

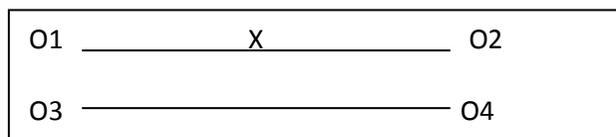
BAB III

METODE PENELITIAN

Bab ini membahas tentang desain penelitian, populasi dan sampel penelitian yang digunakan, tempat penelitian, waktu penelitian, etika penelitian, instrument pengumpulan data, prosedur penelitian dan pengolahan data dan analisis data dalam penelitian ini.

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian *true experiment* dengan metode *pre-test post-test kontrol group design*. Dalam penelitian ini terdapat dua macam perlakuan, yaitu kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Sebelum diberikan perlakuan, kedua kelompok dilakukan penilaian, kemudian masing-masing kelompok (kelompok perlakuan dan kelompok kontrol) dilakukan intervensi yang berbeda. Setelah waktu yang ditentukan, diukur pada kedua kelompok tersebut (Budiarto, 2004)



Ket:

O1 : Pre-test kelompok perlakuan

O3: Pretest kelompok kontrol

O2: Post-test kelompok perlakuan

O4: Post-test kelompok kontrol

X: Perlakuan (relaksasi *Benson*)

B. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan dari objek penelitian atau objek yang diteliti (Notoatmodjo, 2010). Populasi dalam penelitian ini adalah pasien gagal ginjal yang menjalani terapi hemodialisa di RSUD dr. Hardjono S., Sp. OG Ponorogo sejumlah 201 orang pasien.

2. Sampel

Sampel adalah objek yang diteliti dan dianggap mewakili seluruh populasi (Notoatmodjo, 2010). Sampel merupakan sebagian dari pasien gagal ginjal yang menjalani hemodialisa yang digunakan untuk mempelajari parameter populasi.

a. Kriteria inklusi dan eksklusi

Kriteria Inklusi Sample

- 1) Pasien CKD yang menjalani Hemodialisa berusia 18 tahun hingga 70 tahun
- 2) Pasien CKD yang mendapatkan terapi Hemodialisa 3-4 hari sekali seminggu.
- 3) Pasien dalam kondisi sadar dan memiliki orientasi baik

- 4) Memiliki skor PSQI lebih dari 0.
 - 5) Mampu duduk.
 - 6) Mampu dan bersedia menjadi responden
 - 7) Tidak mendapatkan obat antidepresan.
- b. Kriteria eksklusi
- 1) Pasien CKD yang mendapatkan terapi hemodialisa yang mengalami penurunan kesadaran
 - 2) Menolak menjadi responden
 - 3) Pernah mendapatkan terapi relaksasi *Benson*
 - 4) Memiliki komplikasi/penyakit lain yaitu edema paru, *Cerebrovascular Accident* dan *Sindroma Koronaria Akut*.
 - 5) Pasien dengan gangguan pendengaran
- c. Besar sampel

Menurut Supranto (2007) untuk penelitian eksperimen dengan rancangan acak lengkap, acak kelompok atau faktorial, secara sederhana dapat dirumuskan:

$$(t-1)(r-1) \geq 15$$

dimana : t = banyaknya kelompok perlakuan

r = jumlah replikasi

maka besar sampel dalam penelitian (kelompok perlakuan dan kelompok kontrol) ini adalah:

$$(2 - 1) (r-1) \geq 15$$

$$1.(r-1) \geq 15$$

$$r \geq 15+1$$

$$r \geq 16$$

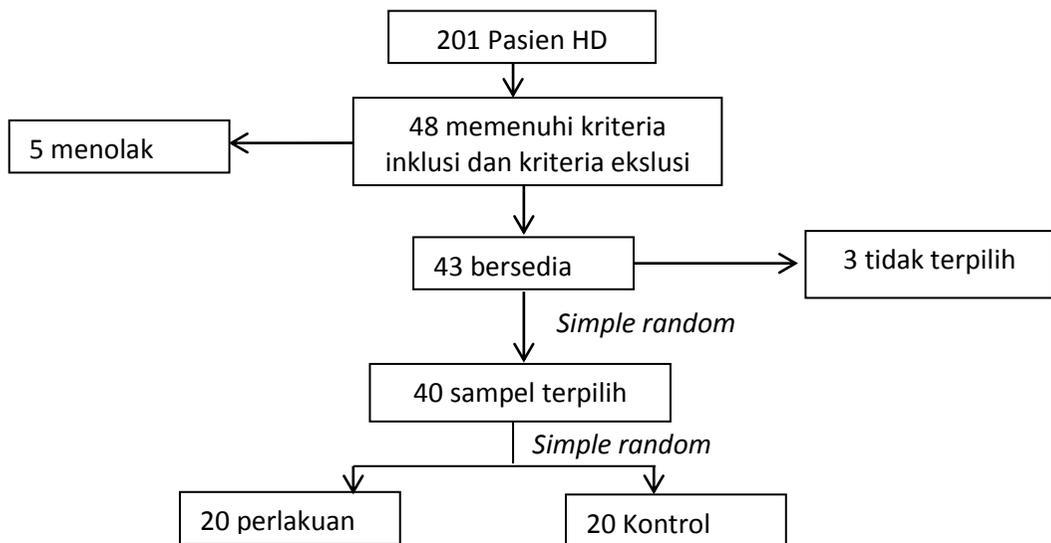
Jadi sampel Penelitian Minimal 16 orang.

Dalam penelitian ini menggunakan jumlah sampel pada kelompok perlakuan sebanyak 20 orang karena untuk mengantisipasi responden yang *dorup out*, kemudian dalam penelitian ini juga mengambil jumlah sample kelompok kontrol yang sama dengan kelompok perlakuan, yaitu 20 orang.

d. Cara pengambilan sampel

Cara pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah dengan cara *Simple Random Sampling* sehingga semua anggota populasi yang masuk dalam kriteria inklusi mendapatkan kesempatan yang sama untuk menjadi responden

Langkah-langkah pengambilan sampel adalah:



Gambar 3.1. Langkah-langkah pengambilan sampel

C. Lokasi dan Waktu Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Penelitian dilakukan di RSUD dr. Hardjono S., Sp. OG Ponorogo. Rumah sakit tersebut dipilih sebagai tempat penelitian karena merupakan satu-satunya rumah sakit milik Pemerintah Daerah Kabupaten Ponorogo dan sebagai rumah sakit rujukan utama di Kabupaten Ponorogo bagi pasien gagal ginjal untuk menjalani terapi hemodialisa.

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada bulan Desember 2016 sampai dengan bulan Januari 2017.

D. Variabel Penelitian

Variabel mengandung pengertian ukuran atau ciri yang dimiliki oleh anggota-anggota suatu kelompok yang berbeda dengan dimiliki oleh kelompok lain (Notoatmodjo, 2010).

Semua variabel yang diteliti harus diidentifikasi. Variabel yang termasuk variabel bebas (Independen) yaitu variabel yang bila berubah akan mengakibatkan perubahan variabel lain, sedangkan variabel dependen merupakan variabel yang dipengaruhi oleh variabel lain.

Variabel independen pada penelitian ini adalah penerapan latihan relaksasi *Benson* pasien hemodialisa di RSUD dr. Hardjono S., Sp. OG Ponorogo.

Variabel dependen pada penelitian ini adalah stres dan kualitas tidur pasien hemodialisa di RSUD dr. Hardjono S., Sp. OG Ponorogo.

E. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Tabel 3.1. Definisi Operasional

No	Variabel Penelitian	Definisi Operasional	Alat ukur	Hasil Ukur	Skala
Variabel Independen					
1	Relaksasi <i>Benson</i>	Teknik relaksasi dengan cara duduk dengan mata terpejam, lalu dengan nafas dalam disertai dengan mengucapkan do'a dengan tujuan pasien berelaksasi secara mendalam dibawah bimbingan atau pendampingan oleh peneliti atau asisten peneliti atau keluarga	Check List	Dilakukan Tidak dilakukan	Nominal

No	Variabel Penelitian	Definisi Operasional	Alat ukur	Hasil Ukur	Skala
		dilakukan 2 kali sehari dengan durasi 10-20 menit tiap kali latihan relaksasi.			
Variabel Dependen					
2	Stres	Kondisi perasaan ketika pasien hemodialisa menganggap bahwa dirinya menghadapi tekanan jiwa saat dihadapkan dengan kondisi sakitnya Yang dapat diukur dengan instrument <i>Depression Anxiety Stres Scale (DASS)</i>	Quesioner DASS Yang terdiri dai 42 pertanyaan	Nilai 0 (nol) sampai dengan 126 (seratus dua puluh enam) yang didapat dari pengukuran	Interval
3	Kualitas tidur	Skor yang diperoleh dari pasien hemodialisa yang telah menjawab pertanyaan-pertanyaan pada <i>Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)</i> , yang terdiri dari 7 (tujuh) komponen, yaitu kualitas tidur subyektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur sehari-hari, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan disfungsi aktivitas siang hari Yang masing masing komponen nilai paling rendah 0 (nol) dan paling tinggi 3 (tiga)	PSQI Yang terdiri dari 7 item penilaian	Rentang skore global 0-21	Inteval

Pasien hemodialisa yang menjadi responden terapi relaksasi *Benson* adalah pasien gagal ginjal yang mendapatkan terapi hemodialisa di unit hemodialisa RSUD dr. Harjono S., Sp. OG Ponorogo, tetapi latihan

relaksasi *Benson* dilakukan dirumah masing-masing responden (bukan saat pasien sedang menjalani terapi hemodialisa)

F. Instrumen Penelitian

Penelitian ini menggunakan 2 instrumen yaitu:

1. *Depression Anxiety Stres Scale (DASS)*,

Instrument ini dikembangkan oleh Lovinbond and Lovinbond pada tahun 1995. Pada penelitian ini, tingkat stres akan diukur menggunakan depression anxiety stres scale 42(DASS 42). DASS 42 diaplikasikan dengan format rating scale (skala penilaian). DASS terdiri dari 42 pertanyaan yang terdiri dari 14 pertanyaan untuk mengukur depresi, 14 pertanyaan untuk mengukur kecemasan dan 14 pertanyaan untuk mengukur cemas. Instrumen ini telah diuji validitas dan reliabilitasnya di Indonesia oleh Damanik (2011) dengan menggunakan formula *cronbach's alpha*, dan hasilnya adalah nilai α mencapai 0.9483 dan dinyatakan valid dan reliable.

2. *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*

Kuesioner ini dibuat oleh Bussye, Reynold, Monk, Berman, dan Kuffer pada tahun 1989. Kemudian instrumen ini diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia dan diuji validitas dan reliabilitasnya oleh Maulida (2011). Hasil uji validitas dan reliabilitas PSQI versi bahasa Indonesia adalah nilai *alpha cronbachs* 0.753.

PSQI terdiri dari tujuh komponen yaitu, 1). Kualitas Tidur Subyektif, 2). Tidur laten, 3). Durasi tidur, 4). Efisiensi tidur, 5). Gangguan tidur, 6). Penggunaan obat tidur, 7). Disfungsi di siang hari.

G. Cara Pengumpulan Data

1. Pengumpulan data

Pengumpulan data adalah suatu proses penetapan subjek dan pengumpulan data yang diperlukan untuk penelitian. Langkah nyata dalam pengumpulan data bersifat khusus untuk tiap penelitian dan tergantung pada desain serta teknik pengukuran (Hamid, 2007)

Cara pengumpulan data yaitu dilakukan saat *pre-test* (sebelum dilakukan latihan relaksasi *Benson* dan pada saat *post-test* yaitu pada hari terakhir setelah pelaksanaan terapi relaksasi *Benson*, yaitu pada hari ke-28 dengan cara:

- a. Data tentang stres adalah menyebarkan questioner DASS kepada responden untuk di isi sendiri oleh responden dengan didampingi dan dibimbing peneliti.
- b. Data tentang kualitas tidur dilakukan dengan wawancara yaitu peneliti bertanya kepada responden dan menilai dengan menggunakan questioner PSQI.

2. Tahapan penelitian

Cara pengumpulan data primer adalah sebagai berikut:

Responden penelitian dibagi dalam dua kelompok, yaitu 20 pasien sebagai kelompok perlakuan dan 20 pasien sebagai kelompok kontrol. Pada awal (hari ke-0) penelitian sebelum dilakukan latihan relaksasi *Benson*, kelompok perlakuan dan kelompok kontrol dinilai stress dan kualitas tidurnya.

Kemudian pada hari berikutnya, hari ke-1 hingga hari ke-28, kelompok perlakuan diberikan latihan relaksasi *Benson* sebanyak 2 kali sehari, sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan latihan relaksasi *Benson*.

Kemudian pada hari terakhir penelitian (hari ke-28), kedua kelompok dinilai kembali stress dan kualitas tidurnya, kemudian hasilnya dibandingkan dan dianalisa.

H. Gambaran Umum Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan mulai bulan Desember 2016 hingga bulan Januari 2017. Peneliti dibantu oleh 10 asisten peneliti dengan kriteria perawat lulusan Diploma III keperawatan yang sudah lulus uji kompetensi keperawatan yang diselenggarakan oleh Majelis Tenaga Kesehatan Indonesia (MTKI) dan dilatih tentang Standar Operasional Prosedur teknik relaksasi *Benson* oleh peneliti. Tugas asisten peneliti adalah membimbing dan memantau pelaksanaan teknik relaksasi *Benson* yang dilakukan oleh responden agar sesuai dengan SOP, serta melakukan pendampingan dan membantu responden saat mengisi kuesioner pada tahap *post-test*. Sebelum ke lapangan, semua asisten peneliti secara

bersamaan dilatih cara melakukan penerapan relaksasi *Benson* oleh peneliti utama selama 2 sesi latihan dan setiap sesi latihan dilakukan selama 1 jam.

Pendampingan saat latihan terapi *Benson* dilakukan sehari sekali oleh asisten peneliti sedangkan waktu pendampingan disesuaikan berdasarkan kontrak waktu yang telah disetujui antara responden dengan asisten penelitian (bisa pagi hari atau sore hari), sedangkan untuk memastikan latihan relaksasi *Benson* dilakukan 2 kali sehari, maka pasien akan didampingi oleh asisten penelitian dan diberikan *log book* untuk dicatatkan waktu melakukan relaksasi *Benson* dan dibubuhi dengan tanda tangan responden.

Populasi penelitian ini berjumlah 201 orang pasien, sedangkan yang memenuhi kriteria inklusi sebanyak 48 pasien. Dari 48 pasien, 5 orang diantaranya menolak menjadi responden sehingga tinggal 43 pasien yang memenuhi kriteria inklusi. Dari 43 orang pasien tersebut kemudian diambil dengan cara acak sebanyak 40 responden kemudian dibagi lagi secara acak menjadi 2 kelompok, yaitu kelompok intervensi sebanyak 20 orang pasien dan kelompok kontrol sebanyak 20 orang pasien. Kedua kelompok ini pada awalnya sama-sama dinilai skor stressnya dengan *DASS (42)* dan skor kualitas tidurnya dengan *PSQI*. Kemudian kelompok intervensi diberikan terapi relaksasi *Benson* 2 kali sehari selama 4 minggu dan kelompok kontrol tidak diberikan terapi

relaksasi *Benson*, dan setelah mencapai 4 minggu, baik kelompok intervensi dan kelompok kontrol dievaluasi nilai stresnya dengan *DASS (42)* dan kualitas tidurnya dengan *PSQI*. Selama jalannya penelitian, tidak ada responden dari kedua kelompok yang *Drop Out*.

