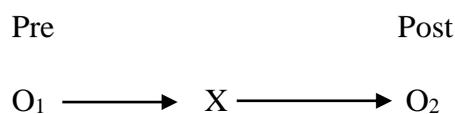


BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Rancangan Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian *Pre eksperimental designs*. *Pre eksperimental designs* adalah penelitian yang dilakukan belum merupakan eksperimen sungguh-sungguh, karena terdapat variabel luar yang ikut berpengaruh terhadap terbentuknya variabel dependen (Sugiyono, 2013). Desain penelitian *Pre eksperimental* yang digunakan yaitu *One group pretest-posttest design*. Menurut Sugiyono (2013) *One group pretest and posttest design* adalah suatu teknik untuk mengetahui efek sebelum dan sesudah pemberian perlakuan. Jadi penelitian yang dilakukan dengan melakukan *pre test* terlebih dahulu baru melakukan intervensi, setelahnya dilakukan *post test*, hasil *post tes* dibandingkan dengan hasil *pre tes*. Skema penelitian yaitu sebagai berikut:



Gambar 3.1. Skema Rencana Desain Penelitian

Keterangan:

O₁ : Pre tes (hasil pengukuran tekanan darah sebelum terapi Benson)

O₂ : Post tes (hasil pengukuran tekanan darah setelah terapi Benson)

X : diberikan intervensi terapi Benson

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan di ruang Hemodialisa Rumah Sakit Umum Maguan Husada Pracimantoro pada tanggal 08 November – 30 November 2021.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan objek penelitian atau objek yang diteliti (Notoatmodjo, 2010). Populasi adalah semua individu yang menjadi sumber pengambilan sampel, yang terdiri atas obyek/subyek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulan (Tarjo, 2019). Populasi dalam penelitian ini adalah 42 pasien hemodialisa pada bulan Agustus 2021.

2. Sampel

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Arikunto, 2016). Sampel adalah sebagian dari populasi. Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Tarjo, 2019). *Sampling* adalah proses menyeleksi porsi dari populasi yang dapat mewakili populasi yang ada (Nursalam, 2016). Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel yang sesuai dengan kriteria yang diinginkan peneliti. Kriteria-kriteria sampel pada penelitian ini adalah :

Kriteria inklusi :

- a. Pasien yang bersedia menjadi responden
- b. Memiliki tekanan darah 140/99mmHg sampai dengan 160/109mmHg
- c. Pasien kooperatif
- d. Memiliki tingkat kesadaran compos mentis

Kriteria eksklusi :

- a. Pasien yang telah mengkonsumsi obat antihipertensi sebelum dilakukan perlakuan terapi Benson
- b. Susah berkonsentrasi
- c. Pasien dengan tingkat stres sedang dan berat.

Pengambilan sampel menggunakan rumus Slovin (Notoatmodjo, 2012):

$$\begin{aligned}
 n &= \frac{N}{1 + N(d^2)} \\
 &= \frac{42}{1 + 42(0,05^2)} \\
 &= \frac{42}{1,105} \\
 &= 38 \text{ sampel}
 \end{aligned}$$

Keterangan :

n : Sampel

N : Populasi

n : Jumlah sampel penelitian

d : Tingkat kesalahan 5% (0,05)

Jadi sampel dalam penelitian ini sebanyak 38 sampel responden .

D. Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini meliputi:

1. Variabel bebas yaitu terapi Benson
2. Variabel terikat yaitu tekanan darah
3. Variabel perancu yaitu usia, jenis kelamin, medikasi dan stress

E. Definisi Operasional

Ruang lingkup atau pengertian variabel yang diteliti perlu sekali diberi batasan atau definisi operasional. Definisi operasional bermanfaat untuk mengarahkan kepada pengukuran atau pengamatan terhadap variabel yang bersangkutan serta pengembangan instrumen atau alat ukur (Notoadmodjo, 2015).

