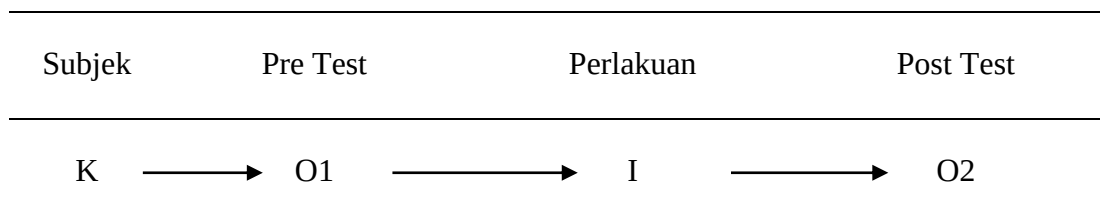


BAB IV

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pre eksperimental* dengan rancangan penelitian menggunakan *one group pre-post design*. Pengukuran kecemasan diukur sebanyak dua kali, diantaranya sebelum diberikan perlakuan dan sesudah diberikan perlakuan. Perlakuan yang dimaksud adalah terapi relaksasi benson. Desain ini digambarkan sebagai berikut :



(Sumber : Nursalam, *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*, 2013)

Keterangan :

K : Subjek (Pasien Hipertensi)

O1 : Pengukuran tingkat kecemasan kelompok eksperimen (pasien hipertensi) sebelum dilakukan perlakuan

