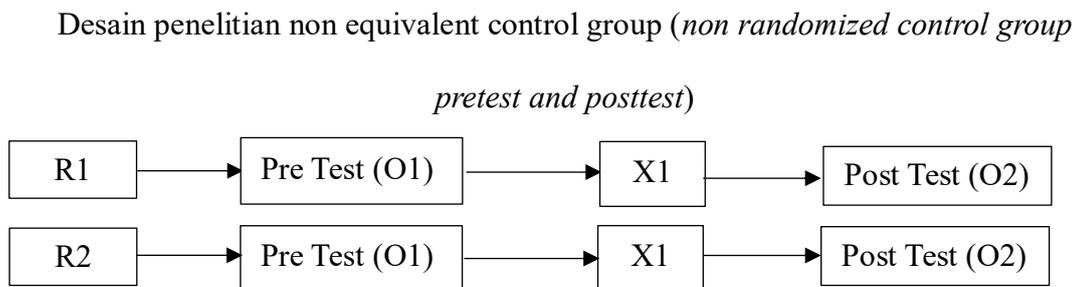


**BAB 3**  
**METODE PENELITIAN**

**1.1 Desain Penelitian**

Desain yang digunakan dalam penelitian adalah Quasi experimental yang artinya sampel pada penelitian ini diobservasi terlebih dahulu sebelum diberi perlakuan kemudian setelah diberi perlakuan sampel tersebut di observasi kembali dengan bentuk rancangan non equivalent control group (*non randomized control group pretest and posttest*) yaitu suatu desain yang dilakukan dengan memberikan pretest (pengamatan awal) terlebih dahulu sebelum diberikan intervensi. Setelah itu diberikan intervensi, kemudian dilakukan posttest (pengamatan akhir). pada penelitian eksperimen peneliti melakukan alokasi subjek yang diberikan perlakuan, dan mengukur hasil (efek) intervensinya. Desain ini menggunakan pengukuran dua kali yaitu sebelum dan sesudah tindakan (Tania et al., 2023). Adapun skema pelaksanaan tergambar dalam bagan berikut :



Keterangan :

R1 : Kelompok Intervensi I

R2 : Kelompok Intervensi II

X1 : Latihan relaksasi otot progresif

X2 : Slow deep breathing

O1 : Tingkat kecemasan sebelum diberikan teknik relaksasi otot progresif

02 : Tingkat kecemasan sesudah diberikan teknik relaksasi otot progresif

03 : Tingkat kecemasan sebelum diberikan teknik relaksasi *slow deep breathing*

04 : Tingkat kecemasan sesudah diberikan teknik relaksasi *slow deep breathing*

01-02 : Pengaruh tingkat kecemasan sebelum dan sesudah mendapatkan teknik relaksasi otot progresive

03-04 : Pengaruh tingkat kecemasan sebelum dan sesudah mendapatkan teknik *slowdeep breathing*

02-04 : Perbedaan pengaruh penurunan tingkat kecemasan pada responden yang diberikan teknik relaksasi otot progresif dan responden yang diberikan teknik relaksasi *slowdeep breathing*.

## **1.2 Populasi, Sampel, Besar Sampel dan Sampling**

### **1.2.1 Populasi**

Populasi merupakan keseluruhan objek atau subjek yang berada pada suatu wilayah dan memenuhi syarat-syarat tertentu yang berkaitan dengan masalah peneliti (Suryani et al., 2023). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pasien pre operasi CA mammae yang mengalami kecemasan ringan, sedang, dan berat yang ada di RSUD dr.Soedono provinsi Jawa timur. Dari studi pendahuluan yang telah dilakukan jumlah populasi pasien pre operasi CA Mammae pada periode penelitian ini bulan April – Mei berjumlah 30 pasien.

### **1.2.2 Sampel**

Sampling adalah teknik (prosedur atau perangkat) yang digunakan oleh peneliti untuk secara sistematis memilih sejumlah item atau individu yang relatif lebih kecil (subset) dari populasi yang telah ditentukan sebelumnya untuk dijadikan subjek (sumber data) untuk observasi atau eksperimen sesuai tujuan.

