

BAB III

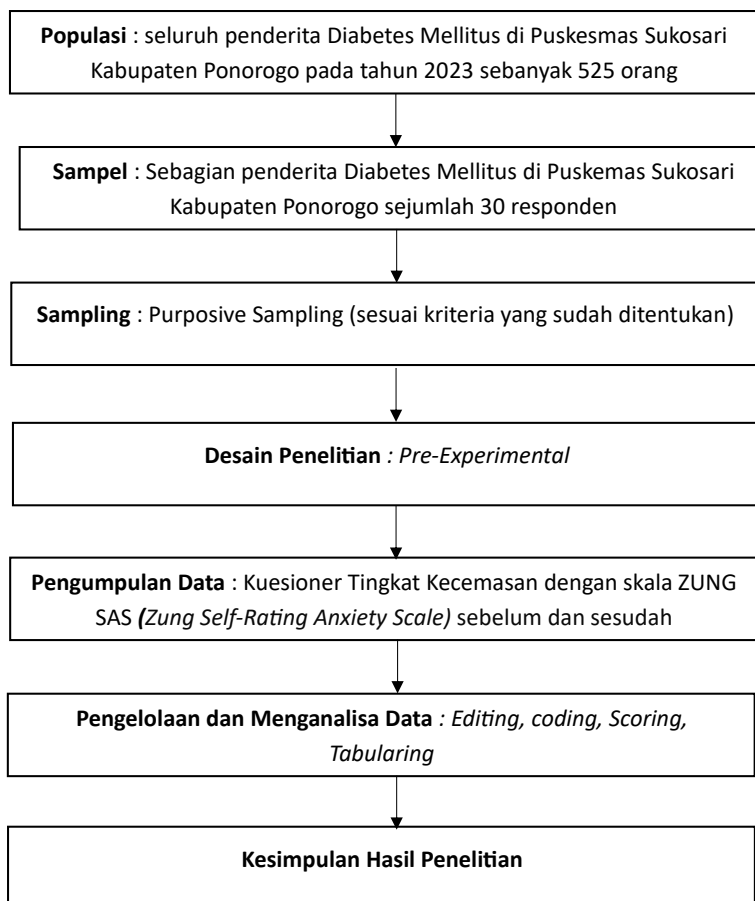
METODE PENELITIAN

3.1 Rencana Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan *Pre-Experimental* melalui desain *One Group Pre - test Post – test*. Desain ini diaplikasikan untuk mengobservasi perubahan tingkat kecemasan pada penderita Diabetes Mellitus sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Dalam pelaksanaannya, peneliti melakukan penilaian awal (*pre – test*) menggunakan instrumen *Zung Self – Rating Anxiety Scale* (SAS) untuk mengidentifikasi skor kecemasan responden. Selanjutnya, responden diberikan intervensi berupa Teknik Relaksasi Hipnosis Lima Jari sebagai upaya non farmakologis dalam menurunkan ketegangan psikis. Setelah intervensi dilakukan, peneliti melakukan penilaian kembali (*post -test*) menggunakan instrumen yang sama (Yanti et al., 2022)

Tujuan dari perbandingan skor ini adalah untuk mendeskripsikan secara kuantitatif sejauh mana pengaruh Relaksasi Hipnosis Lima Jari terhadap penurunan tingkat kecemasan pada penderita Diabetes Mellitus tersebut di Puskesmas Sukosari Kab. Ponorogo.

3.2 Kerangka Kerja



Tabel 3.1 Kerangka Kerja

3.3 Populasi ,Sampel, Sampling

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan subjek yang memenuhi karakteristik tertentu untuk diteliti (Amin et al., 2023). Populasi studi ini adalah seluruh penderita Diabetes Mellitus yang terdaftar di Puskesmas Sukosari. Berdasarkan (Dinkes, 2024) ,tercatat populasi penderita Diabetes Mellitus di Puskesmas Sukosari sebanyak 525 orang. Populasi ini menjadi fokus utama karena penderita Diabetes Mellitus seringkali menghadapi tantangan psikologis berupa kecemasan akibat kondisi penyakit yang dideritanya.

