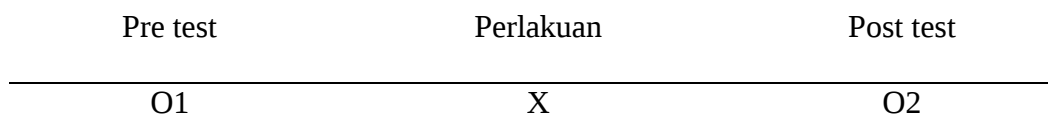


BAB IV

METODE PENELITIAN

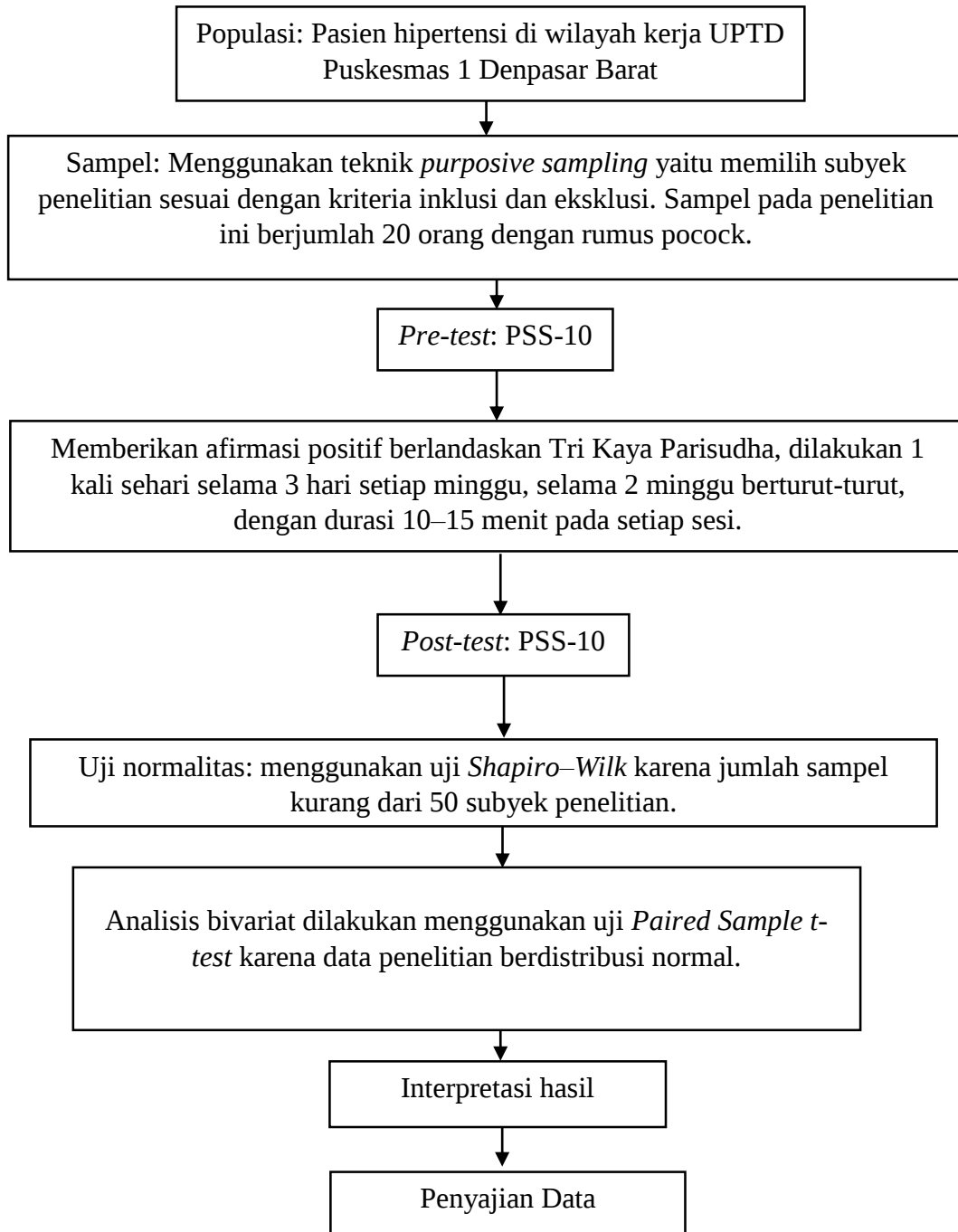
A. Jenis Penelitian

Desain penelitian yang digunakan adalah pre-experimental dengan rancangan *one-group pretest–posttest design*. Desain ini merupakan penelitian yang dilakukan pada satu kelompok subyek penelitian tanpa melibatkan kelompok kontrol atau kelompok pembanding. Pada tahap awal, tingkat stres subyek penelitian diukur menggunakan instrumen yang telah ditentukan untuk memperoleh data *pretest*. Selanjutnya, subyek penelitian diberikan intervensi berupa terapi afirmasi positif yang berlandaskan nilai-nilai Tri Kaya Parisudha. Setelah seluruh rangkaian intervensi selesai dilaksanakan, tingkat stres subyek penelitian diukur kembali untuk memperoleh data *posttest*. Intervensi yang diberikan berupa afirmasi positif berbasis nilai Tri Kaya Parisudha, sehingga perubahan skor sebelum dan sesudah perlakuan dapat dianalisis untuk melihat adanya pengaruh. Desain penelitian ini adalah sebagai gambar berikut:



Gambar 2. Desain Penelitian Pengaruh Afirmasi Positif Berlandaskan Tri Kaya Parisudha Terhadap Tingkat Stres Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas I Denpasar Barat.

B. Alur Penelitian



Gambar 3. Alur Penelitian Pengaruh Afirmasi Positif Berlandaskan Tri Kaya Parisudha Terhadap Tingkat Stres Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas I Denpasar Barat.

C. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di wilayah kerja UPTD Puskesmas I Denpasar Barat yang berada di Jl. Gunung Rinjani no 65 Monang-maning Denpasar Barat. Pemilihan lokasi penelitian didasarkan pada pertimbangan bahwa fasilitas tersebut memiliki jumlah pasien hipertensi tertinggi di Kota Denpasar. Penelitian dilaksanakan pada bulan April-Mei 2026, yang dimulai dari tahap persiapan hingga tahap pengumpulan data. Proses pengambilan data akan dilakukan setelah memperoleh izin penelitian dari pihak terkait dan setelah subyek penelitian menyatakan persetujuan untuk berpartisipasi dalam penelitian.

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi merupakan generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek dengan kualitas dan karakter yang ditentukan peneliti untuk dikaji dan selanjutnya akan ditarik kesimpulan (Ahmad *et al.*, 2023). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pasien yang terdiagnosis hipertensi dan berdomisili di wilayah kerja UPTD Puskesmas I Denpasar Barat pada periode penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh penderita hipertensi di wilayah kerja UPTD Puskesmas I Denpasar Barat dengan jumlah penderita hipertensi pada tahun 2025 sebanyak 4.492 orang.

2. Sampel

Sampel merupakan sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi yang secara nyata diteliti dan ditarik kesimpulan (Ahmad *et al.*, 2023). Sampel dalam penelitian ini adalah pasien hipertensi yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi serta bersedia menjadi subyek penelitian penelitian. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah dengan teknik *purposive sampling*,

yaitu memilih subyek penelitian sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi penelitian.

