta penilaian peneliti.

3. Ketelitian

Teliti dalam melakukan penelitian sehingga kesalahan-kesalahan dalam penelitian bisa dihindari dan lebih terminimalisir.

4. Penghargaan terhadap hak cipta kekayaan intelektual

Menggunakan data, metode, dan hasil yang telah dipublikasikan oleh peneliti terdahulu.

5. Kerahasiaan

Menjaga kerahasiaan data pribadi, kesehatan, serta data-data lain yang dianggap rahasia oleh responden penelitian.

6. Legalitas

Mematuhi setiap peraturan institusional dan kebijakan pemerintah yang terkait dengan penelitian ini.