

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Desain penelitian ini menggunakan metode *Pra-Eksperimental* dengan rancangan *one-group pra-post test design* yang bertujuan untuk membuktikan pengaruh sebab akibat pada satu kelompok subjek. Kelompok subjek diobservasi terlebih dahulu sebelum intervensi dan juga diobservasi setelah intervensi (Nursalam, 2015). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui akibat dari intervensi yang telah diberikan.

Tabel 3.1
Metode Penelitian

Subjek	Pra	Perlakuan	Pasca-tes
K	O Waktu 1	I Waktu 2	O1 Waktu 3

Keterangan :

K : Subjek perlakuan

O : Skor tingkat stres kerja sebelum senam qigong

I : Intervensi (senam qigong)

O1 : Skor tingkat stres kerja setelah senam qigong

B. Populasi dan Sample Penelitian

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah subjek yang sesuai kriteria yang sudah dipastikan peneliti (Nursalam, 2015). Populasi dalam penelitian ini yaitu guru di SMK Negeri 2 Godean yang berjumlah 57 orang

2. Sampel

Sampel dalam penelitian ini yaitu guru di SMK Negeri 2 Godean, dengan jumlah 16 responden. Pengambilan sampel dengan menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu pengambilan sampel dengan cara memilih sampel diantara populasi sesuai yang ditentukan peneliti (Nursalam, 2015). Berikut ini rumus yang digunakan untuk menentukan besar sampel yaitu :

$$(t-1) (r-1) > 15$$

(Supranto, 2000)

Keterangan :

t : banyaknya kelompok perlakuan

r : sampel

Maka didapatkan hasil sampel :

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

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

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

$$(r) \geq 15+1$$

$$(r) \geq 16$$

Jumlah sampel yang diperlukan berdasarkan perhitungan di atas adalah sebanyak 16 responden. Untuk mendapatkan responden sesuai dengan pertimbangan, maka peneliti memiliki kriteria inklusi dan eksklusi pada penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Kriteria Inklusi

Kriteria Inklusi pada penelitian ini adalah:

- a) Guru yang bersedia menjadi responden dalam penelitian.
- b) Mengikuti pelaksanaan penelitian dari awal hingga akhir kegiatan.
- c) Guru yang tidak melakukan terapi relaksasi untuk mengurangi stres berupa olahraga dan sejenisnya selama penelitian berlangsung.

2. Kriteria Eksklusi

Kriteria Eksklusi pada penelitian ini adalah:

- a) Guru yang mengikuti penelitian namun di tengah-tengah pelaksanaan tiba-tiba guru tersebut tidak mengikuti atau mengundurkan diri dengan alasan tertentu.
- b) Guru dalam keadaan sakit atau kecacatan yang membuat guru tidak toleran untuk berdiri melakukan senam.

Pengambilan sampel pertama kali dengan meminta daftar guru yang mengajar di SMK N 2 Godean di Tata Usaha (TU). Setelah data didapat guru yang mengajar terdiri dari 57 orang. Dari 57 orang ini yang berkenan ikut dalam penelitian yaitu 24 orang guru. Setelah itu

untuk menyisihkan kembali dari 24 orang responden menjadi 16 orang responden dengan menanyakan kesibukan ataupun tanggung jawab kerja apa yang sedang dilakukan dan bersedianya mengikuti penelitian sampai akhir. Setelah terseleksi dengan adanya kesibukan masing-masing guru dan kesediaanya, terpilihlah 16 orang guru yang menjadi responden.

C. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan pada tanggal 17-20 November 2018 pada guru di SMK Negeri 2 Godean, karena berdasarkan wawancara didapat sebagian besar guru mengalami tingkat stres akibat kerja. Apabila mengalami stres akibat kerja hanya untuk istirahat saat ada waktu luang dan malam hari untuk tidur lebih awal. Selama ini, belum terdapat upaya untuk relaksasi yang dilakukan oleh pihak SMK Negeri 2 Godean terkait masalah itu.