Adapun kriteria inklusi dan eksklusi yang ditetapkan sebagai berikut:

a. Kriteria inklusi

Kriteria inklusi adalah kriteria yang akan menyaring anggota populasi menjadi sampel yang memenuhi kriteria secara teori yang sesuai dan terkait dengan topik dan kondisi penelitian atau dengan kata lain, kriteria inklusi merupakan ciri-ciri yang perlu dipenuhi oleh setiap anggota populasi yang dapat diambil sebagai sampel (Ahmad *et al.*, 2023). Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1) Pasien yang terdiagnosis hipertensi
- 2) Pasien bersedia menjadi subyek penelitian
- 3) Pasien dengan usia ≥ 18 tahun
- 4) Pasien hipertensi yang kooperatif, dapat berkomunikasi dengan baik dan mampu memahami instruksi yang diberikan
- 5) Pasien yang bisa membaca dan menulis

b. Kriteria eksklusi

Kriteria eksklusi adalah kriteria yang dapat digunakan untuk mengeluarkan anggota sampel dari kriteria inklusi atau dengan kata lain ciri-ciri anggota populasi yang tidak dapat diambil sebagai sampel (Ahmad *et al.*, 2023). Kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1) Tidak mengikuti intervensi sampai selesai atau mengundurkan diri selama penelitian berlangsung.

- 2) Mengalami gangguan mental berat atau gangguan kognitif yang dapat menghambat pemahaman intervensi.
- 3) Mengalami komplikasi hipertensi berat atau dalam kondisi kesehatan yang tidak stabil.

Besar sampel yang digunakan dalam penelitian ini dihitung menggunakan rumus Pocock. Rumus ini digunakan untuk menentukan jumlah sampel minimal pada penelitian eksperimen sehingga penelitian memiliki kekuatan statistik (*power*) yang cukup dalam mendeteksi perbedaan tingkat stres sebelum dan sesudah pemberian intervensi pada penderita hipertensi (Widarsa, Astuti and Kurniasari, 2022). Rumus pocock sebagai berikut:

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

Keterangan :

n = perkiraan besar sampel

μ_1 = rerata skor post test

σ = standar deviasi

α = tingkat kesalahan tipe 1

μ_2 = rerata skor pre test

β = tingkat kesalahan tipe 2

$f(\alpha, \beta)$ = konstanta berdasarkan tingkat signifikansi dan power penelitian.

Konstanta dilihat pada Tabel Pocock ($\alpha = 0,05$, $\beta = 0,10$).

Berdasarkan hasil penelitian Aliftitah and Oktavianisya (2025) dengan judul Pengaruh Terapi MBSR Terhadap Tekanan Darah Dan Tingkat Stres Pada penderita Hipertensi didapatkan nilai $\mu_2=25,4$, $\mu_1 = 18,69$ dan $\sigma = 6,2$.

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

$$n = \frac{2(6,2)^2}{(25,4 - 18,69)^2} \times 10,5$$

$$n = \frac{2(38,44)}{(6,71)^2} \times 10,5$$

$$n = \frac{76,88}{45,0241} \times 10,5$$

$$n = 1,707 \times 10,5$$

$$n = 17,9235$$

$$n = 18$$

Berdasarkan perhitungan rumus diatas maka perkiraan sampel sebanyak 18 orang, untuk menghindari subyek ada yang *drop out* saat penelitian digunakan rumus *drop out* dengan menambahkan 10% dari hasil jumlah sampel. Sehingga jumlah sampel menjadi 20 orang.

E. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data

1. Jenis data yang dikumpulkan

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

a. Data primer

Data primer merupakan data yang diperoleh dari sumber pertama atau pengumpulan data dilakukan sendiri oleh peneliti secara langsung seperti wawancara atau pengisian angket (Widodo, 2021). Data primer dalam penelitian ini diperoleh langsung dari subyek penelitian yang menjadi sampel penelitian melalui pengukuran tingkat stres menggunakan instrumen *Perceived Stress Scale*

