

BAB 3

METODE PENELITIAN

3.1. Jenis Penelitian/Desain Penelitian

Penelitian *the one group pre and post-test design* adalah penelitian pra eksperimen yang melakukan pengukuran atau observasi sebelum dan setelah perlakuan diberikan kepada subjek penelitian. Penelitian dengan desain ini juga sering dikenal sebagai penelitian *pre-post-test design* pada satu kelompok sampel (Swarjana, 2023). Rancangan Penelitian dapat digambarkan sebagai berikut :

Tabel 3.1 Rancangan Penelitian

<i>Pre-test</i>	Perlakuan	<i>Post-test</i>
01	X	02

Keterangan :

01: Pengukuran sebelum perlakuan

X : Perlakuan relasasi aotogenik

02: Pengukuran setelah perlakuan

3.2. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling

3.2.1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan individu-individu, kelompok, atau objek di mana ingin menggeneralisasikan hasil penelitian (Swarjana, 2022). Populasi pada penelitian ini adalah pasien hipertensi di Puskesmas Baumata Kabupaten Kupang pada bulan Januari Tahun 2025 berjumlah 103 orang.

3.2.2. Sampel

Sampel adalah bagian terpilih dari populasi yang dipilih melalui beberapa proses dengan tujuan menyelidiki atau mempelajari sifat-sifat tertentu dari populasi induk (Swarjana, 2022).

Pemilihan sampel pada penelitian ini menggunakan kriteria-kriteria sebagai berikut:

1. Kriteria inklusi (*inclusion criteria*)

Kriteria inklusi adalah sejumlah karakteristik yang harus dimiliki responden atau partisipan, sebagai syarat (*eligible*) untuk berpartisipasi dalam penelitian. *Inclusion criteria* juga diartikan sebagai kriteria sampel yang telah ditetapkan oleh peneliti sehingga dapat diterima atau dimasukkan dalam penelitian (*accepted into a study*) (Swarjana, 2022).

Kriteria inklusif pada penelitian ini yaitu

- a) Bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian dan menandatangani *informed consent*
- b) Pasien yang mengalami kecemasan ringan dan kecemasan sedang berdasarkan kuesioner (Zung Self-rating Anxiety Scale (SAS))
- c) Pasien dengan diagnosa medis hipertensi yang mengalami kecemasan sedang.

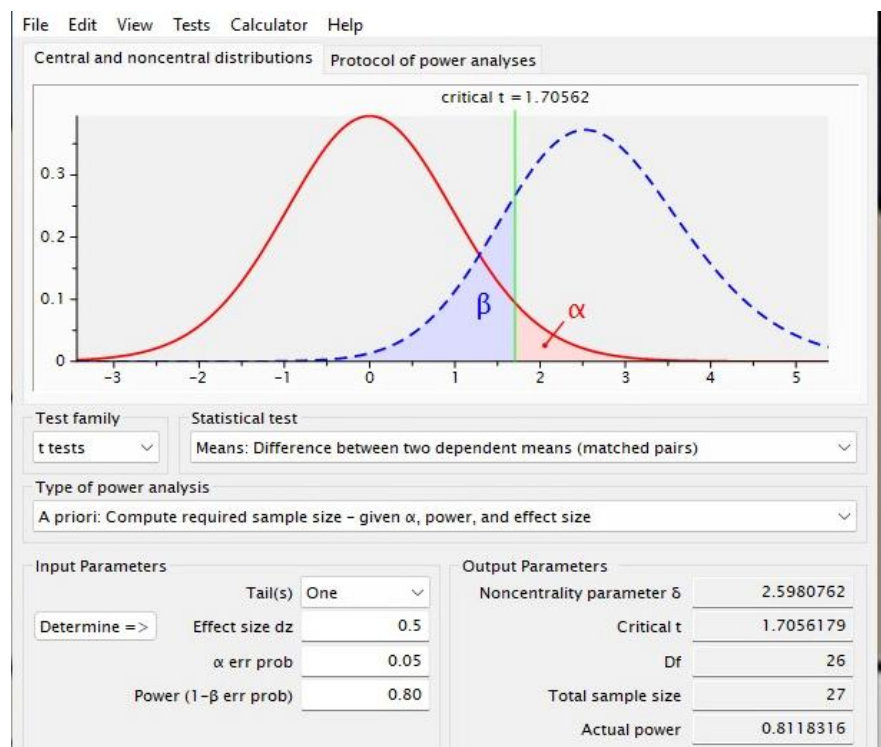
2. Kriteria Eksklusi

Kriteria eksklusi adalah karakteristik atau ciri dari sampel yang memenuhi kriteria inklusi, tetapi tidak mungkin diteliti atau tidak mungkin berpartisipasi dalam penelitian yang akan dilakukan. Individu, objek, atau hal lainnya yang tidak layak sebagai sampel penelitian seharusnya dikeluarkan (*excluded*) dari daftar sampel. Kriteria eksklusi dapat berfungsi sebagai kontrol terhadap faktor luar atau faktor pengganggu dan dapat membuat sampel penelitian menjadi homogen (Swarjana, 2022).

Kriteria eksklusi pada penelitian ini yaitu:

- a) Pasien yang memiliki gangguan mental atau psikologis berat, seperti skizofrenia, gangguan bipolar, atau gangguan psikotik lainnya yang dapat mempengaruhi kemampuan mereka untuk berpartisipasi dalam intervensi relaksasi autogenik.
- b) Pasien yang memiliki kondisi fisik atau medis yang menghalangi mereka untuk terlibat dalam sesi intervensi relaksasi autogenik, seperti gangguan penglihatan atau gangguan pendengaran berat yang tidak dapat diperbaiki.
- c) Pasien hipertensi yang menolak untuk menjadi responden.

Sampel adalah bagian terpilih dari populasi yang dipilih melalui beberapa proses dengan tujuan menyelidiki atau mempelajari sifat-sifat tertentu dari populasi pusat (103). Sampel penelitian ini ditentukan menggunakan perhitungan dengan software G*Power. Dengan asumsi tingkat kekuatan uji (power) sebesar 0,80, tingkat signifikansi (alpha) 0,05, dan ukuran efek (effect size) sedang (0,50) pada desain rancangan One group pre-test and post-test design, diperoleh jumlah minimal sampel yang dibutuhkan yaitu 27 responden. Untuk mengantisipasi kemungkinan dropout, jumlah sampel ditambah sebesar 10%, sehingga total sampel didalam penelitian ini menjadi 30 responden.



3.2.3. Teknik Sampling

Sampel purposive adalah sampel yang dipilih secara cermat dengan mengambil orang atau obyek penelitian yang selektif dan mempunyai ciri-ciri yang spesifik. Sampel yang diambil memiliki ciri-ciri yang khusus dari populasi, sehingga dapat dianggap cukup representatif. Ciri- ciri maupun strata yang khusus tersebut sangat tergantung dari keinginan peneliti.

3.3. Waktu dan Tempat Penelitian

1. Tempat penelitian ini akan dilakukan di Puskesmas Baumata Kabupaten Kupang.
2. Waktu penelitian ini akan pada Juni-Juli 2025.

3.4. Variabel Penelitian

1. Variabel Independen

Variabel independen adalah variabel yang diperlakukan atau dimanipulasi oleh peneliti dalam penelitian. Ini adalah variabel yang diduga memiliki pengaruh terhadap variabel dependen. Dalam eksperimen, variabel independen sering kali adalah variabel yang diubah oleh peneliti untuk melihat efeknya terhadap variabel dependen (Surjaatmadja, 2024). Variabel independen pada penelitian ini yaitu relaksasi autogenik.

2. Variabel Dependen

Variabel dependen adalah variabel yang dipengaruhi oleh variabel independen. Ini adalah variabel yang diukur atau diamati dalam penelitian untuk melihat bagaimana perubahan pada variabel independen dapat memengaruhi hasilnya (Surjaatmadja, 2024). Variabel dependen pada penelitian ini yaitu tingkat kecemasan.

3.5. Definisi Operasional

Tabel 3. 2 Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala
Variabel Independen (Relaksasi Autogenik)	Suatu sugesti yang diarahkan kepada pasien hipertensi yang memiliki efek menenangkan dan membuat tenang	SOP	1. Sebelum 2. Sesudah	Ordinal
Variabel Dependen (Tingkat kecemasan)	Kecemasan adalah perasaan was-was, khawatir, takut yang tidak jelas atau tidak nyaman seakan-akan terjadi sesuatu yang mengancam.	Kuesioner Zung Self-Rating Anxiety Scale (SAS)	Skala Kecemasan yaitu : Skor 20-44: kecemasan ringan, Skor 45-59: kecemasan sedang, Skor 60-74: kecemasan berat, Skor 75-80: kecemasan panik.	Ordinal

3.6. Jenis dan Teknik Pengambilan Data

Data yang digunakan dalam penelitian ini berasal dari dua sumber utama, yaitu data primer yang dikumpulkan langsung dari responden melalui wawancara mendalam, pengukuran langsung, dan penyebaran kuesioner, serta data sekunder yang diperoleh dari sumber-sumber yang telah ada sebelumnya.

3.7. Alat Ukur/Instrumen dan Bahan Penelitian

Instrumen penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah alat ukur standar, kuesioner, dan pedoman observasi, yang semuanya bertujuan untuk mengumpulkan data yang relevan dengan variabel penelitian.

Instrumen Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu :Untuk mengetahui tingkat kecemasan apakah masuk kedalam tingkat kecemasan ringan, sedang atau berat, menggunakan instrument ukur yaitu Zung Self-rating Anxiety Scale (SAS)

Dengan hasil keterangan:

- 1) Skor 20-44: kecemasan ringan,
- 2) Skor 45-59: kecemasan sedang,
- 3) Skor 60-74: kecemasan berat.
- 4) Skor 75-80: kecemasan panik

3.8. Uji validitas dan uji reabilitas

1. Uji validitas

Uji validitas dalam penelitian bertujuan untuk memastikan bahwa instrument yang digunakan dapat mengukur apa yang seharusnya diukur. Uji validitas dilakukan dengan menguji validitas konten, yang memastikan item-item dalam kuisisioner relevan (Miller, 2013). Dalam penelitian ini, uji validitas dilakukan untuk memastikan bahwa instrument yang digunakan untuk mengukur kecemasan pasien benar-benar akurat dalam mencerminkan tingkat kecemasan.

2. Uji reabilitas

Uji reabilitas dilakukan untuk memastikan bahwa alat ukur memberikan hasil yang konsisten jika digunakan pada waktu yang berbeda atau oleh penilai yang berbeda (Miller, 2013). Dalam penelitian ini, uji reliabilitas digunakan untuk mengukur konsistensi dan kestabilan instrument yang digunakan untuk mengukur kecemasan. Kuesioner Zung Self Anxiety Rating-Scale (SAS/SRAS), merupakan kuesioner baku yang dirancang oleh William WK Zung yang sudah teruji validitas dan reliabilitasnya.

3.9. Teknik Pengumpulan Data

Langkah-langkah pengumpulan data dalam penelitian ini:

1) Tahap persiapan

Sebelum melakukan penelitian, peneliti terlebih dahulu akan mengambil surat di Kampus Jurusan Keperawatan Poltekkes Kupang dan diajukan ke Puskesmas Baumata Kabupaten Kupang.

2) Tahap pelaksanaan

a) Peneliti akan menentukan responden yaitu pasien dengan diagnosa medis hipertensi yang mengalami kecemasan di Wilayah Kerja Puskesmas Baumata Kabupaten Kupang yang sesuai dengan kriteria inklusi dan kriteria eksklusi.

b) Peneliti akan memberikan penjelasan mengenai tujuan dan manfaat penelitian.

c) Peneliti akan menyiapkan inform consent untuk persetujuan penelitian kepada responden.