Sampel adalah sebagian atau mewakili dari populasi yang akan diteliti (Firmansyah et al., 2022). Sampel pada penelitian ini adalah seluruh pasien pre operasi CA mammae di RSUD dr. Soedono provinsi Jawa timur yang memenuhi kriteria inklusi sejumlah 30 orang responden. Jumlah sampel yang didapatkan pada saat penelitian di RSUD dr. Soedono provinsi Jawa timur adalah 30 responden yang memenuhi kriteria sebagai sampel penelitian. Kriteria Inklusi sampel penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Pasien pre operasi CA mammae
2. Pasien dengan jadwal operasi elektif
3. Tidak ada batasan usia
4. Pasien sadar (compos mentis) dan kooperatif
5. Bersedia menjadi responden

### **1.2.3 Teknik Sampel**

Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan teknik *total sampling* dimana seluruh populasi diambil sebagai sampel (Eddy, 2021). Tujuan pengambilan sampel (sampling) ialah guna mendapatkan deskriptif tentang ciri unit observasi yang tercantum didalam sampel, serta guna melaksanakan generalisasi dan mengevaluasi kriteria populasi.

### **1.3 Variabel Penelitian**

Variabel penelitian adalah sesuatu yang berbentuk atribut atau sifat dari orang, objek, atau kegiatan yang mempunyai macam yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga didapatkan sebuah keterangan mengenai sesuatu tersebut, kemudian menarik kesimpulannya (Aridiyanto & Penagsang, 2022):

### 1. *Variabel Independent* (Variabel Bebas)

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah relaksasi otot progresif dan slowdeep breathing.

### 2. *Variabel Dependent* (Variabel Terikat )

Variabel terikat pada penelitian ini adalah tingkat kecemasan pasien pre operasi CA mamae.

## 1.4 Definisi Operasional Variabel

Definisi operasional variabel adalah batasan dan cara pengukuran variabel yang akan diteliti. Definisi operasional dibuat untuk memudahkan dan menjaga konsistensi pengumpulan data, menghindarkan perbedaan interpretasi serta membatasi ruang lingkup variabel (rafika ulfa, 2020). Definisi operasional pengaruh relaksasi otot progresif dan *slowdeep breathing* terhadap pasien yang mengalami kecemasan sebelum operasi CA mamae di RSUD dr. Soedono provinsi Jawa timur dan RSUD dr. Soedono provinsi Jawa timur.

*Tabel 3.1 Definisi Operasional*

<b>Variabel</b>	<b>Definisi Operasional</b>	<b>Parameter</b>	<b>Cara Ukur</b>	<b>Alat Ukur</b>	<b>Skala</b>	<b>Skor</b>
Independent relaksasi otot progresif	Relaksasi otot progresif merupakan suatu peregangan otot untuk mendapatkan perasaan rileks	Dilakukan dengan sesuai sop dengan 14 gerakan : 1. Melatih otot tangan 2. Melatih otot tang	Independent relaksasi otot progresif	Relaksasi otot progresif merupakan suatu peregangan otot untuk mendapatkan perasaan rileks	Dilakukan dengan sesuai sop dengan 14 gerakan : 14. Melatih otot tangan 15. Melatih otot tang	Independent relaksasi otot progresif

		<p>an bagi an bela kan g</p> <p>3. Mel atih otot bagi an atas pan gkal leng an</p> <p>4. Mel atih otot bah u</p> <p>5. Mel atih otot dahi</p> <p>6. Mel atih otot mat a</p> <p>7. Mel atih otot raha ng</p> <p>8. Mel atih otot mul ut</p> <p>9. Mel atih otot lehe r bagi an depa</p>			<p>an bagi an bela kan g</p> <p>16. Mel atih otot bagi an atas pan gkal leng an</p> <p>17. Mel atih otot bah u</p> <p>18. Mel atih otot dahi</p> <p>19. Mel atih otot mat a</p> <p>20. Mel atih otot raha ng</p> <p>21. Mel atih otot mul ut</p> <p>22. Mel atih otot lehe r bagi an dep</p>	
--	--	--	--	--	--	--

