

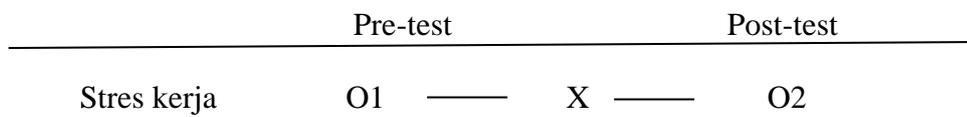
### BAB III

#### METODE PENELITIAN

##### A. Rancangan Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen, metode penelitian yang digunakan adalah *Pre Experimental* (penelitian eksperimen semu) dengan desain penelitian *pre-test and post-test without control group design*. Rancangan penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi Benson terhadap stres kerja.

*Pre-test* (O1) dilakukan untuk mengetahui tingkat stres responden sebelum diberi relaksasi Benson (X), *post-test* (O2) dilakukan untuk mengetahui tingkat stres responden sesudah diberikan relaksasi Benson. Rancangan penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut :



Gambar 3. 1 Desain Penelitian

Keterangan :

X :Intervensi (relaksasi Benson)

O1 :Pre-test (dilakukan untuk mengetahui tingkat stres responden sebelum diberi relaksasi Benson)

O2 :Post-test (dilakukan untuk mengetahui tingkat stres responden sesudah diberikan relaksasi Benson).

## **B. Lokasi dan Waktu Penelitian**

Waktu pengambilan data telah dilakukan pada tanggal 14 Juni 2024 sampai tanggal 25 Juni 2023. Tempat penelitian dilakukan di ruang akut Sadewa dan ruang akut Sumbadra RSJD Surakarta.

## **C. Populasi, Sampel dan Teknik *Sampling***

### **1. Populasi**

Populasi adalah keseluruhan subyek penelitian yang akan diteliti (Notoatmodjo, 2012). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh perawat pelaksana yang ada di ruang akut Sadewa berjumlah 14 perawat dan ruang akut Sumbadra berjumlah 13 perawat, sehingga total populasi adalah 27 perawat. Dimana kedua ruang perawatan ini memiliki karakteristik yang sama, yang membedakan hanyalah ruang Sadewa untuk pasien akut laki-laki dan ruang Sumbadra untuk pasien akut perempuan.

### **2. Sampel**

Sampel adalah sebagian besar dari keseluruhan obyek yang diteliti yang di anggap mewakili populasi (Notoatmodjo, 2012). Sampel dalam penelitian ini adalah semua perawat pelaksana di ruang akut Sadewa dan ruang akut Sumbadra sebanyak 27 perawat.

### **3. Teknik *Sampling***

*Sampling* adalah proses menyeleksi porsi dari populasi untuk dapat mewakili populasi. Teknik *sampling* merupakan cara-cara yang ditempuh

dalam pengambilan sampel, agar memperoleh sampel yang benar-benar sesuai dengan keseluruhan subjek penelitian (Nursalam, 2017).

Pada penelitian ini menerapkan *total sampling*. *Total sampling* yaitu teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi (Sugiyono, 2010). Disini peneliti mengambil *total sampling* karena menurut Arikunto (2012) jika jumlah populasi yang kurang dari 100 maka jumlah populasi yang dijadikan sampel adalah jumlah total populasi sehingga dalam penelitian ini menggunakan sampel berjumlah 27 responden.

#### **D. Variabel Penelitian**

a. *Independent Variable* (Variabel Bebas)

Dalam penelitian ini variabel bebasnya adalah teknik relaksasi Benson

b. *Dependent Variable* (Variabel Terikat)

Dalam penelitian ini variabel terikatnya adalah stres kerja perawat di Rumah Sakit Jiwa Daerah Surakarta

#### **E. Definisi Operasional**

Definisi operasional adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2013). Adapun variabel beserta operasionalnya dijelaskan dalam tabel sebagai berikut :

Tabel 3. 1 Definisi Operasional Variabel

Variable	Definisi Operasional	Parameter	Alat ukur	Skala	Skor/Kriteria
Variabel bebas Teknik Relaksasi Benson	Suatu perlakuan teknik relaksasi pada perawat dengan menggunakan tarik napas dalam serta berdoa sesuai instruksi peneliti diberikan sebanyak 3 hari dilakukan 2 kali pagi dan siang selama 15 menit.	1. Lingkungan tenang 2. Perangkat mental 3. Sikap yang pasif 4. Posisi yang nyaman	SOP Relaksasi Benson	-	1. Sebelum relaksasi Benson 2. Sesudah relaksasi Benson
Variabel terikat Stres kerja	Stres kerja adalah sebagai suatu keadaan ketegangan yang dialami oleh perawat di ruang akut Sadewa dan ruang akut Sumbadra RSJD Surakarta dalam menghadapi pekerjaannya yang menimbulkan gejala biologis, psikologis dan social. Pengukuran stres dilakukan 1 hari sebelum intervensi dan 1 hari setelah intervensi	Indikator stres kerja : 1. Stres Biologis 2. Stres Psikologis 3. Stres Sosial	Kuesioner	Interval	Kriteria stres: 1) 18-35 (berat) 2) 36-53 (sedang) 3) 54-72 (ringan)

## F. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat-alat yang digunakan untuk pengumpulan data, instrument penelitian ini dapat berupa kuesioner (daftar pertanyaan), formulir observasi, formulir-formulir lain yang berkaitan dengan

pencatatan data dan sebagainya (Notoatmodjo. 2014). Kuesioner diartikan sebagai daftar pertanyaan yang sudah tersusun dengan baik, sudah matang, dimana responden (dalam hal angket) dan interview (dalam hal wawancara) tinggal memberikan jawaban atau dengan memberikan tanda-tanda tertentu, kuesioner adalah bentuk penjabaran variabel-variabel yang terlibat dalam tujuan penelitian dan hipotesis (Notoatmodjo, 2014).

Instrument penelitian yang di gunakan dalam penelitian ini antara lain :

1. Standar Operasional Prosedur (SOP) terapi relaksasi Benson

Standar Operasional Prosedur (SOP) relaksasi Benson terdiri dari tiga fase yaitu :

- a. Fase orientasi merupakan fase yang berisikan salam terapeutik, perkenalan diri, serta menjelaskan tujuan dan prosedur tindakan kepada responden.
- b. Fase kerja adalah fase mulai dilakukannya tindakan. Fase kerja dalam relaksasi Benson meliputi :
  - 1) Diawali dengan responden mengambil posisi terlentang atau duduk,
  - 2) Lalu memejamkan mata dengan pelan
  - 3) Merelaksasikan atau melemaskan tubuhnya untuk mengurangi ketegangan otot dari kaki sampai ke wajah.
  - 4) Anjurkan responden untuk menarik nafas dalam melalui hidung, beri waktu 3 detik untuk tahan nafas,
  - 5) Kemudian hembuskan melalui mulut sambil mengucapkan kata-kata spiritual

- 6) Tenangkan pikiran lalu nafas dalam lagi dan tahan selama 3 detik hembuskan sambil mengucap kata-kata spiritual lagi.
  - 7) Ulangi selama 15 menit
  - 8) Responden diperbolehkan untuk membuka mata.
- c. Fase terminasi, pada fase ini peneliti mulai melakukan evaluasi tindakan yang sudah diberikan kepada responden, menjelaskan tindak lanjut dan berpamitan.

Teknik relaksasi Benson ini akan diberikan sebanyak 3 hari dilakukan 2 kali pagi dan siang selama 15 menit (Benson, 2013).

## 2. Kuesioner

Kuesioner tingkat stres pada penelitian ini menggunakan kuesioner dari penelitian Hidayati (2018) yang terdiri dari 18 item pertanyaan terkait stres kerja. Jawaban dari kuesioner yang dipakai dalam penelitian ini terdiri atas 4 pilihan yang disusun dalam bentuk skala yaitu :

- a. Selalu (SL) bernilai skor 1,
- b. Sering (S) bernilai skor 2,
- c. Jarang (J) bernilai skor 3,
- d. Tidak Pernah (TP) bernilai skor 4.

Skor yang didapat akan dijumlahkan dan diberikan kategori sebagai berikut :

- 1) 18-35 (stres berat)
- 2) 36-53 (stres sedang)
- 3) 54-72 (stres ringan)

Tabel 3. 2 Kisi-Kisi Kuesioner Stres Kerja Perawat

No	Indikator	Pertanyaan <i>Favourable</i>	Pertanyaan <i>Unfavourable</i>
1.	Gejala Psikologis	1,2,3,5,6,8	4,7
2.	Gejala Fisik	9,11,	10, 12
3.	Gejala Perilaku	13,14,15,16	17, 18
	Total	12	6

Sumber : Hidayati (2018)

## G. Uji Validitas dan Reliabilitas

### 1. Uji Validitas

#### a. Kuesioner Stres

Menurut Hidayat (2010) menjelaskan uji validitas dilakukan untuk menguji sebuah instrument yang akan digunakan dalam sebuah penelitian apakah sesuai dengan standar atau tidak. Yang dimaksud valid adalah alat ukur yang digunakan untuk pengumpulan data dalam suatu penelitian harus benar - benar alat yang sesungguhnya yang memang digunakan untuk mengukur. Penelitian ini menggunakan uji validitas dengan rumus *product moment* :

