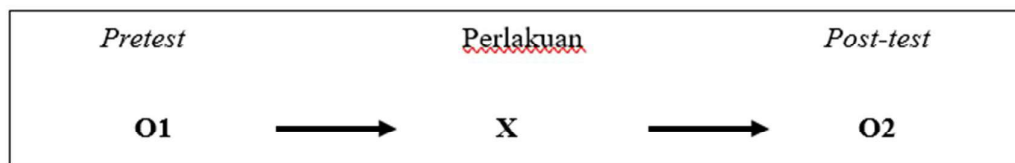


BAB IV

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian penelitian ini adalah penelitian pra-eksperimental dengan desain *one group pretest–posttest design*. Pada desain ini, pengukuran terhadap variabel terikat dilakukan sebelum dan sesudah pemberian perlakuan, kemudian hasilnya dibandingkan untuk mengetahui pengaruh perlakuan terhadap variabel terikat (Sugiyono, 2023). Pada penelitian ini, kualitas hidup kelompok subjek dinilai sebelum diberikan perlakuan relaksasi benson dan setelah diberikan perlakuan relaksasi benson. Hasil pengukuran kualitas hidup sebelum dan sesudah kemudian dianalisis untuk mengetahui pengaruh relaksasi benson terhadap kualitas hidup subjek kelompok. Berikut rancangan desain penelitiannya:



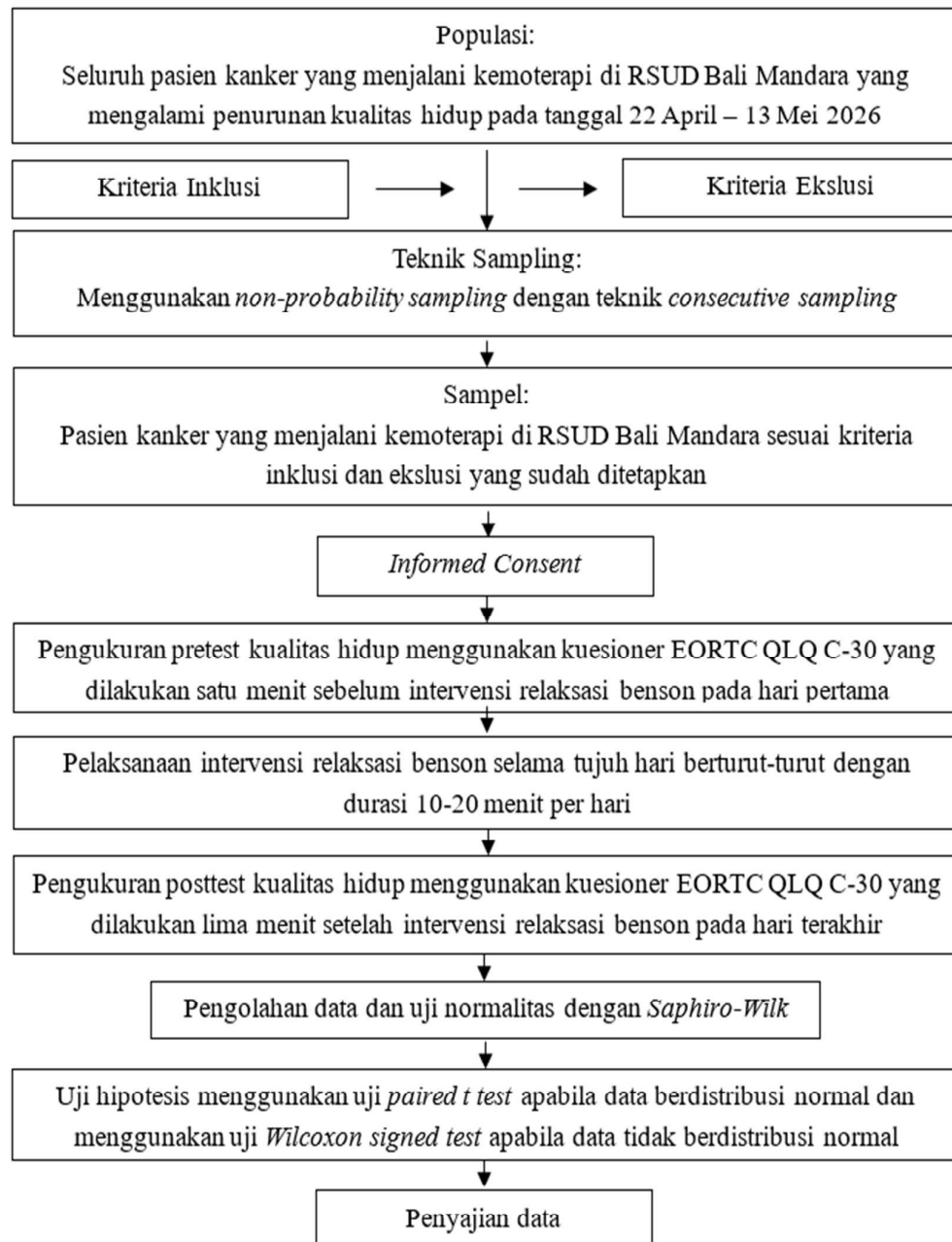
Keterangan:

