

BAB III METODE PENELITIAN

3.1. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan *pre-eksperimental* dengan pendekatan pre-post. Kedua kelompok subjek diberikan pengamatan awal terlebih dahulu sebelum diberikan intervensi, setelah itu 1 kelompok diberikan intervensi relaksasi nafas dalam sedangkan kelompok kedua diberikan intervensi aromaterapi, kemudian dilakukan pengamatan akhir (Nursalam,2017).

Rancangan penelitian tersebut adalah sebagai berikut:

Tabel 3.1 Rancangan penelitian

Pretest	Intervensi	Posttest
O1	X	O2
O3	Y	O4

Keterangan:

- a. O1 : pengukuran tingkat kecemasan sebelum diberikan tindakan relaksasi nafas dalam.
- b. X : intervensi pemberian teknik relaksasi nafas dalam.
- c. O2 : pengukuran tingkat kecemasan setelah diberikan teknik relaksasi nafas dalam.
- d. O3 : pengukuran tingkat kecemasan sebelum diberikan aromaterapi lavender
- e. Y : intervensi pemberian aromaterapi lavender
- f. O4 : pengukuran setelah diberikan aromaterapi lavender

3.2. Populasi dan Sampel

3.2.1. Populasi

Dalam penelitian ini populasinya adalah semua pasien pre operasi Seksio Saesarea di ruang rawat inap Emerald RS Lavalette.

3.2.2. Sampel

Pengambilan sampel pada penelitian ini dengan menggunakan cara *Non Probability Sampling* berupa teknik *Purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah teknik penetapan sampel dengan cara memilih sampel di antara populasi sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi.

Jumlah anggota sampel yang di ambil dari masing-masing kelompok eksperimen (kelompok napas dalam dan aromaterapi lavender) yaitu 12 orang, sehingga total sampel yang digunakan sebanyak 24 orang.

1. Kriteria inklusi

Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sampel yang ditemui saat dilakukan penelitian yang memenuhi kriteria inklusi sebagai berikut:

Kelompok Aromaterapi:

- a. Pasien yang akan menjalani operasi minimal 12 jam sebelum operasi Seksio Saesarea
- b. Pasien berumur 17-50 tahun.
- c. Pasien yang akan menjalani operasi Seksio Saesarea elektif
- d. Pasien tidak memiliki riwayat alergi terhadap aroma lavender
- e. Pasien tidak memiliki riwayat penyakit jantung.

Kelompok Relaksasi Napas Dalam:

- f. Pasien tidak memiliki riwayat gangguan sistem pernapasan, seperti asma
- g. Pasien berada di ruang Rawat Inap Emerald RS Lavalette

2. Kriteria eksklusi

Kriteria dimana subyek penelitian tidak layak dijadikan sampel karena tidak memenuhi syarat sampel penelitian, yaitu:

- a. Tidak bersedia menjadi subjek penelitian
- b. Pasien yang tidak sadar
- c. Pasien yang menjalani operasi cyto.

3.3. Tempat dan Waktu Penelitian

3.3.1. Tempat penelitian

Penelitian ini dilakukan di ruang Rawat Inap Emerald RS Lavalette.

3.3.2. Waktu penelitian

Penelitian ini dilakukan selama periode 21 Juli 2018-03 Agustus 2018.

3.4. Definisi Operasional

Tabel 3.2 Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Parameter	Cara Ukur	Hasil Ukur	Skala
<u>Variabel independen</u> Relaksasi Aromaterapi Lavender	Salah satu jenis relaksasi yang menggunakan minyak esensial yang terbuat dari tumbuhan Lavender yang memiliki manfaat menurunkan rasa cemas dan memberi ketenangan diri yang diberikan secara inhalasi yaitu melalui tissue.	Terapi menggunakan minyak aromaterapi yang di teteskan ke tissue sebanyak 2-3 tetes dan dihirup melalui hidung selama 10 menit	Observasi		
<u>Variabel independen</u> Relaksasi Nafas Dalam	Salah satu jenis relaksasi untuk menurunkan kecemasan dan terapi untuk menenangkan diri yang mudah dilakukan oleh tiap orang, yaitu dengan cara bernapas dengan lambat, menahan napas secara maksimal hingga	Teknik relaksasi: - posisikan paling nyaman - tarik napas dalam, rasakan perut dan dada anda terangkat perlahan - Rileks, keluarkan napas dengan			

	menghembuskan napas secara perlahan.	<p>perlahan-lahan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hitung sampai 4, tarik napas pada hitungan 1 dan 2, keluarkan napas pada hitungan 3 dan 4 - Lanjutkan bernapas dengan perlahan, rilekskan tubuh, perhatikan setiap ketegangan pada otot anda - Lanjutkan untuk bernapas dan rileks selama 10 menit. 			
<u>Variabel</u> <u>Dependen</u> Kecemasan Pre Operasi	Rasa tidak nyaman yang timbul sebelum menjalani operasi yang disebabkan oleh faktor internal (usia, pengalaman, riwayat operasi, konsep diri) dan eksternal (kondisi	20 pernyataan dengan 4 respon skala <i>likert</i> . Sebagian dari item merupakan pernyataan positif (<i>favorable</i>), yakni merasa aman, nyaman,	Menggunakan kuesioner <i>State Anxiety Inventory form-Y</i> untuk mengukur tingkat kecemasan secara	nilai skor 20 sampai 80. 20-31 (Normal), 32- 43 (cemas ringan), 44-55 cemas sedang), 56-67 (cemas berat), 68-80 (panik).	Ordinal

	medis, tingkat pendidikan, pengetahuan informasi, tingkat sosial ekonomi).	tidak gelisah, dan sebagainya, sedangkan sebagian lainnya merupakan pernyataan negatif (<i>unfavorable</i>), seperti ketakutan pada sesuatu yang akan terjadi, gelisah, cemas, dan ketegangan	subjektif pada skor pernyataan positif: 4= tidak sama sekali; 3= kurang; 2= cukup; 1=sangat merasak an, sedangk an skor pernyataan negatif: 1= tidak sama sekali; 2= kurang; 3= cukup; 4=sangat merasak an		
--	--	---	--	--	--

3.5. Instrumen Penelitian dan Cara Pengumpulan Data

3.5.1. Instrumen Penelitian

1. Aromaterapi Lavender dan SOP aromaterapi

Aromaterapi Lavender merupakan terapi yang menggunakan *essensial oil* atau sari minyak murni untuk membantu

memperbaiki atau menjaga kesehatan, membangkitkan semangat, menyegarkan serta membangkitkan jiwa raga. Aromaterapi lavender yang digunakan berbentuk minyak esensial cair yang diletakkan diatas tisu sebanyak 3 tetes minyak esensial pada tisu selama 10 menit dengan 2-3 kali tarikan nafas dalam. Dalam penelitian ini, aromaterapi tidak menggunakan humidifier karena kondisi lingkungan di ruangan yang tidak memungkinkan untuk dilakukan.

2. SOP nafas dalam

Nafas dalam adalah suatu bentuk asuhan keperawatan, yang dalam hal ini perawat mengajarkan kepada klien bagaimana cara melakukan napas dalam, napas lambat (menahan inspirasi secara maksimal) dan bagaimana menghembuskan napas secara perlahan, Selain dapat menurunkan intensitas nyeri, teknik relaksasi napas dalam juga dapat meningkatkan ventilasi paru, meningkatkan oksigenasi darah dan menurunkan kecemasan.

Prosedur tindakan keperawatan Teknik Relaksasi Nafas Dalam adalah sebagai berikut:

- a. Mencari posisi yang paling nyaman
- b. Pasien meletakkan lengan disamping pasien
- c. Kaki jangan di silangkan
- d. Tarik napas dalam, rasakan perut dan dada anda terangkat perlahan
- e. Rileks, keluarkan napas dengan perlahan-lahan.

- f. Hitung sampai 4, tarik napas pada hitungan 1 dan 2, keluarkan napas pada hitungan 3 dan 4
- g. Lanjutkan bernapas dengan perlahan, rilekskan tubuh, perhatikan setiap ketegangan pada otot anda
- h. Lanjutkan untuk bernapas dan rileks
- i. Konsentrasi pada wajah anda, rahang anda, leher anda, perhatikan setiap kesulitan
- j. Napas dalam kehangatan dan relaksasi konsentrasi setiap ketegangan di tangan anda, perhatikan bagaimana rasanya
- k. Sekarang buat kepalan-kepalan tangan yang kuat, saat anda mulai mengeluarkan napas, relaksasikan kepala dan tangan anda.
- l. Perhatikan apa yang dirasakan tangan anda, pikir “rileks” tangan anda terasa hangat, berat atau ringan.
- m. Upayakan untuk lebih rileks dan lebih rileks lagi.
- n. Sekarang focus pada lengan atas anda, perhatikan setiap ketegangan, relaksasikan lengan anda, biarkan perasaan relaksasi menyebar dari jari-jari dan tangan anda melalui otot lengan anda.

