

BAB 3

METODE PENELITIAN

3.1. Rancangan penelitian

Jenis rancangan penelitian ini adalah penelitian studi kasus dengan pendekatan kuantitatif dan kualitatif. Studi kasus merupakan rancangan penelitian yang mencakup pengakjian suatu unit penelitian secara intensif misalnya satu klien, keluarga, kelompok, komunitas atau institusi (Nusalam, 2013). Rancangan studi kasus bergantung pada keadaan kasus namun tetap mempertimbangkan faktor penelitian. Penelitian ini menggunakan metode studi kasus dengan design penelitian deskriptif. Penelitian dilakukan secara mendalam terhadap pengaruh relaksasi otot progresif untuk menurunkan tingkat depresi pada lansia di Panti Sosial Thresna Werdha Budi Agung Kupang dimulai dari pengamatan, pengumpulan data, analisis data dan pelaporan hasil.

3.2. Partisipan

3.2.1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah subjek yang memenuhi criteria yang ditetapkan. Populasi penelitian ini adalah seluruh lansia dipanti social budi agung kota kupang yang memiliki masalah depresi berjumlah 18 orang yang tersebar di 11 wisma.

3.2.2. Teknik pengambilan sampel

Teknik pengambilan sampel yang digunakan didalam penelitian ini adalah *Purposive* sampling. Teknik pengambilan subjek ini berdasarkan ciri atau sifat tertentu yang mempunyai ikatan erat dengan sifat populasi. Subjek dalam studi kasus ini adalah lima orang lansia di Panti Sosial Thresna Werdha Budi Agung Kupang yang telah memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi.

Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah :

1. Berjenis kelamin perempuan

2. Memiliki rentang gerak yang bebas
3. Didiagnosa mengalami depresi berdasarkan Kessler Psychological Distress
4. Setuju untuk menjadi partisipan dalam penelitian

Kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah :

1. Berjenis kelamin laki-laki
2. Tidak setuju untuk menjadi partisipan dalam penelitian

3.3. Fokus penelitian

Fokus studi kasus ini adalah melaksanakan teknik relaksasi otot progresif untuk menurunkan tingkat depresi pada lansia dengan masalah depresi di Panti Sosial Thresna Werdha Budi Agung Kupang.

3.4. Definisi Operasional

Tabel 1 Definisi Operasional

No	Intervensi	Definisi operasional	Cara ukur	Hasil ukur	Skala ukur
1	Relaksasi otot progresif	Salah satu jenis teknik relaksasi yang dilakukan oleh perawat dengan melibatkan 14 otot pada tubuh yang dilakukan dengan penegangan dan relaksasi sebanyak 1 sesi (15 menit) selama 7 hari pada Panti Sosial Thresna Werdha Budi Agung Kupang	SOP		
No	Variabel	Definisi operasional	Cara ukur	Hasil ukur	Skala ukur
1	Depresi pada lansia	Keputusan yang dialami oleh lansia di Panti Sosial Thresna Werdha Budi Agung Kupang akibat stressor yang berdasarkan Kessler Psychological Distress Scale	Kuesioner K10 dan lembar observasi	Tidak ada gangguan : 10-19 Depresi ringan : 20-24 Depresi sedang : 25-29 Depresi berat : 30-50	Skala interval

3.5. Instrumen penelitian

Penelitian dilakukan dengan menggunakan dua metode yaitu observasi dan juga wawancara berdasarkan kuesioner pada partisipan.

1. Kuesioner penelitian

Kuesioner yang digunakan adalah skala *Kessles Distress Scale* (K10) yang diterjemahkan dalam bahasa Indonesia. Kuesioner Kessler Psychological Distress Scale – 10 (K10) yang merupakan kuesioner yang dikemukakan oleh Kessler R. Seorang profesor pada Harvard Medical School (Kessler & Andrews, 2002). K10 merupakan kuesioner yang terdiri dari 10 pernyataan yang mengukur tekanan psikologis yang mencakup kecemasan, stress dan gejala depresi yang dirasakan oleh seseorang dalam 4 minggu atau 30 hari terakhir.

Tingkatan stress diukur dengan skala berat, sedang atau ringan. Pengukuran ini menggunakan skala interval dengan skor 5-1. Skor 5 melambangkan subjek selalu merasakan pernyataan, skor 4 melambangkan subjek hamper selalu merasakan pernyataan, skor 3 melambangkan subjek kadang-kadang merasakan pernyataan, skor 2 melambangkan subjek jarang merasakan pernyataan, skor 1 melambangkan subjek tidak pernah merasakan pernyataan.

Kuesioner K10 kemudian dilakukan uji validitas dan uji reliabilitas. Uji validitas dilakukan pada 5 orang subjek yang memenuhi criteria sebagai partisipan. Hasil uji didapatkan hasil r hitung = 0,820 > dari r tabel = 0,805. Hasil uji awal didapatkan semua pertanyaan valid sehingga tidak ada penggantian apapun. Uji reliabilitas digunakan agar mengukur sebuah kuesioner dimana kuesioner adalah indikator dari variabel. Suatu kuesioner dikatakan reliabel diketahui dari nilai *Cornbach's Alpha*. Hasil uji reliabilitas

awal pada kuesioner K10 didapatkan pertanyaan nomor 8 tidak reliable. Sehingga dilakukan penggantian kalimat dari “perlu usaha untuk melakukan apapun” menjadi “perlu usaha untuk beraktivitas” kemudian dilakukan uji ulang. Uji reliabilitas K10 kemudian didapatkan *Cornbach's Alpha* sebesar 0,917. Skala ini ditemukan bahwa *Corrected Item Total Correlation* memiliki kisaran 0,385-0,832. Hasil uji K10 menunjukkan bahwa kuesioner tersebut valid dan reliable dengan jumlah item valid sebanyak 10 butir. Reliabilitas K10 yang asli adalah 0.88 (Kessler & Andrews, 2002).

