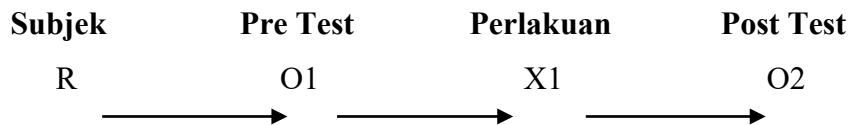


BAB IV

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian *pre eksperimen* dengan menggunakan rancangan *one group pre-post test design*. Dalam rancangan ini peneliti melakukan observasi/pengukuran terhadap kelompok subyek penelitian sebelum dilakukan intervensi, kemudian diobservasi/diukur lagi setelah intervensi (Nursalam, 2017). Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh *brain gym* segar bugar dalam tujuh menit terhadap tingkat stres pada pasien hipertensi



Gambar 9 Pengaruh *Brain Gym* Terhadap Tingkat Stres Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Selemadeg Barat.

Keterangan:

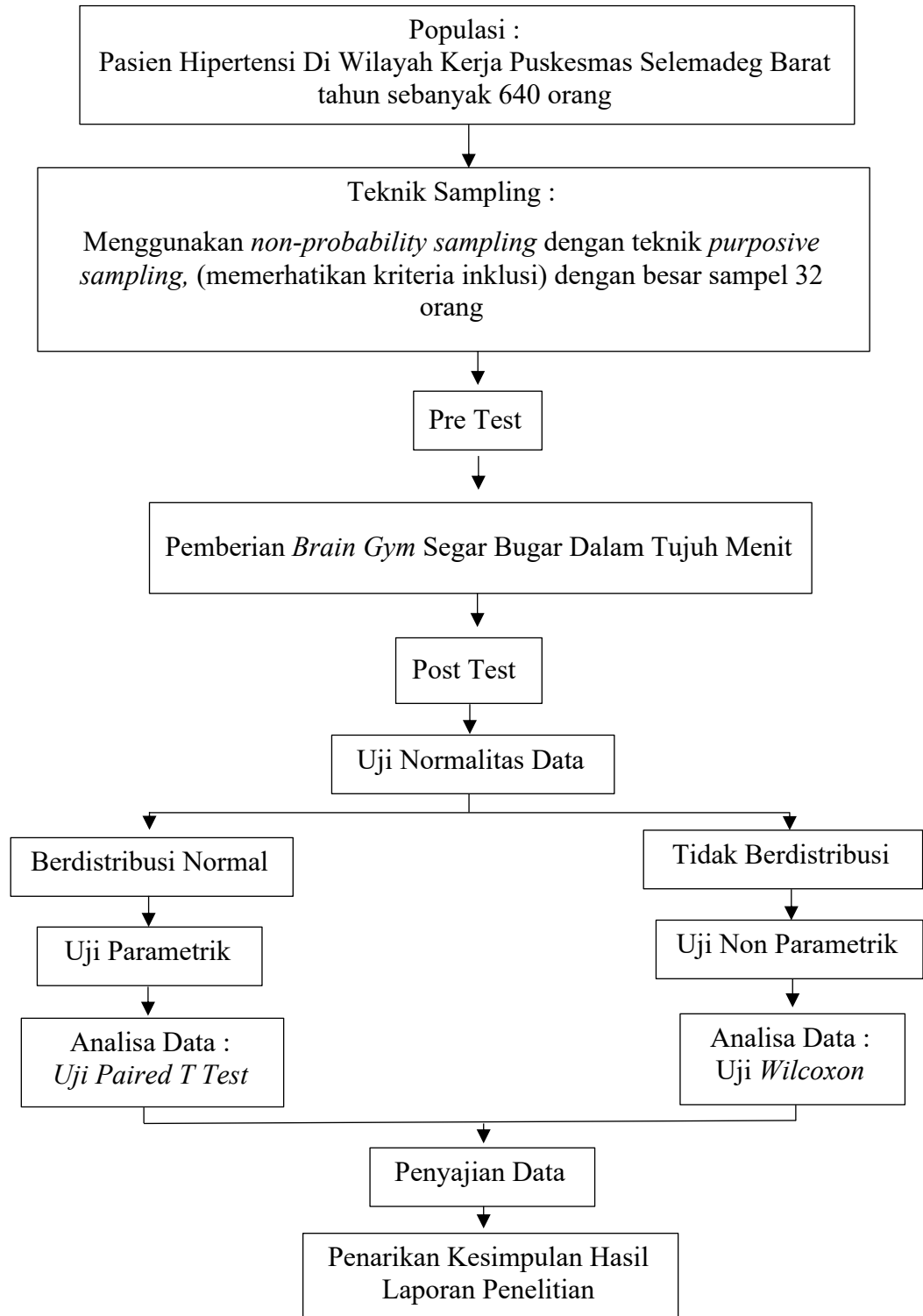
R : Subjek perlakuan (pasien hipertensi)

