**BAB III**

**METODE PENELITIAN**

**3.1 Desain Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimental yaitu *quasy experiment design* dengan pendekatan pre test – post test dalam dua kelompok *two group pre test-post test control design* dengan sudah dilakukan observasi pertama *(pre test)* yang memungkinkan menguji perubahan-perubahan yang terjadi setelah adanya eksperimen atau intervensi (Notoatmodjo, 2014).

Dalam penelitin ini kelompok di bagi menjadi dua, yaitu kelompok Relaksasi Otot Progresif dan Relaksasi Benson. Pada setiap perlakuan diawali dengan pre test dan post test, setelah itu di lakukan uji pada post test relaksasi otot progresif dan relaksasi benson.

Pretest Perlakuan Posttest Posttest

01 X1 02

03 X2 04

Sumber : Notoatmodjo, 2014

Keterangan :

1. : Observasi Kecemasan sebelum dilakukan Relaksasi Otot Progresif
2. : Observasi Kecemasan setelah pemberian Relaksasi Otot Progresif
3. : Observasi Kecemasan sebelum di berikan Relaksasi Benson
4. : Observasi Kecemasan setelah pemberian Relaksasi Benson

X1 : Perlakuan Pelaksasi Otot Progresif

X2 : Perlakuan Relaksasi Benson

**3.2 Kerangka Kerja**

Populasi : pasien pret operasi laparatomi di Rumah Sakit Islam Masyithoh Bangil

Sampling : teknik sampling yang digunakan yaitu purposive sampling dengan kriteria inklusi dan ekslusi

SAMPEL : sesuai dengan kriteria inklusi dan jumlah sampel 30 yaitu 15 untuk kelompok kontrol dan 15 untuk kelompok perlakuan

Dibentuk 2 kelompok pre – post design

 Mengajarkan teknik relaksasi otot progresif dan relaksasi Benson pada masing – masing kelompok

*Pre Test* : melakukan penilaian kecemasan sebelum dilakukan tindakan intervensi

Melakukan tindakan relaksasi otot progresif dan relaksasi benson pada masing – masing kelompok

*Post test* : Melakukan penilaian kecemasan setelah dilakukan intervensi relaksasi otot progresif dan relaksasi Benson

*Pengelolaan dan analisis data* : Uji statistik untuk melihat perbedaan sebelum dan sesudah diberikan relaksasi otot progresif dan relaksasi benson.

*Pengelolaan dan analisis data* : uji beda antara perbedaan kecemasan antara post relaksasi otot progresif dan post relaksasi Benson pada pasien pre operasi laparatomi

**3.3** **Populasi, Sampel, Dan Kerangka**

**3.3.1 Populasi**

Populasi adalah keseluruhan objek penelitian atau objek yang di teliti (Notoatmodjo, 2014). Populasi merupakan seluruh subjek atau objek dengan karakteristik tertentu yang akan diteliti (Alimul, 2003).

Populasi dalam penelitian ini adalah jumlah pasien pre operasi laparatomi yang ada di Rumah Sakit Islam Masyithoh Bangil pada Bulan Januari – Maret 2018 yaitu sebanyak 123 responden.

## 3.3.2 Sampel

 Sampel penelitian adalah sebagian dari keseluruhan objek yang di teliti dan dianggap mewakili seluruh populasi (Setiadi, 2013). Sampel penelitian yang dilakukan yaitu pasien pre operasi laparatomi di Rumah Sakit Islam Masyithoh Bangil dengan memperhatikan kriteria inklusi dan eklusi. Pada penelitian ekperimen sederhana, yang menggunakan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, maka jumlah anggota sampel masing-masing 10 s/d 20 (Sugiono, 2012). Dalam penelitian ini besar sampel adalah 15 untuk kelompok relaksasi otot progresif dan 15 sampel untuk kelompok relaksasi benson.

**Kriteria Inklusi**

Merupakan karakteristik umum subyek penelitian dari suatu populasi target dan terjangkau yang akan di teliti (Setiadi, 2013). Kriteria inklusi responden dalam penelitian ini adalah :

1. Responden pre operasi laparatomi di ruang perawatan dengan indikasi bedah Laparatomi.
2. Responden yang akan menjalani operasi bulan juli 2018
3. Responden sadar (*compos mentis*) dan kooperatif.
4. Bersedia menjadi responden.
5. Responden yang mengalami kecemasan
6. Responden dapat memusatkan diri selama 15 - 20 menit

**Kriteria Ekslusi**

Adalah menghilangkan / mengeluarkan subyek yang memenuhi kriteria inklusi (Setiadi, 2013).

1. Responden yang tidak kooperatif dan menolak partisipasi
2. Responden yang mengalami keterbatasan gerak
3. Responden dengan penururnan kesadaran
4. Responden dengan masalah pendengaran
	* 1. **Sampling**

 Sampling adalah proses menyeleksi porsi dari populasi untuk dapat mewakili populasi (Nursalam, 2017). Teknik pengambilan sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah nonprobability sampling. Dengan purposive sampling / Judgement Sampling yaitu suatu teknik penetapan sampel dengan cara memilih sampel di antara populasi sesuai dengan yang dikehendaki peneliti (tujuan/masalah penelitian) yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi (Setiadi, 2013). Setiap responden yang memenuhi kriteria inklusi maka masing-masing kelompok diberikan relaksasi otot progresif 15 responden dan relaksasi benson 15 responden.

**3.3.4 Variabel Penelitian**

Variabel adalah karakteristik yang diamati yang mempunyai variasi nilai dan merupakan operasionalisasi dari suatu konsep agar dapat diteliti secara empiris atau ditentukan tingkatanya (Setiadi, 2007).

## 3.4.1 Variabel Bebas (*independent variable)*

Variabel bebas yaitu variabel yang dimanipulasi oleh peneliti untuk menciptakan suatu dampak pada variabel terikat (dependent variabel). Dinamakan variabel bebas karena dapat mempengaruhi variabel lainya (Setiadi, 2013). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah relaksasi otot progresif dan relaksasi Benson.

## 3.4.2 Variabel Terikat (*dependent variable)*

Variabel dependent adalah variabel yang di pengaruhi oleh variabel bebas. Dengan kata lain, variabel terikat adalah faktor yang diamati dan diukur untuk menentukan ada tidaknya hubungan atau pengaruh dari variabel bebas (Nursalam, 2011). Variabel terikat dalam penelitian ini adalah kecemasan.

**3.5 Definisi Operasional**

Definisi operasional adalah unsur penelitian yang menejelaskan bagaimana caranya menentukan variabel dan mengukur suatu variabel, sehingga definisi operasional ini merupakan suatu informasi ilmiah yang akan membantu peneliti lain yang ingin menggunakan variabel yang sama (Setiadi, 2007).

Adapun definisi operasional penelitian yaitu: