

BAB 3

METODE PENELITIAN

3.1 Jenis dan Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Metode penelitian kuantitatif adalah metode penelitian yang bersifat sistematis, terencana, serta terstruktur dengan jelas sejak awal, baik dalam penyusunan desain penelitian, proses pengumpulan data, hingga analisis data. Penelitian kuantitatif menekankan pada penggunaan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran hasil, hingga penyajian temuan penelitian (Siyoto, 2015).

Desain penelitian yang digunakan adalah pre-eksperimental dengan rancangan one group pre-test post-test design. Dalam desain ini hanya terdapat satu kelompok penelitian, yaitu kelompok intervensi yang diberikan terapi hipnosis lima jari. Tingkat kecemasan responden diukur dua kali, yaitu sebelum diberikan intervensi (pre-test) dan setelah diberikan intervensi (post-test). Perbedaan hasil pengukuran antara pre-test dan post-test digunakan untuk mengetahui pengaruh hipnosis lima jari terhadap tingkat kecemasan pada pasien Diabetes Melitus tipe II di Puskesmas Oesapa Kota Kupang.

Tabel 3.1 Skema Desain Penelitian

Pre-test	Perlakuan	Pos-test
P1	I	P2

Keterangan :

- I : Perlakuan (Intervensi)
- P1 : Pre test eksperimen (sebelum diberikan terapi)
- P2 : Post test kelompok eksperimen (setelah di berikan terapi)

3.2 Populasi, Sampel dan Sampling

3.2.1 Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah 866 orang pasien yang menderita penyakit diabetes mellitus tipe II yang berada di Puskesmas Oesapa Kota Kupang.

3.2.2 Sampel

Sampel dalam penelitian ini adalah pasien diabetes melitus tipe II yang dipilih dan di tentukan secara probability sampling. Pemilihan jumlah sampel dalam penelitian ini menggunakan "Rumus Lemeshow" adalah rumus yang digunakan untuk

menentukan jumlah sampel minimal yang di butuhkan berdasarkan tingkat kepercayaan, margin of error, dan proporsi yang diasumsikan dalam populasi jika populasi sangat besar dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua populasi yang ada dikarenakan keterbatasan waktu, tenaga dan dana. Sampel dalam penelitian ini di peroleh dengan cara penghitungan menggunakan rumus lamesshow yaitu :

$$n=n_1,n_2= \frac{(Z\alpha + Z\beta) \cdot S)^2}{X_1-X_2}$$

Dimana:

$n_1= n_2$ = Jumlah sampel minimum perkelompok

S = simpangan baku/standar deviasi

X_1-X_2 = beda rerata dari penelitian yang sama

$2\alpha = 5\% = 1,96$

$2\beta = \text{nilai-nilai} = 10\% = 1,28$

Langkah-langkah perhitungan :

$Z\alpha = 1,64$ ($\alpha = 10\%$)

$Z\beta = 1,28$ (sama, power = 90%)

S = 0,4

$X_1-X_2 = 0,25$

$n= \frac{n}{1 + (50\% \times n)}$

$22 + (0,50 \times 22)$

$n= 22 + 11 = 33$ Responden

Dari hasil diatas maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 33 responden.

3.2.3 Teknik Sampling

Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah non-probability sampling, dengan pendekatan purposive sampling. Pendekatan ini melibatkan pemilihan sampel dari populasi berdasarkan kriteria tertentu yang ditentukan oleh peneliti. Dengan demikian, sampel yang diperoleh dapat mewakili karakteristik dari populasi sesuai dengan kriteria inklusi yang telah ditetapkan sebelumnya. Purposive sampling sendiri merupakan metode pengambilan sampel yang didasarkan pada kriteria inklusi dan eksklusi.

3.2.4 Kriteria Sampel

Kriteria sampel meliputi inklusi dan kriteria eksklusi, kriteria tersebut menentukan dapat atau tidaknya sampel dapat digunakan .

1. Kriteria inklusi dalam penelitian yaitu:

Responden yang dapat diikutsertakan dalam penelitian ini adalah:

- a. Pasien yang telah didiagnosis menderita Diabetes Melitus tipe II.
- b. Pasien dengan tingkat kecemasan kategori sedang berdasarkan hasil pengukuran menggunakan instrumen yang ditetapkan peneliti.
- c. Pasien berusia ≥ 45 tahun.
- d. Pasien yang bertempat tinggal atau terdaftar sebagai pasien di Puskesmas Oesapa Kota Kupang.
- e. Pasien yang bersedia menjadi responden dengan menandatangani informed consent.

2. Kriteria eksklusi dalam penelitian ini yaitu:

Responden yang tidak dapat diikutsertakan dalam penelitian ini adalah:

- a. Pasien Diabetes Melitus tipe II dengan komplikasi penyakit kronis lain yang dapat memengaruhi kondisi psikologis (misalnya penyakit jantung, stroke, gagal ginjal).
- b. Pasien yang sedang menjalani terapi psikologis lain atau mengonsumsi obat-obatan antiansietas secara rutin.
- c. Pasien yang tidak dapat mengikuti seluruh rangkaian intervensi hipnosis lima jari hingga penelitian selesai.
- d. Pasien dengan gangguan komunikasi atau keterbatasan kognitif yang menyulitkan dalam mengikuti instruksi penelitian.

3.3 Waktu dan Tempat

1. Tempat Penelitian

Lokasi penelitian ini dilakukan di posyandu lansia di wilayah kerja Puskesmas Oesapa Kota Kupang.

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 30 Juli sampai pada tanggal 9 Agustus 2025.

3.4 Variabel Penelitian

Variabel adalah konsep dari berbagai level abstrak yang didefinisikan sebagai fasilitas untuk pengukuran atau manipulasi suatu penelitian (Nursalam, 2016). Dalam penelitian ini dibedakan antara variabel independen dan variabel dependen.

1. Variabel dependen (Terikat)

Variabel dependen merupakan variabel yang nilainya dipengaruhi oleh variabel lain (Nursalam, 2016). Pada penelitian ini variabel dependen yaitu Tingkat Kecemasan pada pasien Diabetes Melitus Tipe II.

2. Variabel independen (Bebas)

Variabel independen merupakan variabel yang mempengaruhi atau nilainya menentukan variabel lain (Nursalam, 2016). Pada penelitian ini variabel independen adalah Hipnosis 5 Jari.

3.5 Definisi Operasional

Tabel 3.2 Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat ukur	Parameter	Skla
1	Independen : Hipnosis 5 Jari	Terapi relaksasi melalui teknik sugesti dengan menggunakan lima jari tangan untuk mengakses kondisi rileks, damai, dan tenang secara bertahap.	SOP	-	-
2.	Dependen : Tingkat Kecemasan pada Diabetes Mellitus Tipe II.	Keadaan emosi tidak menyenangkan disertai gejala fisiologis dan psikologis pada pasien DM tipe 2.	Menggunakan Kuesioner <i>Zung Self Rating Anxiety Scale (SAS)</i>	20 – 39 = normal/tidak cemas 40 – 59 = kecemasan ringan 60 – 74 = kecemasan sedang 75 – 80 = kecemasan berat	Ordinal

			Dunstan, D. A., & Scott, N. (2020)		
--	--	--	--	--	--

1.6 Jenis dan Teknik Pengumpulan Data

Pengambilan data dalam penelitian ini dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu tahap perencanaan, tahap pelaksanaan, dan tahap analisa hasil.

1. Tahap Perencanaan

1) Persiapan Administratif

- a. Mengurus izin penelitian dari institusi terkait dan Puskesmas Oesapa Kota Kupang.
- b. Mengajukan uji etik (Ethical Clearance) kepada Komite Etik Penelitian Poltekkes Kemenkes Kupang.