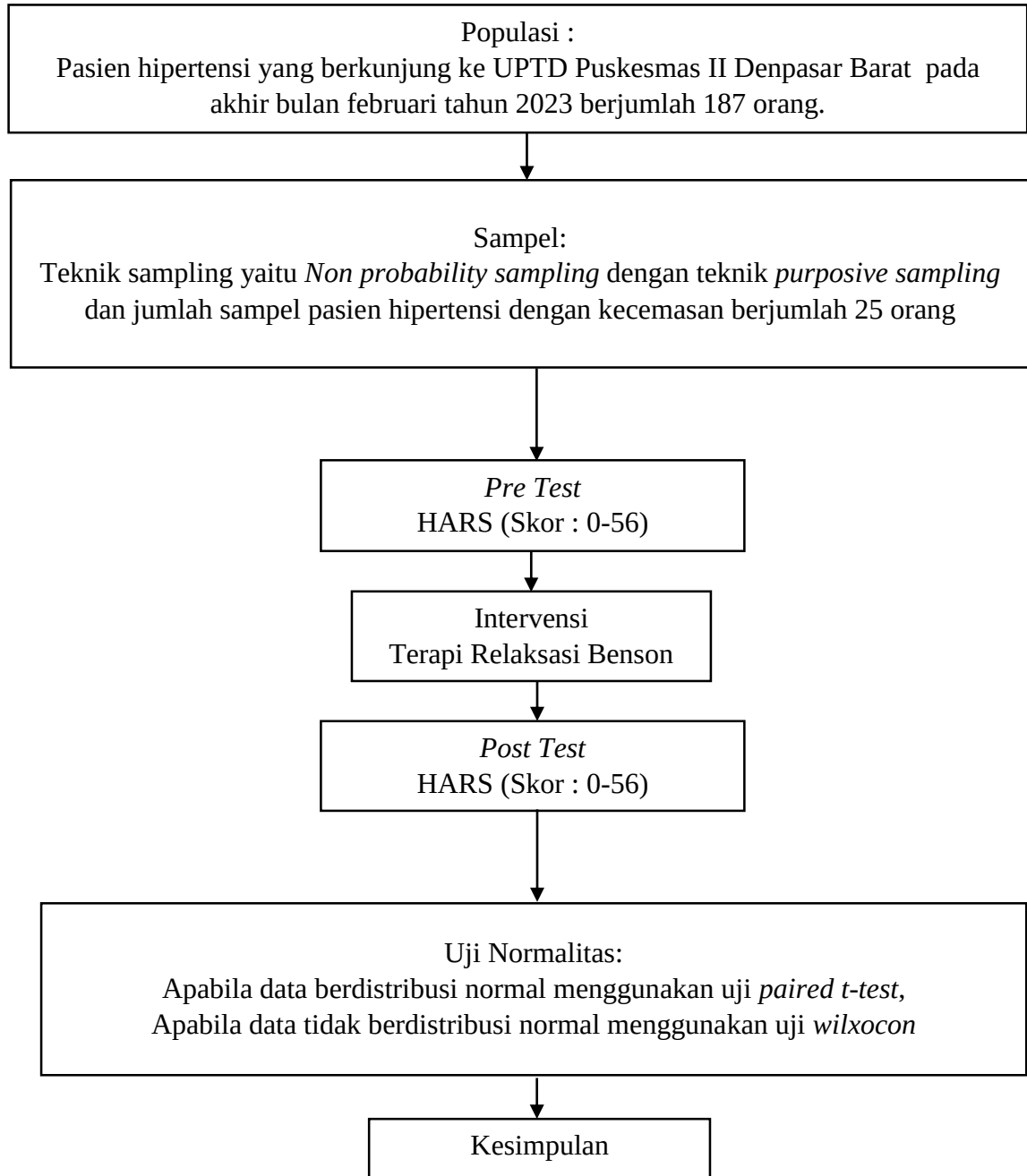
I : Intervensi terapi relaksasi benson

O2 : Pengukuran tingkat kecemasan kelompok eksperimen (pasien hipertensi) setelah dilakukan perlakuan

Gambar 3 Desain Penelitian Pengaruh Terapi Relaksasi Benson terhadap Kecemasan pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas II Denpasar Barat Tahun 2023.

B. Alur Penelitian

Adapun alur dalam penelitian ini sebagai berikut :



Gambar 4 Bagan Alur Penelitian Pengaruh Terapi Relaksasi Benson terhadap Kecemasan pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas II Denpasar Barat Tahun 2023.

C. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat penelitian

Penelitian ini dilakukan di wilayah kerja UPTD Puskesmas II Denpasar Barat

2. Waktu penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Januari-Mei Tahun 2023

D. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi penelitian

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari karakteristik atau kualitas tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari (Sugiyono, 2020). Populasi dalam penelitian ini adalah pasien hipertensi pada akhir bulan february tahun 2023, dengan jumlah populasi sebesar 187 responden.

2. Sampel penelitian

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2020). Maka dalam penelitian ini untuk menentukan sampel yang akan digunakan oleh peneliti maka diperlukan beberapa kriteria. Kriteria sampel dari penelitian ini adalah :

a. Kriteria inklusi

Kriteria inklusi adalah karakteristik umum dari subjek penelitian dari populasi target yang terjangkau untuk diteliti (Nursalam, 2017). Kriteria inklusi pada penelitian ini yaitu :

- 1) Pasien hipertensi yang bersedia menjadi responden
- 2) Pasien yang kooperatif

- 3) Pasien hipertensi dengan kecemasan berusia ≥ 26 tahun
 - 4) Belum pernah melakukan terapi relaksasi benson
 - 5) Pasien hipertensi beragama hindu.
 - 6) Pasien hipertensi yang tidak memiliki gangguan pernapasan
- b. Kriteria eksklusi

Kriteria eksklusi adalah pengeluaran atau pengucilan dari penelitian terhadap subjek yang tidak memenuhi kriteria inklusi karena berbagai alasan (Nursalam, 2017).

- 1) Pasien hipertensi yang memiliki gangguan pernapasan
- 2) Pasien hipertensi yang pada awalnya sudah bersedia sebagai responden, namun karena suatu lain hal membuatnya berhalangan hadir maupun tidak mampu mengikuti prosedur terapi seperti sakit, tidak kooperatif, dan memutuskan untuk berhenti ketika mengikuti terapi relaksasi benson.

3. Jumlah dan besar sampel

Dalam penelitian ini peneliti mempersempit jumlah populasi yaitu seluruh pasien hipertensi akhir bulan februari tahun 2023 sebanyak 187 responden dengan menghitung ukuran sampel yang dilakukan dengan menggunakan rumus slovin.

Rumus Slovin untuk menentukan sampel adalah sebagai berikut :

$$n = \frac{N}{1 + N(d)^2}$$

Keterangan :

n : Ukuran sampel/ jumlah responden

N : Ukuran populasi

d : Presentase kelonggaran ketelitian kesalahan pengambilan sampel yang masih bisa ditolerir, $e = 0,1$

Dalam rumus Slovin ada ketentuan sebagai berikut :

Nilai $e : 0,1$ (10%) untuk populasi jumlah besar

Nilai $e : 0,2$ (20%) untuk populasi jumlah kecil.