- O1 = Penilaian kualitas hidup sebelum diberikan relaksasi benson
- X = Intervensi relaksasi benson
- O2 = Penilaian kualitas hidup setelah diberikan relaksasi benson

Gambar 3 Rancangan Desain Penelitian Pengaruh Relaksasi Benson terhadap Kualitas Hidup Pasien Kanker yang Menjalani Kemoterapi di RSUD Bali Mandara

B. Alur Penelitian

Penelitian ini dilakukan secara bertahap melalui alur penelitian yang dijelaskan pada gambar di bawah ini:



Gambar 4 Alur Penelitian Pengaruh Relaksasi Benson terhadap Kualitas Hidup Pasien Kanker yang Menjalani Kemoterapi di RSUD Bali Mandara

C. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di layanan kemoterapi RSUD Bali Mandara yang berlokasi di Jl. Bypass Ngurah Rai No.548, Sanur Kauh, Denpasar Selatan, Kota Denpasar, Bali. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 22 April – 13 Mei 2026.

D. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan objek penelitian, dapat terdiri dari manusia, hewan, tumbuhan, gejala, nilai tes, atau peristiwa, sebagai sumber data yang memiliki karakteristik tertentu dalam penelitian. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh pasien kanker yang menjalani kemoterapi di RSUD Bali Mandara yang mengalami penurunan kualitas hidup pada tanggal 22 April – 13 Mei 2026.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari populasi yang memiliki karakteristik yang sama dan dipilih untuk diteliti sehingga hasilnya dapat digeneralisasikan kepada seluruh populasi (Sugiyono, 2023). Sampel penelitian ini diambil dari populasi pasien kanker yang menjalani kemoterapi di RSUD Bali Mandara yang telah memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Adapun kriteria inklusi dan eksklusi pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Kriteria Inklusi

Kriteria inklusi adalah karakteristik umum subjek penelitian dari suatu populasi target yang terjangkau yang akan diteliti (Rahman *et al.*, 2022). Berikut adalah kriteria inklusi dari penelitian ini:

- 1) Pasien kanker yang bersedia menjadi responden dan telah menandatangani informed consent saat pengambilan data

- 2) Pasien kanker yang sudah pernah menjalani kemoterapi (minimal satu siklus kemoterapi)
- 3) Pasien kanker yang mengalami nyeri ringan-sedang, kecemasan, gangguan tidur, kelelahan, dan gejala lain akibat kanker/kemoterapi yang menyebabkan penurunan kualitas hidup
- 4) Pasien kanker yang berusia 18-64 tahun
- 5) Pasien kanker yang tidak mengalami gangguan pernapasan berat
- 6) Pasien kanker yang sendiri atau yang bersedia tidak didampingi keluarga untuk sementara waktu saat pengambilan data atau pelaksanaan intervensi.
- 7) Pasien kanker yang sudah tidak merokok atau minum alkohol
- 8) Pasien kanker yang tidak memiliki penyakit penyerta yang bersifat berat yang tidak berhubungan dengan kanker (seperti kelainan psikologis, penyakit degeneratif)

