

## BAB III METODOLOGI PENELITIAN

### A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen semu (*Quasi Eksperiment*) menggunakan pendekatan *On-Group pre-post test design* yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap kecemasan pada lansia (Notoatmodjo, 2012).

**Gambar 3.1 Kerangka Penelitian**

*One-Group pre-post test Design*



Keterangan :

O<sub>1</sub> : Pengukuran Pertama (Pretest)

( x ) : Perlakuan (Teknik Relaksasi Otot Progresif)

O<sub>2</sub> : Pengukuran kedua (Post test)

### B. Variabel Penelitian

Variabel adalah ukuran atau ciri yang dimiliki anggota-anggota suatu kelompok yang berbeda dengan yang dimiliki oleh kelompok yang lain (Notoadmodjo, 2012). Dalam penelitian ini hanya ada satu variabel terikat (dependen) yaitu kecemasan, sedangkan teknik relaksasi otot progresif merupakan suatu tindakan/perlakuan yang diberikan sebagai

intervensi untuk memperoleh suatu efek tertentu yaitu penurunan kecemasan.

### C. Definisi Operasional

**Table 3.1**  
**Definisi Operasional**

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Cara ukur	Hasil ukur	Skala ukur
1	Teknik Relaksasi Otot Progresif	Teknik relaksasi otot progresif adalah memusatkan perhatian pada suatu aktivitas otot mengidentifikasi otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangan dengan teknik relaksasi progresif. Per-sesi 30 menit, evaluasi setelah melakukan terapi.	Lembar Observasi SOP	Melakukan teknik relaksasi otot progresif	-	-
2	Kecemasan	Kecemasan adalah suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologi perasaan tegang yang tidak menyenangkan dan kekhawatiran bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi	Lembar skala pengukurann tingkat kecemasan	Mengisi Lembar (HRS-A)	1 . = Skors 6-14 (kecemasan ringan) 2. = Skor 15-27(kecemasan sedang) 3. = skor >27 (kecemasan berat)	Ordinal

### D. Populasi Dan Sampel

1. Populasi merupakan keseluruhan dari objek dan subjek yang diteliti (Notoadmodjo, 2012) Populasi yang diambil mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti. Dalam penelitian yang berjudul pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan kecemasan pada lansia di Panti Tresna Werdha Natar Lampung Selatan.

## 2. Sampel

### a. Besar Sampel

Sampel adalah sebagian yang diambil dari keseluruhan objek yang diteliti dan dianggap mewakili seluruh populasi (Notoadmodjo, 2014). Besar sampel dihitung berdasarkan rumus sebagai berikut :

$$n = \frac{N \cdot x^2 \cdot p \cdot q}{d^2 (N-1) + z^2 \cdot p \cdot q}$$

Keterangan :

n = Ukuran sampel

N = Ukuran Populasi

z = Nilai standart normal untuk  $\alpha = 0,05$  (1,96)

p = Perkiraan proporsi, jika tidak diketahui dianggap 50%

q = 1-p (100%-p)

d = Tingkat kesalahan yang dipilih (d=0,05)

Berdasarkan rumus diatas dapat diaplikasikan dengan data populasi yang telah ditentukan, yaitu :

$$n = \frac{48 \cdot (1,96)^2 \cdot 0,5 \cdot 0,5}{(0,05)^2(48-1) + (1,96)^2 \cdot 0,5 \cdot 0,5}$$

$$n = \frac{49,0992}{2,35} = 0,96604$$

$$n = \frac{46,0992}{3,3104} = 13,9 \text{ Dibulatkan menjadi } (14)$$

Dari perhitungan tersebut didapatkan bahwa jumlah sampel untuk intervensi teknik relaksasi otot progresif 14 orang responden.

b. Teknik sampling

metode pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling yaitu berdasarkan pertimbangan penelitian yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi, sampel yang diambil adalah lansia yang memenuhi kriteria di Panti Tresna Werdha Natar Lampung Selatan.

**E. Kriteria Inklusi dan eksklusi**

Agar karakteristik sampel tidak menyimpang dari populasinya, maka sebelum dilakukan pengambilan sampel perlu ditentukan kriteria inklusi dan kriteria eksklusi (Notoatmodjo, 2018).

1. Kriteria Inklusi

- 1) Lansia yang mengalami kecemasan
- 2) Bersedia menjadi responden
- 3) Klien Kooperatif

2. Kriteria Eksklusi

- 1) Lansia yang mengalami keterbatasan gerak
- 2) Lansia yang menjalani perawatan tirah baring (*bed rest*)
- 3) Lansia yang mengalami Demensia

**F. Tempat Dan Waktu Penelitian**

Tempat dilakukannya penelitian yaitu di Panti Tresna Werdha Natar Lampung Selatan pada bulan Juni 2021

## **G. Etika Penelitian**

Etika penelitian yaitu hak objek penelitian dan yang lainnya harus dilindungi (Nursalam, 2011). Beberapa prinsip dalam pertimbangan meliputi : bebas *eksplorasi*, kerahasiaan, bebas dari penderita, bebas menolak menjadi responden dan perlu surat persetujuan (*Informed Consent*).

### 1. *Informed Consent* (lembar persetujuan)

Peneliti memberikan lembar persetujuan (*informed consent*) kepada pasien atau wali sebelum penelitian dilakukan yang bertujuan supaya subjek mengerti maksud dan tujuan peneliti, mengetahui dampaknya, apabila subjek bersedia maka mereka harus menandatangani lembar persetujuan dan jika responden tidak bersedia maka peneliti harus menghormati hak pasien (Hidayat, Aziz Alimul, 2014)

### 2. *Anonymity* (Tanpa Nama)

Peneliti tidak memberikan nama responden pada alat ukur hanya menuliskan kode pada lembar pengumpulan data (Hidayat, Aziz Alimul, 2014) *Anonymity* merupakan tindakan merahasiakan nama peserta terkait dengan partisipasi mereka dalam suatu obyek riset (Arikunto, 2011). Pada penelitian ini kerahasiaan identitas subyek sangat diutamakan, sehingga peneliti sengaja tidak mencantumkan nama pada lembar pengumpulan data.

### 3. *Confidentiality* (Kerahasiaan)

Peneliti menjamin seluruh kerahasiaan informasi yang didapat dari

responden hanya kelompok data tertentu yang akan dilaporkan pada hasil riset (Hidayat, Aziz Alimul, 2014). Peneliti melindungi privasi dan kerahasiaan identitas atau jawaban yang diberikan. Subyek berhak untuk tidak mencantumkan identitasnya dan berhak mengetahui kepada siapa saja datatersebut disebar luaskan.

4. *Respect For Justice an Inclusiveness* (Keadilan dan Keterbukaan)

Peneliti menjaga prinsip keterbukaan dan adil dengan kejujuran, keterbukaan dan kehati-hatian. Untuk itu peneliti mengkondisikan lingkungan sehingga memenuhi prinsip keterbukaan, yakni dengan menjelaskan prosedur penelitian. prinsip keadilan ini menjamin bahwa semua subyek penelitian memperoleh perlakuan dan keuntungan yang sama, tanpa membedakan gender, agama, etnis dan sebagainya (Notoatmodjo, 2018)

## **H. Instrument Penelitian**

1. Instrument

adalah alat pengumpulan data yang digunakan untuk mengukur variabel-variabel yang diteliti didasarkan pada teori-teori yang ada, instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah : standar operasional prosedur (SOP), lembar observasi dan Skala HARS *symptom* kecemasan. Skala HARS telah dibuktikan memiliki validitas dan realibitas cukup tinggi untuk melakukan pengukuran kecemasan pada *trial clinic* yaitu 0,93 dan 0,977 menunjukkan bahwa pengukuran kecemasan dengan menggunakan skala HARS akan diperoleh hasil valid dan reabel (Asni, 2014). Dengan 14 *symptom*

yang nampak, setiap item diobservasi diberi 5 tingkat skor antara 0 (*not present*) sampai dengan 4 (*severe*) dan dikembangkan oleh Ma Hamilton. Penentuan derajat kecemasan dengan cara menjumlahkan nilai skor dan item 1-14 dengan hasil :