(PSS-10). Selain itu, peneliti juga mengumpulkan data karakteristik subyek penelitian yang meliputi nama, usia, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan, lama menderita hipertensi, dan faktor keturunan. Pengumpulan data dilakukan melalui pengisian PSS-10, data karakteristik pasien serta skala pengukuran stres. Instrumen PSS-10 digunakan untuk menilai tingkat stres pada pasien hipertensi sebelum dan sesudah diberikan intervensi afirmasi positif berlandaskan Tri Kaya Parisudha pada subyek penelitian yang mengalami stres di wilayah kerja UPTD Puskesmas I Denpasar Barat.

b. Data sekunder

Data sekunder merupakan data yang diperoleh dari sumber kedua, atau data yang diperoleh dari orang lain atau lembaga lain (Widodo, 2021). Data sekunder dalam penelitian ini diperoleh dari sumber resmi berupa laporan dan catatan administrasi di UPTD Puskesmas I Denpasar Barat serta data dari Dinas Kesehatan Kota Denpasar. Data tersebut meliputi jumlah pasien hipertensi yang tercatat dan data kunjungan pasien dalam periode tertentu yang digunakan untuk menggambarkan populasi penelitian. Data sekunder ini berfungsi sebagai pendukung dalam penentuan lokasi penelitian, dan jumlah populasi.

2. Cara pengumpulan data

Pengumpulan data adalah suatu proses pendekatan kepada subjek dan proses pengumpulan karakteristik subjek yang diperlukan dalam suatu penelitian (Nursalam, 2015). Berdasarkan cara pengumpulan, data dapat dikategorikan menjadi data primer dan data sekunder (Darwin *et al.*, 2020). Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan untuk memperoleh data mengenai tingkat stres

pasien hipertensi sebelum dan sesudah pemberian intervensi afirmasi positif berlandaskan Tri Kaya Parisudha.

Data yang dikumpulkan terdiri dari data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh secara langsung dari subyek penelitian melalui, wawancara dan pengisian PSS-10: Peneliti melakukan wawancara terstruktur untuk mengumpulkan data karakteristik subyek penelitian yang meliputi nama, usia, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan, lama menderita hipertensi, dan faktor keturunan. Pengukuran tingkat stres dilakukan menggunakan *Perceived Stress Scale* (PSS-10). Skala tersebut diberikan dua kali, yaitu sebelum pemberian intervensi (*pre-test*) dan setelah pemberian intervensi (*post-test*). Subyek penelitian mengisi secara mandiri, dan peneliti memberikan pendampingan apabila subyek penelitian membutuhkan penjelasan terkait item pertanyaan. Peneliti juga memastikan subyek penelitian mengikuti kegiatan secara konsisten dengan lembar monitoring untuk memastikan bahwa intervensi diberikan sesuai dengan prosedur yang telah ditetapkan selama periode penelitian. Setelah subyek penelitian mengisi instrumen, dan lembar monitoring, peneliti melakukan pengecekan kembali terhadap kelengkapan dan kejelasan jawaban untuk memastikan tidak ada item yang terlewat.

Data sekunder diperoleh melalui pencatatan dokumen dari laporan jumlah pasien hipertensi di seluruh Puskesmas Kota Denpasar bersumber dari Dinas Kesehatan kota Denpasar dan perolehan data dari UPTD Puskesmas I Denpasar Barat. Data tersebut digunakan sebagai dasar dalam penentuan lokasi dan populasi penelitian. Pengumpulan data dilakukan oleh peneliti dengan dukungan dan koordinasi dari Dinas Kesehatan Kota Denpasar serta bantuan tenaga kesehatan di

Puskesmas UPTD Puskesmas I Denpasar Barat yang telah diberikan penjelasan mengenai tujuan dan prosedur penelitian.

3. Instrumen pengumpulan data

Instrumen pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan untuk menilai tingkat stres yaitu instrumen *Perceived Stress Scale* (PSS-10), terdiri dari 10 pertanyaan yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya oleh peneliti terdahulu, Jannah, (2019). Instrumen *Perceived Stress Scale* (PSS-10) diberikan kepada subyek penelitian untuk diisi sesuai dengan kondisi yang dirasakan sebelum dan sesudah sesi intervensi. Penelitian ini juga menggunakan lembar monitoring yang digunakan untuk mencatat pelaksanaan intervensi afirmasi positif berlandaskan Tri Kaya Parisudha pada setiap subyek penelitian.