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - \sum Y \cdot \sum X}{\sqrt{\{N \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{N \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan :

N : Jumlah responden

$r_{xy}$  : Koefisien korelasi product moment

x : Skor pertanyaan

y : Skor total

$xy$  : Skor pertanyaan dikalikan skor total

Kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan kuesioner yang sudah tervalidasi pada penelitian Hidayati (2018), dimana kuesioner ini terdiri dari 18 item pertanyaan. Dengan hasil uji validitas  $t$  hitung berkisar antara 0,648 sampai dengan 0,878 sedangkan  $t$  tabel dalam penelitian 0,361 sehingga  $t$  hitung  $>$   $t$  tabel dan dinyatakan valid.

#### b. Relaksasi Benson

Untuk relaksasi Benson pada penelitian ini tidak dilakukan uji validitas hal ini dikarenakan peneliti mengadopsi dari peneliti sebelumnya Prasetyo et al (2020).

## 2. Uji Reliabilitas

### a. Kuesioner Stres Kerja

Menurut Hidayat (2010) uji reliabilitas bertujuan untuk mengetahui apakah alat ukur dapat digunakan atau tidak. Uji Reliabilitas menunjukkan pada suatu pengertian bahwa instrument cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpulan data karena instrument tersebut sudah baku. Apabila datanya memang benar sesuai dengan kenyataannya, maka berapa kalipun diambil tetap akan sama hasilnya (Arikunto, 2013). Untuk menguji reliabilitas instrument, peneliti menggunakan *alpha chronbach coefficient*. Rumus *alpha chronbach's* adalah sebagai berikut :

$$r_{11} = \left[ \frac{k}{k-1} \right] 1 - \left[ \frac{\sum \sigma b^2}{\sigma^2 t} \right]$$

Keterangan :

$r_{11}$  : Reliabilitas instrumen

K : Banyaknya butir pertanyaan atau banyaknya soal

$\sum \sigma b^2$  : Jumlah varian butir

$\sigma^2 t$  : Varian total

Hasil dari uji reliabilitas yang telah dilakukan, kuesioner stres dinyatakan reliabel. Hal ini ditunjukkan dari nilai r hitung stres = 0,760 lebih besar dari nilai r tabel = 0,60 yang berarti kuesioner reliabel dapat digunakan.

Kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan kuesioner yang sudah tervalidasi pada penelitian Hidayati (2018), dimana kuesioner ini terdiri dari 18 item pertanyaan. Pada penelitian ini peneliti tidak perlu melakukan uji reliabilitas karena kuesioner memiliki nilai reliabilitas penilaian *Alpha chronbach's* lebih dari 0,6 berarti r hitung > r tabel yang artinya reliabilitas diterima dan kuesioner dapat digunakan.

#### b. Relaksasi Benson

Relaksasi Benson pada penelitian ini tidak perlu dilakukan uji reabilitas, dikarenakan peneliti mengadopsi dari peneliti sebelumnya yaitu Prasetyo et al (2020).

## **H. Teknik Pengumpulan Data**

### **1. Jenis dan Sumber Data**

- a. Data Primer adalah data yang diperoleh secara langsung berasal dari sampel penelitian, data primer dalam penelitian ini adalah stres kerja perawat di Ruang Sadewa dan Ruang Sumbadra Rumah Sakit Jiwa Daerah Surakarta .
- b. Data Sekunder adalah data yang diperoleh secara tidak langsung yang berkaitan dengan sampel penelitian seperti data dari kepegawaian Rumah Sakit Jiwa Daerah Surakarta.

### **2. Cara Pengumpulan Data**

Pengumpulan data dilakukan dengan mengukur stres menggunakan kuesioner. Data primer yang diperoleh peneliti dengan cara membagikan kuesioner stres kerja yang harus diisi perawat. Sedangkan untuk data sekunder sendiri diperoleh dengan cara melakukan pencatatan data kepegawaian di RSJD Surakarta. Selain dari sumber-sumber diatas peneliti juga mencari referensi dari berbagai jurnal penelitian yang berkaitan dengan judul penelitian.

