

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Jenis dan Desain Penelitian

Jenis penelitian ini *kuantitatif*, desain yang digunakan dalam penelitian *pre experiment*. Rancangan desain *pre experiment* yang digunakan adalah *one group pretest-posttest design whitout control group*. *Pretest-posttest* penelitian dilakukan dengan cara memberikan penilaian awal (*pretest*) terlebih dahulu sebelum diberikan perlakuan (*intervensi*), kemudian diberikan *intervensi* dengan cara melakukan terapi kombinasi relaksasi nafas dalam dan dzikir setelah itu dilakukan *posttest* (Sugiyono, 2017).

$$O_1 \rightarrow X \rightarrow O_2$$

Keterangan :

- O₁ = Pretest (pengukuran sebelum dilakukan intervensi pada tingkat stress)
- X = Intervensi (perlakuan yang diberikan intervensi terapi teknik relaksasi napas dalam dan dzikir)
- O₂ = Posttest (pengukuran sesudah dilakukan intervensi pada tingkat stress)

Gambar 3. 2 Desain Penelitian One Group Pretest-Posttest

3.2 Lokasi Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan di Rumah Sakit Umum Daerah Aceh Besar di Ruang Rawat Inap Lantai II Kelas 3.

3.3 Waktu Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan pada tanggal 22 Mei sampai 26 Juni 2025

3.4 Populasi dan Sampel Penelitian

3.4.1 Populasi

Populasi merupakan keseluruhan dalam daerah yang terdiri dari objek dan subyek yang mempunyai karakteristik khusus yang telah ditentukan oleh peneliti selanjutnya akan jadi bahan pembelajaran (Sugiono, 2018)

Populasi dalam penelitian ini adalah pasien yang dirawat di ruang rawat inap lantai II kelas 3 Rumah Sakit Umum Daerah Aceh Besar, rata-rata perbulan sebanyak 108 pasien.

3.4.2 Sampel

Menurut (Sugiyono, 2019) rumus dalam menghitung sampel yang tidak diketahui adalah menggunakan rumus Cochran, untuk menghitung ukuran sampel awal sebagai berikut :

$$n_0 = \frac{Z^2 \cdot p \cdot q}{e^2}$$

Diketahui :

n_0 = jumlah sampel yang diperlukan

Z = nilai dalam kurva normal untuk simpangan 10%, dengan nilai 1.65

p = peluang benar 50% = 0,5

q = peluang salah 50% = 0,5

e = tingkat kesalahan sampel (sampling error) 10% = 0,1

$$n_0 = \frac{(1.65)^2 \times 0.5 \times 0.5}{(0.10)^2}$$

$$n0 = \frac{2.722 \times 0.25}{(0.01)}$$

$$n0 = \frac{0.68}{0.01}$$

$$n0 = 68$$

Karena populasi yang dihitung hanya 108 maka perlu menyesuaikan ukuran sampel dengan rumus :

$$n = \frac{n0}{1 + \frac{n0-1}{N}}$$

$$n = \frac{68}{1 + \frac{68-1}{108}}$$

$$n = \frac{68}{1 + \frac{67}{108}}$$

$$n = \frac{68}{1 + 0.6204}$$

$$n = \frac{68}{1.6204}$$

$$n = 41.96 \text{ Dibulatkan menjadi } 42$$

Jadi jumlah sampel dalam penelitian seluruhnya 42 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* adalah metode *non-probalitas* untuk memilih peserta berdasarkan kriteria berikut :

3.4.2.1 Kriteria inklusi

1. Pasien yang dirawat di ruang rawat inap lantai II kelas 3
2. Pasien beragama Islam
3. Kesadaran penuh
4. Pasien bersedia menjadi responden
5. Bisa membaca dan menulis

3.4.2.2 Kriteria Eksklusi

1. Pasien yang mengalami komplikasi medis berat seperti ; gagal jantung, gagal ginjal, stroke atau gangguan pernafasan akut.
2. Pasien dengan kondisi medis yang serius
3. Pasien yang tidak kooperatif