Daftar pertanyaan pada PSS-10 menggunakan skala dengan skor 0–4 pada setiap item, sehingga total skor berkisar antara 0–40. Semakin tinggi skor yang diperoleh, maka semakin tinggi tingkat stres yang dialami subyek penelitian. Adapun kategori tingkat stres adalah sebagai berikut:

- a. skor 0–13 mengindikasikan stres ringan
- b. skor 14–26 mengindikasikan stres sedang
- c. skor 27–40 mengindikasikan stres berat.

Penelitian Jannah (2019) berjudul Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Stres Pada Pasien Diabetes Mellitus Di Puskesmas Surabaya menggunakan jumlah sampel sebanyak 109 subyek penelitian yang diambil dengan teknik *proportional random sampling* dan sistematis sampling sesuai kriteria inklusi dan eksklusi. Hasil uji validitas $r=0,565-0,879$, sehingga dinyatakan valid. Uji

reliabilitas menggunakan metode *Cronbach's Alpha* menunjukkan nilai sebesar $\alpha=0.770$. Instrumen tersebut terbukti valid dan reliabel.

F. Pengolahan dan Analisis Data

1. Pengolahan data

Pengolahan data penelitian merupakan proses mengubah data mentah yang diperoleh dari hasil pengumpulan data menjadi informasi yang bermakna melalui tahap pemeriksaan, pengkodean, tabulasi, dan analisis sehingga dapat digunakan untuk menjawab tujuan penelitian. Pengolahannya bisa berupa kegiatan editing, coding, dan tabulating, yang artinya peneliti harus memeriksa kembali data-data yang diperoleh untuk menghindari adanya kekeliruan atau ketidaksesuaian (Siahaan, 2023). Pengolahan data ditujukan untuk mengubah data menjadi informasi yang akan digunakan untuk proses pengambilan keputusan atau pengujian hipotesis setelah melalui tahapan analisis data. Pengolahan data disesuaikan dengan jenis datanya, yaitu pengolahan data kuantitatif dan pengolahan data kualitatif (Kurniawan and Agustini, 2021). Pengolahan data kuantitatif :

a. Editing

Editing adalah upaya memeriksa kembali kebenaran data yang diperoleh/dikumpulkan dan atau menyesuaikan data dengan rencana semula seperti apa yang diinginkan. *Editing* dapat dilakukan pada tahap pengumpulan data atau setelah data terkumpul. Pada penelitian ini tahap editing dilakukan dengan memeriksa kembali kelengkapan dan konsistensi jawaban subyek penelitian pada instrumen Perceived Stress Scale-10 (PSS-10), guna memastikan tidak terdapat data yang kosong atau tidak lengkap.

b. Coding

Coding merupakan kegiatan pemberian kode pada data dengan merubah kata-kata/data yang terdiri dari beberapa kategori menjadi angka/*numeric* (misalnya, baik 1, sedang 2, kurang 3). Pemberian kode ini sangat penting bila pengolahan data dan analisis data menggunakan komputer/*software*. Pada penelitian ini, coding dilakukan pada setiap variabel karakteristik subyek penelitian dan variabel penelitian. Variabel jenis kelamin diberi kode 1 untuk laki-laki dan kode 2 untuk perempuan. Pendidikan, diberi kode 1 untuk Dasar, kode 2 untuk Menengah, 3 untuk Perguruan Tinggi. Perkawinan, diberi kode 1 untuk menikah, 2 untuk belum menikah. Pekerjaan diberi kode 1 untuk bekerja dan kode 2 untuk tidak bekerja. Faktor keturunan diberi kode 1 jika terdapat riwayat keturunan hipertensi dan kode 2 jika tidak ada riwayat keturunan. Lama menderita hipertensi diberi kode 1 untuk <6 bulan dan kode 2 untuk ≥ 6 bulan. Variabel tingkat stres dikodekan menjadi 1 untuk stres ringan, 2 untuk stres sedang, dan 3 untuk stres berat.

c. Sorting

Sorting adalah dengan memilah atau mengelompokkan data menurut jenis yang dikehendaki (klasifikasi data), misalnya menurut daerah sampel, waktu/tanggal dan sebagainya.

d. Entry Data

Entry data adalah kegiatan memasukan data yang telah dikumpulkan ke dalam master tabel (manual) atau *data base* komputer.

e. *Cleaning*

Cleaning merupakan kegiatan pembersihan data dengan melihat tiap variable apakah data sudah benar atau belum dengan cara pengeluaran tabel distribusi frekuensi setiap variable penelitian.

f. Pengeluaran informasi, dengan melakukan teknik analisis (statistik).

2. Analisis data

Analisis data merupakan bagian yang sangat penting untuk mencapai tujuan pokok penelitian, yaitu menjawab pertanyaan-pertanyaan penelitian yang mengungkap fenomena (Nursalam, 2015). Setelah data melalui tahap pengolahan, langkah selanjutnya adalah melakukan analisis data. Analisis data memiliki peran penting karena temuan penelitian diperoleh melalui proses tersebut. Pada penelitian kuantitatif, analisis data dilakukan dengan cara mengelompokkan data berdasarkan variabel, menyajikan data pada setiap variabel, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah, serta menguji hipotesis yang telah diajukan. Pada dasarnya, kegiatan analisis data bertujuan untuk menyederhanakan hasil pengolahan data sehingga menjadi lebih teratur, tersusun, bermakna, mudah dipahami, dan mudah diinterpretasikan (Sudirman *et al.*, 2020).

Analisis data merupakan proses pengolahan data yang bertujuan untuk menjawab rumusan masalah dan menguji hipotesis. Tujuan analisis data dalam penelitian ini adalah untuk menjawab rumusan masalah dan menguji hipotesis penelitian mengenai pengaruh afirmasi positif berlandaskan Tri Kaya Parisudha terhadap tingkat stres pada pasien hipertensi. Analisis data dalam penelitian ini dilakukan secara bertahap, dimulai dari analisis univariat dan dilanjutkan dengan analisis bivariat.

a. Univariat

Univariat adalah istilah yang digunakan dalam statistik untuk menggambarkan suatu analisis atau metode yang hanya melibatkan satu variabel atau karakteristik tunggal dari suatu kelompok atau populasi (Wibowo *et al.*, 2023). Pada penelitian ini, analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan karakteristik subyek penelitian yaitu, usia, jenis kelamin, pendidikan, perkawinan, pekerjaan, faktor keturunan, lama menderita hipertensi, serta variabel utama penelitian, yaitu tingkat stres dan pemberian afirmasi positif. Data disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi, persentase, *mean*, *median*, dan standar deviasi sesuai dengan jenis dan skala data.

b. Bivariat

Bivariat adalah istilah yang digunakan dalam statistika untuk mengacu pada analisis dua variabel atau lebih yang diukur pada skala yang sama. Pada analisis bivariat, dua variabel yang dipilih akan dianalisis untuk melihat apakah ada hubungan atau korelasi antara kedua variabel tersebut. Setelah diperoleh gambaran masing-masing variabel melalui analisis univariat, tahap selanjutnya adalah analisis bivariat. Analisis bivariat bertujuan untuk mengetahui hubungan atau pengaruh antara dua variabel, yaitu variabel independen dan variabel dependen (Wibowo *et al.*, 2023). Dalam penelitian ini, analisis bivariat digunakan untuk menguji pengaruh afirmasi positif berlandaskan Tri Kaya Parisudha terhadap tingkat stres pada pasien hipertensi dengan menggunakan uji statistik yang disesuaikan dengan jenis dan distribusi data. Sebelum dilakukan uji bivariat, dilakukan uji normalitas data terlebih dahulu menggunakan uji *Shapiro–Wilk* karena jumlah sampel kurang dari 50 subyek penelitian. Analisis bivariat dilakukan menggunakan uji *Wilcoxon*

Signed Rank Test karena data penelitian berupa skala ordinal (PSS-10) dan merupakan data berpasangan (*pre-test* dan *post-test*), dengan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$).