## **I. Pengolahan dan Analisa Data**

### **1. Pengolahan Data**

Setelah data terkumpul dari hasil pengumpulan data perlu diproses dan dianalisis secara sistematis supaya bisa terdeteksi. Data tersebut di

tabulasi dan dikelompokkan sesuai dengan variabel yang diteliti. Langkah-langkah pengolahan data :

a. *Editing*

*Editing* adalah data yang terkumpul, harus dibaca sekali lagi untuk memastikan apakah data tersebut dijadikan bahan analisa atau tidak (Nasehudin,dkk, 2012).

b. *Coding*

Memberikan skor atau nilai pada setiap item jawaban. Data yang terkumpul bisa berupa angka, kata, atau kalimat (Nasehudin,dkk, 2012)

Pada penelitian ini diberikan kode antara lain yaitu : *coding* pada identitas responden.

c. *Scoring*

*Scoring* adalah mengisi kolom-kolom atau kotak-kotak lembar kode atau kartu kode sesuai dengan jawaban masing-masing pertanyaan (Notoadmodjo, 2014).

d. *Tabulating*

*Tabulating* yakni membuat tabel-tabel data, sesuai dengan tujuan penelitian atau yang diinginkan oleh peneliti (Notoatmodjo, 2014).

Tabel yang akan ditabulasi adalah tabel yang berisikan data yang sesuai dengan kebutuhan analisis.

## 2. Analisa Data

Analisa data dalam penelitian ini meliputi :

### a. Analisa Univariat

Analisa univariat bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian.. Semua karakteristik responden dalam penelitian ini seperti : usia, jenis kelamin, dan tingkat Pendidikan serta stres kerja sebelum dan sesudah intervensi relaksasi Benson. Berbentuk kategori yang dianalisis menggunakan analisa proporsi dan dituangkan dalam tabel distribusi frekuensi.

### b. Uji Normalitas Data

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui sebaran distribusi suatu data apakah normal atau tidak. Uji normalitas data berupa uji *Shapiro Wilk*, karena besar sampel dalam penelitian  $< 50$ . Distribusi normal baku adalah data yang telah ditransformasikan ke dalam bentuk  $p$  dan diasumsikan normal. Hasil uji normalitas didapatkan nilai 0,000 sehingga nilainya di bawah 0,05 maka diinterpretasikan sebagai tidak normal (Dahlan, 2016).

### c. Analisa Bivariat

Analisa bivariat adalah analisis yang digunakan untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat dengan menggunakan uji statistik:

Uji statistik yang digunakan adalah *wilcoxon* karena distribusi data tidak normal (Dahlan, 2016). Pengujian analisis dilakukan menggunakan program komputer dengan tingkat kesalahan 5%. Uji hipotesis dikatakan bermakna secara statistik bila didapatkan  $\alpha < 0,05$  dengan interpretasi :

- 1) Apabila  $p \text{ value} > 0,05$  maka  $H_0$  diterima atau  $H_a$  ditolak yang berarti tidak ada pengaruh teknik relaksasi Benson terhadap stres kerja pada perawat di Rumah Sakit Jiwa Daerah Surakarta.
- 2) Apabila  $p \text{ value} \leq ,05$  maka  $H_0$  ditolak atau  $H_a$  diterima yang berarti ada pengaruh teknik relaksasi Benson terhadap stres kerja pada perawat di Rumah Sakit Jiwa Daerah Surakarta.

## **J. Jalannya Penelitian**

1. Tahap Persiapan
  - a. Mengajukan surat permohonan studi pendahuluan kepada Ketua Prodi Sarjana Keperawatan Universitas Sahid Surakarta.
  - b. Surat pengajuan studi pendahuluan diserahkan ke diklat RSJD Surakarta
  - c. Setelah mendapat ijin dari diklat RSJD Surakarta, peneliti melakukan studi pendahuluan yang sebelumnya peneliti setelah mendapatkan ijin dari prodi mengurus *ethical clearance* terlebih dahulu.
2. Tahap Pelaksanaan
  - a. Peneliti menemui Kepala Ruang Sadewa dan Sumbadra untuk memohon ijin dan melakukan koordinasi dalam rangka memberikan

informasi terkait Relaksasi Benson serta pembagian jadwal sesuai shift kepada perawat pelaksana