		<p>n mau pun bela kan g</p> <p>10. Melatih otot leher depan</p> <p>11. Melatih otot punggung</p> <p>12. Melatih otot dada</p> <p>13. Melatih otot perut</p> <p>Melatih otot paha</p>			<p>an mau pun bela kan g</p> <p>23. Melatih otot leher depan</p> <p>24. Melatih otot punggung</p> <p>25. Melatih otot dada</p> <p>26. Melatih otot perut</p> <p>Melatih otot paha</p>	
Indepn dent <i>slowde</i> <i>ep</i> <i>breathi</i> <i>ng</i>	<i>Slow Deep</i> Breathing adalah melakukan relaksasi nafas dalam melalui	lakukan relaksasi nafas dalam melalui hidung secara perlahan	-	SOP	-	

	hidung secara perlahan	selama 3 detik kemudian tahan napas selama 3 detik setelah itu keluar dan melalui mulut dan hembusan secara perlahan selama 6 detik. selama 5 menit.				
Dependent tingkat	Tingkat kecemasan yang mengganggu	Perasaan yang akan timbul sesuai skala kecemasan	Peneliti mengisi lembar	Lembar kuesioner <i>APAIS</i>	Ordinal	Skor untuk nilai <i>APAIS</i> dengan tingkat kecemasan antara

kecemasan	sehinggamenimbulkan atau dirasakan oleh responden CA mamae	APAIS seperti : 1. Perasaan cemas 2. Perasaan takut Perasaan tegang	observasi pre test dan post test tentang kecemasan yang dilakukan 3 hari setelah pemberian teknik relaksasi otot progresif dan slowdeep breathing yang			4-20 antara lain : 1. Kecemasan ringan : skor 4-8 2. Kecemasan sedang : skor 9-14 3. Kecemasan berat : skor 15-20
-----------	--	--	--	--	--	--

			dilakuk an selama 15-20 menit perhari.			
--	--	--	---	--	--	--

### 3.4 Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner, yaitu pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti tentang pribadinya, atau hal-hal yang ia ketahui. Instrumen penelitian yang baik harus memiliki validitas dan reliabilitas yang memadai untuk memastikan keakuratan dan keandalan pengukuran (Jailani et al., 2023). Dalam studi mengenai kecemasan pada pasien pre operasi, data dikumpulkan menggunakan kuesioner APAIS (*Amsterdam Preoperative Anxiety and Information Scale*). Kuesioner ini adalah alat penilaian diri yang terdiri dari enam pernyataan yang dikembangkan dan divalidasi untuk mengevaluasi tingkat kecemasan sebelum operasi. Secara umum, kuesioner ini mencakup tiga area berbeda, yaitu kecemasan terkait anestesi, kecemasan terkait operasi, dan kebutuhan akan informasi. Menurut Perdana (2016) Skala Kecemasan dan Informasi Pra Operasi Amsterdam (APAIS) dipilih karena APAIS mengukur kecemasan dengan reliabilitas dan validitas yang baik. Selain itu, Skala APAIS tidak bergantung pada jenis kelamin, usia, atau operasi sebelumnya. Instrumen ini dapat digunakan untuk meningkatkan mutu pelayanan kesehatan dengan cara mengidentifikasi pasien praoperatif dengan menilai tingkat kecemasan sehingga dapat dilakukan intervensi yang sesuai.

Setiap item dalam kuesioner APAIS dinilai menggunakan skala Likert lima poin dari 1 (tidak sama sekali) hingga 5 (sangat). Kecemasan dihitung berdasarkan penjumlahan nilai pernyataan 1, 2, 4, dan 5, dengan total skor antara 4 hingga 20, dan subskala meliputi kecemasan terkait prosedur anestesi (penjumlahan pernyataan 1 dan 2), kecemasan terkait prosedur operasi (penjumlahan pernyataan 4 dan 5), serta kebutuhan informasi (penjumlahan pernyataan 3 dan 6) dengan total skor antara 2 hingga 10. Kuesioner APAIS telah divalidasi untuk pasien bedah dan dapat digunakan sebagai standar evaluasi kecemasan pada pasien perioperatif. Selain itu, APAIS juga terkait dengan tingkat rasa sakit pada periode postoperasi awal. (Yualita et al., 2019).

## **1.5 Lokasi dan Waktu Penelitian**

### **1.5.1 Lokasi Penelitian**

Lokasi pada penelitian ini dilakukan di RSUD dr. Soedono provinsi Jawa timur, Kota Madiun.

### **1.5.2 Waktu Penelitian**

Waktu penelitian akan dilaksanakan pada tanggal tanggal 30 April s/d 04 Mei 2024.

## **1.6 Penyajian Data**

Penyajian data adalah kegiatan ketika sekumpulan informasi disusun, sehingga memberi kemungkinan akan adanya penarikan kesimpulan dan pengambilan tindakan. Bentuk penyajian data ini adalah kualitatif dapat berupa teks naratif berbentuk catatan lapangan, matriks, grafik, jaringan, dan bagan. Bentuk-bentuk ini menggabungkan informasi yang tersusun dalam suatu bentuk yang padu dan mudahdiraih, sehingga memudahkan untuk melihat apa yang sedang terjadi, apakah kesimpulan sudah tepat atau sebaliknya melakukan analisis kembali.

## **1.7 Teknik Pengolahan Data**

Setelah data terkumpul, langkah selanjutnya adalah memproses dan menganalisis data secara sistematis agar dapat diinterpretasikan dengan baik. Data tersebut akan ditabulasi dan dikelompokkan berdasarkan variabel yang diteliti. Langkah-langkah pengolahan data meliputi:

### *1. Editing*

*Editing* adalah memeriksa daftar pertanyaan yang telah diserahkan oleh para pengumpul data. Editing dalam penelitian ini adalah melakukan pengecekan terhadap kuesioner dan lembar observasi pengumpulan data apakah sudah lengkap, relevan dan konsisten dengan penelitian atau belum. Pengecekan meliputi karakteristik responden dan tingkat kecemasan responden pre dan post pada kelompok intervensi.

### *2. Coding*

*Coding* merupakan mengklasifikasikan jawaban jawaban dari para responden ke dalam kategori, dilakukan dengan cara memberi tanda/ kode berbentuk angka pada masing masing jawaban. Jenis kelamin jika perempuan diberi kode 0 jika laki-laki berkode 1.

### 3. *Scoring*

Menentukan skor atau nilai untuk setiap item pertanyaan dan tentukan nilai trendah dan tertinggi. Tahapan ini dilakukan setelah ditentukankode jawaban atau hasil observasi sehingga setiap jawaban responden atau hasil observasi dapat diberikan skor.

- 1) Kecemasan ringan : (skor APAIS 4-8 )
- 2) Kecemasan sedang : (skor APAIS 9-14)
- 3) Kecemasan berat : (skor APAIS 15-20 )

### 4. *Tabulating*

*Tabulating* memuat tabel-tabel data yang sejalan dengan tujuan penelitian yang akan dilaksanakan oleh peneliti. Tabel tabulasi memuat data yang sesuai dengan tujuan penelitian.

## **1.8 Analisa Data Univariat dan Bivariat**

### **1.8.1 Analisa Data Univariat**

Analisis Univariat adalah analisis yang bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik masing masing variabel yang diteliti. Analisis univariat dilakukan pada setiap variabel dalam penelitian ini. Analisis ini digunakan untuk melihat bagaimana distribusi dan frekuensi dari karakteristik responden, seperti umur, jenis kelamin, pendidikan, dan pekerjaan, baik untuk variabel independen maupun variabel dependen. Dalam analisis ini, kami akan mengidentifikasi tingkat kecemasan responden sebelum operasi CA mamae dan menganalisis hubungannya dengan pendidikan, umur, serta tingkat kecemasan sebelum mereka menerima teknik relaksasi otot progresif dan slow deep breathing di RSUD dr. Soedono, Provinsi Jawa Timur dan mengidentifikasi tingkat kecemasan responden pre

operasi CA mamae sesudah pemberian teknik relaksasi otot progresif dan *slowdeep breathing* di RSUD dr. Soedono provinsi Jawa timur.