Berdasarkan hasil uji statistik tersebut, selanjutnya dilakukan interpretasi hasil penelitian. Hasil analisis data diinterpretasikan berdasarkan nilai signifikansi (*p-value*) dengan taraf signifikansi yang ditetapkan ($\alpha = 0,05$), Apabila nilai *p-value* lebih kecil dari 0,05, maka hasilnya terdapat pengaruh afirmasi positif berlandaskan Tri Kaya Parisudha terhadap tingkat stres pada pasien hipertensi di wilayah kerja UPTD Puskesmas I Denpasar Barat Tahun 2026.

G. Etika Penelitian

Etika penelitian adalah acuan moral bagi peneliti dalam melaksanakan penelitian untuk pengembangan ilmu pengetahuan dan teknologi bagi kehidupan manusia. Etika penelitian berkaitan dengan beberapa norma yaitu norma sopan santun yang memperhatikan konvensi dan kebiasaan yang berlaku di masyarakat, norma hukum tentang penggunaan sanksi jika terjadi pelanggaran, dan norma moral yang terdiri dari itikad dan kesadaran yang baik dan jujur dalam penelitian. Etika dalam penelitian menunjuk pada prinsip-prinsip etis yang diterapkan dalam kegiatan penelitian, dari proposal penelitian sampai dengan publikasi hasil penelitian (Ahmad *et al.*, 2023).

1. *Informed Consent* (lembar persetujuan)

Informed Consent (lembar persetujuan) diberikan kepada subyek yang akan diteliti. Peneliti menjelaskan maksud dan tujuan riset yang dilakukan serta dampak yang mungkin terjadi selama dan sesudah pengumpulan data. Jika subyek penelitian bersedia diteliti, maka mereka harus menandatangani lembar persetujuan tersebut,

jika subyek penelitian menolak untuk diteliti, maka peneliti tidak akan memaksa dan tetap menghormati hak-haknya.

2. *Anonymity* (tanpa nama)

Anonymity (tanpa nama) untuk menjaga kerahasiaan subyek penelitian, peneliti tidak boleh mencantumkan nama subyek penelitian pada lembar pengumpulan data, cukup dengan memberi kode pada masing-masing lembar tersebut.

3. *Confidentiality* (kerahasiaan)

Kerahasiaan informasi subyek penelitian dijamin oleh peneliti hanya kelompok data tertentu saja akan disajikan atau dilaporkan sebagai hasil riset.

4. *Justice* (keadilan)

Sebelum, selama, dan setelah penelitian dilakukan, subjek harus mendapatkan perlakuan yang adil tanpa menerima terapi langsung atau tidak langsung.

5. *Beneficence* (manfaat)

Jika ditinjau lebih dalam, kajian ini jika dicermati lebih diunggulkan berdasarkan manfaat yang dapat diberikannya, sehingga dapat digunakan untuk keselamatan orang banyak dan akan diterapkan untuk meningkatkan pengetahuan tanpa membahayakan subyek penelitian; sebaliknya, itu akan menguntungkan subyek penelitian.

6. *Non Maleficence* (tidak membahayakan)

Manusia biasanya digunakan sebagai populasi dan sampel dalam penelitian komputasi. Peneliti perlu berhati-hati dan menimbang keuntungan dan kerugian dari setiap tindakan tertentu untuk subjek.