Dalam penelitian ini, kelompok intervensi dilatih relaksasi *Benson* oleh peneliti pada hari ke-0, selanjutnya pasien didampingi dan dibimbing oleh asisten peneliti. Asisten Peneliti tiap hari mendampingi dan membimbing serta memastikan responden melakukan terapi relaksasi *Benson* dengan benar. Sebelum melakukan pendampingan kepada pasien, asisten peneliti dilatih terapi relaksasi *Benson* selama 2 hari dan tiap sesi latihan dilakukan selama 60 menit. Asisten peneliti juga dilatih dan disamakan persepsinya tentang alat ukur *DASS (42)* dan *PSQI*.

Data dalam penelitian ini disajikan dalam bentuk tabel analisis univariat untuk mendeskripsikan karakteristik responden dengan menggunakan distribusi frekuensi dengan ukuran persentase sedangkan analisis bivariat dilakukan untuk melihat adanya perbedaan skor antara variabel bebas dengan variabel terikat pada kelompok berpasangan dengan menggunakan uji *paired t test* karena data berdistribusi normal, dengan nilai signifikansi p-value $<0,05$ serta menggunakan uji statistik *Independent t-test* untuk kelompok tidak berpasangan. Sedangkan untuk

menguji efektifitas relaksasi *Benson* terhadap penurunan stres dan peningkatan kualitas tidur menggunakan *Mann-Withney Test*.

I. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Instrument DASS dan PSQI adalah instrument yang telah dibakukan dan telah diuji validitas dan reliabilitasnya dan sudah dinyatakan validitas dan reliabilitasnya dapat dipercaya, sehingga peneliti tidak akan menguji lagi validitas dan reliabilitas instrument tersebut.

J. Analisis Data

Analisa data dalam penelitian ini dilakukan untuk menguji hipotesis yang telah dibuat oleh peneliti. Langkah-langkah analisis data adalah sebagai berikut:

1. Uji Normalitas

Dalam penelitian ini, uji normalitas data menggunakan Uji *Shapiro Wilk*. Uji normalitas *Shapiro Wilk* adalah salah satu metode uji normalitas yang bertujuan untuk mengetahui data dalam variable penelitian yang akan dianalisis berdistribusi normal jika responden kurang dari 50 orang responden. Data yang baik dan layak digunakan dalam penelitian adalah data yang memiliki distribusi normal. Data dikatakan berdistribusi normal adalah data yang memiliki sebaran merata sehingga benar-benar mewakili populasi. Data disebut berdistribusi normal jika nilai signifikansi Uji *Shapiro Wilk* lebih besar dari 0.05. Data

yang diuji normalitas adalah data kualitas tidur dan nilai stress pada pasien hemodialisa sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok intervensi dan kelompok control.

2. Uji Homogenitas

Didalam pengolahan data juga dikenal istilah uji homogenitas. Menurut Sugiyono (2011), uji homogenitas varian bertujuan untuk menentukan apakah varian kedua kelompok homogen atau tidak. Menurut Huria (2014) menjelaskan bahwa salah satu metode yang dapat digunakan untuk melakukan uji homogenitas yaitu melalui uji *Levene test*. Data mempunyai variansi sama bila nilai $\text{sig} > 0.05$.

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui kelompok intervensi dan kelompok kontrol berasal dari populasi yang homogeny sebelum dilakukan intervensi. Dalam penelitian ini terdapat 2 kelompok responden penelitian, yaitu kelompok intervensi yang merupakan pasien hemodialisa yang mendapatkan terapi relaksasi *Benson* dan kelompok control yang merupakan kelompok pasien hemodialisa yang tidak diberikan terapi relaksasi *Benson*. Uji homogenitas dalam penelitian ini menggunakan uji *Levene*. Kedua kelompok dianggap homogen jika nilai signifikansi uji *Levene* lebih dari 0.05.