Jumlah populasi dalam penelitian ini adalah 187 pasien hipertensi akhir bulan februari tahun 2023, dengan presentase kelonggaran 10% dan hasil perhitungan dapat dibulatkan. Maka untuk mengetahui sampel penelitian, dengan perhitungan sebagai berikut :

$$n = \frac{N}{1 + N(d)^2}$$

$$n = \frac{187}{1 + 187 (0,2)^2}$$

$$n = \frac{187}{1 + 7,48}$$

$$n = \frac{187}{8,48}$$

$$n = 22,0518868 + 10\%$$

$$n = 24,2570$$

$$n = 25$$

Berdasarkan perhitungan didapatkan jumlah sampel sebanyak 25 sampel.

4. Teknik Sampling

Teknik sampling adalah metode yang diikuti dalam pengambilan sampel untuk mendapatkan sampel yang sesuai untuk seluruh populasi penelitian (Nursalam, 2017). Penelitian ini menggunakan teknik *non probability sampling* yaitu *purposive sampling*. Menurut Sugiyono (2020), *purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan yang telah ditentukan. Teknik *purposive sampling* dengan menentukan aspek dan kriteria tertentu yang harus dipenuhi oleh sampel yang digunakan dalam penelitian.

E. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data

1. Jenis data

Berdasarkan sumbernya, data penelitian dapat dibagi menjadi dua jenis yaitu : data primer dan data sekunder (Siyoto dan Sodik, 2015). Data primer adalah data yang diperoleh atau dikumpulkan sendiri oleh peneliti secara langsung dari sumber data. Dalam penelitian ini, data primer diperoleh dengan melakukan pengukuran kecemasan sebelum dan sesudah mendapatkan terapi relaksasi benson. Data sekunder adalah data yang diperoleh atau dikumpulkan oleh peneliti dari berbagai sumber data yang telah ada (Siyoto dan Sodik, 2015). Data sekunder dari penelitian ini dengan mencari data demografi meliputi usia, jenis kelamin, riwayat penyakit, pendidikan, pekerjaan, alamat, nomor HP yang bisa dihubungi, jumlah pasien hipertensi di wilayah kerja UPTD Puskesmas II Denpasar Barat Tahun 2023, angka kunjungan pasien hipertensi wilayah kerja UPTD Puskesmas II Denpasar Barat Tahun 2023.

2. Teknik pengumpulan data

Merupakan proses pendekatan terhadap subjek dan pengumpulan karakteristik subjek yang diperlukan dalam proses penelitian. Ada lima tugas yang diperlukan dalam proses pengumpulan data: memilih subjek, mengumpulkan data yang konsisten, memastikan kontrol dalam penelitian, menjaga integritas atau validitas, dan memecahkan masalah (Nursalam, 2017). Langkah-langkah pengumpulan data dilakukan dengan cara berikut :

a. Prosedur administratif

- 1) Melakukan pengurusan surat ijin penelitian di Institusi Kampus Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Denpasar melalui bidang pendidikan Jurusan Keperawatan Poltekkes Denpasar
- 2) Mengajukan permohonan kaji etik kepada Komisi Etik Penelitian Kesehatan Poltekkes Denpasar
- 3) Mengajukan surat permohonan ijin untuk melakukan penelitian ke Badan Penanaman Modal dan Perizinan Provinsi Bali.
- 4) Menyampaikan surat ijin penelitian dari Badan Penanaman Modal dan Perizinan Provinsi Bali ke Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Pemerintahan Kota Denpasar.
- 5) Peneliti mendapatkan surat tembusan dari Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Pemerintahan Kota Denpasar kemudian diserahkan ke Dinas Kesehatan Kota Denpasar dan Kepala UPTD Puskesmas II Denpasar Barat untuk permohonan ijin penelitian.

b. Prosedur teknis

- 1) Setelah mendapatkan surat ijin penelitian dari Kepala UPTD Puskesmas II Denpasar Barat, penelitian mulai dilakukan dengan melakukan pendekatan formal dengan staff dan perawat UPTD Puskesmas II Denpasar Barat
- 2) Melakukan pemilihan populasi sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi untuk dijadikan sampel
- 3) Melakukan persamaan persepsi dengan enumerator mengenai SOP pelaksanaan intervensi yang dilakukan saat penelitian, kuisisioner HARS yang akan digunakan saat melakukan pengukuran kecemasan.
- 4) Melakukan pendekatan informal kepada responden yang diteliti dengan menjelaskan maksud, tujuan dan manfaat dari perlakuan yang akan diberikan. Memberikan informed consent jika dan jika calon responden bersedia maka harus menandatangani lembar persetujuan sebagai responden, apabila terdapat calon responden yang tidak bersedia maka peneliti tidak akan memaksa dan menghormati keputusan responden.
- 5) Pada tahap pelaksanaan sebelum dilakukan perlakuan terapi relaksasi benson pada hari pertama responden diukur terlebih dahulu kecemasannya dilengkapi dengan nama, usia, jenis kelamin dan pekerjaan yang akan dicatat pada lembar yang sudah dibuat.
- 6) Kemudian selama 2 minggu responden akan diberikan perlakuan terapi relaksasi benson selama 15 menit yang dilakukan dua kali dalam seminggu.