D. Variabel Penelitian

1. Variabel

a. Variabel bebas

Variabel bebas pada penelitian ini adalah senam qigong

b. Variabel terikat

Variabel terikat pada penelitian ini adalah tingkat stres kerja

E. Definisi Operasional

Tabel 3.2
Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat dan Hasil Ukur	Skala
1	Senam qigong	Senam Qigong merupakan suatu terapi relaksasi yang merupakan kombinasi antara gerakan fisik dengan pernafasan, terdiri dari 18 gerakan dalam durasi 50 menit, dilakukan selama 3 kali dalam 1 minggu.	Lembar monitoring yang berisi ceklist pelaksanaan senam qigong. Waktu dilakukannya senam qigong dengan frekuensi 3 kali dalam seminggu dalam durasi 50 menit. Hasil ukur Ceklist senam qigong dikategorikan 0 = tidak dilakukan 1 = dilakukan	Nominal
2	Tingkat stres kerja	Tingkat stres kerja adalah kondisi ketidakmampuan seseorang dalam mengontrol stressor yang diakibatkan oleh beban kerja, kapasitas kerja yang berlebih atau karena lingkungan kerja sehingga menimbulkan suatu tekanan	Kuisisioner stres kerja. Pertanyaan yang memiliki skor 1-5, dengan total skor paling banyak yaitu 90 Menentukan kategori : 1. Tinggi = $X \geq 51 + 3,70$ = $X \geq 54,70$ = $X \geq 55$ 2. Sedang = $54,69 \leq X < 47,31$ = 46-54 3. Rendah = $X < 51 - 3,70$ = $X < 47,30$ = $X < 47$	Ordinal

F. Instrumen Penelitian

Penelitian ini menggunakan instrumen video senam qigong yang diperagakan oleh ahli, dan dipandu oleh peneliti saat dilakukan intervensi. Selain itu peneliti juga memakai instrumen penelitian berupa kuisisioner Stres Kerja yang diambil dari Terry dan John dalam Suryaningrum (2015) untuk menilai tingkat stres pada pekerja. Kuisisioner ini sudah diterjemahkan dalam bahasa Indonesia dan digunakan oleh peneliti sebelumnya di Indonesia yaitu oleh Suryaningrum (2015). Kuisisioner Stres Kerja bertujuan memberikan ukuran valid untuk membedakan antara tingkat stres tinggi, sedang, rendah. Kuisisioner terdiri dari 18 pertanyaan dengan skor keseluruhan 90. Skala pengukuran dalam kuisisioner ini menggunakan skala Likert, dengan skor sebagai berikut :

Pertanyaan Positif (+)

- 1) Skor 5 untuk jawaban Sangat Setuju (SS)
- 2) Skor 4 untuk jawaban Setuju (S)
- 3) Skor 3 untuk jawaban Kurang Setuju (KS)
- 4) Skor 2 untuk jawaban Tidak Setuju (TS)
- 5) Skor 1 untuk jawaban Sangat Tidak Setuju (STS)

Pertanyaan Negatif (-)

- 1) Skor 5 untuk jawaban Sangat Tidak Setuju (STS)
- 2) Skor 4 untuk jawaban Tidak Setuju (TS)
- 3) Skor 3 untuk jawaban Kurang Setuju (KS)
- 4) Skor 2 untuk jawaban Setuju (S)

5) Skor 1 untuk jawaban Sangat Setuju (SS)

Setiap pertanyaan yang terdapat pada kuisisioner ini merupakan pertanyaan yang bersifat *favorable* (positif) dan *unfavorable* (negatif).

Tabel 3.3
Kisi-Kisi Instrumen

No	Variabel (sumber)	Indikator	No item	Favorable	Unfavorable	Total Pertanyaan
1	Stres kerja Terry dan John dalam Suryaningrum (2015)	Gejala psikologis	1,2,3,4, 6,7,15,17	1,4,7,15, 17	2,3,6	8
Gejala fisik		5,8,16	16	5,8	3	
Gejala perilaku		9,10,11, 12,13,14,18	9,11,13, 18	10,12,14	7	

Sumber : (Suryaningrum, 2015)

G. Uji Validitas dan Reliabilitas

1) Uji Validitas

Pada penelitian ini peneliti menggunakan instrumen kuisisioner. Kuisisioner untuk Stres Kerja menggunakan kuisisioner Stres Kerja yang telah banyak digunakan penelitian di Indonesia untuk menilai tingkat stres secara subjektif. Salah satu peneliti yang menggunakan kuisisioner Stres kerja ini yaitu Tri Suryaningrum (2015) dengan judul “Pengaruh Beban Kerja dan Dukungan Sosial terhadap Stres Kerja pada Perawat”. Hasil uji validitas kuisisioner stres kerja dengan sampel $n=176$ adalah valid dengan hasil r hitung 0,543-0,768 (r hitung > r tabel) dengan r tabel 0,148.

2) Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas pada penelitian ini menggunakan Cronbach's alpha dan didapatkan nilai alpha sebesar 0,720. Apabila nilai Cronbach's alpha $>0,60$ dapat dikatakan instrumen tersebut reliable (Cronbach, 1991 dalam Suryaningrum (2015)). Hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa r alpha 0,720. Hal ini berarti menunjukkan bahwa kuisioner stres kerja yang diterjemahkan ke Bahasa Indonesia ini reliable untuk digunakan.

H. Cara Pengumpulan Data

1. Tahap persiapan
 - a. Pengajuan judul ke pembimbing
 - b. Ijin survey pendahuluan dilakukan pada tanggal 1 September 2018 ke SMK N 2 Godean.
 - c. Survey pendahuluan dilakukan pada tanggal 3 September 2018 di SMK N 2 Godean.
 - d. Pembuatan proposal
 - e. Seminar proposal dilakukan pada 20 September 2018 di Ruang sidang lantai 4 di gedung Siti Walidah FKIK UMY.
 - f. Mengajukan ijin etik ke FKIK UMY pada tanggal 9 Oktober 2018.
 - g. Lolos uji etik dengan nomor surat 535/EP-FKIK-UMY/XI/2018 pada tanggal 6 November 2018.
 - h. Ijin penelitian pada tanggal 8 November 2018 di SMK Negeri 2 Godean

- i. Mendapatkan persetujuan resmi dari Universitas ke Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan untuk melaksanakan penelitian di SMK Negeri 2 Godean
2. Tahap pelaksanaan
 - a. Melakukan pengambilan data mengenai nama-nama guru yang terdaftar di SMK Negeri 2 Godean.
 - b. Melakukan pengambilan sampel yang sudah ditentukan dari 57 populasi sesuai dengan kriteria inklusi. Telah didapat 24 sampel yang sesuai dengan kriteria inklusi.
 - c. Menjelaskan kepada responden tentang tujuan, manfaat dan jalannya penelitian. Responden yang setuju diminta tanda tangan *informed consent*.
 - d. Responden yang setuju tanda tangan untuk mengikuti penelitian ini dan bersedia mengikuti sampai akhir ada 16 responden.
 - e. Responden diberikan *pre-test* menggunakan kuesioner stres kerja.
 - f. Responden melihat video senam qigong yang dilakukan oleh ahli
 - g. Setelah diketahui hasil dari responden, kemudian dilakukannya terapi relaksasi senam qigong ke responden. Senam qigong dilaksanakan dengan cara senam pemanasan terlebih dahulu dan dilanjutkan dengan senam inti 18 gerakan. Gerakan senam pemanasan sebagai berikut.
 - 1) Mengatup gigi bagian atas dan bawah samapi terdengar ketukan gigi sebanyak 36 kali.

- 2) Mengulum lidah keatas kebawah kekiri kekanan di dalam mulut selama 5 menit.
- 3) Menggetarkan tubuh dengan berdiri, posisi kaki sejajar dan kedua tangan bergerak seiring gerakan tubuh, dilakukan 1 menit.
- 4) Kedua tangan naik ke atas kepala dengan membentuk huruf O sampai punggung tangan berhadapan. Kemudian, turunkan ke bawah membentuk huruf I. Lakukan sebanyak 20 kali. Kemudian diulang dengan membentuk huruf I terlebih dahulu kemudian huruf O. Lakukan sebanyak 20 kali.
- 5) Telapak tangan menghadap ke atas dan lengan lurus sebaliknya yang kiri ke bawah dengan lurus. Lakukan sebanyak 20 kali.
- 6) Tangan kiri menekan ke bahu kanan, lalu tangan kanan menekan ujung siku kiri dan berkali-kali ditekan. Begitu juga bergantian dengan tangan kanan. Lakukan 20 kali.
- 7) Memutar pinggang dengan posisi kedua tangan kanan dan kiri sesuai posisi anatomis tubuh. Lakukan 20 kali.
- 8) Tepuk atas tubuh dengan posisi berdiri, tepuk bawah tubuh dengan lutut ditekuk dan posisi badan tetap lurus. Lakukan 10 kali.
- 9) Berdiri tegak, tepuk tubuh bagian samping dan belakang secara bergantian. Lakukan sebanyak 150 kali.

- 10) Melompat riang dengan kedua tangan diayunkan ke kiri bersamaan angkat kaki kiri keluar dan lakukan juga pada kaki kanan tangan diayunkan ke kanan. Lakukan sebanyak 50 kali.
- 11) Jalan di tempat sebanyak 50 kali dengan membusungkan dada.

Gerakan inti 18 gerakan sebagai berikut.

- 1) Mengatur nafas dengan berdiri tegak, tangan ke atas dan ambil nafas, kemudian tangan diturunkan dengan kaki ditekuk 150 kali dan hembuskan nafas. Dilakukan sebanyak 6 kali.
- 2) Meregangkan dada seperti huruf T kemudian lakukan mengatur nafas seperti pada gerakan. Dilakukan sebanyak 10 kali
- 3) Angkat kedua tangan ke atas kemudian membentuk huruf C di sisi kiri diikuti dengan kaki kiri lurus, begitu juga sebaliknya. Lakukan sebanyak 10 kali.
- 4) Posisi kuda-kuda menyilangkan tangan depan pusar kemudian angkat kedua tangan yang masih bersilangan ke atas kepala sambil posisi kaki diluruskan. Dilakukan sebanyak 10 kali.
- 5) Posisi kuda-kuda kemudian tangan kanan memutar samping kanan hingga membentuk lengkungan diikuti badan ke arah

kanan juga, begitu sebaliknya pada bagian kiri. Lakukan sebanyak 10 kali.

- 6) Posisi kaki lurus dengan tangan ke atas dari samping badan, kemudian turunkan tangan melewati depan badan dan posisi kaki setengah jongkok. Lakukan sebanyak 10 kali.
- 7) Posisi kuda-kuda dengan tangan kanan mengayun ke bawah lalu ke atas kiri kepala saat sudah diatas kepala kaki dijinjitkan dan turunkan kembali tangan kanan tersebut, begitu juga lakukan pada tangan kiri. Lakukan sebanyak 10 kali.
- 8) Posisi kuda-kuda dengan tangan lurus ke bawah kemudian kedua tangan diayunkan kekiri bersamaan dengan kaki lurus saat tangan kiri di atas, begitu juga sebaliknya. Lakukan 10 kali.
- 9) Posisi kuda-kuda mendorong telapak tangan kiri ke depan 45 derajat diikuti dengan pinggang yang sedikit ke kanan, begitu juga sebaliknya. Lakukan sebanyak 10 kali.
- 10) Posisi Kuda-Kuda kemudian tangan kanan seperti memeluk dan tangan kiri berada di samping badan ditambah dengan badan diputar ke kiri, begitu juga sebaliknya, dilakukan 10 kali.

- 11) Posisi kanan kiri depan dan kaki kanan di belakang, tangan ke atas kepala turunkan tangan ke bawah melewati pusar dengan membentuk silang. Dilakukan sebanyak 10 kali.
- 12) Posisi kaki kiri di depan kaki kanan di belakang dengan posisi tangan akan mendorong, badan condong dibelakang. Saat akan mendorong kedepan, badan condong kedepan. Lakukan sebanyak 10 kali.
- 13) Posisi kaki kiri didepan kaki kanan di belakang, gerakan tangan ke depan dengan lurus dan ke samping membentuk huruf T. Dilakukan sebanyak 12 kali.
- 14) Posisi kuda-kuda, tangan mengepal disamping pinggang, kemudian tangan kiri meniju kedepan, begitu juga sebaliknya. Dilakukan 10 kali.
- 15) Tangan diangkat ke atas sambil badan diluruskan dengan kedua tumit diangkat. Setelah itu posisi kuda-kuda, tangan ke bawah samping badan dan tumit di lantai. Dilakukan 10 kali.
- 16) Mengayunkan kedua tangan dari kiri ke kanan saat ke arah bawah kaki posisi kuda-kuda saat ke atas kaki diluruskan, begitu juga sebaliknya. Dilakukan 10 kali
- 17) Kaki kanan naik ke atas sejajar paha, tangan kiri yang menepuk ke bawah sejajar dada. Dilakukan juga bergantian sebanyak 10 kali.

18) Berdiri dengan meletakkan tangan pada dada lalu tarik nafas, dilanjutkan dengan telapak tangan di hadapkan ke bawah sambil membuang nafas dengan posisi kaki jongkok. Dilakukan sebanyak 6 kali.