Tabel 3.1 Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Skor	Skala Data
Terapi Benson	Teknik relaksasi yang berfokus pada kata atau kalimat tertentu yang diucapkan berulang kali dengan ritme teratur yang disertai sikap pasrah pada Tuhan Yang Maha Esa	SOP	-	-
Tekanan darah	Pengukuran yang dilakukan menggunakan tensimeter dan stetoskop untuk memperoleh	a. Lembar pengkajian b. Tensimeter	1. Normal : sistol 120-129 mmHg, diastol 80-84 mmHg 2. Normal tinggi: sistol	Ordinal

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Skor	Skala Data
	nilai sistol dan diastol		130-139 mmHg, diastol 85-89 mmHg 3. Hipertensi tingkat 1 : sistol 140-159 mmHg, diastol 90-99 mmHg 4. Hipertensi tingkat 2: sistol 160-179 mmHg, diastol 100-109 mmHg 5. Hipertensi tingkat 3: sistol ≥ 180 mmHg, ≥ 110 mmHg	

F. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian ini dengan menggunakan Standar Operasional Prosedur (SOP) dan kuesioner. Kuesioner adalah suatu cara pengumpulan data atau suatu penelitian mengenai suatu masalah yang umumnya banyak menyangkut kepentingan umum. Kuesioner ini dilakukan dengan mengedarkan suatu daftar pertanyaan yang berupa formulir-formulir, diajukan secara tertulis kepada sejumlah subjek untuk mendapatkan tanggapan, informasi, jawaban, dan sebagainya (Notoatmodjo, 2015). Berdasarkan pada hal tersebut maka alat pengumpulan data penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar pengkajian tekanan darah dan SOP terapi Benson.

1. Lembar karakteristik dalam penelitian ini meliputi usia, jenis kelamin dan stres.
2. Lembar pengkajian tekanan darah

Lembar pengkajian tekanan darah dibuat oleh peneliti berpedoman pada tingkatan tekanan darah yang sudah baku menurut *European Society of Hypertension* (2013) yaitu :

Tabel 3.1 Klasifikasi tekanan darah

Kategori	TD Sistolik		TD Diastolik
Normal	120-129	dan/atau	80-84
Normal tinggi	130-139	dan/atau	85-89
Hipertensi tingkat 1	140-159	dan/atau	90-99
Hipertensi tingkat 2	160-179	dan/atau	100-109
Hipertensi tingkat 3	≥ 180	dan/atau	≥ 110

3. Tensimeter

Tekanan darah di ukur dengan tensimeter manual dengan nomor kalibrasi 122753 dari LPFK Surakarta masa aktif 16 Maret 2021-16 Maret 2022.

4. Kuesioner penilaian stres

Variabel tingkat stres di ukur menggunakan *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS) sebanyak 14 pertanyaan dengan empat kriteria jawaban yaitu :

- a. Tidak pernah = 0
- b. Jarang = 1
- c. Kadang-kadang = 2
- d. Sering = 3
- e. Selalu = 4

Keterangan total skor akhir:

- | | |
|------------------------|-------------|
| (1) Stres sangat berat | = ≥ 34 |
| (2) Stres berat | = 26-33 |
| (3) Stres sedang | = 19-25 |
| (4) Stres ringan | = 15-18 |
| (5) Tidak stres | = 0-14 |

5. Standar Operasional Prosedur (SOP) terapi Benson

Standar Operasional Prosedur terapi relaksasi Benson berpedoman pada SOP yang pernah digunakan dalam penelitian Suwanto (2017) yang sudah mempunyai kelayakan etika penelitian nomor 479/EP-FKIK-UMY/XII/2016 dengan judul penelitian efektifitas relaksasi Benson terhadap penurunan stres dan peningkatan kualitas tidur pada pasien hemodialisa di RSUD Dr Harjono Kabupaten Ponorogo. SOP terapi relaksasi Benson sebagai berikut:

a. Tahap persiapan

- 1) Memberikan salam terapeutik
- 2) Menyediakan lingkungan yang tenang
- 3) Memvalidasi kondisi pasien
- 4) Menjaga privasi pasien
- 5) Memilih do'a untuk memfokuskan perhatian saat relaksasi

b. Tahap kerja

- 1) Ukur tekanan darah pasien sebelum dilakukan relaksasi Benson
(sebagai data awal atau *pre test*)
- 2) Posisikan pasien pada posisi duduk yang paling nyaman