2. Persiapan Protokol Intervensi

- a. Mengumpulkan informasi dari jurnal, buku, dan penelitian terdahulu mengenai teknik hipnosis lima jari dan pengaruhnya terhadap tingkat kecemasan.
- b. Menentukan kriteria inklusi dan eksklusi responden sesuai dengan tujuan penelitian.
- c. Menyusun Standar Operasional Prosedur (SOP) pelaksanaan hipnosis lima jari.
- d. Mempersiapkan instrumen penelitian berupa kuesioner untuk mengukur tingkat kecemasan pasien diabetes melitus tipe 2, yaitu SAS (Zung Self Raiting Anxiety Scale) sebelum dan sesudah intervensi.

2. Tahap Pelaksanaan

- a. Pre-test

Dilakukan sebelum intervensi untuk mengukur tingkat kecemasan awal responden dengan menggunakan instrumen SAS

b. Pemberian Intervensi Hipnosis Lima Jari

1. Pertemuan Pertama (Pre-test dan Intervensi Pertama) Peneliti melakukan pengukuran awal tingkat kecemasan pasien dengan menggunakan instrumen SAS.

Setelah pengisian kuesioner, peneliti memberikan intervensi berupa hipnosis lima jari selama $\pm 10-15$ menit sesuai SOP.

Teknik ini dilakukan dengan panduan sugesti relaksasi melalui kelima jari tangan yang diarahkan untuk membantu pasien mencapai kondisi rileks, damai, dan menenangkan diri.

2. Pertemuan Kedua (Intervensi Lanjutan)

- a. Peneliti kembali melakukan kunjungan kepada responden untuk melaksanakan intervensi hipnosis lima jari kedua dengan durasi $\pm 10-15$ menit.

- b. Peneliti memberikan penguatan berupa motivasi agar responden dapat lebih konsisten dalam mengelola kecemasan melalui relaksasi mandiri.

Dan pada hari ke 3, peneliti kembali melakukan kunjungan kepada responden untuk melakukan tahap evaluasi setelah intervensi selesai.

- a. Peneliti melakukan diskusi singkat dengan responden mengenai pengalaman mereka setelah menjalani hipnosis lima jari.

- b. Melaksanakan post-test dengan instrumen SAS yang sama untuk mengukur tingkat kecemasan setelah intervensi.

- c. Memberikan apresiasi dan dorongan kepada responden untuk tetap melanjutkan praktik relaksasi sebagai bagian dari pengelolaan stres dan kecemasan.

1.7 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat yang digunakan untuk melakukan kegiatan penelitian dan mengukur fenomena yang sedang diamati (Dustan, D. A., & Scott, N. 2020). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah berupa kuesioner tingkat kecemasan pasien diabetes melitus tipe 2 menggunakan Zung Self-Rating Anxiety Scale (SAS).

SAS merupakan instrumen standar yang digunakan untuk menilai tingkat kecemasan berdasarkan gejala subjektif yang dirasakan responden. Instrumen ini terdiri dari 20 pernyataan yang menggambarkan gejala kecemasan, baik gejala psikologis maupun somatik.

Setiap pernyataan dalam SAS memiliki 4 pilihan jawaban yang menggambarkan frekuensi gejala, yaitu:

1. Tidak pernah
2. Kadang-kadang
3. Sering
4. Selalu

Skor total dihitung dengan menjumlahkan seluruh jawaban responden, kemudian dikategorikan menjadi tingkat kecemasan sebagai berikut:

Skor < 45 : Tidak ada kecemasan

Skor 45–59 : Kecemasan ringan

Skor 60–74 : Kecemasan sedang

Skor ≥ 75 : Kecemasan berat

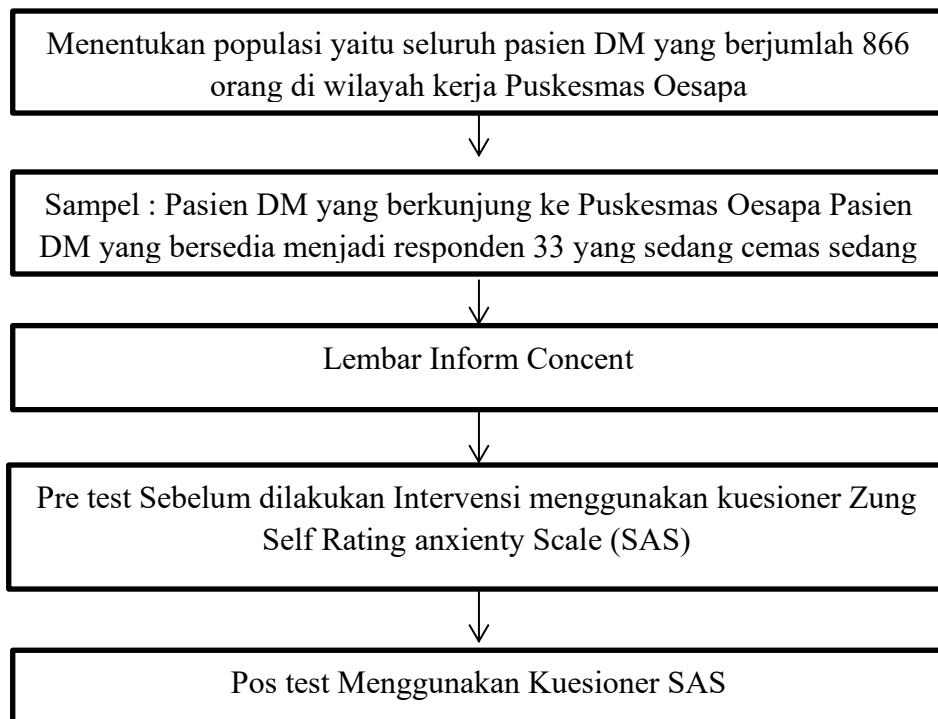
Instrumen ini dipilih karena valid, reliabel, dan sering digunakan dalam penelitian kesehatan untuk menilai tingkat kecemasan pada pasien dengan kondisi penyakit kronis, termasuk diabetes melitus tipe 2.

3. SOP Hipnotis 5 Jari

Terapi Hipnotis 5 Jari merupakan proses yang menggunakan kekuatan pikiran dengan mengarahkan tubuh untuk menyembuhkan diri sendiri, memelihara kesehatan, dan relaksasi melalui komunikasi dalam tubuh yang melibatkan berbagai sistem indera yaitu indera penglihatan, indera peraba, indera sentuhan dan indera pendengaran (Pardede et al, 2020). Hipnosis 5 jari dilakukan pada pasien dalam keadaan rileks, lalu pasien memusatkan pikiran pada bayangan atau kenangan yang diciptakan sambil menyentuh 5 jari secara berurutan dengan membayangkan kenangan tersebut. Instruksi dilakukan untuk mengubah persepsi ansietas, stres, takut, dan tegang dengan menerima saran-saran di bawah kesadaran seseorang atau dalam kondisi relaks (Harisa, Akbar, 2023).

3.8 Langkah-langkah pelaksanaan penelitian

Langkah-langkah dalam kegiatan penelitian yang akan dilakukan untuk mengumpulkan data yang diteliti untuk mencapai tujuan penelitian. Langkah-langkah dalam penelitian ini dapat dilihat pada bagan berikut :



3.9 Metode Pengolahan dan Analisa Data

1. Metode Pengolahan

Data yang didapatkan dalam penelitian ini berupa data tentang beberapa data tentang data faktor yang berhubungan dengan perawat dalam melaksanakan dokumentasi asuhan keperawatan dengan teknik pengolahan data sebagai berikut:

a) Editing

Setelah kuesioner diisi, peneliti melakukan editing dengan memeriksa kelengkapan identitas dan jawaban responden. Jika ada data yang kurang jelas, peneliti segera melakukan klarifikasi. Tahap ini dilakukan sebagai koreksi awal untuk mengurangi kesalahan dan memastikan kuesioner siap dianalisis.

b) Coding

Dalam penelitian ini, tingkat kecemasan diukur menggunakan kuesioner dengan empat pilihan jawaban. Setiap jawaban diberikan skor, yaitu skor 1 apabila responden menjawab tidak pernah, skor 2 apabila menjawab kadang-kadang, skor

