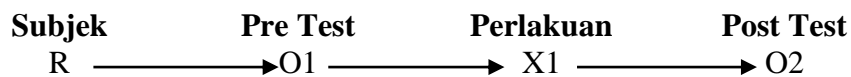


BAB IV
METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian non-eksperimen dengan jenis penelitian korelasional yang bertujuan mengetahui pengaruh meditasi gayatri mantra terhadap penurunan tingkat stress pada pasien hipertensi. Penelitian ini menggunakan pendekatan *cross sectional* dimana pengukuran tingkat stres dan meditasi gayatri mantra satu kali pada satu saat (Nursalam, 2017).



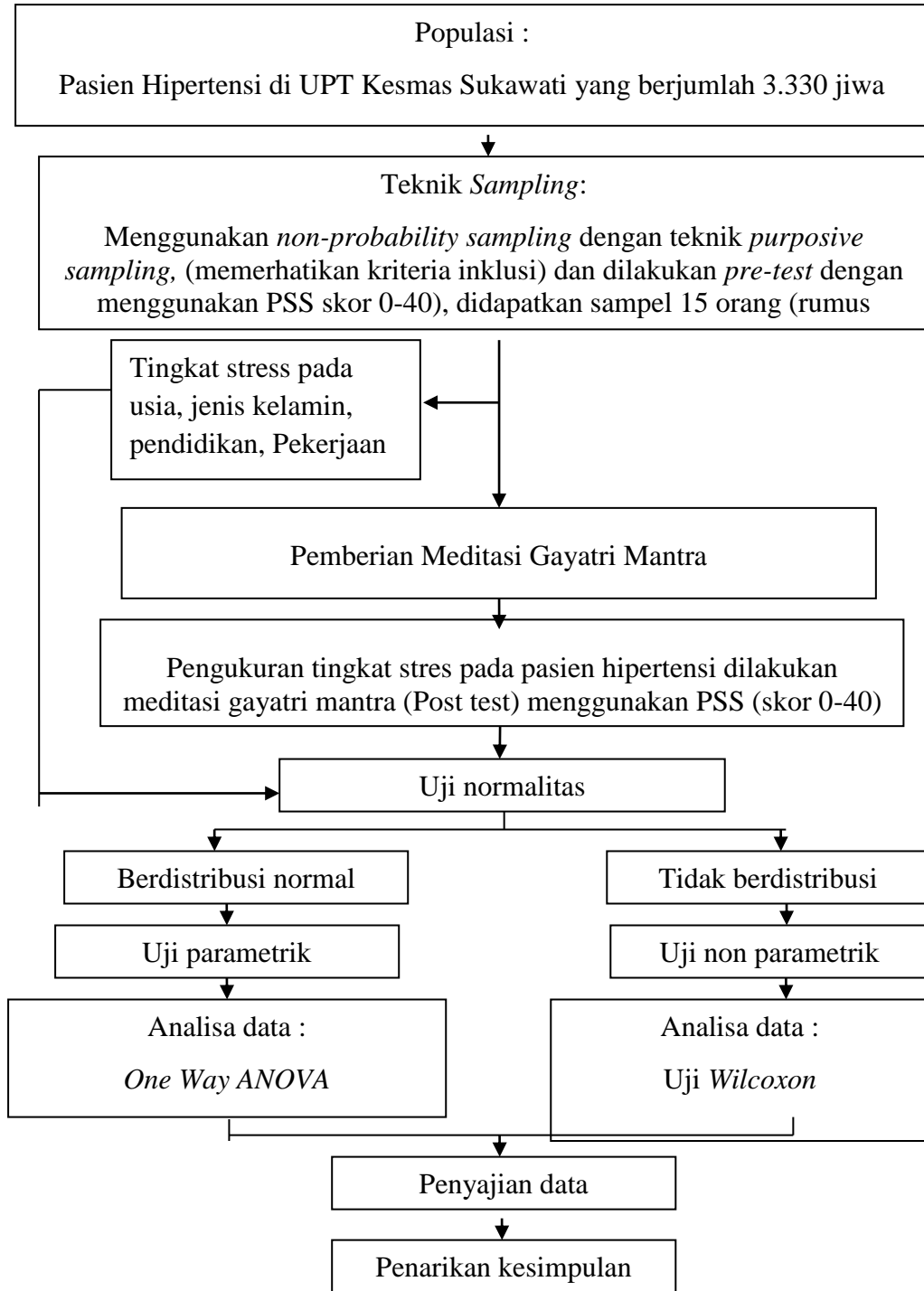
Gambar 2 Pengaruh Meditasi Gayatri Mantra Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Pasien Hipertensi di UPT Kesmas Sukawati II Tahun 2019