3. Analisis univariat

Tujuan analisis ini adalah untuk mendeskripsikan karakteristik masing-masing variabel yang diteliti. Bentuknya tergantung dari jenis datanya, untuk data numerik digunakan nilai *mean* (rata-rata), median, dan standar deviasi. Sedangkan untuk data katagorik tentunya hanya dapat menjelaskan angka/nilai jumlah dan persentase masing-masing kelompok (Hastono, 2007). Analisis univariat dalam penelitian ini digunakan untuk menganalisis umur, tingkat pendidikan, pekerjaan, jenis kelamin dan lama menjalani terapi hemodialisa.

4. Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilaksanakan untuk mendapatkan nilai pengaruh antara variabel independen dengan variabel dependen (Saryono, 2008). Uji normalitas data telah terdistribusi secara normal, maka uji yang digunakan yaitu *Paired Samples t-test* untuk membandingkan stress dan motivasi kualitas tidur sebelum dan sesudah intervensi. Jika t hitung lebih kecil dari t tabel maka H_a diterima. Analisis efektifitas terapi relaksasi *Benson* terhadap penurunan stres dan peningkatan kualitas tidur menggunakan *Mann-Withney test*.

K. Prinsip dan Etika Penelitian

Beberapa prinsip dan pertimbangan etika penelitian adalah sebagai berikut:

1. Prinsip Penelitian

a. Prinsip Manfaat

Dengan berprinsip pada aspek manfaat, maka segala bentuk penelitian yang dilakukan memiliki harapan yang dapat dimanfaatkan untuk kepentingan manusia.

b. Prinsip Menghormati Manusia

Manusia memiliki hak dan makhluk mulia yang harus dihormati, karena manusia memiliki hak dalam menentukan pilihan antara mau dan tidak mau untuk ikut serta menjadi responden.

c. Prinsip Keadilan

d. Prinsip ini dilakukan untuk menjunjung tinggi keadilan manusia dengan hak atau pengobatan yang adil, menjaga privasi manusia dan tidak berpihak dalam perlakuan terhadap manusia.

Agar prinsip ini terlaksana, maka setelah penelitian selesai dan diketahui manfaatnya, kelompok kontrol juga akan diberikan latihan relaksasi *Benson*.

2. Etika Penelitian

Penelitian ini sudah mendapatkan uji etik dan lolos uji etik dengan diterbitkannya Surat Keterangan Kelayakan Etik Penelitian Nomor: 497/EP-FKIK-UMY/XII/2006 dari Komisi Etika Penelitian Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta dengan mempertimbangkan:

- a. Lembar persetujuan, diberikan kepada responden yang diteliti. Penelitian menjelaskan maksud dan tujuan penelitian yang dilakukan. Responden yang bersedia diteliti harus menandatangani lembar persetujuan yang sudah disediakan. Jika responden tidak bersedia diteliti, maka peneliti tidak memaksa dan tetap menghormati hak-hak responden
- b. *Anonymity* (tanpa nama) untuk menjaga kerahasiaan responden, peneliti tidak mencantumkan nama responden pada lembar pengumpulan data. Lembar tersebut hanya diberikan nomor kode tertentu
- c. *Confidentiality* (kerahasiaan) berarti responden dijamin kerahasiaannya oleh peneliti, hanya kelompok data saja yang disajikan atau dilaporkan sebagai hasil penelitian.
- d. *Informed consent* merupakan cara persetujuan antara peneliti dengan responden yang dilakukan dengan lembar persetujuan untuk menjadi responden sebelum penelitian dilakukan. Sebelum menjadi responden, pasien dan keluarga diberikan informasi tentang tujuan penelitian agar pasien memahami maksud dan tujuan serta dampaknya. Jika responden bersedia maka harus menandatangani lembar persetujuan, tetapi jika tidak bersedia diteliti maka peneliti tidak memaksa dan tetap menghormati keputusan dari responden (Hidayat, 2007; Nursalam, 2011)