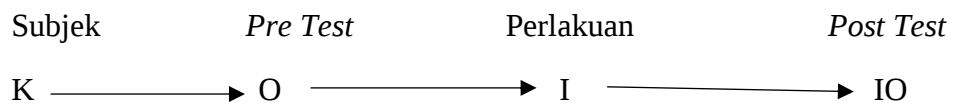


## BAB IV

### METODE PENELITIAN

#### A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pre-eksperimental* dengan *one group pretest-posttest design* dimana jenis penelitian ini menemukan sebab akibat melalui sekelompok subjek. Jenis penelitian ini digunakan karena terdapat variabel luar yang ikut berpengaruh terhadap terbentuknya variabel dependen serta tidak ada variabel kontrol dan sampel tidak dipilih secara acak (Sugiyono, 2014). Pada penelitian ini pengukuran dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum dan setelah perlakuan. Perlakuan yang dimaksud yaitu terapi relaksasi autogenik. Rencana penelitian ini sebagai berikut :



**Gambar 1 : Rancangan Penelitian Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenik Terhadap Tingkat Stres Pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas II Denpasar Barat**

Keterangan :

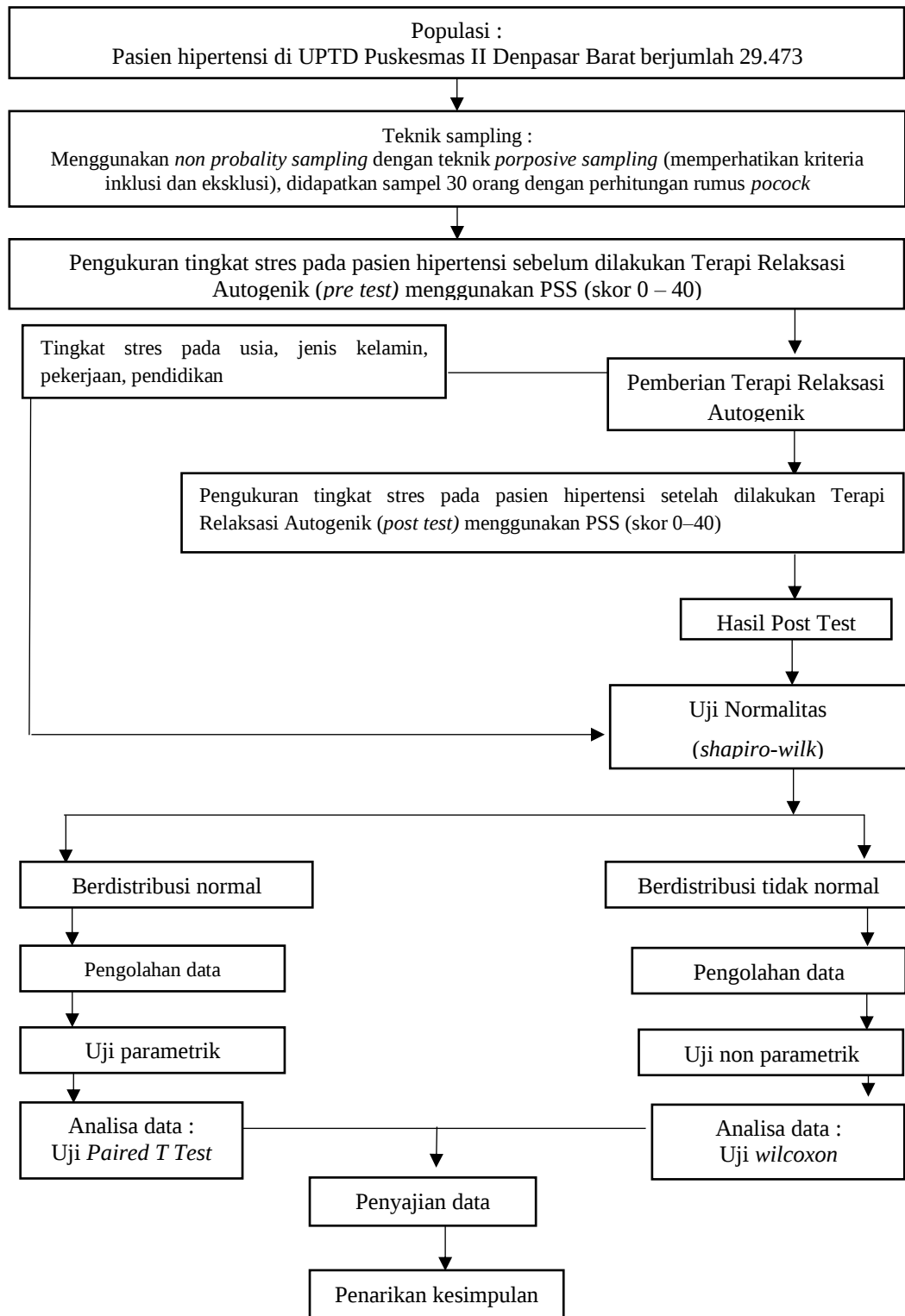
K : Subjek penelitian (pasien hipertensi)