Sumber : (Nursalam, 2017)

Keterangan:

- R : Subjek perlakuan (pasien hipertensi)
- O1 : Pengukuran Tingkat stresse belum perlakuan
- X1 : Intervensi(Meditasi gayatri mantra30 menit)
- O2 : Pengukuran Tingkat stress sesudah perlakuan

B. Alur Penelitian



Gambar 1 Alur kerangka kerja pengaruh Meditasi Gayatri Mantra Terhadap Penurunan Stres di UPT Kesmas Sukawati II tahun 2019

C. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini telah dilaksanakan di Kesmas Sukawati II, Kota Gianyar, Bali, penelitian dimulai sejak pengurusan izin hingga penyelesaian laporan penelitian yang akan dilaksanakan dari bulan 28 April- 28 Mei 2019. 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 UPT Kesmas Sukawati II. Jumlah klien hipertensi pada tahun 2018 sebanyak 3330 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 UPT Kesmas Sukawati II 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 ada di wilayah kerja UPT Kesmas Sukawati II yang bersedia menjadi responden
- 2) Seluruh pasien hipertensi dengan usia 18-60
- 3) Seluruh pasien hipertensi yang mengalami stress setelah discreening di wilayah kerja UPT Kesmas Sukawati II.

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 meditasi gaya tri mantra.

3. Jumlah dan besar sampel

Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan rumus Pocock (2010) 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 dilihat pada Tabel Pocock ($\alpha = 0,05, \beta = 0,1$)

Berdasarkan hasil penelitian (Setiawan, 2016) didapatkan nilai $\mu_2 = 6,875$ dan nilai $\mu_1 = 3,375$ dengan $\sigma = 2,875$, maka :

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

$$n = \frac{2 \times (2,875)^2}{(6,875 - 3,375)^2} \times 10,5$$

$$n = \frac{2 \times 8,267}{(3,5)^2} \times 10,5$$

$$n = \frac{16,534}{12,5} \times 10,5$$

$$n = 1,32272 \times 10,5$$

$$n = 13,89 = 14$$

Setelah dilakukan perhitungan didapatkan besar sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 14 sampel yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi, untuk menghindari kekurangan sampel karena ada yang drop out saat penelitian maka ditambahkan 10% dari hasil jumlah sampel (Sastroasmoro dan Ismail, 2010). Jadi jumlah sampel didapatkan sebanyak 15 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).

B. 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 akan 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 diabetes melitus di wilayah UPT KesmasSukawati II 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 di UPT KesmasSukawati II yang didapat dari buku *register* dan tercatat masih melakukan rawat jalan ke UPT KesmasSukawati II.

2. Cara pengumpulan data

Pengumpulan data merupakan proses pendekatankepada subyek dan proses pengumpulan karakteristik subyek yang diperlukan dalam suatu penelitian (Nursalam, 2017). Metode pengumpulan data dari penelitian ini dengan metode kuesioner menggunakan kuisisioner *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. Mengajukan ijin penelitian kepada Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Denpasar melalui bidang pendidikan Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Denpasar.
- b. Mengajukan surat permohonan ijin penelitian dari Jurusan Keperawatan Poltekkes Denpasar yang ditujukan keDirektorat Poltekkes Denpasar.
- c. Mengajukan surat permohonan ijin untuk melakukan penelitian ke Badan Penanaman Modal dan Perizinan Provinsi Bali
- d. Mengajukan surat ijin penelitian ke Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Pemerintahan Kota Denpasar

- e. Melakukan pendekatan formal kepada Kepala Puskesmas Sukawati II dengan pengiriman surat permohonan izin lokasi penelitian di Puskesmas Sukawati II.
- f. Mengumpulkan data sekunder yaitu jumlah kunjungan dan jumlah klien hipertensi di UPT Puskesmas Sukawati II.
- g. Melakukan pemilihan sampel yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi.
- h. 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.
- i. Sampel yang bersedia menjadi responden dan sudah menandatangani lembar persetujuan, kemudian diteliti dengan menggunakan alat ukur berupa Perceived Stress Scale (PSS) yang telah disiapkan kemudian mendampingi dan menjelaskan tata cara pengisian kuisioner tersebut.
- j. Mengumpulkan lembar inventori tersebut.
- k. Melakukan pengecekan kelengkapan data yang telah diisi dalam lembar inventori.
- l. Mengelola data yang telah diperoleh dari pengisian kuisioner pada lembar rekapitulasi (master tabel) dari pengisian kuisioner oleh responden.
- m. Merekapitulasi 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 skor 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 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.