O1 : Pengukuran tingkat stres sebelum perlakuan

X1 : Intervensi(*Brain Gym* Segar Bugar Dalam Tujuh Menit selama 7 Menit)

O2 : Pengukuran tingkat stres sesudah perlakuan

B. Alur Penelitian



Gambar 10 Alur Kerangka Kerja Pengaruh *Brain Gym* Segar Bugar Dalam Tujuh Menit Terhadap Tingkat Stres

C. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini telah dilaksanakan di Wilayah Kerja Puskesmas Selemadeg Barat, Tabanan ,Bali, penelitian dimulai dari bulan Januari - Mei 2023. Adapun jadwal penelitian terlampir.

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah subjek yang memenuhi kriteria yang telah ditetapkan (Nursalam, 2017). Populasi dalam penelitian ini adalah semua klien hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Selemadeg Barat. Jumlah klien hipertensi pada tahun 2021 sebanyak 640 orang

2. Sampel

Sampel terdiri dari bagian populasi terjangkau yang dapat dipergunakan sebagai subjek penelitian melalui sampling (Nursalam, 2017). Sampel penelitian ini diambil dari populasi klien hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Selemadeg Barat yang memenuhi kriteria. Kriteria sampel dari penelitian ini adalah :

a. Kriteria inklusi

Kriteria inklusi adalah karakteristik umum subyek yang akan diteliti dari populasi target yang terjangkau (Nursalam, 2017). Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah

- 1) Seluruh pasien hipertensi yang bersedia menjadi responden
- 2) Seluruh pasien hipertensi dengan usia 30-70 tahun
- 3) Seluruh pasien hipertensi yang mengalami stres setelah discreening hipertensi

b. Kriteria eksklusi

Kriteria eksklusi adalah menghilangkan atau mengeluarkan subjek yang memenuhi kriteria inklusi studi karena berbagai sebab.(Nursalam, 2017). Kriteria eksklusi dalam penelitian ini yaitu :

- 1).Pasien hipertensi yang memiliki gangguan pendengaran sehingga sulit untuk berkomunikasi.
- 2).Pasien hipertensi yang sebelumnya sudah bersedia menjadi responden namun karena alasan tertentu berhalangan hadir dan berhenti ketika mengikuti prosedur *Brain gym* segar bugar dalam tujuh menit.

3. Jumlah dan Besar Sampel

Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan rumus Pocock (2013) sebagai berikut:

$$n = \frac{2\sigma^2}{(\mu_2 - \mu_1)^2} \times f(\alpha, \beta)$$

Keterangan :

n = perkiraan besar sampel

σ = standar deviasi

μ_2 = rerata skor *pre test*

μ_1 = rerata skor *post test*

$f(\alpha, \beta)$ = konstanta dilihat pada Tabel Pocock ($\alpha = 0,05, \beta = 0$)

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya menurut Maesaroh & Mitha (2020) didapatkan nilai $\sigma = 6,981$, $\mu_2 = 65,43$, $\mu_1 = 59,48$ maka nilai n pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

$$n = \frac{2\sigma^2}{(\mu_2 - \mu_1)^2} \times f(\alpha, \beta)$$

$$n = \frac{2 \times (6,981)^2}{(65,43 - 59,48)^2} \times 10,5$$

$$n = \frac{97,468722}{(35,4025)} \times 10,5$$

$$n = 2,75 \times 10,5$$

$$n = 28,9$$

$$n = 29$$

Berdasarkan perhitungan menggunakan rumus Pocock ini maka diperkirakan jumlah sampel yang diperlukan pada penelitian ini sebanyak 29 orang, dan untuk menghindari subjek yang berhalangan hadir maka digunakan rumus *drop out* yaitu ditambah 10% dari hasil jumlah sampel sehingga sampel menjadi sebanyak 32 orang.