2. Sampel

Sampel didefinisikan bagian atau representasi dari populasi yang diambil karena dianggap telah mewakili seluruh karakteristik kelompok besar tersebut (Amin et al., 2023).Peneliti menetapkan jumlah sampel akhir sebanyak 30 responden. Penetapan jumlah 30 responden tersebut didasarkan pada teori Rescoe (1975) dalam, yang menjelaskan bahwa ukuran sampel yang layak dan memadai dalam penelitian eksperimen sederhana adalah berkisar antara 30 hingga 500 subjek. Angka 30 dianggap sebagai batas minimal yang kuat dalam analisis statistik untuk mencapai distribusi data yang mendekati normal (Hukum Bilangan Besar) (Amin et al., 2023) .

1. Dengan kriteria inklusi :

- a) Penderita Diabetes Mellitus
- b) Klien menyetujui Informed Consent

- c) Pasien yang memiliki dengan skor Zung SAS ≥ 45
(kategori kecemasan ringan – berat)
- d) Kesadaran compomentis dan kooperatif
- e) Pasien yang memiliki fungsi pendengaran yang baik agar
dapat mendengar narasi/instruksi relaksasi dengan jelas.

2. Dengan kriteria eksklusi

- a) Pasien dengan komplikasi berat, seperti luka ganggren
- b) Pasien yang sedang mengonsumsi obat penenang (anti-
ansietas) atau obat tidur dari dokter.
- c) Pasien yang mengalami penurunan kesadaran atau
komplikasi medis berat saat penelitian berlangsung.

3. Sampling

Teknik sampling merupakan cara pengambilan sebagian subjek dari populasi sedemikian rupa sehingga meskipun hanya berupa sampel, hasil penelitiannya tetap dapat merepresentasikan atau mewakili karakteristik seluruh populasi. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Teknik ini memilih anggota sampel berdasarkan pertimbangan kriteria tertentu yang ditetapkan oleh peneliti agar subjek yang terpilih benar – benar representif terhadap masalah kecemasan pada pasien Diabetes Mellitus (Sumargo et al., 2022). Menurut (Tondong et al., 2024), *purposive sampling* merupakan metode pengambilan sampel yang dilakukan berdasarkan pertimbangan atau kriteria spesifik yang telah ditetapkan oleh peneliti. Pemilihan subjek dalam bentuk ini berfokus pada karakteristik tertentu yang

dianggap memiliki relevansi kuat dengan sifat populasi yang diteliti. Dengan demikian, penentuan unit sampel disesuaikan sepenuhnya dengan tujuan serta rumusan masalah penelitian.

3.4 Variabel Penelitian

Agar sebuah penelitian dapat terlaksana secara efektif dan menghasilkan temuan yang valid, langkah awal yang sangat krusial adalah melakukan indentifikasi terhadap variabel penelitian serta menentukan sumber data yang tepat. Variabel penelitian merupakan elemen kunci yang menjadi pusat pengamatan dan pengukuran. Penentuan variabel yang tepat akan sangat memengaruhi arah, ruang lingkup, serta kualitas penelitian. Sebaliknya kekeliruan mengidentifikasi variabel dapat menyebabkan penarikan kesimpulan yang tidak akurat (Melani Haifa et al., 2025).

Dalam penelitian ini, terdapat tiga variabel yang diamati, yaitu :

1. Variabel Independen

Variabel independen sering juga disebut dengan variabel bebas yang artinya keberadaannya dapat memberikan dampak terhadap perubahan variabel lain. Variabel independen dalam penelitian ini adalah pemberian intervensi Relaksasi Hipnosis 5 Jari. Intervensi ini dilakukan dalam satu kali pertemuan untuk melihat pengaruh langsungnya terhadap kondisi psikologis responden (Sarmawa et al., 2025).