C. 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 meditasi gayatri mantra 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 memasukan data dari setiap responden yang telah diberi kode kedalam program komputer untuk diolah (Setiadi, 2013).

2. 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)

a. Analisis univariat

Tujuan dari analisis univariat adalah untuk mendeskripsikan karakteristik masing-masing variabel yang diteliti. Analisis univariat adalah analisis yang menggambarkan tiap variabel dengan menggunakan tabel distribusi frekuensi. Pada umumnya dalam analisa ini menghasilkan distribusi frekuensi dan persentase tiap-tiap variabel. Teknik analisa data univariat digunakan untuk mencari mean, median dan modus dari hasil pengukuran stres sebelum diberikan perlakuan dan setelah selesai diberikan perlakuan. Uji yang digunakan untuk mengetahui adanya pengaruh usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan dan pekerjaan terhadap stres pada penderita diabetes adalah *One Way ANOVA Test* jika data berdistribusi normal dan uji *Kruskal-Wallis* jika data tidak berdistribusi normal. (Nursalam, 2017).

b. Analisis bivariat

Analisis bivariat bertujuan untuk mengetahui perbedaan stres pada pasien hipertensi sebelum dan setelah diberikan perlakuan meditasi gayatri mantra dengan menggunakan uji statistik. Sebelum dilakukan uji paired t test terlebih dahulu dilakukan uji normalitas menggunakan uji *Shapiro-wilk*. Bila data berdistribusi normal maka dilakukan uji paired t test, sebaliknya jika data tidak berdistribusi normal dilakukan uji *Wilcoxon*. Jika *p-value* pada kolom Sig (*2-tailed*) \leq nilai alpha (0,05) maka H_a diterima atau ada pengaruh yang signifikan dari penelitian yang dilakukan. (Dahlan, 2012).

D. Etika Penelitian

1. Autonomy / menghormati harkat dan martabat manusia

Autonomi berarti responden memiliki kebebasan untuk memilih rencana kehidupan dan cara bermoral mereka sendiri (Potter and Perry, 2005). Peneliti memberikan responden kebebasan untuk memilih ingin menjadi responden atau tidak. Peneliti tidak memaksa calon responden yang tidak bersedia menjadi responden. Calon responden yang tidak bersedia menjadi responden tetap akan diberikan pelayanan dari puskesmas.

2. Confidentiality / kerahasiaan

Menurut Potter & Perry (2005) kerahasiaan adalah prinsip etika dasar yang menjamin kemandirian klien. Masalah ini merupakan masalah etika dengan memberikan jaminan kerahasiaan hasil penelitian, baik informasi maupun masalah-masalah lainnya . Kerahasiaan responden dalam penelitian ini dilakukan dengan cara memberikan kode responden bukan nama asli responden.

3. Justices / keadilan

Prinsip Keadilan menuntut perlakuan terhadap orang lain yang adil dan memberikan apa yang menjadi kebutuhan mereka (Potter and Perry, 2005). Peneliti menyamakan setiap perlakuan yang diberikan kepada setiap responden tanpa memandang suku, agama, ras dan status sosial ekonomi

4. Beneficience dan non maleficience

Berprinsip pada aspek manfaat, maka segala bentuk penelitian diharapkan dapat dimanfaatkan untuk kepentingan manusia (Potter and Perry, 2005). Penelitian keperawatan mayoritas menggunakan populasi dan sampel

manusia oleh karena itu sangat berisiko terjadi kerugian fisik dan psikis terhadap subjek penelitian. Penelitian yang dilakukan oleh perawat hendaknya tidak mengandung unsur bahaya atau merugikan pasien sampai mengancam jiwa pasien. Penelitian ini memberikan manfaat mengenai hasil meditasigayatri mantra pada pasien sehari-hari untuk pengelolaan stresnya apakah sudah baik atau belum melalui pengisian PSS. Penelitian ini juga tidak berbahaya karena responden hanya akan dilakukan diskusi dalam memecahkan masalah mengenai penyakit hipertensi yang dialami.