4. Teknik Sampling

Teknik sampling merupakan cara-cara yang ditempuh dalam pengambilan sampel, agar memperoleh sampel yang benar-benar sesuai dengan keseluruhan subyek penelitian. Penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sampel *non probability sampling* dengan *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah suatu teknik penetapan sampel dengan cara memilih sampel diantara populasi sesuai dengan yang dikehendaki peneliti (tujuan/masalah dalam penelitian), sehingga sampel tersebut dapat mewakili karakteristik populasi yang telah dikenal sebelumnya (Nursalam, 2017).

E. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data

1. Jenis Data Yang Dikumpulkan

Jenis data yang dikumpulkan dalam penelitian ini meliputi data primer dan data sekunder.

a. Data Primer

Data primer adalah data yang diperoleh sendiri oleh peneliti dari hasil pengukuran, pengamatan, survei dan lain-lain (Setiadi, 2013). Dalam penelitian ini data diperoleh dari sampel yang telah diteliti dengan menggunakan instrumen pengumpulan data yaitu PSS. Adapun data yang dikumpulkan adalah data hasil pemeriksaan pengukuran tingkat stres sebelum dan sesudah perlakuan menggunakan PSS yang diberikan pada pasien hipertensi yang menjadi responden.

b. Data Sekunder

Data sekunder adalah data yang diperoleh dari dokumen yang ada pada suatu lembaga atau orang lain (Setiadi, 2013). Data sekunder yang dikumpulkan pada penelitian ini meliputi jumlah pasien hipertensi yang didapat dari buku *register* dan tercatat masih melakukan rawat jalan di Puskesmas Selemadeg Barat.

2. Cara Pengumpulan Data

Pengumpulan data merupakan proses pendekatan kepada subyek dan proses pengumpulan karakteristik subyek yang diperlukan dalam suatu penelitian (Nursalam, 2017). Metode pengumpulan data dari penelitian ini dengan metode kuesioner menggunakan kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS-10) merupakan *self-report questionnaire* yang terdiri dari 10 pernyataan yang diberikan kepada responden. Pengumpulan data dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut

:

a. Prosedur administrasi

- 1) Mengajukan ijin penelitian kepada Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Denpasar melalui bidang pendidikan Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Denpasar.
- 2) Mengajukan surat permohonan ijin penelitian dari Jurusan Keperawatan Poltekkes Denpasar yang ditujukan ke Direktorat Poltekkes Denpasar Bagian penelitian.
- 3) Mengajukan surat permohonan ijin melakukan penelitian ke Badan Perizinan dan Penanaman Modal Provinsi Bali.
- 4) Mengajukan surat ijin penelitian ke Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Pemerintahan Kota Denpasar.
- 5) Meneruskan surat permohonan ijin penelitian ke Dinas Kesehatan Kabupaten Tabanan.
- 6) Meneruskan surat permohonan ijin penelitian ke Puskesmas Selemadeg Barat.

b. Prosedur teknis

- 1) Melakukan pendekatan secara formal kepada Kepala Puskesmas Selemadeg Barat dengan menyerahkan surat permohonan ijin lokasi penelitian di Puskesmas Selemadeg Barat.
- 2) Mengumpulkan data sekunder yaitu jumlah kunjungan dan jumlah pasien hipertensi di Puskesmas Selemadeg Barat.
- 3) Melakukan pemilihan sampel yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi.
- 4) Pendekatan secara informal kepada sampel yang diteliti dengan menjelaskan

maksud dan tujuan penelitian, serta memberikan lembar persetujuan dan jika sampel bersedia untuk diteliti maka harus menandatangani lembar persetujuan dan jika sampel menolak untuk diteliti maka peneliti tidak akan memaksa dan menghormati haknya.