2. Variabel Dependen

Variabel dependen atau variabel terikat adalah variabel yang nilainya dipengaruhi oleh variabel independen. Perubahan pada variabel ini terjadi sejalan dengan intervensi yang diberikan (Sarmawa et al., 2025). Variabel dependen dalam penelitian ini adalah tingkat kecemasan pada penderita Diabetes Mellitus. Tingkat kecemasan ini diukur secara kuantitatif dengan menggunakan instrumen kuesioner *Zung Self-Rating Anxiety Scale (SAS)*.

3.5 Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Pengaruh Relaksasi Hipnosis Lima Jari terhadap Perubahan Tingkat Kecemasan pada Penderita Diabetes Mellitus ini dilaksanakan di Puskesmas Sukosari.

2. Waktu Penelitian

Penelitian dimulai dari bimbingan, Ujian Karya Tulis Ilmiah, pengambilan data dan ujian seminar hasil dilakukan.

3.6 Definisi Operasional

Definisi operasional adalah variabel secara operasional berdasarkan karakteristik yang dapat diamati, yang memungkinkan peneliti melakukan pengukuran secara akurat terhadap suatu fenomena. Definisi operasional juga merupakan elemen krusial karena mengubah konsep yang abstrak menjadi indikator yang dapat diukur. Dengan adanya definisi operasional, parameter penelitian dapat ditetapkan secara objektif guna menghindari adanya kebingungan dan istilah yang bisa membawa pemahaman yang berbeda (Hasbiah et al., 2024).

Variabel	Definisi Operasional	Parameter	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala
Variabel Independen: Relaksasi Hipnosis 5 Jari	Intervensi keperawatan dengan cara membimbing responden memikirkan hal menyenangkan sambil menyentuhkan jari tangan secara berurutan.	Kepatuhan responden dalam melakukan prosedur : 1. Sentuhan ibu jari – telunjuk (kesehatan) 2. Ibu jari – tengah (kasih sayang) 3. Ibu jari manis (prestasi) 4. Ibu jari – kelingking (tempat indah)	SOP (Standar Operasional Prosedur)	0: jika tidak dilaksanakan 1 : Jika dilaksanakan	Nominal
Variabel Dependen: Tingkat Kecemasan	Respon emosional dan kekhawatiran yang dirasakan penderita DM terkait penyakitnya.	Item gejala kecemasan : 1. Gejala Afektif (cemas, takut, gugup) 2. Gejala somatik (gemetar, sesak napas, jantung berdebar, pusing, pingsan, gangguan tidur, wajah memerah).	ZUNG SAS	Skor 45 – 59 = kecemasan ringan Skor 60 – 74 = kecemasan sedang Skor 75 - 80 = Kecemasan berat	Rasio

Commented [ad1]: hapus

Tabel 3.2 Definisi Operasional

3.7 Teknik dan Instrumen Penyajian Data

3.7.1 Instrumen Penilaian

Instrumen penelitian memiliki peran sangat penting dalam menentukan keberhasilan suatu studi, karena validitas dan reliabilitas hasil penelitian sangat bergantung pada kualitas alat ukur yang digunakan. Instrumen didefinisikan sebagai alat bantu yang berfungsi untuk mengumpulkan, mengolah, hingga menyajikan data secara sistematis dan objektif guna memecahkan permasalahan atau menguji hipotesis penelitian. Secara teknis, instrumen penilaian merupakan alat ukur terstandar yang digunakan mengamati serta mengukur variabel yang diteliti. Oleh karena itu, jumlah dan jenis instrumen yang digunakan dalam studi sangat ditentukan oleh jumlah variabel yang telah ditetapkan. Dalam penelitian ini, instrumen berfungsi sebagai media untuk mengonversi fenomena yang diamati menjadi data yang dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah (Tika, 2022).

Untuk memperoleh informasi dari responden, peneliti memberikan pertanyaan struktur berdasarkan pada instrumen *Zung Self- Rating Anxiety Scale* (SAS) yang dikembangkan oleh Dr. William WK Zung (1971) dan di rancang khusus untuk mengukur gejala kecemasan secara mandiri. Terdiri dari 20 pertanyaan, skala ini menggunakan penilaian empat poin untuk mengevaluasi frekuensi gejala yang dirasakan responden, mulai

dari ‘jarang’ hingga ‘sebagian besar waktu’. Keunggulan SAS terletak pada desainnya yang sederhana dan efisien, sehingga responden dapat mengevaluasi intensitas kecemasan yang dirasakan tanpa memerlukan pengawasan ketat dari tenaga profesional.

Tata Cara Pengisian Kuesioner (Zung SAS)

A. Penjelasan Umum

Kuesioner ini terdiri dari 20 pernyataan mengenai perasaan atau gejala kecemasan yang anda rasakan. Mohon dijawab berdasarkan kondisi yang anda rasakan secara jujur dalam satu minggu terakhir.

B. Langkah – langkah pengisian

1. Baca setiap pernyataan di kolom sebelah kiri dengan seksama
2. Pilih salah satu jawaban yang paling sesuai dengan kondisi anda dengan memberikan tanda centang (✓) pada kolom yang tersedia.
3. Keterangan pilihan jawaban adalah sebagai berikut :
 - a) 1 (Tidak Pernah) : Jika gejala tersebut sesekali anda rasakan.
 - b) 2 (kadang – kadang) : Jika gejala tersebut sesekali anda rasakan.
 - c) 3 (sering) : Jika gejala tersebut cukup sering anda rasakan.

- d) 4 (selalu) : Jika gejala tersebut selalu anda rasakan hampir setiap waktu.
4. Pastikan semua nomor terisi dan tidak ada pernyataan yang terlewat.

Keterangan :

Kecemasan ringan = skor 45 – 59

Kecemasan sedang = skor 60 – 74

Kecemasan berat = skor 75 - 80

3.7.2 Teknik Pengolahan Data

Data dalam penelitian kuantitatif merupakan hasil terhadap variabel yang menjadi fokus pengamatan. Data yang diperoleh dapat berupa skala nominal, ordinal, interval, maupun rasio. Pengolahan data merupakan proses sistematis untuk mempersiapkan data agar siap dianalisis. Menurut (Sofwatillah et al., 2024), ada beberapa tahapan dalam pengolahan data sebagai berikut :

a. Pengeditan Data (Editing)

Melakukan pemeriksaan kembali terhadap kelengkapan dan kejelasan data yang telah dikumpulkan melalui kuesioner *Zung SAS*.

b. Coding dan Transformasi Data

Mengklasifikasikan data dan memberikan kode numerik pada jawaban responden untuk memudahkan proses entri data.

c. Tabulasi Data

Memasukkan data ke dalam tabel distribusi frekuensi serta melakukan penghitungan skor untuk menentukan kategori tingkat kecemasan responden.

3.7.3 Analisa Data

a. Analisa Univariat

Digunakan untuk mendeskripsikan distribusi frekuensi dan karakteristik dari setiap variabel yang diteliti. Dalam penelitian ini, analisa statistik deskriptif diterapkan pada data demografi responden yang meliputi variabel usia dan jenis kelamin. Hal ini bertujuan untuk memberikan gambaran objektif mengenai profil responden di wilayah kerja Puskesmas Babadan (Hazam et al., 2025).