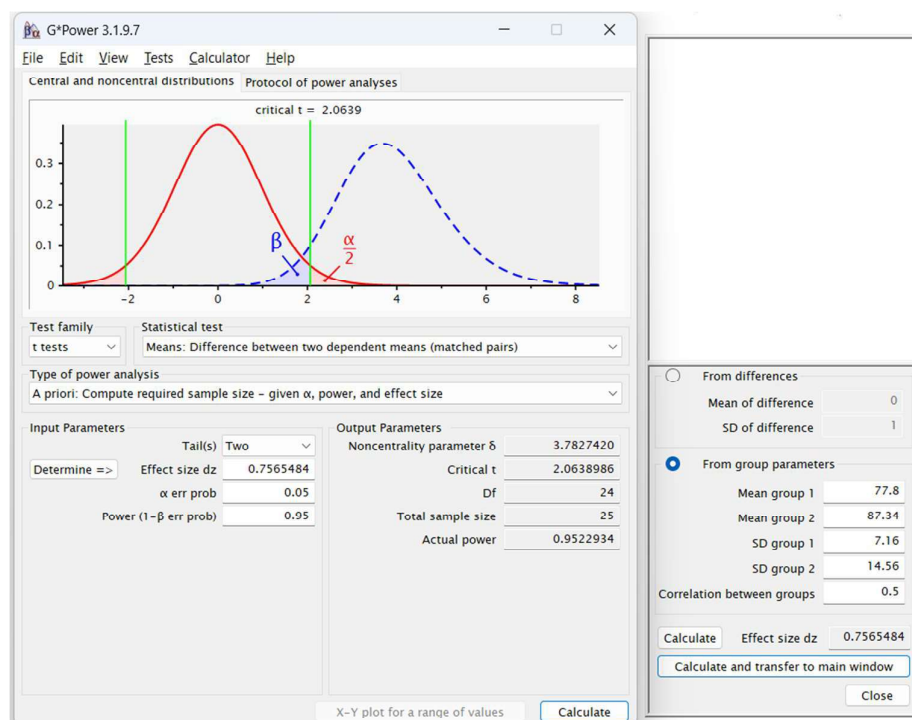
b. Kriteria Eksklusi

Kriteria eksklusi adalah mengeluarkan subjek yang memenuhi kriteria inklusi dari penelitian karena alasan tertentu (Rahman *et al.*, 2022). Berikut adalah kriteria eksklusi dari penelitian ini:

- 1) Pasien kanker yang tidak kooperatif saat pemberian intervensi
- 2) Pasien kanker yang kondisinya tidak stabil (gejala berat) dan penurunan kesadaran
- 3) Pasien kanker yang mengundurkan diri atau tidak bisa melakukan intervensi sesuai jadwal pelaksanaan

3. Jumlah sampel

Penentuan jumlah sampel dalam penelitian ini menggunakan aplikasi G-Power dengan *effect size* : 0.75, α : 0.05, β : 0.95. Nilai *effect size* tersebut dihitung berdasarkan hasil penelitian Ibrahim *et al.* (2024) tentang *Impact of a Comprehensive Rehabilitation Palliative Care Program on the Quality of Life of Patients with Terminal Cancer and Their Informal Caregivers: A Quasi-Experimental Study*. Penelitian tersebut melaporkan skor rata-rata kualitas hidup pasien kanker sebelum intervensi sebesar 44,65 (SD = 7,16) dan sesudah intervensi sebesar 87,34 (SD = 14,56), yang diukur menggunakan EORTC QLQ-C30. Nilai-nilai tersebut kemudian digunakan dalam perhitungan *effect size* dan jumlah sampel minimal menggunakan aplikasi G-Power 3.1, yang dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 5 Hasil Perhitungan *Effect Size* dan Jumlah Sampel Menggunakan Aplikasi G-Power

Berdasarkan hasil perhitungan tersebut, jumlah sampel minimal dalam penelitian ini adalah 25 responden. Untuk mengantisipasi adanya pasien yang mengundurkan diri, maka ditambah 10% sehingga jumlah sampel yang dicari sebanyak 28 responden.

4. Teknik sampling

Teknik sampling adalah cara-cara yang digunakan dalam pengambilan sampel dari populasi (Rahman *et al.*, 2022). Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *non-probability sampling* dengan cara *consecutive sampling*, yaitu pemilihan sampel yang telah memenuhi kriteria penelitian secara berurutan hingga jumlah sampel yang dibutuhkan terpenuhi.