- 3) Instruksikan pasien memejamkan mata
 - 4) Instruksikan pasien agar tenang dan mengendorkan otot-otot tubuh dari ujung kaki sampai dengan otot wajah dan rasakan rileks
 - 5) Instruksikan kepada pasien agar menarik nafas dalam lewat hidung, tahan 3 detik lalu hembuskan lewat mulut disertai dengan mengucapkan do'a atau kata yang sudah dipilih
 - 6) Instruksikan pasien untuk membuang pikiran negatif, dan tetap fokus pada nafas dalam dan do'a atau kata-kata yang diucapkan
 - 7) Meminta kepada responden untuk melakukan terapi benson selama \pm 10 menit
 - 8) Instruksikan pasien untuk mengakhiri relaksasi dengan tetap menutup mata selama 2 menit, lalu membukanya dengan perlahan
 - 9) Ukur kembali tekanan darah pasien setelah dilakukan terapi Benson (sebagai data akhir atau *post test*)
- c. Tahap terminasi
- 1) Evaluasi perasaan pasien
 - 2) Lakukan kontrak selanjutnya
 - 3) Akhiri dengan salam

G. Tehnik Pengumpulan Data

Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini ada dua jenis yaitu data primer yaitu merupakan data yang diperoleh dari pengukuran. Sedangkan data sekunder yaitu merupakan hasil pencatatan data-data penunjang ruang Hemodialisa Rumah Sakit Umum Maguan Pracimantoro.

Proses pengumpulan data dilakukan dengan cara:

1. Melakukan pemilihan subyek penelitian sesuai dengan kriteria inklusi yang telah ditetapkan.
2. Melakukan pendekatan terhadap responden dan memberikan penjelasan mengenai maksud dan tujuan penelitian kepada responden serta meminta kesediaan pasien untuk menjadi responden.
3. Meminta calon responden untuk mengisi persetujuan menjadi responden penelitian.
4. Melakukan pengukuran tekanan darah kepada responden dan menulis pada lembar pengkajian kolom pre test.
5. Menjelaskan cara terapi Benson kepada responden dan meminta responden untuk mendemonstrasikan dengan benar dan tepat sesuai dengan SOP terapi Benson .
6. Setelah melakukan terapi Benson, peneliti melakukan pengukuran tekanan darah dan menulis pada lembar pengkajian pada kolom post test.

H. Pengolahan dan Analisis Data

1. Pengolahan Data

Data yang telah dikumpulkan kemudian dilakukan :

a. Proses *Editing*

Proses *editing* bertujuan untuk meneliti kembali jawaban yang telah ada sehingga jawaban yang diperoleh dapat lengkap. *Editing* dilakukan di lapangan, bila ada kekurangan atau ketidaksesuaian dapat segera dilengkapi dan disempurnakan.

b. Proses *Koding*

Data yang terkumpul diubah bentuknya ke dalam bentuk yang lebih ringkas dengan menggunakan kode untuk memudahkan dalam menganalisis data.

c. Pemindahan Data

Data yang sudah di-*koding* dipindahkan ke dalam media untuk diolah secara manual dan komputerisasi.

d. Tabulasi

Tabulasi data adalah merupakan kegiatan menggambarkan jawaban responden dengan cara tertentu. Tabulasi juga dapat digunakan untuk menciptakan statistik deskriptif variabel-variabel yang diteliti atau yang variabel yang akan di tabulasi silang. Adapun pengolahan data dilakukan dengan komputerisasi.