3.5 Definisi Operasional

Tabel 3. 1 Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Skala ukur	Hasil Ukur
1	Independen: Terapi relaksasi nafas dalam dan dzikir	Relaksasi napas dalam adalah pernapasan pada abdomen dengan frekuensi lambat serta perlahan, berirama, dan nyaman	SOP terapi relaksasi nafas dalam		
	Dzikir	Terapi Dzikir melibatkan pengulangan kata-kata atau frasa yang menenangkan, yang dapat membantu mengaktifkan sistem saraf parasimpatik.	SOP terapi dzikir		

2	Dependen : Tingkat Stress Pasien	Stress adalah gangguan pada tubuh dan pikiran yang disebabkan oleh perubahan dan tuntutan kehidupan.	Kuesioner DASS 42 Dengan 14 pertanyaan tentang stress	Ordinal	Tidak stress : <15 Stress Ringan : 15-18 Stress Sedang : 19-25 Stress Berat : 26-33 Stress Sangat Berat : >34
---	--	--	--	---------	---

3.6 Teknik Pengumpulan Data dan Instrumen Penelitian

3.6.1 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data bisa dilakukan dengan berbagai cara, sumber ataupun setting. Berikut adalah langkah-langkah pengumpulan data:

- 3.6.1.1 Peneliti meminta surat izin kepada bagian akademik Universitas Bina Bangsa Getsampena untuk melakukan penelitian..
- 3.6.1.2 Setelah mendapatkan izin dari Institusi, Peneliti mengajukan permohonan izin kepada Direktur Rumah Sakit Umum Aceh Besar.
- 3.6.1.3 Peneliti melakukan pemilihan populasi dan sampel sesuai dengan kriteria inklusi yang telah ditetapkan oleh peneliti.
- 3.6.1.4 Setelah kriteria terpenuhi peneliti memberikan surat persetujuan menjadi responden atau informed consent terlebih dahulu untuk diisi oleh responden.
- 3.6.1.5 Setelah lembar informed consent ditanda tangani oleh responden, peneliti memberikan lembar kuesioner (pre test) kepada responden

untuk mengetahui tingkat stres yang dialami oleh responden.

- 3.6.1.6 Peneliti menjelaskan tata cara pengisian kuesioner.
- 3.6.1.7 Peneliti mendampingi responden saat proses pengisian kuesioner.
- 3.6.1.8 Kuesioner yang telah diisi dikumpulkan lagi dan dilakukan pengecekan kelengkapan supaya jika ada kekurangan dapat segera dilengkapi.
- 3.6.1.9 Peneliti memberikan informasi terlebih dahulu terkait terapi kombinasi teknik relaksasi napas dalam dan dzikir kepada responden.
- 3.6.1.10 Peneliti melakukan intervensi terkait terapi kombinasi teknik relaksasi napas dalam dan dzikir kepada responden selama ± 15 menit selama 3 hari.
- 3.6.1.11 Pada hari ke 3 peneliti memberikan kuesioner (post test) yang diberikan setelah diberikan intervensi untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan hasil pada tingkat stres pasien sebelum dan sesudah diberikan terapi kombinasi teknik relaksasi napas dalam dan dzikir.
- 3.6.1.12 Data yang diperoleh dikumpulkan kemudian diolah oleh peneliti, kemudian peneliti memindahkan data ke table tabulasi dan melakukan analisa data.