3. Skala *STAI*

Alat ukur ini menggunakan skor-skor yang menunjukkan tingkat kecemasan. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah berupa pernyataan yang akan diajukan kepada

responden. Pernyataan tersebut merupakan tanda dan gejala kecemasan.

Skala STAI *form Y* Spielberger terdiri dari 20 pernyataan dengan 4 respon skala *likert*. Sebagian dari item tersebut merupakan pernyataan positif (*favorable*), yakni merasa aman, nyaman, tidak gelisah, dan sebagainya, yang terdapat pada 10 nomor dengan skor: 4= tidak sama sekali; 3= kurang; 2= cukup; 1= sangat merasakan. Sepuluh lainnya merupakan pernyataan negatif (*unfavorable*), seperti ketakutan pada sesuatu yang akan terjadi, gelisah, cemas, dan ketegangan. Pemberian skor pada pernyataan negatif merupakan kebalikan dari skor pernyataan positif, yakni: 1= tidak sama sekali; 2= kurang; 3= cukup; 4= sangat merasakan.

Tabel 3.3. Teknik Penskoran instrumen *State Anxiety Inventory form Y*

Teknik Penskoran instrumen *State Anxiety Inventory form Y*

Pernyataan	Jawaban Responden			
	Tidak sama sekali	Kurang	Cukup	Sangat merasakan
Favorable	4	3	2	1
Unfavorable	1	2	3	4

Penentuan derajat kecemasan dengan cara menjumlah nilai skor dan item 1-20 dengan hasil:

- a. 20-31 : normal,
- b. 32- 43 : cemas ringan
- c. 44-55 : cemas sedang
- d. 56-67 : cemas berat

e. 68-80 : panik

3.5.2. Cara Pengumpulan Data

Langkah-langkah pengumpulan data dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Peneliti mengidentifikasi sampel sesuai kriteria inklusi sampel.
2. Peneliti memberikan surat persetujuan menjadi responden bagi yang bersedia menjadi responden.
3. Mengukur tingkat kecemasan sebelum pelaksanaan penelitian pada responden dengan memberikan lembar *pre test* pada kedua kelompok.
4. Mengukur hasil skor kecemasan, dan memilih responden dengan tingkat kecemasan yang sama sesuai dengan jumlah penghitungan sampel yang telah ditentukan.
5. Setelah selesai menghitung hasil skor, maka responden diberi perlakuan terapi aromaterapi lavender yang diberikan selama 10 menit pada kelompok aromaterapi dan perlakuan napas dalam selama 10 menit pada kelompok napas dalam.
6. Peneliti melakukan pengukuran tingkat kecemasan menggunakan skala STAI (posttest kedua kelompok).
7. Mencatat hasil pada lembar observasi dan diperiksa kelengkapannya kemudian dilakukan analisis.

3.6. Teknik Pengolahan dan Analisa Data

3.6.1. Teknik pengolahan data

Pengolahan data merupakan proses yang sangat penting dalam penelitian, oleh karena itu harus dilakukan dengan baik dan benar. Kegiatan dalam proses pengolahan data adalah sebagai berikut:

1. Memeriksa data (*Editing*)

Editing adalah upaya untuk memeriksa kembali kebenaran data yang diperoleh atau dikumpulkan. *Editing* dapat dilakukan pada tahap pengumpulan data atau setelah data terkumpul.

2. Memberi kode (*Coding*)

Coding merupakan kegiatan pemberian kode numerik (angka) terhadap data yang terdiri atas beberapa kategori.

- a. Tingkat Kecemasan

- 1) Tidak cemas =0
- 2) cemas ringan =1
- 3) cemas sedang =2
- 4) cemas berat =3
- 5) panik =4

- b. Usia

- 1) < 20=1
- 2) 20-35=2
- 3) > 35=3

c. Pendidikan

- 1) Tidak Sekolah =1
- 2) SD=2
- 3) SMP=3
- 4) SMA=4
- 5) PT=5

3. Menyusun data (*Entri data*)

Entri data adalah kegiatan memasukkan data yang telah dikumpulkan kedalam *master table* atau database komputer, kemudian membuat distribusi frekuensi sederhana atau bisa juga dengan membuat tabel kontingensi.

4. Analisa (*Analiting*)

Data yang telah dikumpul pada saat penelitian kemudian dilakukan analisis univariat dan bivariat.