O : Pengukuran tingkat stres sebelum perlakuan

I : Intervensi atau perlakuan (pemberian teknik relaksasi autogenik)

IO : Pengukuran tingkat stres sesudah perlakuan

## B. Alur Penelitian



**Gambar 2: Alur kerangka kerja Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenik Terhadap Tingkat Stres Pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas II Denpasar Barat Tahun 2023**

### **C. Tempat dan Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di UPTD Puskesmas II Denpasar Barat. Adapun pertimbangan memilih lokasi tersebut karena tingginya kasus hipertensi di wilayah tersebut dengan jumlah 29.473 jiwa, tempatnya strategis sehingga mudah untuk melakukan penelitian dan dapat memperoleh target sampel yang memenuhi kriteria yang dibutuhkan dalam penelitian. Waktu pelaksanaan penelitian yang telah dilakukan bulan april-mei.

### **D. Populasi dan Sampel**

#### **1. Populasi penelitian**

Populasi merupakan generalisasi yang terdiri dari obyek/subyek yang sifat dan karakteristik tertentu yang ditentukan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2013). Populasi penelitian ini adalah seluruh pasien hipertensi di wilayah kerja UPTD Puskesmas II Denpasar Barat. Populasi hipertensi di UPTD Puskesmas II Denpasar Barat tahun 2022 sebanyak 29.473 orang (pasien hipertensi berusia <15 tahun) dan sebanyak 29.642 orang (pasien hipertensi yang mendapatkan pelayanan kesehatan).

#### **2. Sampel penelitian**

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Sugiyono, 2013). Sampel terdiri dari sebagian populasi yang terjangkau yang dapat dijadikan objek penelitian melalui sampling ((Nursalam, 2017). Sampel dalam penelitian ini terdiri dari objek penelitian stres dan subjek dari penelitian yaitu pasien hipertensi yang menjalani rawat

jalan di UPTD Puskesmas II Denpasar Barat yang tentunya memenuhi kriteria. Adapun kriteria inklusi dan eksklusi dari sampel yang diambil yaitu :

a. Kriteria inklusi

Kriteria inklusi adalah karakteristik umum subjek penelitian dari suatu populasi target yang terjangkau dan akan diteliti (Nursalam, 2015). Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah :

- 1) Semua pasien hipertensi yang ada di wilayah kerja UPTD Puskesmas II Denpasar Barat yang bersedia menjadi responden
- 2) Semua pasien hipertensi yang berusia 31 – 70 tahun.
- 3) Semua pasien hipertensi yang mengalami stress setelah di lakukan pemeriksaan di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas II Denpasar Barat
- 4) Seluruh pasien hipertensi yang bisa membaca dan menulis
- 5) Seluruh pasien hipertensi yang tidak mengalami sakit

b. Kriteria eksklusi

Kriteria eksklusi adalah menghilangkan/mengeluarkan subjek yang memenuhi kriteria inklusi dari studi karena berbagai sebab (Nursalam, 2015). Kriteria eksklusi pada penelitian ini adalah :

- 1) Pasien hipertensi yang sebelumnya setuju untuk berpartisipasi dalam kegiatan penelitian, tetapi karen alasan tertentu tidak dapat ikut berpartisipasi.
- 2) Pasien hipertensi yang berhenti setelah mengikuti sesi dari perlakuan terapi relaksasi autogenik.

### 3. Jumlah dan besar sampel

Dalam penelitian ini, jumlah sampel ditentukan dengan menggunakan rumus (Pocock, 2010) :

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

Keterangan :

$n$  = perkiraan besar sampel

$\sigma$  = standar deviasi

$\mu_2$  = rerata skor *pre test*

$\mu_1$  = rerata skor *post test*

$f(\alpha, \beta)$  = konstanta dilihat dilihat pada Tabel Pocock ( $\alpha = 0,05$ ,  $\beta = 0,1$ )

Berdasarkan hasil penelitian Lestari & Swedarma (2017) dengan judul Pengaruh Teknik Relaksasi Otogenik Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia didapatkan  $\mu_2 = 14,5$  didapatkan nilai  $\mu_1 = 11,3$  dan  $\sigma = 3,7$

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

$$n = \frac{2 \times (3,7)^2}{(14,5 - 11,3)^2} \times 10,5$$

$$n = \frac{2 \times 13,69}{10,24} \times 10,5$$

$$n = \frac{27,38}{10,24} \times 10,5$$

$$n = 2,67382 \times 10,5$$

$$n = 28,07511$$

Berdasarkan perhitungan rumus diatas, jumlah sampel yang diperkirakan adalah 28 orang. Menurut Sastroasmoro & Ismael (2015), untuk mencegah

subjek ada yang drop out ditengah penelitian dengan menambahkan 10% dari hasil ke jumlah sampel, sehingga total sampel menjadi 31 orang.

#### **4. Teknik sampling**

Sampling adalah proses pengambilan sampel, sebagian dari populasi dipilih untuk mewakili populasi. Teknik sampling merupakan cara yang digunakan dalam pengambilan sampel untuk mendapatkan sampel yang benar-benar sesuai dengan keseluruhan subjek penelitian (Nursalam, 2015). Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *non probability sampling* yaitu *purposive sampling*. Sampling purposive adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2013).

#### **E. Jenis dan teknik pengumpulan data**

##### **1. Jenis data yang dikumpulkan**

Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini terdiri dari data primer dan data sekunder.

##### **a. Data primer**

Data primer merupakan informasi yang peneliti kumpulkan sendiri dari pengukuran, obeservasi, survei dan hasil lainnya (Setiadi, 2013). Pada penelitian ini, data primer yang diperoleh dan diteliti menggunakan alat pengukuran tingkat stres yaitu PSS. Data yang akan dikumpulkan nantinya merupakan hasil pemeriksaan tingkat stres sebelum dan sesudah perlakuan terhadap responden hipertensi yang mengalami stres di wilayah kerja UPTD Puskesmas II Denpasar Barat

b. Data sekunder

Data sekunder adalah informasi yang diperoleh dari pihak lain, instansi/otoritas yang secara rutin mengumpulkan data (Setiadi, 2013). Jumlah pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas II Denpasar Barat yang diterima dari pegawai dengan memberikan data hipertensi di UPTD Puskesmas II Denpasar Barat sebanyak 220 orang setiap bulannya merupakan data sekunder penelitian ini.

**2. Cara pengumpulan data**

Pengumpulan data merupakan proses pendekatan kepada subjek dan proses pengumpulan karakteristik subjek yang digunakan dalam penelitian (Nursalam, 2020). Dalam penelitian ini, metode pengumpulan data adalah dengan memberikan responden kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS). Setelah responden menjawab pertanyaan pada kuesioner, peneliti mulai menilai tingkat stres responden. Kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS) diberikan kepada responden sebanyak dua kali, yaitu sebelum dan sesudah perlakuan terapi relaksasi autogenik.

Langkah-langkah pengumpulan data yang ditempuh oleh peneliti yaitu:

- a. Mengajukan izin penelitian kepada Ketua Jurusan Keperawatan Pottekkes Kemenkes Denpasar melalui bidang pendidikan Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Denpasar.
- b. Penelitian ini telah dilakukan uji etik di Poltekkes Kemenkes Denpasar dengan Nomor : LB.02.03/EA/KEPK/ 0452 /2023
- c. Meneruskan surat permohonan izin penelitian ke Dinas Kesehatan Kabupaten Denpasar

- d. Meneruskan surat izin penelitian ke UPTD Puskesmas II Denpasar Barat
- e. Melakukan pendekatan secara formal kepada Kepala Puskesmas II Denpasar Barat dengan menyerahkan surat permohonan izin lokasi penelitian di UPTD Puskesmas II Denpasar Barat
- f. Mengumpulkan data sekunder yaitu jumlah kunjungan dan jumlah pasien hipertensi di UPTD Puskesmas II Denpasar Barat
- g. Melakukan pemilihan sampel yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi
- h. Melakukan pendekatan kepada sampel yang bersedia menjadi responden dengan cara informal menjelaskan maksud dan tujuan penelitian serta memberikan *informed consent*. Jika sampel setuju untuk menjadi responden maka mereka harus menandatangani formulir persetujuan jika sampel menolak peneliti harus menghormati hak-hak responden.
- i. Sampel setuju menjadi responden dan telah menandatangani formulir *informed consent*, kemudian menjelaskan tata cara pengisian kuisioner PSS (*Percived Stres Scale*), memberikan kuisioner PSS untuk pre test mengukur tingkat stres, setelah responden diberikan pre test lanjut diberikan perlakuan terapi relaksasi autogenik sesuai dengan SOP kemudian setelah diberikan terapi relaksasi autogenik 6 kali selama 3 minggu, responden diberikan kuisioner PSS untuk post test mengukur tingkat stres setelah diberikan perlakuan.
- j. Mengumpulkan formulir inventaris yang telah diisi oleh responden.
- k. Melakukan pengecekan kelengkapan data yang telah diisi dalam lembar inventori pada lembar rekapitulasi (*master table*) dari pengisian kuesioner oleh responden.

1. Mengumpulkan dan mencatat informasi/data yang diperoleh pada lembar rekapitulasi (*master table*) untuk diolah.

### **3. Instrumen pengumpulan data**

Instrumen atau alat pengumpulan data penelitian ini menggunakan formulir inventori yaitu *Perceived Stress Scale* (PSS) yang telah diuji oleh peneliti sebelumnya yang validitas dan reliabilitasnya, untuk mengukur stres pada pasien hipertensi dengan kajian dari penelitian (Sorayah, 2014). Menurut penelitian Andreou, Alexopoulos, Lionis, and Varvogli (2011) yang berjudul *Perceived Stress Scale : Reliability and Validity Study in Greece* dengan jumlah sampel 941 orang menunjukkan hasil  $df = 35$  dan  $r$  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 jumlah responden sebanyak 80 orang. Uji validitas dan reabilitas 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.

Menurut hasil penelitian Werdani (2020) dengan judul pengaruh tingkat stres terhadap mekanisme koping pasien kanker berbasis manajemen terapi kanker dengan jumlah sampel sebanyak 32 orang yang diambil dengan menggunakan teknik total sampling. Instrumen yang digunakan yaitu

Perceived Stress Scale (PSS) yang telah diuji validitas dengan  $r=0,429-1$  dan uji reabilitas dengan Cronbach's Alpha  $\alpha=0,950$  yang artinya terbukti valid dan reliable.