2. Lembar observasi

Observasi dilakukan dengan menggunakan lembar observasi yang telah disiapkan sebelumnya. Lembar observasi yang ada berdasarkan dari modifikasi kuesioner yang ada dan juga berdasarkan tanda dan gejala depresi. Lembar observasi ini mencakup 4 aspek yaitu aspek fisik, aspek psikologis, aspek emosional dan aspek perilaku partisipan. Hal yang dinilai dari aspek fisik yaitu lesu, kontak mata, kantong mata dan gangguan pola tidur. Hal yang dinilai dari aspek psikologis yaitu ketidakmampuan untuk melakukan aktivitas sehari-hari, mengungkapkan keputusasaan, dan membuat pernyataan negatif tentang diri sendiri. Hal yang dinilai dari aspek emosional partisipan adalah konsentrasi dan afek partisipan. Hal yang dinilai dari aspek perilaku pasien adalah nafsu makan, porsi makan, respon terhadap stimulus, interaksi dengan teman dan keluarga, perilaku pasif.

3.6. Prosedur Pengambilan Data

Prosedur pengambilan data dibagi menjadi 2 yaitu wawancara dan observasi. Wawancara dilakukan untuk mengambil data-data primer yang bisa didapatkan pada partisipan. Observasi

dilakukan untuk melihat respon partisipan terhadap intervensi yang telah dilakukan.

1. Tahap persiapan

- a. Mengurus surat permohonan ijin penelitian melalui pihak Poltekes Kemenkes Kupang Jurusan Keperawatan dan Panti Thresna Werdha Budi Agung Kupang
- b. Membawa surat permohonan ijin penelitian ke Panti Werdha Budi Agung Kupang
- c. Proses seleksi responden sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi
- d. Pengambilan data dilakukan pada 5 orang responden di Panti Thresna Werdha Budi Agung Kupang
- e. Menjelaskan tujuan penelitian kepada partisipan
- f. Partisipan mengisi lembar informed consent
- g. Melakukan pengukuran tingkat depresi sebelum diberikan terapi relaksasi otot progresif

2. Tahap pelaksanaan

Peneliti melakukan terapi relaksasi otot progresif terhadap 5 partisipan selama 15-20 menit per hari yang berlangsung selama 7 hari dan dilakukan observasi setiap hari dan mendokumentasikan kegiatan selama pemberian terapi.

3. Tahap akhir

Peneliti melakukan pengukuran tingkat depresi setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif pada hari ketujuh.

3.7. Tempat Dan Waktu penelitian

Penelitian ini dilakukan selama 7 hari, dimana setiap hari dilakukan teknik relaksasi otot progresif selama 15-20 menit pada tanggal 22-28 Juni 2024 di Panti Sosial Thresna Werdha Budi Agung Kupang.

3.8. Analisa Data Dan Penyajian Data

Analisa data dan penyajian data pada studi kasus disajikan secara deskriptif.

3.9. Etika Penelitian

Etika berarti aturan mengenai nilai dan prinsip moral sebagai pedoman untuk melaksanakan suatu kegiatan. Prinsip etika dalam penelitian dapat dibedakan menjadi 3 bagian yaitu prinsip manfaat, prinsip menghargai hak subjek dan prinsip keadilan (Nursalam, 2015).

1. Prinsip manfaat

a. Bebas dari penderitaan

Penelitian ini dilakukan sesuai dengan kemampuan partisipan dan tidak menyebabkan penderitaan partisipan.

b. Bebas dari eksploitasi

Subjek berpartisipasi dalam penelitian ini secara sukarela tanpa ada paksaan.

c. Risiko

Peneliti harus hati-hati dalam mempertimbangkan risiko dan keuntungan yang akan berakibat kepada subjek pada setiap tindakan

2. Prinsip menghargai hak asasi manusia
 - a. Hak untuk tidak ikut atau tidak menjadi partisipan
Partisipan diberikan kesempatan untuk memutuskan untuk bersedia menjadi partisipan secara sukarela
 - b. Hak untuk mendapatkan jaminan dari perlakuan yang diberikan
Sebelum dilakukan penelitian, peneliti memberikan penjelasan mengenai penelitian yang dilakukan melalui lembar penjelasan penelitian.
 - c. Informed consent
Calon partisipan diberikan informed consent setelah diberikan penjelasan tentang penelitian sebagai persetujuan sah untuk menjadi partisipan penelitian.
3. Prinsip keadilan
 - a. Hak untuk mendapatkan perlakuan yang adil
Subjek diperlakukan dengan adil selama mengikuti penelitian.
 - b. Hak dijaga kerahasiaannya
Partisipan hanya menggunakan inisial dari nama partisipan untuk menjaga kerahasiaan identitas.