E. Jenis dan Metode Pengumpulan Data

1. Jenis data yang dikumpulkan

Jenis data yang dikumpulkan dalam penelitian ini adalah data primer. Data primer adalah data yang diperoleh oleh peneliti langsung dari sumbernya melalui hasil pengukuran, pengamatan, survei, dan lain-lain (Rahman *et al.*, 2022). Data primer pada penelitian ini meliputi data kualitas hidup pasien kanker sebelum dan sesudah diberikan intervensi relaksasi benson.

2. Cara pengumpulan data

Pengumpulan data merupakan proses pendekatan kepada subyek dan proses pengumpulan karakteristik subyek yang diperlukan dalam suatu penelitian. Metode pengumpulan data dari penelitian ini adalah dengan melakukan pengukuran kualitas hidup dengan cara wawancara, menggunakan kuesioner *The European Organization for Research and Treatment of Cancer Quality Life Core Questionnaire* (EORTC QLQ-C30). Terdapat beberapa tahapan dalam proses

pengumpulan data pada penelitian ini, antara lain:

- a. Diawali dengan peneliti mengajukan surat permohonan izin penelitian yang telah disiapkan oleh Jurusan keperawatan Politeknik Kesehatan Denpasar kepada Direktur Rumah Sakit Bali Mandara untuk memperoleh izin pelaksanaan penelitian.
- b. Setelah surat izin dari Rumah Sakit Bali Mandara diterima, peneliti memulai proses pengumpulan data dengan berkoordinasi bersama tenaga perawat dan bagian rekam medis di rumah sakit.
- c. Berkoordinasi dengan perawat atau dokter untuk menyeleksi responden yang memenuhi kriteria inklusi penelitian.
- d. Peneliti kemudian melakukan pendekatan kepada calon responden dan keluarga dengan memberikan penjelasan terkait identitas peneliti, tujuan penelitian, prosedur pelaksanaan, serta hak dan kewajiban responden selama keterlibatan dalam penelitian berlangsung.
- e. Setelah itu, peneliti menanyakan ketersediaan calon responden untuk menjadi sampel. Responden yang bersedia wajib menandatangani lembar persetujuan sebagai bukti partisipasi sebagai sampel dalam penelitian.
- f. Responden yang telah bersedia kemudian dimintai nomor telepon atau WhatsApp untuk mempermudah komunikasi selama proses pengumpulan data.
- g. Setiap pengumpulan data dan pelaksanaan intervensi, peneliti melakukan kontrak waktu dan tempat terlebih dahulu kepada responden dan keluarga.
- h. Pertama, pengumpulan data *pretest* kualitas hidup responden yang dilakukan satu menit sebelum diberikan intervensi relaksasi benson pada hari pertama. Responden menjawab pertanyaan dari peneliti berdasarkan kuesioner EORTC

QLQ-C30.

- i. Kedua, responden melakukan teknik relaksasi Benson sesuai dengan SOP yang telah dijelaskan sebelumnya selama tujuh hari berturut-turut dengan durasi 10–20 menit per hari. Pasien diajarkan terlebih dahulu cara melakukan relaksasi benson dan diminta untuk melakukannya pada hari pertama. Pelaksanaan relaksasi benson untuk hari-hari selanjutnya, pasien diingatkan kembali setiap harinya melalui whatsapp dan diminta mengirimkan bukti foto/video saat melakukan relaksasi benson. Pendampingan secara langsung dilakukan jika kunjungan ke rumah pasien memungkinkan untuk dilakukan.
- j. Ketiga, pengumpulan data *posttest* kualitas hidup responden yang dilakukan lima menit setelah pelaksanaan relaksasi benson pada hari terakhir. Responden menjawab pertanyaan dari peneliti berdasarkan kuesioner EORTC QLQ-C30.
- k. Data yang terkumpul kemudian diolah dan dianalisis sesuai uji yang telah ditetapkan.

3. Instrumen pengumpulan data

Instrumen pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah *checklist* SOP relaksasi benson dan kuesioner kualitas hidup EORTC QLQ-C30. Berdasarkan penelitian Noviyani *et al.* (2016) tentang uji validitas dan reliabilitas kuesioner EORTC QLQ-C30 pada pasien kanker ginekologi di RSUP Sanglah Denpasar, hasil uji faktor konfirmatori pada kuesioner EORTC QLQ-C30 menunjukkan semua item valid (*loading factor* > 0,70) dan reliabel (nilai reliabilitas item > 0,50). Analisis konstrak juga menunjukkan validitas konstrak (VE) = 0,90 dan reliabilitas konstrak (RF) = 1,00, yang berarti instrumen memenuhi kriteria validitas dan reliabilitas konstrak.