Data Demografi yang di analisis meliputi usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, lama menderita DM, dan keparahan kontrol. Seluruh data tersebut diolah dalam bentuk tabel distribusi frekuensi menggunakan rumus presentase :

$$p = \frac{X}{n} \times 100\%$$

Keterangan :

P = Presentase

X = Jumlah data

n = Seluruh jumlah sampel

(Syamsudin et al., 2030)

b. Analisa Bivariat

Dilakukan untuk menguji pengaruh atau perbedaan tingkat kecemasan pada penderita Diabetes Mellitus sebelum dan sesudah diberikan intervensi relaksasi hipnosis Lima Jari (pre – test dan post – test). Uji statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah Uji Wilcoxon. Pemilihan ini didasarkan pada tujuan penelitian yang ingin melihat signifikansi perbedaan nilai rata – rata (mean) skor kecemasan pada kelompok yang sama sebelum dan sesudah diberikan perlakuan (Hazam et al., 2025).

3.7.4 Teknik Penyajian Data

Penyajian data merupakan proses pengemasan informasi secara visual agar hasil penelitian lebih mudah dipahami dan dianalisis. Penyajian yang tepat sangat krusial bagi peneliti dalam menggambarkan karakteristik responden serta hasil intervensi untuk menarik kesimpulan yang akurat (Luh Titi Handayani, 2022). Dalam penelitian ini, data akan disajikan dalam tiga bentuk :

a. Narasi (textual)

Data hasil penelitian disajikan dalam bentuk kalimat untuk menguraikan gambaran umum responden serta respons subjektif pasien Diabetes Mellitus selama pemberian terapi.

b. Tabel (Tabular)

Menyajikan sekumpulan data numerik yang disusun secara sistematis menurut kategori tertentu. Tabel digunakan untuk

membandingkan skor kecemasan responden antara sebelum (pre- test) dan sesudah (post- test) intervensi.

c. Grafik atau Diagram

Merupakan visualisasi data berupa gambar atau simbol yang dibuat berdasarkan tabel. Dalam studi ini, diagram batang digunakan untuk memperlihatkan penurunan tingkat kecemasan secara signifikan.

3.7.5 Etika Penelitian

Etika penelitian yang diterapkan pada penulisan karya tulis ilmiah ini adalah sebagai berikut :

1. Surat izin penelitian dari puskesmas
2. Lembar Persetujuan (*Informed Consent*)

Sebelum melakukan penelitian, peneliti memberikan penjelasan mengenai tujuan, manfaat, dan prosedur terapi Hipnosis 5 jari kepada calon responden. Jika responden bersedia, maka mereka diminta untuk menandatangani lembar persetujuan secara sukarela tanpa paksaan .

3. *Anonimity* (Tanpa Nama)

Untuk menjaga privasi, responden tidak diwajibkan mencantumkan nama asli pada lembar pengumpulan data maupun ZUNG SAS. Peneliti menggunakan sistem pengkodean (isial) pada setiap instrumen guna memastikan bahwa identitas individu tidak diketahui secara terbuka dalam laporan (Sakina et al., 2025).

4. *Confidentiality* (Kerahasiaan)

Peneliti menjamin sepenuhnya kerahasiaan informasi yang telah dikumpulkan. Segala bentuk masalah psikologis atau data terkait penyakit Diabetes Mellitus yang digunakan untuk riset. Hasil riset yang dilaporkan hanya berupa tabulasi data kelompok dan simpulan hasil analisis, tanpa mengungkapkan detail spesifik yang dapat mengarah pada privasi responden.

5. *Beneficence* dan *Non- Maleficance*

Prinsip ini diterapkan memastikan bahwa intervensi memberikan manfaat yang optimal. Di sisi lain, peneliti juga menjamin bahwa seluruh prosedur dilakukan secara hati – hati untuk mencegah timbul risikonya atau rasa tidak nyaman pada responden (Sakina et al., 2025).

6. *Justice* (Keadilan)

Prinsip keadilan ini diwujudkan melalui perlakuan setara terhadap seluruh responden tanpa membedakan latar belakang. Penelitian memastikan bahwa proses penelitian dilakukan secara transparan sesuai inklusi yang telah ditetapkan. Setiap responden memiliki hak yang sama untuk mendapatkan kualitas intervensi yang sama dan mendapatkan waktu penjelasan yang mema