- 5) Sampel yang bersedia menjadi subjek penelitian dan sudah menandatangani lembar persetujuan, kemudian diteliti dengan menggunakan alat ukur berupa *Perceived Stress Scale (PSS)* yang telah disiapkan diberikan saat sebelum dan setelah diberikan prosedur *brain gym*, kemudian mendampingi dan menjelaskan tata cara pengisian lembar inventori tersebut.
- 6) Mengumpulkan lembar inventori yang telah diisi oleh subjek penelitian.
- 7) Melakukan pengecekan kelengkapan data yang telah diisi dalam lembar inventori.
- 8) Mengelola data yang telah diperoleh dari pengisian lembar inventori pada lembar Merkapitulasi dan mencatat data yang diperoleh pada lembar rekapitulasi (*master Tabel*) untuk diolah.

3. Instrumen pengumpulan data

Instrumen atau alat pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan lembar pertanyaan yaitu *Perceived Stress Scale (PSS)* yang telah di uji validitas dan reliabilitasnya oleh penelitian terdahulu, untuk mengukur stres pada pasien diabetes mellitus dengan kajian dari penelitian (Hary, 2017). Daftar pertanyaan yang terdiri dari 10 pertanyaan dengan skoring berkisar antara 0-40, dengan semakin tinggi skor mengindikasikan semakin tinggi tingkat stres.

- a. Skor berkisar antara 0-13 mengindikasikan stres ringan
- b. Skor berkisar 14-26 mengindikasikan stres sedang
- c. Skor berkisar 27-40 mengindikasikan stres berat (Cohen, 1994).

Dalam mengisi PSS yang dilakukan oleh responden dapat dipandu peneliti. Setelah semua pertanyaan diisi responden lalu di cek kembali oleh peneliti mengenai kelengkapan pengisian PSS

Menurut penelitian Andreou, Alexopoulos, Lionis, & Varvogli (2011) yang berjudul *Perceived Stress Scale : Reliability and Validity Study in Greece* dengan jumlah sampel 941 orang menunjukkan hasil $df = 35$ dan $r \text{ hitung} = 0,4$ ($p < 0.05$), dan skala reliabilitas dari *Perceived Stress Scale* adalah 0,82.

Menurut penelitian Hary (2017) yang berjudul Hubungan antara Kelekatan Terhadap Ibu dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Perantau dengan responden sebanyak 80 orang. Uji validitas dan reliabilitas instrument dilakukan secara random. Hasil uji validitas 10 pertanyaan pada PSS menggunakan uji validitas konkuren, dimana skala PSS dikatakan berkorelasi secara sedang didapatkan pula nilai alpha cronbach sebesar 0,81. Penelitian ini menyimpulkan bahwa PSS adalah ukuran stres yang valid dan reliabel digunakan di Indonesia.

Hasil dicatat dalam suatu lembar rekapitulasi tingkat stres, instrumen pengumpulan data lainnya adalah lembar prosedur terapi *Eye Movement Desensitization and Reprocessing*. Lembar PSS dan prosedur terapi *Eye Movement Desensitization and Reprocessing* dilakukan sesuai dengan prosedur terlampir.

F. Pengolahan dan Analisis Data

1. Pengolahan data

Pengolahan data pada dasarnya merupakan suatu proses untuk memperoleh data atau data ringkasan berdasarkan suatu kelompok data mentah dengan menggunakan rumus tertentu sehingga menghasilkan informasi yang diperlukan (Setiadi, 2013). Terdapat beberapa kegiatan yang dilakukan peneliti dalam pengolahan data, yaitu:

a. Editing

Editing adalah pemeriksaan data termasuk melengkapi data-data yang belum lengkap dan memilih data yang diperlukan (Setiadi, 2013). Pada penelitian ini kegiatan *editing* yang dilakukan adalah mengumpulkan semua hasil pengukuran tingkat stres sebelum dan sesudah melakukan *brain gym* dan mengecek kelengkapan lembar cek list dan melengkapi lembar cek list yang belum lengkap.

b. Entry

Setelah semua data terkumpul, serta sudah melewati pengkodean, maka langkah selanjutnya adalah di-*entry*. Meng-*entry* data dilakukan dengan memasukkan data dari lembar pengumpulan data yaitu PSS ke paket program komputer (Setiadi, 2013).

c. Cleaning

Pembersihan data dilakukan dengan melihat variabel apakah data sudah benar atau belum diisi, mengecek kesalahan-kesalahannya itu menghubungkan jawaban satu sama lain untuk mengetahui adanya konsistensi jawaban (Setiadi,

2013).

d. Processing

Setelah semua pernyataan PSS terisi penuh dan benar, serta sudah melewati pengkodean, maka langkah selanjutnya adalah memproses data yang di-*entry* dapat dianalisis. Peneliti memasukkan data dari setiap responden yang telah diberi kode kedalam program komputer untuk diolah (Setiadi, 2013).