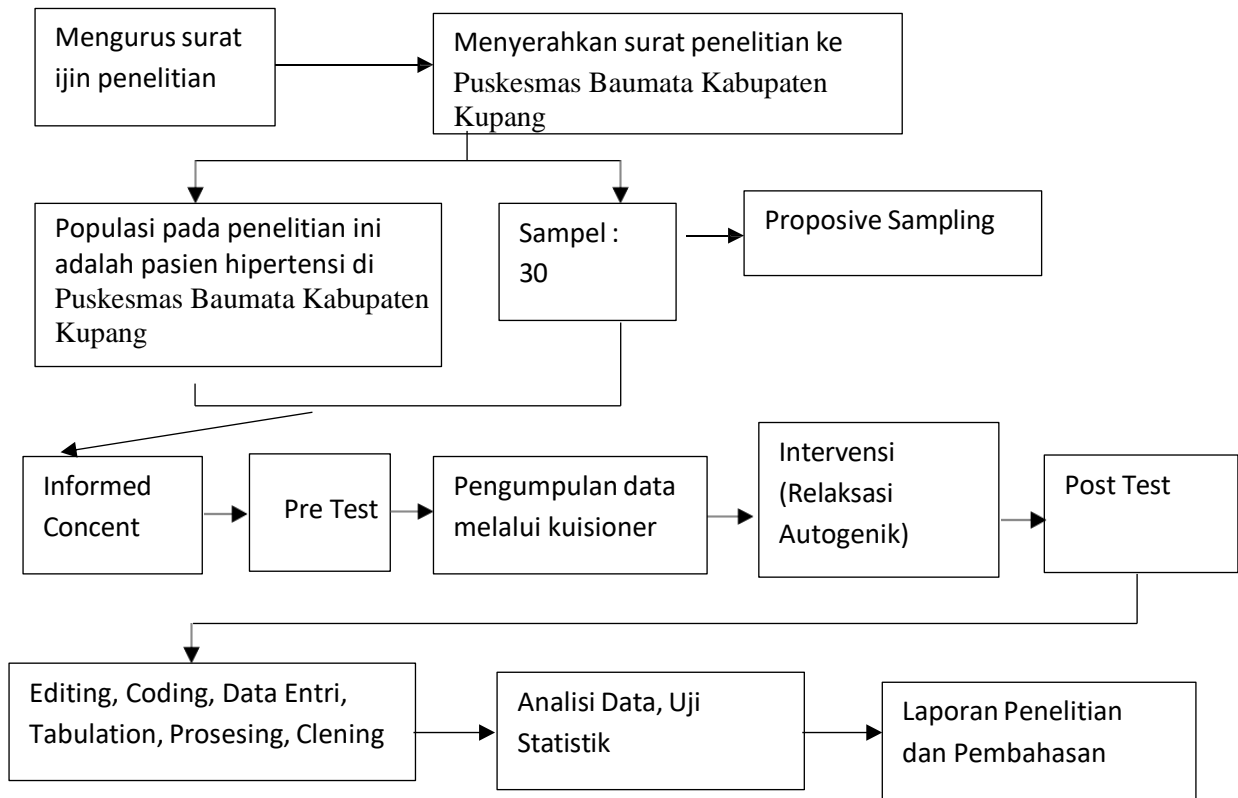
d) Peneliti akan membagikan kuesioner.

e) Responden akan mengisi kuesioner sesuai dengan kondisi mereka.

3) Tahap evaluasi

Setelah data didapatkan akan dilakukan pengolahan data dan analisa data.

3.10. Alur Penelitian



Skema 3.1 Alur Penelitian

3.11. Pengelolaan Data

Agar analisis penelitian menghasilkan informasi yang aktif, ada beberapa tahapan dalam pengolahan data yang harus dilalui, yaitu:

1. Editing

Merupakan kegiatan untuk mengecek kelengkapan formulir atau angket. Apakah jawaban responden sudah lengkap, jelas, relevan, dan konsisten.

2. Coding

Merupakan kegiatan untuk mengubah data berupa huruf menjadi data berupa angka atau angka. Setelah data diedit maka data tersebut diberi kode atau nomor. Peneliti memberikan kode pada kuesioner masing-masing responden. Kegunaan koding adalah untuk mempermudah analisis data dan juga mempercepat pemasukan data.

3. Entry

Merupakan penyusunan data atas pengorganisasian data yang disajikan dan dianalisis. Proses entry data yaitu data yaitu dengan memasukkan data yang sudah diubah ke dalam bentuk kode bilangan atau angka pada software. Pada tahap ini, peneliti memasukkan data yang telah diperoleh dari kuesioner ke dalam program Microsoft Office Exel untuk direkap secara keseluruhan. Selanjutnya data ini dimasukkan ke dalam SPSS untuk dianalisis.