7) Setelah 2 minggu peneliti kembali mengukur kecemasan untuk mengetahui apakah ada perubahan tingkat kecemasan pada responden dan kemudian dicatat pada lembar master tabel.

3. Instrument pengumpulan data

Instrument yang digunakan oleh penelitian dalam penelitian ini adalah SOP Relaksasi Benson dan kuisisioner HARS. Pada instrument SOP Relaksasi Benson yang digunakan tidak memerlukan uji reabilitas karena instrument tersebut sudah terstandar dan baku. Kuisisioner HARS "*Hamilton Anxiety Rating Scale*" digunakan untuk mengukur kecemasan responden pasien hipertensi sebelum dan sesudah dilakukan terapi relaksasi benson. Kuisisioner HARS dalam penelitian ini digunakan dari awal sampai dengan akhir penelitian sehingga hasil pengukuran kecemasan yang didapat valid. Peneliti tidak melakukan uji validitas karena skala kecemasan HARS sudah terstandar secara internasional dengan nilai sebesar 0,93 dan uji reliabilitas sebesar 0,97 (Norman M, 2005). Kondisi ini menunjukkan bahwa pengukuran kecemasan dengan menggunakan skala HARS akan diperoleh hasil yang valid dan reliable. Hasil pengukuran kecemasan sebelum dan sesudah di lakukan terapi relaksasi benson dicatat di master tabel.

F. Pengolahan dan Analisis Data

1. Teknik pengolahan data

a. Editing

Editing adalah tahapan pengorganisasian kumpulan data yang diperlukan serta memastikan kelengkapan data (Hartono, 2018). Dalam penelitian ini kegiatan

editing yang akan dilakukan adalah mengumpulkan semua hasil pengukuran kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan terapi relaksasi benson dan mengecek kelengkapan master tabel.

b. Coding

Coding adalah kegiatan merubah data berbentuk huruf menjadi angka/bilangan. Pembuatan kode dilakukan bertujuan menyederhanakan data di dalam proses input atau *entry* data. Dalam penelitian ini data yang di *coding* adalah

- 1) Jenis kelamin : Kode 1 untuk laki-laki dan kode 2 untuk perempuan.
- 2) Pekerjaan : Kode 1 untuk tidak bekerja, kode 2 untuk bekerja
- 3) Usia : Kode 1 untuk dewasa awal (20 – 30 tahun), kode 2 untuk dewasa madya (31 – 59 tahun), kode 3 untuk dewasa akhir (>60 tahun).
- 4) Pendidikan : Kode 1 untuk Tidak bersekolah, kode 2 untuk Sekolah Dasar (SD), kode 3 untuk Sekolah Menengah Pertama (SMP), kode 4 untuk Sekolah Menengah atas (SMA), kode 5 untuk Perguruan Tinggi.
- 5) Pada variabel hasil pengukuran kecemasan di coding dengan kode 1 untuk ringan (14-20), sedang (21-27) diberi kode 2, berat (28-41) diberi kode 3, berat sekali (42-56) diberi kode 4.

c. Entry

Proses pemindahan data dari lembar pengumpulan data ke dalam program komputer dan umumnya dikenal sebagai penggabungan data. Setelah semua data terkumpul sepenuhnya dan telah melalui proses pengkodean, langkah selanjutnya adalah pemrosesan data yang akan dimasukkan untuk dianalisis (Hartono, 2018).

d. Processing

Setelah semua kuisioner terisi penuh dan benar, serta sudah melewati *entry*, maka langkah selanjutnya adalah memproses data yang di-*entry* dapat dianalisis. Peneliti memasukkan data dari setiap responden yang telah diberi kode kedalam program computer untuk diolah. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan program computer dan pengolahan data responden.

e. Scoring

Proses *scoring* dilakukan oleh peneliti setelah responden mengisi kuisioner yang diberikan. Tanggapan pada setiap item kuisioner akan diberi skor berbeda sesuai dengan jenis jawabannya. Pemberian skor pada item pertanyaan kecemasan yang diambil dari parameter, dapat diinterpretasikan sebagai berikut :

- 1) 14-20 = kecemasan ringan.
- 2) 21-27 = kecemasan sedang.
- 3) 28-41 = kecemasan berat.
- 4) 42-56 = kecemasan berat sekali.

f. Cleaning

Cleaning adalah proses tahapan melihat dan memastikan keabsahan dari data yang sudah di *entry* apakah terdapat kesalahan atau tidak (Hartono, 2018). Menurut Kartika (2017), *cleaning* adalah kegiatan pengecekan kembali data yang sudah di-*entry* apakah ada kesalahan atau tidak.