### 1.8.2 Analisa Data Bivariat

Analisa bivariat adalah analisis untuk menguji hubungan yang signifikan antara dua variabel, atau bisa juga untuk mengetahui apakah ada perbedaan antara dua atau lebih kelompok. Analisa bivariat dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi otot progresif dan *slow deep breathing* terhadap penurunan tingkat kecemasan pasien pre operasi CA Mamae di RSUD dr. Soedono Provinsi Jawa Timur. Dimana uji statistik yang digunakan yaitu uji *Wilcoxon Sign Rank Test*. Syarat asumsi uji *Wilcoxon Sign Rank Test* :

1. Data berasal dari skala ordinal.
2. Data dari kelompok berpasangan.

Ketetapan yang ditentukan adalah jika  $Sig \leq 5$  maka  $H_1$  diterima, artinya ada pengaruh antar variabel. Jika  $Sig \geq 0,05$  maka  $H_1$  ditolak, artinya tidak ada pengaruh antar variabel. Uji statistik memakai perhitungan dengan sistem yang komputerisasi *SPSS16.0*.

## 1.9 Prosedur Pengumpulan Data

### 1.9.1 Persiapan Administrasi

Persiapan administrasi yang dilakukan pertama kali oleh peneliti adalah meminta tanda tangan atau persetujuan kedua dosen pembimbing untuk menyetujui studi pendahuluan. Setelah mendapatkan tandatangan, peneliti meminta surat studi pendahuluan ke akademik, kemudian. Surat studi pendahuluan ini kemudian di serahkan ke pihak diklit RSUD dr. Soedono Provinsi Jawa Timur. Peneliti menunggu balasan surat studi pendahuluan dari rs, Setelah mendapatkan balasan, peneliti melakukan studi pendahuluan di RSUD dr. Soedono Provinsi Jawa Timur untuk dapat melanjutkan proposal. Setelah proposal diterima, maka peneliti meminta surat pengantar untuk penelitian dari akademik, Setelah mendapat surat pengantar penelitian, maka peneliti

menyerahkannya ke diklit RSUD dr.Soedono Provinsi Jawa Timur dan peneliti menunggu balasan dari pihak rs, dalam periode waktu menunggu balasan, peneliti diberikan izinkan untuk mengambil data di RSUD dr.Soedono Provinsi Jawa Timur, Ketika pengambilan data selesai, maka peneliti meminta surat selesai pengambilan data ke rs. sambil menunggu surat balasan penelitian, peneliti menunggu etiknya keluar sebelum bisa melanjutkan ke tahap ujian.

### **1.9.2 Persiapan Instrumen**

Pada tahap ini peneliti mempersiapkan instrument yang digunakan untuk pengumpulan data berupa panduan latihan relaksasi otot progresif dan slow deep breathing, format pengkajian karakteristik responden, dan kuesioner tingkat kecemasan. Melakukan koordinasi dan sosialisai rencana penelitian. format kuesioner tingkat kecemasan. Dan peneliti mengajarkan dan menjelaskan terlebih dahulu prosedur teknik relaksasi otot progresif dan *slow deep breathing*.

### **1.9.3 Tahap pelaksanaan**

Pada tahap ini peneliti melakukan pengumpulan data melalui langkah langkah:

1. Memilih responden sesuai kriteria inklusi dan esklsi yang sudah ditetapkan oleh peneliti.
2. Cara menentukan R1 dan R2 dengan cara memberi undian kepada pasien dan pasien mengambil undian tersebut secara random.
3. Menjelaskan tujuan penelitian, manfaat penelitian dan prosedur penelitian kepada calon responden. Jika tidak keberatan, responden dipersilahkan untuk menandatangani *informed concent* dan membuat kontrak dengan responden untuk 3 hari kedepan agar responden dapat melakukan intervensi latihan relaksasi otot progresif dan *slow deep breathing*.
4. Meminta salah satu keluarga untuk dapat mendampingi pasien, setelah responden dan keluarga setuju maka peneliti akan menghubungi responden dengan cara mengunjungi pasien ke ruangan atau membuat kontrak terlebih dahulu. Selanjutnya peneliti akan melaksanakan hal-hal sebagai berikut yaitu pada saat ada pasien pre operasi CA mamae dilakukan pre test pada kelompok intervensi I dengan mengukur tingkat kecemasan.