Kuesioner kualitas hidup ini terdiri atas 30 pertanyaan yang dibagi ke dalam tiga skala utama yaitu skala fungsional, skala gejala, dan skala kesehatan/kualitas hidup global. Skala fungsional mencakup 15 item pertanyaan, skala gejala mencakup 13 item pertanyaan, dan skala kesehatan/kualitas hidup global mencakup dua item pertanyaan. Pada skala fungsional dan skala gejala pertanyaan dijawab menggunakan skala likert empat poin atau rentang 1-4 dengan interpretasi “tidak ada”, “sedikit”, “cukup”, dan “sangat”. Pada skala kesehatan/kualitas hidup global pertanyaan dijawab menggunakan skala likert tujuh poin atau rentang 1-7 yang berarti “sangat buruk” sampai “sangat baik”.

Raw Score atau skor rata-rata pada setiap skala dan akan dilakukan transformasi linear menjadi 0-100, menggunakan rumus berikut:

- a. Skala Gejala dan Skala Kesehatan/Kualitas Hidup Global

$$\text{Nilai} = \left\{ \frac{(\text{Raw Score} - 1)}{\text{Rentang}} \right\} \times 100$$

- b. Skala Fungsional

$$\text{Nilai} = \left\{ 1 - \frac{(\text{Raw Score} - 1)}{\text{Rentang}} \right\} \times 100$$

Pada skala fungsional dan skala kesehatan/kualitas hidup global, nilai yang semakin tinggi menandakan status fungsional dan kualitas hidup yang semakin baik. Pada skala gejala, nilai yang semakin tinggi menandakan tingkat gejala yang semakin parah. Skor kualitas hidup pada penelitian ini ditentukan berdasarkan skor skala global EORTC QLQ-C30. Pada penelitian ini, skor kualitas hidup 0–33,3 diinterpretasikan sebagai “buruk”, 33,4–66,6 sebagai “sedang”, dan 66,7–100 sebagai “baik”.

F. Pengolahan dan Analisis Data

1. Teknik pengolahan data

Teknik pengolahan data adalah suatu proses yang digunakan untuk memperoleh informasi dari suatu data dengan cara melakukan penyederhanaan data agar mudah dibaca, diinterpretasikan, dievaluasi dan disimpulkan (Rahman *et al.*, 2022). Setelah data semua data kualitas hidup terkumpul, pengolahan data dilakukan melalui tahapan berikut:

a. Editing

Editing adalah kegiatan mengecek kembali dan memperbaiki isi data pada kuesioner. Ini bertujuan memastikan data sudah lengkap (semua sudah terjawab), jelas (tertulis jelas), relevan (jawaban sesuai dengan pertanyaan), dan konsisten (data pasti tidak berubah) (Widodo *et al.*, 2023).

b. Coding

Coding adalah kegiatan mengubah data berbentuk kalimat atau huruf menjadi angka atau bilangan agar mempercepat proses *entry data* (Widodo *et al.*, 2023). Misalnya pada penelitian ini untuk jenis kelamin pasien perempuan diberi kode “1” dan pasien laki-laki diberi kode “2”.

c. Processing

Setelah semua data sudah melalui proses pengecekan dan pengkodean, selanjutnya data diproses dengan cara memasukan data di kuesioner ke *software* komputer atau disebut *entry data*. Data dimasukkan berdasarkan kode yang telah ditetapkan (Widodo *et al.*, 2023).

d. Cleaning

Cleaning adalah kegiatan mengecek kembali data yang telah dimasukkan ke komputer, apakah terdapat kesalahan atau tidak. Kesalahan ini bisa berupa kesalahan kode atau ketidaklengkapan data yang terjadi saat proses *entry data* (Widodo *et al.*, 2023).

e. Tabulating

Tabulating atau tabulasi adalah kegiatan menggabungkan atau mengelompokkan data responden di komputer dengan cara tertentu agar mudah untuk dianalisis (Widodo *et al.*, 2023). Pada penelitian ini, data dikelompokkan berdasarkan karakteristik, data kualitas hidup *pretest*, dan kualitas hidup *posttest*.

