

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Desain penelitian ini adalah eksperimen, untuk mengetahui perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah pemberian terapi relaksasi otot progresif pada pasien gagal ginjal yang menjalani hemodialisa. Jenis eksperimennya adalah *Quasy Eksperimental* dengan rancangan *Pretest-Posttest with control group design* yaitu menggunakan sdua kelompok, satu kelompok sebagai kelompok perlakuan sedangkan yang satu sebagai kelompok kontrol. kelompok perlakuan diberi *pre test* untuk mengukur tingkat kecemasan (01), selanjutnya diberi perlakuan (X) sesudah selesai diberi *post test* (02) dan pada kelompok kontrol hanya diberikan *pre test* (03) – *post test* (04) tanpa diberi perlakuan (Arikunto, 2006).

Kelompok	pre test	intervensi	post test
Perlakuan (Y1)	01	X1	03
Kontrol (Y2)	02	-	04

Gambar 1 (*rancangan Pretest-Posttest with control group design*)

Keterangan

Y1 : Kelompok perlakuan atau intervensi

Y2 : kelompok kontrol

01 : Tingkat kecemasan pada kelompok perlakuan sebelum diberikan terapi relaksasi otot progresif (*pre test*).

02 : Tingkat kecemasan pada kelompok kontrol (*pre test*).

03 : Tingkat kecemasan pada kelompok perlakuan setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif (*Post test*).

04 : Tingkat kecemasan pada kelompok kontrol tanpa diberikan treatment atau intervensi (*Post test*).

X1 : Treatment atau intervensi terapi relaksasi otot progresif pada kelompok perlakuan.

B. Populasi dan Sampel penelitian

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah setiap subjek yang memenuhi kriteria yang ditetapkan (Nursalam, 2003). Populasi pada penelitian ini pasien gagal ginjal yang menjalani hemodialisa < 1 tahun yang berjumlah 57 pasien di RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta.

2. Sampel

Sampel adalah sebagian dari keseluruhan objek yang diteliti dan dianggap mewakili seluruh populasi (Arikunto, 2006). Sampel dalam penelitian ini menggunakan metode *purposive sampling* yaitu suatu teknik pengambilan sampel yang didasarkan atas pertimbangan dan tujuan tertentu. Pengambilan sampel berdasarkan ciri-ciri atau sifat-sifat populasi yang sudah diketahui sebelumnya (Arikunto, 2006). Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 30 orang pasien yang menjalani terapi hemodialisa di RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta. Jumlah sampel adalah 30 responden didapatkan dari hasil skrining dengan menggunakan kuesioner kecemasan dan responden dipilih sesuai dengan kriteria peneliti. Pengambilan sampel ini berdasarkan teori menurut (Dhemsey, 2002) bahwa sampel minimal pada penelitian eksperimen adalah 30 sampel. Pada penelitian ini dibagi menjadi dua kelompok yaitu 15 kelompok eksperimen dan 15 sebagai kelompok kontrol. Pada kelompok eksperimen atau kelompok perlakuan diberikan intervensi latihan relaksasi otot progresif, sedangkan kelompok kontrol merupakan kelompok yang tidak diberikan intervensi dan akan dijadikan sebagai kelompok pembanding dengan kelompok eksperimen.

Sampel yang diambil mempunyai kriteria inklusi dan kriteria eksklusi sebagai berikut:

1. Kriteria inklusi

- a) Bersedia menjadi responden dan mengikuti kegiatan penelitian sampai dengan tahap akhir.
- b) Responden yang berusia 20-65 tahun
- c) Responden yang menjalani Hemodialisa 2-3 kali dalam seminggu
- d) Responden yang mengalami kecemasan ringan, sedang dan berat
- e) Responden yang tidak mengalami gangguan pendengaran dan penglihatan
- f) Responden yang dapat membaca dan menulis

2. Kriteria eklusi

- a) Responden yang mengkonsumsi obat penenang
- b) Pasien yang berpindah tempat dari unit hemodialisa RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta ke Rumah Sakit lain.