5. *Cleaning*

Cleaning merupakan pengecekan kembali data yang sudah dientri apakah ada kesalahan atau tidak. Kesalahan tersebut kemungkinan terjadi pada saat kita mengentri data ke computer (Hidayat 2007).

3.6.2. Analisa Data

1. Analisis Univariat

Analisis univariat adalah analisa yang menganalisis tiap variabel dari hasil penelitian. Setelah dilakukan pengumpulan data kemudian data

dianalisa menggunakan statistik deskriptif untuk disajikan dalam bentuk tabulasi, minimum, maksimum, dan mean dengan cara memasukkan seluruh data kemudian diolah secara statistik deskriptif untuk melaporkan hasil dalam bentuk distribusi dari masing-masing variabel. (Notoatmodjo 2005).

Analisis univariat dalam penelitian ini adalah data demografi pasien pre operasi meliputi usia, tingkat pendidikan, dan pengalaman operasi dalam bentuk tabel persentase dengan bantuan SPSS. Pada penelitian ini yang dianalisa univariat adalah tingkat kecemasan sebelum dilakukan teknik relaksasi nafas dalam dan tingkat kecemasan sesudah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam, tingkat kecemasan sebelum diberikan aromaterapi dan tingkat kecemasan sesudah diberikan aromaterapi.

Variabel dependen (kecemasan) menggunakan skala STAI yang berbentuk ordinal, berisikan 20 item pernyataan yang merupakan tanda dan gejala kecemasan. Penilaian tingkat kecemasan dihitung dari jumlah skor yang didapatkan dari responden. Hasil ukur nilai skor dari item 1-20:

- a. Skor < 31 = tidak ada kecemasan.
- b. Skor $32 - 43$ = kecemasan ringan.
- c. Skor $44 - 55$ = kecemasan sedang.
- d. Skor $56 - 67$ = kecemasan berat
- e. Skor > 68 = panik

Hasil analisa data univariat disajikan dalam bentuk tabel.

2. Analisis Bivariat

Analisis data bivariat adalah analisa yang dilakukan lebih dari dua variabel (Notoatmodjo 2005).

Analisis ini digunakan untuk menguji perbandingan nafas dalam dan aromaterapi dalam mengurangi tingkat kecemasan pasien pre operasi..

Untuk menguji pengaruh nafas dalam terhadap kecemasan dan pengaruh aromaterapi terhadap kecemasan menggunakan uji *Wilcoxon*. Untuk menguji perbandingan nafas dalam dengan aromaterapi lavender dengan menggunakan bantuan program computer SPSS yang menggunakan uji *Mann-Whitney* dengan nilai signifikan $\alpha = 0,05$ (Sugiono, 2011) dengan ketentuan sebagai berikut:

- 1) Jika $p \text{ value} > \alpha (0,05)$ maka H_0 diterima & H_a ditolak yang berarti tidak ada perbedaan penurunan kecemasan antara nafas dalam dengan aromaterapi lavender terhadap pasien pre operasi
- 2) Jika $p \text{ value} \leq \alpha (0,05)$ maka H_0 ditolak & H_a diterima yang berarti ada perbedaan penurunan kecemasan antara nafas dalam dengan aromaterapi lavender pada pasien pre operasi.

3.7. Etika Penelitian

Selama melakukan penelitian, peneliti menerapkan etika penelitian yang bertujuan untuk melindungi hak responden, sebagai berikut :

3.7.1. Informed Consent (Lembar Persetujuan)

Informed consent diberikan sebelum penelitian dilakukan dengan memberikan penjelasan tentang tindakan yang akan dilakukan beserta menandatangani lembar persetujuan untuk menjadi responden jika responden bersedia.

3.7.2. Kerahasiaan (*Confidentiality*)

Dalam penelitian, data responden yang berkaitan dengan penelitian hanya disimpan oleh peneliti dengan sepengetahuan responden.

3.7.3. Anonim (*Anonymity*)

Selama penelitian, nama responden diganti dengan inisial nama untuk tetap menjaga privasi responden.

3.7.4. *Beneficence*

Peneliti melaksanakan intervensi pada responden sesuai dengan SOP yang telah ditetapkan oleh rumah sakit dan SOP modifikasi.

3.7.5. *Nonmaleficence*

Sebelum melakukan intervensi, peneliti bertanya pada responden terhadap riwayat gangguan pernapasan seperti asma maupun riwayat alergi pada aroma lavender (dengan ciri-ciri hidung terasa gatal, bersin-bersin, atau merasa sesak napas setelah menghirup aroma lavender) untuk mencegah kejadian yang tidak diinginkan.