1. Skor 6-14 = kecemasan ringan
2. Skor 15-27 = kecemasan sedang
3. Skor >27 = kecemasan berat

## **I. Tehnik Pengumpulan Data**

1. Metode pengumpulan data yang akan dilakukan pada penelitian ini yaitu skala ukur Hars serta observasi. Peneliti pertama mengumpulkan data dari bagian klinik Panti Sosial. Setelah itu peneliti memberikan penjelasan kepada klien tentang jalannya intervensi yang akan diberikan. Intervensi pun diberikan kepada klien yang sebelumnya sudah mengisi lembar *inform consent* persetujuan. Sebelum diberikan intervensi peneliti mengkaji tingkat kecemasan klien dan mencatat dilembar observasi, setelah itu klien kemudian diberikan intervensi terapi relaksasi otot progresif, peneliti memposisikan tubuh klien secara nyaman yaitu berbaring dengan mata tertutup menggunakan bantal dibawah kepala dan lutut atau duduk dikursi dengan kepala ditopang, hindari posisi berdiri, melepaskan semua asesoris yang digunakan klien yang sifatnya mengikat ketat. Setelah itu klien diberikan 15 gerakan terapi relaksasi otot progresif. Setelah selesai peneliti kemudian mengkaji kembali

tingkat kecemasan klien setelah diberikan intervensi dan mencatat kembali hasil setelah diberikan intervensi dilembar observasi.

## **J. Pengolahan Data**

Menurut (Notoatmodjo, 2018), data yang telah dikumpulkan kemudian diolah, pengolahan data dilakukan dengan *editing, coding, processing, dan cleaning*.

### **1. Editing**

Peneliti melakukan pemeriksaan ulang kelengkapan pengisian identitas pada lembar observasi. Setelah data terkumpul kemudian peneliti melakukan proses selanjutnya.

### **2. Coding**

*coding* yaitu peneliti memberikan kode numerik (angka) terhadap data yang terdiri dari berbagai macam kategori. Dalam penelitian ini melakukan *coding* karena data yang tersaji adalah skala tingkat kecemasan dengan nilai

1 = cemas ringan

2 = cemas sedang

3 = cemas berat

### **3. Processing**

peneliti melakukan entry data untuk dianalisis. Seluruh data dari lembar observasi dan pengamatan langsung yaitu berupa tingkat kecemasan di *entry* dalam komputer menggunakan program komputer.

#### **4. *Cleaning***

peneliti melakukan pengecekan ulang dan pembersihan data-data sebelum pengolahan lebih lanjut untuk melihat kemungkinan adanya kesalahan dalam memberikan kode, membaca kode maupun kesalahan pada saat *entry* data sehingga data dapat dianalisis.

### **K. Analisa Data**

Dalam penelitian menggunakan analisis Univariat dan Bivariat.

#### **1. Analisis Univariat**

Analisa univariate bertujuan untuk mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian (Notoatmodjo, 2018). Variabel independen dalam penelitian ini adalah teknik relaksasi otot progresif, sedangkan variabel dependen adalah penurunan tingkat kecemasan pada Lansia. adapun variabel yang dianalisis mencakup Lansia yang mengalami kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan terapi relaksasi otot progresif.

#### **2. Analisis Bivariat**

Analisis bivariat dilakukan untuk melihat pengaruh terapi relaksasi Otot progresif terhadap penurunan kecemasan pada lansia di panti sosial tresna werdha natar lampung selatan. Uji dilakukan untuk mengidentifikasi hubungan variabel bebas dan varibel terikat. Uji yang digunakan adalah uji T-Independen. Uji T Independen memiliki asumsi yang harus dipenuhi, yaitu:

- a. Datanya berdistribusi normal.
- b. Kedua kelompok data dependen (berpasangan)

c. Variabel yang dihubungkan berbentuk numerik dan kategorik.