- h. Terapi relaksasi senam qigong dilakukan oleh responden sebelum bekerja. Waktu senam mengacu pada FITT (Frekuensi, Intensitas, Time dan Tipe) selama 3 kali dalam 1 minggu dengan durasi 50 menit menggunakan 18 gerakan senam qigong dengan durasi 50 menit dengan mengikuti peneliti serta video yang ditampilkan.
 - i. Peneliti selalu mendampingi dan mengobservasi gerakan responden saat senam dilakukan.
 - j. Selesai melakukan senam qigong, peneliti memanggil nama responden untuk mengisi lembar monitoring senam.
 - k. Setelah 3 kali dilakukan dalam seminggu senam qigong pada responden kemudian dilakukan *post-test* dengan menggunakan kuesioner stres kerja.
3. Tahap penyelesaian
- a. Peneliti memeriksa kembali kelengkapan kuisisioner stres kerja
 - b. Data yang sudah terkumpul tersebut dianalisis oleh peneliti serta dibahas untuk penyusunan karya tulis ilmiah.

I. Pengolahan Data

Setelah data terkumpul melalui tahap pengumpulan data, maka langkah selanjutnya yaitu :

A. *Editing*

Peneliti mengecek ulang kelengkapan dan ketepatan dalam menjawab lembar demografi dan kuisioner stres kerja yang telah terkumpul. Semua kuisioner diisi oleh responden dengan lengkap.

B. *Coding*

Peneliti memberikan atau merubah data dengan yang berbentuk huruf ke dalam data angka untuk mempermudah pada pengolahan data, koding 1,2,3,4 untuk usia, koding 1,2 untuk jenis kelamin, masa kerja kodingnya 1,2,3,4.

C. *Entry*

Memasukkan data dari kuisioner kedalam *software* SPSS komputer kemudian diolah dalam uji statistik.

D. *Cleaning*

Memastikan data yang dimasukkan benar dan dapat lanjut ke tahap analisa data.

J. Analisis Data

Pengolahan dan analisis data dalam penelitian ini menggunakan 2 Analisa yaitu :

1. Analisa Univariat

Analisa univariat pada penelitian ini berguna untuk mengetahui karakteristik demografi responden (usia, jenis kelamin, masa kerja), tingkat stres pada guru sebelum dan sesudah dilakukan intervensi. Uji statistik univariat yang digunakan adalah Uji Frekuensi untuk menunjukkan hasil mean, median, dan standar deviasi.

2. Analisa Bivariat

Kegunaan analisa bivariat yaitu untuk mengetahui perbedaan tingkat stres kerja guru sebelum dan setelah dilakukan senam qigong. Uji Normalitas penelitian ini yaitu dengan metode *Shapiro Wilk* karena jumlah sampel 16 responden. Uji statistik bivariat yang digunakan adalah menggunakan *Wilcoxon Test* karena data tidak berdistribusi normal.

K. Etika Penelitian

Penelitian yang berjudul “Pengaruh Senam Qigong terhadap Tingkat Stres Kerja pada Guru di SMK Negeri 2 Godean” telah mengajukan ijin etik di komisi etik Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah. Penelitian ini sudah lolos uji etik dengan no surat 535/EP-FKIK-UMY/XI/2018. Penelitian ini menggunakan beberapa prinsip dalam pertimbangan etik yaitu :

a) *Informed Consent*

Peneliti menjelaskan mengenai tujuan, manfaat, resiko yang ada dan prosedur penelitian kepada calon responden yang berjumlah 24. Ternyata ada 8 responden yang tidak setuju menjadi responden, sehingga 16 responden yang paham dan setuju diminta untuk menandatangani *informed Consent*.

b) *Beneficient* (Manfaat)

Manfaat yang diperoleh responden yaitu lebih tahu bagaimana senam qigong. Kemudian merasakan manfaat yang didapat dari senam qigong yaitu menurunkan tingkat stres. Selain itu juga responden mengetahui bagaimana senam qigong itu.

c) *Anonymity*

Peneliti memperbolehkan menuliskan nama inisial atau kode untuk menjaga kerahasiaan identitas responden sehingga responden dapat merasa terjaga.

d) *Justice* (Keadilan)

Semua responden mendapatkan video senam qigong setelah penelitian selesai, peneliti memperlakukan responden sama tidak membedakan tingkat stres kerja, jabatan maupun yang lainnya.