2. Analisis Data

Analisis data menggunakan analisis statistik sebagai berikut:

a. Analisis Univariat

Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan masing-masing variabel. Dalam penelitian ini yang dilakukan analisis univariat adalah karakteristik responden yang meliputi umur, jenis kelamin, tekanan darah pre dan post terapi Benson. Hasil dari analisis univariat ini adalah distribusi dan prosentase dari tiap variabel tersebut dengan rumus menurut Budiarto (2015) sebagai berikut :

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

f = frekuensi

N= jumlah seluruh observasi

b. Uji Normalitas data

Uji normalitas data yaitu uji yang digunakan untuk mengetahui dan mengukur apakah data yang didapatkan memiliki distribusi normal atau tidak dan apakah data yang diperoleh berasal dari populasi yang berdistribusi normal sehingga bisa dipakai dalam statistik parametrik. Uji normalitas data yang digunakan untuk sampel < 50 menggunakan uji *Shapiro wilk*.

c. Analisis Bivariat

Analisis bivariat adalah analisis yang dilakukan untuk mengetahui keterkaitan dua variabel (Sugiyono, 2013). Analisis data pada penelitian ini menggunakan uji *Wilcoxon* guna untuk menganalisis hasil-hasil pengamatan yang berpasangan dari dua data apakah berbeda atau tidak.

Menurut Hidayat (2017), uji *Wilcoxon* adalah uji non parametris untuk mengukur signifikansi perbedaan antara 2 data berpasangan berskala nominal atau ordinal.

Selanjutnya nilai probabilitas (sig.) jika $p < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_1 diterima yang artinya ada perbedaan signifikan antara rata-rata *pre* dan *post* perlakuan dan jika $p > 0,05$, maka H_0 bisa diterima dan H_1 tolak artinya tidak ada pengaruh terapi Benson terhadap tekanan darah pasien hemodialisis di Rumah Sakit Umum Maguan Husada Pracimantoro (Riwidikdo, 2012).

I. Jalannya Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan beberapa tahapan antara lain :

1. Tahap Persiapan
 - a. Pembuatan tema dan topik penelitian lalu di konsultasikan dengan pembimbing, kemudian mengajukan judul penelitian ke Akademi. Judul penelitian disetujui oleh Kaprodi pada bulan April 2021.
 - b. Setelah tema atau topik penelitian disetujui, peneliti membuat proposal penelitian dan studi pendahuluan ke Rumah Sakit Umum Maguan Husada Pracimantoro pada bulan Mei 2021.
 - c. Setelah proposal sudah siap lalu di konsultasikan dan dipresentasikan dengan dosen.
 - d. Setelah selesai sidang proposal, peneliti melakukan revisi sesuai dengan masukan dan saran pembimbing.

- e. Setelah proposal siap, maka peneliti melakukan permintaan surat ijin penelitian ke bagian administrasi kampus.
 - f. Peneliti melakukan permohonan ijin surat penelitian ke Rumah Sakit Umum Maguan Husada Pracimantoro pada tanggal 08 November 2021.
 - g. Dari Rumah Sakit Umum Maguan Husada Pracimantoro ada balasan surat ijin penelitian pada tanggal 24 November 2021.
2. Tahap Pelaksanaan
- a. Peneliti melakukan koordinasi dengan ruangan saat dilakukan *pre conference* menjelaskan rencana penelitian yang akan dilakukan sehingga perawat HD tahu, pasien mana yang menjadi kriteria penelitian.
 - b. Peneliti memilih responden sesuai dengan kriteria inklusi
 - c. Peneliti meminta persetujuan responden dengan mengisi lembar *inform Consent*.
 - d. Peneliti melakukan kontrak waktu beberapa hari sebelum melakukan terapi benson dan meminta kepada responden untuk tidak mengkonsumsi obat penurun tensi minimal 3 jam sebelum dilakukan terapi benson.
 - e. Peneliti melakukan perkenalan dan menjelaskan maksud dan tujuan ke responden.