3.6.2 Instrumen Penelitian

Pelaksanaan penelitian ini menggunakan instrumen penelitian berupa kuesioner yaitu sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden. Kuesioner ini dibuat oleh peneliti kemudian calon responden diminta kesediaanya untuk mengisi lembar kuesioner penelitian. Sebelum pengisian peneliti memberi penjelasan kepada responden

mengenai cara pengisiannya. Peneliti menggunakan alat ukur *DASS 42 (stress sub scale)* dengan 14 pernyataan dengan alternatif nilai jawaban antara lain :

- 0 = tidak pernah
- 1 = kadang-kadang
- 2 = lumayan sering
- 3 = sering sekali

Dengan kategori tingkat stress berdasarkan hasil ukur adalah sebagai berikut :

- Tidak stress : <15
- Stres ringan : 15-18
- Stres sedang : 19-25
- Stres berat : 26-34
- Stres sangat berat : >34

3.7 Teknik Pengolahan Data dan Analisa Data

3.7.1 Teknik Pengolahan Data

Dalam proses pengolahan data terdapat langkah-langkah sebagai berikut:

3.7.1.1 Editing

Pada tahap ini dilakukan pemeriksaan data, memeriksa jawaban, memperjelas serta melakukan pengolahan terhadap data yang dikumpulkan dan memeriksa kelengkapan data kesalahan.

3.7.1.2 Coding

Pada tahap ini dilakukan pemberian kode jawaban responden sesuai dengan indikator pada kuesioner.

3.7.1.3 Skoring

Pada tahap ini dilakukan memberikan skor pada setiap jawaban yang

diberikan pada responden.

3.7.1.4 *Tabulating*

Tabulasi data adalah penyajian data yang disesuaikan dengan tujuan penelitian. Untuk analisis, skor dan nilai dari setiap pertanyaan dihitung dari tabel data, yang kemudian ditambahkan, dikelompokkan, dan diorganisir. Tabulasi data ini berbentuk tabel distribusi frekuensi karakteristik responden, tabel hasil pretest dan posttest stress, tabel uji statistik (uji normalitas, dan uji Wilcoxon). Data ini kemudian diolah untuk dianalisis secara univariat dan bivariat.

3.7.2 Analisa Data

3.7.2.1 Analisis Univariat

Analisis univariat adalah analisis yang dilakukan untuk mendeskripsikan karakteristik masing-masing variable yang diteliti. Hasil ditampilkan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan persentase untuk karakteristik responden (usia, jenis kelamin, diagnosa), tingkat stress sebelum intervensi dan tingkat stress sesudah intervensi.

3.7.2.2 Analisis Bivariat

Analisa data ini digunakan untuk melihat perbedaan tingkat stres sebelum intervensi dan setelah intervensi terhadap penurunan stres pada pasien yang dirawat di Rumah Sakit. Uji statistik yang digunakan adalah uji normalitas, dan uji Wilcoxon dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ dengan bantuan komputer Programme SPSS For Windows Versi 21.

Interpretasi :

1. Apabila nilai $p < 0,05$, maka H_a diterima H_0 ditolak, artinya ada perbedaan tingkat stres sebelum dan setelah diberikan intervensi teknik relaksasi nafas dalam dan dzikir.
2. Apabila nilai $p \geq 0,05$, maka H_a ditolak H_0 diterima, artinya tidak ada perbedaan dari tingkat stres sebelum dan setelah diberi intervensi teknik relaksasi nafas dalam dan dzikir.

3.7.3 Etika Penelitian

3.7.3.1 Informed Consent

Informed Consent merupakan bentuk persetujuan antara peneliti dengan responden penelitian dengan memberikan lembar persetujuan.

3.7.3.2 Anonimity (tanpa nama)

Masalah etika keperawatan merupakan masalah yang memberikan jaminan dalam penggunaan subjek penelitian dengan cara tidak mencantumkan nama responden pada lembar alat ukur dan hanya menuliskan kode pada lembar pengumpulan data atau hasil penelitian yang akan disajikan.

3.7.3.3 Confidentiality (kerahasiaan)

Masalah ini merupakan masalah etika dengan memberikan jaminan kerahasiaan hasil penelitian, baik informasi maupun masalah-masalah lainnya (Hidayat, 2011)