Taraf kesalahan yang digunakan adalah 5%, untuk melihat hasil kemaknaan perhitungan statistik digunakan batas kemaknaan 0,05. Berarti jika  $p \text{ value} \leq 0,05$  maka hasilnya bermakna yang artinya  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Jika  $p \text{ value} > 0,05$  maka hasilnya tidak bermakna yang artinya  $H_0$  gagal ditolak dan  $H_a$  ditolak (Hastono, 2020).

## **L. Jalannya Penelitian**

Jalannya penelitian yang dilakukan dalam penelitian ini pada dasarnya sebagai berikut :

### **1. Tahap Persiapan**

Membuat rancangan yang berfungsi sebagai kerangka awal dalam peneliti, supaya penelitian yang dilakukan terlaksana sesuai tujuan yang dicapai. Langkah-langkah yang dilakukan dalam tahap persiapan adalah

- a. Mengurus perizinan kepada pimpinan institusi dan tempat penelitian.
- b. Melakukan pra survey masalah dan membuat rumusan masalah.
- c. Penyusunan dan pengurusan proposal.
- d. Proses bimbingan BAB I, BAB II, BAB III.
- e. Penyusunan skala penilaian dengan instrument penelitian.

- f. Peneliti berkoordinasi dengan kepala sesi pelayanan Panti Tresna Werdha Natar Provinsi Lampung.
- g. Memberikan penjelasan kepada klien terkait tujuan dan prosedur intervensi yang akan diberikan dan diterima calon responden.
- h. Memberikan lembar persetujuan, bahwa calon responden bersedia menjadi responden.
- i. Semua calon responden yang telah didapatkan berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi bersedia dan mau menandatangani lembar persetujuan tersebut yang berarti bersedia menjadi responden penelitian.
- j. Pemberian intervensi relaksasi otot progresif selama 15 menit.
- k. Kecemasan di observasi 10 menit sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi otot progresif.
- l. Setelah data terkumpul selanjutnya dilakukan pengolahan dan analisis data, baik analisa data univariate maupun bivariate. Hasil pengolahan dan analisis data kemudian dirumuskan kesimpulannya setelah itu data disajikan dalam bentuk tabel.
- m. Pengumpulan hasil penelitian
- n. Proses bimbingan hasil penelitian

*o.* Sidang Hasil

## **2. Tahap Pelaksanaan**

Rencana pelaksanaan penelitian yaitu proses perencanaan dalam pengambilan dan pengolahan data. Langkah-langkah yang dilakukan dalam tahap rencana pelaksanaan yang akan dilakukan yaitu :

- a. Sebelum penelitian dilakukan, peneliti melakukan pendekatan pada klien untuk mendapatkan persetujuan dari klien sebagai responden penelitian yang akan dilakukan dengan memberikan penjelasan tentang tujuan penelitian dan dampak penelitian kepada responden.
- b. Bila responden sudah setuju untuk berpartisipasi dalam kegiatan penelitian selanjutnya diberikan lembar persetujuan (informed consent) untuk ditanda tangani.
- c. Peneliti melakukan uji etik
- d. Penelitian dilakukan dengan cara mengikuti SOP teknik relaksasi otot progresif kemudian peneliti akan mempersiapkan alat dan bahan.
- e. Peneliti melakukan penelitian selama kurang lebih 7 hari
- f. Peneliti melakukan pengolahan data
- g. Peneliti mengkonsulkan hasil penelitian dengan pembimbing di akademik
- h. Peneliti melakukan ujian sidang hasil

## **Tahap Penyusunan Laporan**

Proses penyusunan laporan hasil dari penelitian ke dalam bentuk yang lebih tersusun rapih dan dapat dimengerti oleh orang yang membacanya (Arikunto A, 2014)