- f. Peneliti melakukan penelitian sesuai dengan SOP terapi benson terhadap responden.
- 1) Memberikan salam terapeutik
 - 2) Menyediakan lingkungan yang tenang
 - 3) Memvalidasi kondisi responden
 - 4) Menjaga privasi responden
 - 5) Memilih do'a untuk memfokuskan perhatian saat relaksasi
 - 10) Memposisikan pasien pada posisi duduk yang paling nyaman
 - 11) Menginstruksikan pasien untuk memejamkan mata
 - 12) Menginstruksikan kepada responden agar tenang dan mengendorkan otot-otot tubuh dari ujung kaki sampai dengan otot wajah dan rasakan rileks
 - 13) Menginstruksikan kepada responden agar menarik nafas dalam lewat hidung, tahan 3 detik lalu hembuskan lewat mulut disertai dengan mengucapkan do'a atau kata yang sudah dipilih
 - 14) Menginstruksikan kepada responden untuk membuang pikiran negatif, dan tetap fokus pada nafas dalam dan do'a atau kata-kata yang diucapkan
 - 15) Menginstruksikan kepada responden untuk melakukan teknik relaksasi benson selama \pm 10 menit
 - 16) Menginstruksikan kepada responden untuk mengakhiri relaksasi dengan tetap menutup mata selama 2 menit, lalu membukanya dengan perlahan.

- 17) Mengevaluasi perasaan responden
- 18) Melakukan kontrak selanjutnya
- 19) Mengakhiri dengan salam
- 20) Lakukan pengukuran tekanan darah (post test)

3. Tahap Pelaporan

- a. Data yang ada di ms.excel di analisis menggunakan program SPSS menggunakan uji *wilcoxon*.
- b. Setelah didapatkan hasil analisis dan penelitian, maka peneliti membuat laporan hasil penelitian yang akan dikonsultasikan dan dipresentasikan kepada pembimbing dan penguji.
- c. Setelah selesai sidang hasil laporan penelitian, peneliti merevisi sesuai dengan masukan dan saran, lalu laporan penelitian di jilid dalam bentuk *hard cover* dan *soft file* nya di publikasikan.

J. Etika Penelitian

Etika mempunyai pengertian sebagai ukuran tingkah laku atau perilaku manusia yang baik, yakni tindakan yang tepat yang harus dilakukan oleh manusia sesuai dengan moral pada umumnya. Etika penelitian berguna sebagai pelindung terhadap institusi tempat penelitian dan peneliti itu sendiri.

1. Persetujuan (*Informed Consent*)

Lembar persetujuan penelitian diberikan pada responden. Tujuannya adalah subyek mengetahui maksud dan tujuan penelitian serta dampak yang diteliti selama pengumpulan data (Nursalam, 2016). Jika

responden tidak bersedia diteliti maka peneliti tidak akan memaksa dan tetap menghormati haknya, jika responden bersedia diteliti, maka harus bersedia menandatangani lembar persetujuan tersebut.

2. Tanpa Nama (*Anonymity*)

Untuk menjaga kerahasiaan identitas responden, peneliti tidak akan mencantumkan nama subyek pada lembar pengumpulan data (kuesioner) yang diisi oleh subyek. Lembar tersebut hanya diberi nomer kode tertentu (Nursalam, 2016). Dalam penelitian ini nama responden tidak dicantumkan sama sekali. Penulisan nama menggunakan inisial saja baik di lembar persetujuan maupun lembar kuesioner.

3. Kerahasiaan (*Confidentiality*)

Kerahasiaan informasi yang diberikan oleh subyek dijamin oleh peneliti. Dalam penelitian ini peneliti juga menjaga kerahasiaan responden untuk menghargai privasi responden sehingga responden tidak merasa dirugikan (Nursalam, 2016). Kerahasiaan responden dijamin dengan cara menunjukkan surat permohonan menjadi responden.

4. *Justice*

Prinsip ini menekankan setiap orang layak mendapatkan sesuatu sesuai dengan haknya menyangkut keadilan distributif dan pembagian yang seimbang (*equitable*). Jangan sampai terjadi kelompok-kelompok yang rentan mendapatkan problem yang tidak adil.

5. *Beneficence & Non Maleficence*

Prinsip berbuat baik, memberikan manfaat yang maksimal dan risiko yang minimal, sebagai contoh kalau ada risiko harus yang wajar (*reasonable*), dengan desain penelitian yang ilmiah, peneliti ada kemampuan melaksanakan dengan baik, diikuti prinsip do no harm (tidak merugikan, *non maleficence*).