3 apabila menjawab sebagian waktu, dan skor 4 apabila menjawab hampir sebagian waktu.

c) Scoring

Jumlah skor dari seluruh pertanyaan kemudian dijumlahkan untuk menentukan kategori kecemasan. Apabila total skor yang diperoleh berada pada rentang 20 sampai 39 maka responden termasuk dalam kategori normal atau tidak cemas, skor 40 sampai 59 menunjukkan kecemasan ringan, skor 60 sampai 74 menunjukkan kecemasan sedang, sedangkan skor 75 sampai 80 menunjukkan kecemasan berat. Dengan demikian, semakin tinggi skor yang diperoleh maka semakin tinggi pula tingkat kecemasan yang dialami responden.

d) Entering

Setelah editing dan coding, peneliti melakukan entering data dengan memasukkan hasil kuesioner yang telah diberi skor ke dalam tabel menggunakan program komputer. Proses ini dilakukan dengan cermat agar tidak terjadi kesalahan input sehingga data siap untuk dianalisis.

e) Tabulating

Setelah data dimasukkan ke komputer, peneliti melakukan tabulating dengan menyajikan data dalam bentuk table excel agar lebih mudah dibaca, dipahami, dan dianalisis sehingga mempermudah penarikan kesimpulan penelitian.

2. Analisis Data

a. Analisis univariat

Analisis univariat adalah analisis dasar yang digunakan untuk melihat dan mengidentifikasi karakteristik dari satu variabel saja tanpa menghubungkannya dengan variabel lain. Dalam penelitian ini, analisis univariat dilakukan pada variabel dependen yaitu tingkat kecemasan pada pasien diabetes melitus untuk mengetahui distribusi dan gambaran dari variabel tersebut.

b. Analisis Bivariat

Analisis bivariat digunakan untuk melihat hubungan antara terapi hipnosis lima jari sebagai variabel independen dan tingkat kecemasan sebagai variabel dependen. Uji normalitas dilakukan terlebih dahulu dengan Kolmogorov-Smirnov. Jika data normal digunakan paired t-test, sedangkan jika tidak normal digunakan Wilcoxon Signed Rank Test. Analisis dilakukan dengan derajat kepercayaan 95%

menggunakan SPSS. Hasil ditentukan dari nilai p-value, di mana $p < 0,05$ menunjukkan ada pengaruh, sedangkan $p \geq 0,05$ menunjukkan tidak ada pengaruh.

3.10 Etika Penelitian

Sebelum melakukan penelitian, peneliti mengajukan permohonan ijin kepada Kepala Puskesmas Oesapa Kecamatan Kelapa lima dan setiap informen penulis menggunakan inisial guna menjaga privasi informan dengan menekankan pada etika penelitian menurut poltekkes bandung:

a. Lembar persetujuan menjadi responden (Informed consent)

Peneliti menjelaskan tujuan, manfaat, serta prosedur penelitian, kemudian membagikan lembar persetujuan menjadi responden (informed consent). Responden yang bersedia secara sukarela menandatangani lembar persetujuan selanjutnya dijadikan sampel penelitian.

b. Tanpa nama (Anonymity)

Peneliti menggunakan inisial nama untuk setiap responden yang sukarela ikut serta dalam penelitian ini.

c. Kerahasiaan (Confidentiality)

Dalam penelitian ini, peneliti sangat menjaga kerahasiaan data responden untuk melindungi privasi dan kenyamanan. Semua informasi yang diberikan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian, tanpa mencantumkan nama atau identitas pribadi. Responden juga memiliki hak untuk meminta agar data yang mereka berikan dicatat sesuai dengan persetujuan, serta tidak akan disebarluaskan kepada pihak lain di luar kepentingan penelitian.

d. Uji kelayakan etik

Uji kelayakan etik dilakukan untuk memastikan bahwa penelitian telah memenuhi prinsip menghormati harkat dan martabat manusia (*respect for person*), prinsip berbuat dan baik yang bermanfaat (*beneficence*), dan prinsip keadilan (*justice*).