*Perceived Stress Scale* (PSS) terdiri dari 10 pertanyaan yang diberikan kepada responden untuk diisi. Dalam mengisi inventori PSS yang dilakukan oleh responden lalu di cek kembali oleh peneliti mengenai kelengkapan pengisian PSS. Daftar pertanyaan yang terdiri dari 10 pertanyaan dengan skoring berkisar 0-40, 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

Hasilnya dicatat dalam suatu lembar ringkasan tingkat stres, alat pengumpulan data lainnya adalah lembar prosedur terapi relaksasi autogenik. Lembar inventori PSS dan prosedur teknik relaksasi autogenik dilakukan sesuai dengan prosedur terlampir.

## **F. Pengolahan dan Analisis Data**

### **1. Teknik pengolahan data**

Pengolahan data pada dasarnya adalah proses pengumpulan data atau ringkasan berdasarkan hasil data mentah dengan menggunakan rumus tertentu untuk menghasilkan informasi yang dibutuhkan (Setiadi, 2013). Kegiatan peneliti dalam pengolahan data antara lain misalnya :

a. *Editing*

*Editing* adalah pemeriksaan data termasuk melengkapi data-data yang belum lengkap dan memilih data yang diperlukan (Setiadi, 2013). Pada kegiatan ini peneliti mengumpulkan data hasil pengukuran tingkat stres pada pasien hipertensi sebelum dan sesudah perlakuan teknik relaksasi autogenik dengan lembar inventori PSS kemudian mengecek kelengkapannya.

b. *Coding*

Kegiatan ini memberi kode angka pada kuesioner terhadap tahap-tahap dari jawaban responden agar lebih mudah dalam pengolahan data selanjutnya (Setiadi, 2013)

c. *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 (*Perceived Stress Scale*) ke paket program komputer (Setiadi, 2013)

d. *Cleaning*

*Cleaning* (pembersihan data) adalah kegiatan pengecekan kembali data yang sudah di *entry* apakah ada kesalahan atau tidak. Kesalahan tersebut dimungkinkan terjadi saat kita meng-*entry* data ke komputer (Setiadi, 2013).

e. *Processing*

Setelah semua kuesioner diisi dengan lengkap dan benar, setelah di *coding* dan *cleaning*, langkah selanjutnya adalah pengolahan data agar data dapat dianalisis. Memproses data dilakukan dengan cara memasukan data dari kuesioner ke paket program komputer (Setiadi, 2013).

## 2. Analisis data

Analisis data adalah suatu proses atau analisis yang dilakukan terhadap data yang dikumpulkan secara sistematis dengan tujuan untuk mengidentifikasi kecenderungan dan hubungan data (Nursalam, 2013).

### a. Analisis univariat

Analisis univariat merupakan analisis yang menggambarkan setiap variabel dengan menggunakan tabel distribusi frekuensi (Nursalam, 2015). Dalam analisis univariat, data yang diperoleh dari hasil pengumpulan dapat disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi, ukuran tendensi sentral atau grafik.

### b. Analisis bivariat

Analisis bivariat adalah analisis untuk mengetahui dua variable apakah dua variabel bersifat komparatif, asosiatif atau korelatif. Analisis bivariat meliputi uji parametik dan nonparametik (Saryono, 2011). Analisis bivariat bertujuan untuk mengetahui perbedaan stres pada pasien hipertensi sebelum dan setelah diberikan perlakuan teknik relaksasi autogenik dengan menggunakan uji statistik.