4. Cleaning

Pada tahap ini, semua data yang berasal dari responden yang telah dimasukkan, kemudian dicek kembali apakah ada kesalahan atau tidak (Setiana, 2021).

3.12. Teknik Analisis Data

1. Analisa Univariat

Merupakan analisa data yang menganalisis satu variabel. Karena proses pengumpulan data awal masih acak dan abstrak, kemudian diolah menjadi informasi yang informatif. Sering digunakan untuk statistik deskriptif, yang dilaporkan dalam bentuk distribusi frekuensi dan prosentase. Analisa ini digunakan untuk menguji hipotesis. Berfungsi untuk meringkas hasil pengukuran menjadi informasi yang bermanfaat. Bentuk ringkasan berupa table, statistic dan grafik. Umumnya dilakukan ke masing-masing variabel yang diteliti .

Dalam penelitian ini analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan karakteristik responden dan variabel penelitian. Data disajikan dalam bentuk

distribusi frekuensi dan statistik deskriptif, seperti: Karakteristik responden dan Tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi.

2. Analisa Bivariat

Yaitu analisa data yang menganalisa dua variabel. Sering digunakan untuk mengetahui hubungan dan pengaruh x dan y antar variabel satu dengan yang lainnya. Juga dapat digunakan untuk mencari perbedaan variabel x dengan z. Analisis bivariat terdiri tiga macam yaitu:

- a) Analisis yang digunakan untuk mencari hubungan dengan cara mencari korelasi chisquere,
- b) Mencari pengaruh dengan menggunakan regresi sederhana
- c) Mencari perbedaan dapat dilakukan menggunakan independen sample t test, one sample t test, paired sample t test, uji mann whitney, uji kruskal wallis, atau dapat juga menggunakan uji friedman dan uji sign.

Dalam penelitian ini data dianalisis menggunakan Wilcoxon signed-rank test (jika data tidak berdistribusi normal) untuk melihat perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi.

3.13. Etika Penelitian

1. Prinsip manfaat

- a) Bebas dari penderitaan

Penelitian harus dilakukan tanpa mengakibatkan penderitaan kepada subjek, terutama jika menggunakan tindakan khusus.

- b) Bebas dari eksploitasi

Partisipasi subjek dalam penelitian harus dicegah dari keadaan yang tidak menguntungkan. Subjek harus diyakinkan bahwa keikutsertaan mereka dalam penelitian atau informasi yang mereka berikan tidak akan digunakan untuk halhal yang dapat merugikan subjek dengan cara apapun.

- c) Risiko

Peneliti harus hati-hati mempertimbangkan risiko dan manfaat dari setiap kegiatan.

2. Prinsip menghargai hak asasi manusia

- a) Hak untuk tidak ikut atau tidak menjadi responden

Subjek harus diperlakukan secara manusiawi. Pasien berhak memutuskan apakah dia ingin menjadi subjek tanpa hukuman atau mengarah pada penyembuhan jika mereka adalah klien.

- b) Hal untuk mendapatkan jaminan dari perlakuan yang diberikan Peneliti harus memberikan penjelasan secara rinci dan bertanggung jawab jika terjadi sesuatu pada subjek.
- c) **Informed consent**
Sebelum dilakukan pengambilan data, peneliti telah memberikan lembar persetujuan untuk menjadi responden, responden harus mendapatkan informasi lengkap tentang tujuan penelitian yang dilakukan, mereka harus memiliki hak untuk berpartisipasi secara bebas atau menolak untuk menjawab. Dalam informed consent harus disebutkan bahwa informasi yang diperoleh hanya akan digunakan untuk pengembangan ilmu pengetahuan.

3. Prinsip keadilan

- a) Hak untuk mendapatkan pengobatan yang adil Subjek harus diperlakukan secara adil sebelum, selama dan setelah berpartisipasi dalam penelitian tanpa diskriminasi jika mereka tidak bersedia atau dikeluarkan dari penelitian.
- b) **Hak dijaga kerahasiaan**
Subjek memiliki hak untuk menuntut agar informasi yang diberikan bersifat rahasia, untuk itu diperlukan adanya nama (*anonymity*) dan kerahasiaan (*confidentiality*).