2. Teknik analisis data

Data yang telah diolah kemudian dilakukan analisis yang merupakan langkah terakhir dalam penelitian ini. Data dimasukkan ke dalam komputer dan diuji secara

statistik. Analisis data pada variabel usia, jenis kelamin, pekerjaan, tingkat pendidikan yang disajikan pada table distribusi frekuensi. Pengukuran kecemasan pasien hipertensi sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi benson. Sebelum menentukan uji yang digunakan, harus dilakukan uji normalitas data dulu untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal atau tidak dengan menggunakan uji *Shapiro Wilk* karena jumlah sampel kurang dari 50 orang. Setelah dilakukan uji normalitas ternyata data pada penelitian berdistribusi normal maka dapat menggunakan uji *paired t-test* karena syarat menggunakan uji *paired t-test* data harus berdistribusi normal $p > 0,05$. Namun bila data tidak berdistribusi normal pada penelitian ini maka menggunakan uji alternatif yaitu dengan menggunakan uji *wilcoxon*, dengan tingkat kemaknaan 95% $\alpha (0,05)$ karena data dalam penelitian ini berupa data kategorik dan skala ukurnya adalah ordinal. Apabila dihasilak $p\text{-value} < \alpha (0,05)$ maka H_0 gagal diterima dan H_a diterima, yang artinya Ada Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan Pada Pasien Hipertensi.

G. Etika Penelitian

Penelitian ilmu keperawatan sering kali melibatkan subjek manusia, peneliti perlu memahami prinsip-prinsip etika penelitian. Hal ini dilakukan untuk memastikan bahwa peneliti tidak melanggar hak-hak (otonomi) subjek manusia yang diteliti dan untuk menghindari kerugian bagi responden dan peneliti (Nursalam, 2017).

1. *Informed Consent* (lembar persetujuan)

Informed consent berarti memberikan informasi yang jelas kepada responden tentang penelitian sehingga mereka dapat memahaminya, membuat pilihan bebas dan memiliki kesempatan untuk berpartisipasi atau tidak berpartisipasi dalam penelitian ini (Swarjana, 2015).

2. *Autonomy* (menghormati hakikat dan martabat manusia)

Autonomy merupakan hak responden untuk memiliki kebebasan memilih rencana hidup dan pendekatan moral mereka sendiri. Peneliti telah memberikan kebebasan kepada responden untuk memilih berpartisipasi atau tidak. Peneliti tidak memaksa calon responden yang tidak ingin berpartisipasi.. Calon responden yang tidak bersedia menjadi responden tetap akan diberikan pelayanan dari puskesmas.

3. *Confidentiality* (menghormati privasi dan kerahasiaan)

Subjek penelitian memiliki hak atas privasi dan hak atas informasi rahasia. Namun, tidak dapat dipungkiri bahwa penelitian dapat mengungkapkan informasi tentang subjek. Peneliti diharuskan untuk menahan berbagai informasi yang relevan dengan privasi subjek yang tidak ingin identitas mereka dan semua informasi tentang mereka diketahui oleh orang lain. Tidak perlu mencantumkan nama-nama responden; cukup mencantumkan kode partisipan, yaitu huruf pertama dari nama mereka (Dharma, 2015).

4. *Justice* (menghormati keadilan)

Prinsip keterbukaan berarti penelitian dilakukan secara jujur, akurat, hati-hati, rahasia dan profesional, sedangkan prinsip keadilan berarti penelitian

memberikan manfaat dan beban yang sama sesuai dengan kebutuhan dan kemampuan subjek (Dharma, 2015).

5. *Beneficience and non maleficience* (memperhitungkan manfaat dan kerugian yang ditimbulkan)

Prinsip ini berarti bahwa semua penelitian harus mempertimbangkan manfaat sebesar-besarnya bagi subjek penelitian dan populasi yang akan menerima hasil penelitian (*beneficience*). Serta meminimalkan risiko dan dampak buruk pada subjek penelitian (*non maleficience*).