Sebelum menentukan uji yang digunakan, harus dilakukan uji normalitas data terlebih dahulu untuk mengetahui apakah data yang diperoleh berdistribusi normal atau tidak dengan uji *saphiro-wilk*. Uji *saphiro-wilk* digunakan karena jumlah sampel  $\leq 50$ . Jika data berdistribusi normal maka dilakukan uji statistik parametik analisis *paired t-test*, namun bila tidak berdistribusi normal maka dilakukan uji non parametrik analisis *Wilcoxon* (dengan *alpha* 0,05 atau tingkat kepercayaan 95%) yang akan diolah dengan bantuan komputer. Jika *p-value* pada kolom *Sig (2-tailed)*  $\leq$  nilai *alpha* (0,05)

maka  $H_0$  ditolak atau ada pengaruh signifikan dari penelitian yang dilakukan. Jika  $p\text{-value}$  pada kolom *Sig (2-tailed)*  $\leq$  nilai  $\alpha$  (0,05) maka  $H_0$  gagal ditolak atau tidak ada pengaruh yang signifikan dari penelitian yang dilakukan (Dahlan, 2016). Uji *Wilcoxon* digunakan untuk mengukur perbedaan stres sebelum dan setelah diberikan perlakuan terapi relaksasi autogenik

## **G. Etika Penelitian**

Karena hampir 90% subjek penelitian keperawatan adalah manusia, peneliti harus memahami prinsip-prinsip etika penelitian. Jika hal ini tidak terjadi, peneliti melanggar hak atau otonomi individu dan menghindari melakukan hal-hal yang tidak diinginkan yang merugikan (Nursalam, 2020b).

### **1. *Informed consent* atau persetujuan setelah penjelasan**

Subjek penelitian harus diberi informasi secara lengkap mengenai tujuan penelitian yang dilakukan dan berhak untuk berpartisipasi secara bebas dan menolahkan untuk menjawab. *Informed consent* berarti menginformasikan, menerima dan juga menolak. *Informed consent* terdiri dari lima komponen utama diantaranya persetujuan bersifat sukarela, persetujuan harus diberikan oleh orang yang berpengalaman dan pengertian, responden mendapat informasi yang cukup dan menjadi orang yang dapat mengambil keputusan tentang suatu hal tertentu dan tindakan tersebut harus dilakukan dalam situasi yang sama.

### **2. *Autonomy and human dignity***

Peneliti harus memperlakukan subjek atau responden secara manusiawi. Subjek penelitian harus mendapatkan informasi yang akurat dan lengkap

tentang penelitian yang akan dilakukan, responden memiliki hal untuk memilih apa akan menjadi responden dalam penelitian atau tidak tanpa adanya sanksi.

### **3. *Confidentiality* (kerahasiaan)**

Informasi yang diberikan oleh responden harus dirahasiakan dan responden berhak untuk meminta agar informasi tersebut dirahasiakan. Oleh karena itu identitas harus dirahasiakan, misalnya hanya inisial atau kode tertentu dari identitas yang diberikan responden.

### **4. *Justice* (keadilan)**

Subjek penelitian harus diperlakukan secara adil dan tanpa adanya diskriminasi langsung maupun tidak langsung sebelum, selama dan setelah penelitian.

### **5. *Beneficence* (manfaat)**

Jika dicermati lebih dalam, penelitian ini harus berorientasi pada kegunaan terlebih dahulu sehingga dapat dimanfaatkan untuk kepentingan orang banyak dan berfungsi untuk mengembangkan pengetahuan tanpa membahayakan pihak responden tetapi bisa bermanfaat untuk responden.

### **6. *Non Maleficence* (tidak membahayakan)**

Penelitian keperawatan biasanya menggunakan populasi dan sampel yaitu orang. Hal ini menimbulkan risiko berbahaya bagi fisik dan psikologis yang tinggi terhadap sampel atau subjek penelitian. Oleh karena itu, peneliti harus berhati-hati dan mempertimbangkan risiko dan manfaat yang akan didapatkan untuk responden.