2. Analisis data

Data yang sudah terkumpul dan sudah diolah selanjutnya dianalisis agar menghasilkan informasi yang dapat menjawab rumusan masalah dan tujuan penelitian (Widodo *et al.*, 2023). Pada penelitian ini, teknik analisis data yang dilakukan berupa analisis univariat dan analisis bivariat.

a. Analisis Univariat

Analisis univariat adalah analisis yang bersifat tunggal terhadap satu variabel saja tanpa mengaitkan dengan variabel lain (Widodo *et al.*, 2023). Analisis ini bertujuan untuk menggambarkan karakteristik variabel yang diteliti. Pada penelitian ini, data usia, jenis kelamin, jenis kanker, dan stadium kanker dianalisis menggunakan frekuensi. Sedangkan kualitas hidup sebelum dan sesudah intervensi relaksasi benson dianalisis menggunakan mean dan standar deviasi. Hasil analisis univariat setiap data disajikan dalam bentuk tabel.

b. Analisis Bivariat

Analisis bivariat yang dilakukan pada penelitian ini bertujuan untuk menguji hipotesis penelitian, yaitu terdapat pengaruh relaksasi benson terhadap kualitas hidup pasien kanker yang menjalani kemoterapi di RSUD Bali Mandara. Analisis ini dilakukan melalui tahapan berikut:

- 1) Sebelum menguji hipotesis, dilakukan uji prasyarat skor kualitas hidup sebelum dan sesudah intervensi relaksasi benson menggunakan *Shapiro-Wilk Test*, dengan alasan jumlah sampel kurang dari 50 responden.
- 2) Jika data berdistribusi normal ($p > 0,05$), uji statistik yang digunakan *paired sample t-test*. Jika data tidak berdistribusi normal ($p < 0,05$), uji statistik yang digunakan *Wilcoxon Signed Rank Test*.
- 3) Pengambilan keputusan pada penelitian ini didasarkan pada nilai *p-value* yang diperoleh dari hasil uji statistik. Jika $p\text{-value} < 0,05$, maka terdapat pengaruh yang signifikan dari relaksasi benson terhadap kualitas hidup pasien kanker yang menjalani kemoterapi. Sebaliknya, jika $p\text{-value} > 0,05$, maka tidak terdapat pengaruh yang signifikan dari relaksasi benson terhadap kualitas hidup pasien kanker yang menjalani kemoterapi.

G. Etika Penelitian

Etika penelitian mengacu pada prinsip-prinsip etis yang harus diterapkan dalam kegiatan penelitian (Widodo *et al.*, 2023). Etika penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Prinsip menghormati harkat martabat manusia (*respect for persons*)

Setiap subjek penelitian memiliki hak untuk menentukan keikutsertaannya dalam penelitian tanpa adanya paksaan atau tekanan. Sebelum memberikan persetujuan, subjek berhak menerima informasi lengkap mengenai tujuan,

prosedur penelitian, manfaat, atau risiko yang mungkin terjadi secara terperinci dari peneliti.

2. Prinsip manfaat dan tidak merugikan (*beneficence and nonmaleficence*)

Penelitian yang dilaksanakan harus mempertimbangkan dengan cermat risiko yang mungkin timbul agar dapat diminimalkan. Selain itu, penelitian ini harus memberikan manfaat yang jelas, baik bagi subjek secara individu maupun bagi masyarakat secara luas melalui pengembangan ilmu pengetahuan. Penelitian ini dapat menambah wawasan subjek penelitian tentang cara mengatasi gejala yang dialami dan meningkatkan kualitas hidup.

3. Prinsip keadilan (*justice*)

Peneliti memberikan perlakuan yang adil dan setara kepada seluruh subjek penelitian pada semua tahapan penelitian, mulai dari proses pemilihan sampel, pelaksanaan, hingga setelah penelitian selesai. Hal ini mencakup jaminan bebas dari segala bentuk diskriminasi dan sanksi, termasuk bagi subjek yang menolak berpartisipasi atau yang mengundurkan diri di tengah penelitian. Peneliti juga bertanggung jawab untuk menjaga kerahasiaan informasi responden, dengan memberikan kode responden dan inisial bukan nama asli.