C. Lokasi dan Waktu Penelitian

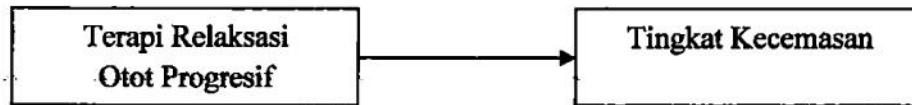
Penelitian ini dilakukan di RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta, waktu penelitian selama satu bulan yakni April 2013.

D. Variabel dan Definisi Operasional

1. Variabel penelitian

- a. Variabel bebas (independen) : Terapi relaksasi otot progresif
- b. Variabel terikat (dependen) :Tingkat kecemasan pasien hemodialisa

- c. Hubungan antar variabel : Pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan pada pasien yang menjalani terapi hemodialisa.



2. Definisi Operasional

Definisi operasional dalam penelitian ini adalah:

Tabel 1.1 Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi	Cara pengukuran	Klasifikasi	Skala
1.	Terapi relaksasi otot progresif	Terapi relaksasi otot progresif merupakan suatu cara dari teknik relaksasi yang digunakan untuk mengatasi kecemasan yang dialami oleh pasien yang menjalani terapi hemodialisa.	Terapi relaksasi otot progresif dilakukan 20-30 menit selama 7 hari berturut-turut.		Nominal
2.	Kecemasan	Kecemasan (Anxiety) adalah suatu perasaan yang muncul ketika seseorang	1. Wawancara 2. Kuesioner T-MAS (Taylor <i>manifest</i>)	Total nilai skor: 1. <20= kecemasan ringan 2. 20-40= kecemasan	Interval

	dalam keadaan yang tidak menyenangkan atau seseorang merasa bahwa dirinya dalam kondisi yang terancam dan gelisah yang dirasakan oleh pasien selama menjalani hemodialisa.	<i>Anxiety Scale</i>)	sedang 3.40-50 =kecemasan berat	
--	--	------------------------	---------------------------------------	--

3. Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar kuisisioner T-MAS (*Taylor Manifest Anxiety Scale*) untuk mengukur tingkat kecemasan pasien yang menjalani terapi hemodialisa. Menurut Kusuma (2011) kuisisioner T-MAS mempunyai validitas sebagai berikut : sensitivitas 90%, spesivitas 90,4%, efektifitas 92,5% dengan korelasi uji reabilitas dengan menggunakan *alpha Chronbach* didapatkan hasil samadengan 0,897 dengan $p=0,01$.

Pengukuran tingkat kecemasan terhadap responden dilakukan sebanyak dua kali baik pada kelompok kontrol maupun kelompok eksperimen. Namun, pada kelompok eksperimen dilakukan pengukuran sebelum dan sesudah pemberian terapi relaksasi otot

progresif, sedangkan pada kelompok kontrol dilakukan dua kali pengukuran tanpa diberikan perlakuan sebelumnya.

Pada terapi relaksasi otot progresif instrumen penelitian yang digunakan berupa modul berisi manfaat dan langkah-langkah terapi relaksasi otot progresif. Sebelum dilakukan terapi, responden diberikan penjelasan tentang aturan-aturan jalannya terapi.

4. Cara Pengumpulan Data

Tahapan prosedur pengumpulan data:

a. **Sebelum Pelaksanaan Latihan Relaksasi Otot Progresif**

1. Tahap pengukuran tingkat kecemasan

Setelah mendapat persetujuan, kemudian dilakukan pengukuran tingkat kecemasan dengan memberikan lembar kuisioner tingkat kecemasan pada responden. Kemudian memberikan penjelasan kepada responden secara individu/perorangan tentang cara pengisian lembar kuisioner tingkat kecemasan, dan menganjurkan untuk tidak melakukan intervensi apapun selain terapi relaksasi otot progresif pada responden. Pengukuran tingkat kecemasan pada responden akan dilakukan di Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Yogyakarta.

2. Pembagian kelompok

Setelah mendapat data awal mengenai tingkat kecemasan pada responden, peneliti membagi responden ke dalam 2 kelompok, yaitu kelompok eksperimen atau kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Setiap kelompoknya terdiri dari 15 orang dan seluruh responden dilatih

untuk melakukan latihan relaksasi otot progresif 20-30 menit selama 7 hari berturut-turut.