2. Teknik Analisa Data

Analisis data merupakan suatu proses atau analisa yang dilakukan secara sistematis terhadap data yang telah dikumpulkan dengan tujuan supaya data trend dan relationship bisa dideteksi (Nursalam, 2017)

Dalam penelitian ini data satu variabel seperti data demografi diuraikan secara deskriptif dan disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan dijabarkan presentase dari masing- masing variabel. Untuk mengetahui hubungan usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, dan pekerjaan dengan tingkat stres sebelum diberikan perlakuan dengan menggunakan uji *Chi Square Test*. Jika pengaruh *Brain Gym* terhadap tingkat stres dilakukan uji normalitas data bila data berdistribusi normal menggunakan *Uji Paired T Test*, bila tidak berdistribusi normal menggunakan *uji Wilcoxon*.

G. Etika Penelitian

Pada penelitian ilmu keperawatan, karena hampir 90% subyek yang dipergunakan adalah manusia, maka peneliti harus memahami prinsip-prinsip etika penelitian. Hal ini dilaksanakan agar peneliti tidak melanggar hak-hak (otonomi) manusia yang menjadi subyek penelitian (Nursalam, 2017)

1. Lembar persetujuan (*Informed Consent*)

Lembar persetujuan diberikan kepada responden yang diteliti, tujuannya adalah agar responden mengetahui maksud dan tujuan peneliti serta dampak selama pengumpulan data. Dalam penelitian ini *informed consent* diberikan langsung kepada responden. Responden yang bersedia diteliti maka harus menandatangani lembar persetujuan. Responden yang menolak untuk diteliti maka peneliti tidak memaksa dan tetap menghormati haknya (Nursalam, 2015)

2. Tanpa nama (*Autonomy*)

Untuk menjaga kerahasiaan identitas, peneliti tidak mencantumkan nama responden pada lembar observasi, tetapi lembar tersebut hanya diberi nomor atau kode tertentu (Nursalam, 2015)

3. Kerahasiaan (*Confidentiality*)

Kerahasiaan informasi yang diberikan oleh responden dijamin oleh peneliti, dimana tidak akan memberitahu kepada siapa pun tentang informasi yang diberikan oleh responden tersebut (Nursalam, 2015).

4. Keadilan (*Justice*)

Semua calon responden mempunyai kesempatan yang sama untuk berpartisipasi dalam penelitian ini, dan mendapatkan perlakuan yang sama dari peneliti. Prinsip keadilan menuntut peneliti untuk bersikap adil pada kelompok peneliti.

5. Menghormati keputusan partisipan (*Respect for Autonomy*)

Partisipan memiliki hak untuk menolak menjadi partisipan. Peneliti menjelaskan kepada partisipan tentang proses penelitian yang meliputi wawancara

mendalam dengan direkam menggunakan voice recorder, selanjutnya partisipan diberi kebebasan untuk menentukan apakah bersedia atau menolak berpartisipasi dalam penelitian.

6. Hak untuk dihargai (*Privacy or Dignity*)

Partisipan memiliki hak untuk dihargai tentang apa yang mereka lakukan dan apa yang dilakukan terhadap mereka serta untuk mengontrol kapan dan bagaimana informasi tentang mereka dibagi dengan orang lain. Peneliti hanya melakukan wawancara pada waktu yang telah di sepakati dengan partisipan. Setting wawancara dibuat berdasarkan pertimbangan terciptanya suasana santai, tenang dan kondusif serta tidak diketahui oleh orang lain, kecuali keluarga partisipan dan petugas terkait yang diizinkan oleh partisipan.