Pengecekan tingkat kecemasan  $\pm 1$  jam dan paling lama selama 2 hari dan diambil hasil tingkat kecemasan yang terakhir. Setelah itu pasien diberikan latihan relaksasi otot progresif 1-2 kali latihan. kemudian lakukan intervensi sesungguhnya yaitu diberikan latihan relaksasi otot progresif selama 15-20 menit kemudian responden istirahat selama 5 menit sehari sebelum operasi. Pada kelompok Intervensi II dilakukan pre test mengukur tingkat kecemasan. Pengecekan tingkat kecemasan  $\pm 1$  jam dan paling lama 2 hari., dan diambil hasil tingkat kecemasan yang terakhir. kemudian diambil tingkat kecemasan yang terakhir. Setelah itu pasien diberikan latihan *slow deep breathing* 1-2 kali. latihan. kemudian lakukan intervensi yang sesungguhnya yaitu dengan diberikan latihan *slow deep breathing* selama 5 menit, latihan ini dilakukan setiap hari selama 2 hari. Jika responden merasa kelelahan latihan bisa dihentikan dan dilanjutkan lagi jika responden berkenan. Pada minggu terakhir dilakukan post test pengecekan tingkat kecemasan kepada semua responden. Pengecekan pengukuran tingkat kecemasan dilakukan sebanyak 2 kali dan diambil tingkat kecemasan yang terakhir.

5. Tahap Akhir data yang telah terkumpul kemudian ditabulasi kedalam matrik pengumpulan data yang telah dibuat sebelumnya oleh peneliti.

### **1.10 Etika Penelitian**

Masalah etika dalam penelitian yang melibatkan subjek manusia menjadi fokus utama yang sedang berkembang saat ini. Dalam penelitian ilmu keperawatan, karena hampir 90% subjek penelitiannya adalah manusia, sangat penting untuk mematuhi prinsip-prinsip etika penelitian. Jika prinsip-prinsip ini tidak diikuti, peneliti bisa melanggar hak-hak manusia, terutama hak otonomi dari klien yang menjadi subjek penelitian. Sebagai seorang peneliti yang juga seorang perawat, penelitian yang dilakukan seringkali melibatkan klien, dan ini menuntut peneliti untuk mematuhi semua prosedur yang telah ditetapkan. Namun, pada kenyataannya, hal ini bisa bertentangan dengan prinsip-prinsip etika penelitian (Nursalam, 2016).

Dalam melakukan penelitian ini, masalah etika meliputi :

1. Hormati martabat manusia (*respect for human dignity*)

Penelitian harus mempertimbangkan hak-hak subjek untuk mendapatkan informasi yang jelas mengenai jalannya penelitian serta memiliki kebebasan untuk memilih dan tidak dipaksa untuk berpartisipasi dalam kegiatan penelitian (*autonomy*).

2. Kerahasiaan (*confidentiality*)

Setiap individu memiliki hak dasar terhadap privasi dan kebebasan untuk memberikan informasi pribadi. Setiap orang berhak untuk tidak mengungkapkan informasi pribadi kepada orang lain. Oleh karena itu, peneliti tidak boleh mengungkapkan informasi identitas subjek. Sebagai gantinya, peneliti dapat menggunakan kode sebagai pengganti identitas responden.

3. Keadilan dan keterbukaan (*respect for justice and inclusivity*)

Penelitian harus memastikan bahwa semua subjek penelitian diperlakukan secara adil dan mendapatkan manfaat yang sama, tanpa membedakan berdasarkan jenis kelamin, agama, etnisitas, dan sebagainya. Penting juga untuk menerapkan prinsip keterbukaan dan keadilan dalam penelitian terhadap semua kelompok. Dalam konteks penelitian ini, setiap calon responden harus diberikan perlakuan yang sama, yaitu dengan memberikan teknik relaksasi otot progresif dan slow deep breathing pada responden pre operasi CA mammae.