3. Pengkondisian responden

- a. Peneliti menyarankan agar pakaian yang digunakan oleh responden tidak terlalu ketat dan responden juga dianjurkan untuk buang air kecil terlebih dahulu.
- b. Dilakukan dalam keadaan konsentrasi, sehingga keadaan tegang dan rileks lebih dapat dirasakan.
- c. Peneliti memposisikan tubuh responden secara nyaman. responden diinstruksikan untuk berbaring atau duduk dengan posisi nyaman dengan rileks, mata tertutup, melonggarkan pakaian disekitar leher dan pinggang.
- d. Responden di bimbing untuk melakukan latihan relaksasi otot progresif.

b. Pelaksanaan Latihan Relaksasi Otot Progresif

1. Tahap persiapan

Peneliti memposisikan tubuh responden secara nyaman. Responden diinstruksikan untuk berbaring atau duduk dengan posisi nyaman dengan rileks, mata tertutup, melonggarkan pakaian disekitar leher dan pinggang.

2. Tahap pelaksanaan

Latihan relaksasi otot progresif dilakukan sebelum responden menjalani hemodialisa dengan bimbingan langsung oleh peneliti

sendiri. Latihan relaksasi otot progresif dilakukan 20-30 menit selama 7 hari berturut-turut. Pemberian terapi dilakukan di rumah pasien dengan menjelaskan manfaat dan cara melakukan terapi relaksasi otot progresif dengan tambahan media menggunakan modul relaksasi otot progresif.

3. Tahap penutupan

Pada tahapan ini responden bersiap-siap untuk istirahat.

c. Sesudah Latihan Relaksasi Otot Progresif

1. Tahap pengukuran tingkat kecemasan

Pengukuran tingkat kecemasan (post-test) dilakukan di RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta setelah dilakukan intervensi latihan relaksasi otot progresif selama satu minggu yaitu setelah 7 kali latihan relaksasi otot progresif.

2. Tahap evaluasi

Pada tahapan ini peneliti menanyakan kembali perasaan responden dan menjelaskan bahwa intervensi telah selesai dilakukan.

4. Analisa Data

Setelah semua data terkumpul melalui berbagai tahapan yaitu pengambilan sampel, tahap pengumpulan data maka dilakukan pengolahan dan analisa data. Sebelum dilakukan analisa data terlebih dahulu peneliti melakukan uji normalitas menggunakan uji Shapiro Wilk ($p > 0.05$). Setelah dilakukan uji normalitas didapatkan hasil bahwa data tidak berdistribusi normal ($p < 0.05$), sehingga uji statistik yang digunakan adalah uji non parametrik *Wilcoxon test* dan *Mann-*

whitney. Uji *Wilcoxon* digunakan untuk mengetahui dua kelompok yang berpasangan sehingga diketahui perbedaan hasil *pretest* dan *posttest* pada masing-masing kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Sedangkan Uji *Mann-Whitney* digunakan untuk mengetahui dua kelompok yang tidak berpasangan sehingga diketahui perbedaan tingkat kecemasan pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

5. Etik Penelitian

Prinsip-prinsip etik dalam penelitian ini adalah:

a. *Informed consent*

Informed consent merupakan bentuk persetujuan antara peneliti dengan responden penelitian dengan memberikan lembaran persetujuan. *Informed consent* diberikan sebelum penelitian dilakukan dengan memberikan lembaran persetujuan untuk menjadi responden dengan tujuan agar responden mengerti maksud dan penelitian.

b. *Anonymity*

Anonymity merupakan jaminan dalam penggunaan subjek penelitian dengan cara tidak memberikan atau mencantumkan nama responden pada lembar alat ukur dan hanya menuliskan kode pada lembar pengumpulan data atau hasil penelitian yang akan disajikan.

c. *Confidentiality* (kerahasiaan)

Confidentiality merupakan jaminan kerahasiaan hasil penelitian, baik informasi ataupun masalah-masalah lainnya. Semua informasi

yang dikumpulkan dijamin kerahasiaannya oleh peneliti, hanya kelompok data tertentu yang akan dilaporkan pada hasil riset.