- b. Peneliti mengumpulkan perawat berdasarkan ruang tempat kerjanya menjadi 2 ruang, yaitu perawat ruang akut perempuan di ruang Sumbadra dan perawat ruang akut laki-laki di ruang Sadewa
- c. Peneliti memperkenalkan diri dan menjelaskan tujuan penelitian kepada responden
- d. Peneliti memberikan lembar persetujuan (*informed consent*) bagi responden yang bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian.
- e. Peneliti mensosialisasikan relaksasi Benson dan mempraktekannya langsung di depan responden di ruang Sumbadra dan ruang Sadewa
- f. Peneliti meminta responden untuk mengisi lembar kuesioner stres kerja secara langsung (*pre test*).
- g. Peneliti membagi responden menjadi 3 kelompok karena keterbatasan shift, kelompok pertama dilakukan pada tanggal 14 sampai 16 Juni 2023 lalu kelompok kedua dilakukan pada tanggal 19 sampai 21 Juni 2023 dimana terdapat 5 perawat di masing-masing ruang, lalu kelompok ke tiga dilakukan pada tanggal 22 sampai 24 Juni 2023 ada 3 perawat di ruang Sumbadra dan 4 perawat di ruang Sadewa.
- h. Peneliti memberikan intervensi sesuai SOP di ruang Sumbadra dan ruang Sadewa sesuai hari yang telah dibagi oleh peneliti.

- i. Teknik relaksasi Benson diberikan sebanyak 3 hari dilakukan 2 kali pagi pukul 10.00 dan siang pukul 14.00 masing-masing selama 15 menit.
  - j. Peneliti melakukan *follow up* secara langsung dengan mendatangi perawat untuk memastikan responden melakukan teknik relaksasi Benson sesuai SOP dan waktu yang telah ditentukan.
  - k. Peneliti melakukan evaluasi pada hari ke 4 untuk setiap kelompok, kelompok 1 tanggal 17 Juni 2023, kelompok 2 tanggal 22 Juni 2023, dan kelompok 3 tanggal 25 Juni 2023 dengan meminta responden untuk mengisi kuesioner stres kerja (post test) yang sudah disediakan peneliti.
  - l. Peneliti mengucapkan terima kasih kepada responden yang telah berpartisipasi dalam penelitian.
3. Tahap Pelaporan
- a. Peneliti melakukan pengolahan data dan kemudian di konsulkan kepada pembimbing
  - b. Setelah pembimbing menyetujui hasil penelitian maka peneliti mengajukan untuk mengikuti ujian.

## **K. Etika Penelitian**

Masalah etika pada penelitian yang menggunakan subjek manusia menjadi isu sentral yang berkembang saat ini. Penelitian ilmu keperawatan, karena hampir 90% subjek yang dipergunakan adalah manusia, maka peneliti harus memahami prinsip-prinsip etika penelitian. Apabila hal ini tidak

dilaksanakan, maka peneliti akan melanggar hak-hak (otonomi) manusia yang kebetulan sebagai klien. Peneliti yang sekaligus juga perawat, sering memperlakukan subjek penelitian seperti memperlakukan kliennya, sehingga subjek harus menurut semua anjuran yang diberikan. Padahal pada kenyataannya hal ini sangat bertentangan dengan prinsip-prinsip etika penelitian (Nursalam, 2016). Dalam melakukan penelitian ini, masalah etika meliputi :

1. Menghormati harkat dan martabat manusia (*respect for human dignity*)

Peneliti mempertimbangkan hak-hak subyek untuk mendapatkan informasi yang terbuka berkaitan dengan jalannya penelitian (*autonomy*). Peneliti memberikan penjelasan terkait proses penelitian kemudian responden yang bersedia akan diberikan lembar *informed consent* yang ditanda tangani oleh responden tanpa paksaan.

2. Kerahasiaan (*Confidentiality*)

Setiap orang mempunyai hak-hak dasar individu termasuk privasi dan kebebasan individu dalam memberikan informasi. Setiap orang berhak untuk tidak memberikan apa yang diketahuinya kepada orang lain. Oleh sebab itu, peneliti tidak boleh menampilkan informasi mengenai identitas dan kerahasiaan identitas subjek. Peneliti setidaknya cukup menggunakan *coding* sebagai pengganti identitas responden.

3. Keadilan dan Keterbukaan (*Respect for Justice an Inclusiveness*)

Menurut peneliti di dalam hal ini menjamin bahwa semua subjek penelitian memperoleh perlakuan dan keuntungan yang sama, tanpa membedakan jender, agama, etnis, dan sebagainya, serta perlunya prinsip

keterbukaan dan adil. Keadilan dalam penelitian ini semua perawat dapat menjadi responden dengan mendapatkan tindakan yang sama.

#### 4. Memperhitungkan Manfaat dan Dampak yang Ditimbulkan

Peneliti akan melaksanakan penelitian sesuai dengan standar dan prosedur penelitian guna mendapatkan hasil yang maksimal dan manfaat bagi subyek penelitian tidak hanya bagi peneliti, serta peneliti juga akan meminimalkan dampak yang merugikan bagi subyek.