

BAB III METODE PENELITIAN

A. DESAIN PENELITIAN

Desain penelitian merupakan salah satu strategi penelitian dalam mengidentifikasi permasalahan sebelum perencanaan akhir pengumpulan data dan digunakan untuk mengidentifikasi struktur dimana penelitian dilaksanakan (Nursalam, 2013). Penelitian ini menggunakan *design quasi experiment* atau studi intervensi dengan menggunakan *pre test-post test without control group* yang menggunakan satu kelompok sebagai kelompok intervensi dengan mengukur sebelum dan setelah diberi intervensi (Sugiyono, 2010).

Tabel 1. Rancangan Penelitian

	<i>Pre-test</i>	Perlakuan	<i>Post-test</i>
Responden penelitian	(01)	X	(02)

Keterangan :

(01) : pengukuran tingkat kecemasan pasien bersalin fase laten sebelum diberikan terapi relaksasi otot progresif.

X : pemberian relaksasi otot progresif selama 20-30 menit dalam fase laten.

(02) : Pengukuran tingkat kecemasan pasien bersalin fase laten sesudah diberikan terapi relaksasi otot progresif.

B. LOKASI DAN WAKTU PENELITIAN

1. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di RSUD Muhammadiyah Bantul Yogyakarta.

2. Waktu

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan November - Desember 2016.

C. POPULASI DAN SAMPEL

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh

peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2012). Populasi dalam penelitian ini tidak dapat diketahui secara pasti (*infinite population*) sehingga peneliti dalam menentukan populasi dengan cara menghitung rata-rata dalam waktu tertentu. Populasi yang dimaksud adalah semua pasien bersalin dengan jenis persalinan normal di RSUD Muhammadiyah Bantul Yogyakarta dari bulan Juni – Agustus 2016 adalah sebanyak 65 orang dengan rata-rata 22 orang setiap bulannya.

2. Cara Pemilihan Sampel

Sampel penelitian adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2010). Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *acidental sampling*, yaitu pengambilan sampel atau responden yang kebetulan ada atau tersedia disuatu tempat sesuai dengan konteks penelitian (Notoatmodjo, 2012). Dalam penelitian ini pengambilan sampel dengan cara memilih ibu bersalin yang kebetulan ada sesuai dengan kriteria inklusi dan bersedia menyetujui *informed consent* penelitian.

3. Karakteristik Inklusi dan Eksklusi

a. Kriteria inklusi

Merupakan karakteristik umum subjek penelitian dari suatu populasi target yang terjangkau dan akan diteliti (Nursalam, 2013). Kriteria inklusi dalam penelitian ini yaitu:

- 1) Ibu yang menjalani proses persalinan fase laten pembukaan 1-3
- 2) Ibu usia 20-35 tahun
- 3) Ibu dengan rencana jenis persalinan normal
- 4) Ibu yang bersedia menjadi responden.

b. Kriteria eksklusi

Kriteria eksklusi adalah menghilangkan/mengeluarkan subjek yang memenuhi kriteria inklusi dari studi karena berbagai sebab (Nursalam, 2013). Kriteria eksklusi dalam penelitian ini yaitu:

- 1) Ibu bersalin yang tidak mau melanjutkan menjadi responden.
- 2) Ibu yang tiba-tiba harus operasi SC.
- 3) Ibu dengan preeklamsia berat/eklamsia.
- 4) Ibu bersalin dengan peningkatan tekanan intra kranial.
- 5) Ibu bersalin dengan peningkatan tekanan intra optikus.
- 6) Ibu yang mengalami gangguan pendengaran.
- 7) Ibu yang tiba-tiba mengalami kram

4. Besar Sampel

Jumlah sampel pada penelitian ini dihitung menggunakan rumus (Nursalam, 2013) yaitu:

$$n = \frac{N}{1 + N(d^2)}$$

keterangan :

n : besar sampel

N : besar populasi

d : tingkat kepercayaan (p=0,1)

Besar sampel dalam penelitian ini didapatkan berdasarkan perhitungan rumus diatas sebagai berikut:

$$n = \frac{22}{1 + 28(0,1)^2}$$

$$n = \frac{22}{1 + 22(0,01)}$$

$$n = \frac{22}{1 + 0,22}$$

$$n = 18,03$$

Besar sampel dalam penelitian ini sebanyak 18 responden yang diberikan teknik relaksasi otot progresif. Dan untuk mengantisipasi terjadinya *drop out* maka dilakukan penambahan sampel sebesar 10% dari 18 responden. Jadi total sampel dalam penelitian ini sebanyak 20 responden.

D. VARIABEL PENELITIAN

1. Variabel *Independent* (Bebas)

Variabel *independent* adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi penyebab perubahan atau timbulnya variabel *dependent* (terikat) (Sugiyono, 2010). Dalam penelitian ini variabel bebasnya adalah relaksasi otot progresif.

2. Variabel *Dependent* (Terikat)

Variabel *dependent* adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel independen (Sugiyono, 2010). Dalam penelitian ini variabel terikatnya adalah tingkat kecemasan.

3. Variabel *Confounding* (Perancu)

Variabel *confounding* adalah variabel yang nilainya ikut menentukan variabel baik secara langsung maupun tidak langsung (Notoatmodjo, 2012). Dalam penelitian ini variabel perancunya adalah umur, tingkat pendidikan, paritas, status ekonomi, keadaan fisik, dukungan keluarga, dan keadaan lingkungan.

E. DEFINISI OPERASIONAL

Definisi operasional adalah definisi berdasarkan karakteristik yang diamati dari sesuatu yang didefinisikan tersebut. Karakteristik yang dapat diamati (diukur) merupakan kunci definisi operasional. Dapat diamati artinya memungkinkan peneliti untuk melakukan observasi atau pengukuran secara cermat terhadap suatu objek atau fenomena yang kemudian dapat diulangi lagi oleh orang lain (Notoatmodjo, 2012).

Tabel 2. Definisi operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Instrument	Skala Pengukuran	Hasil Ukur
1	Variabel independen: Relaksasi otot progresif	Proses dari sistematika menegangkan dan mengendurkan bagian otot dalam tubuh sesuai urutan yang protokolnya melibatkan tegang dan relaksasi dari 16 kelompok otot yaitu dahi, pipi atas, pipi bawah, hidung, rahang, leher, kerongkongan, dada, bahu, tangan kanan dan kiri, bisep kanan dan kiri, punggung atas, perut, paha kanan dan kiri, betis kanan dan kiri, kaki bawah/telapak kaki, kaki kanan dan kiri. Intervensi dilakukan satu siklus dengan 3 kali pengulangan disetiap gerakan (menegangkan otot selama 10 detik dan mengendurkan otot selama 10 detik).	-	-	-
2	Variabel dependen: Tingkat kecemasan	Suatu perasaan was-was atau ketidaknyamanan yang dirasakan oleh ibu bersalin fase laten dalam menjalani prosedur persalinan di RSUD PKU Muhammadiyah Bantul. Cara pengukuran dengan cara <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i> . <i>Pre-test</i> yaitu pengukuran tingkat kecemasan sebelum dilakukan intervensi dan <i>post-test</i> yaitu pengukuran tingkat kecemasan setelah dilakukan intervensi. Tingkat kecemasan dibagi menjadi tidak cemas, kecemasan ringan, kecemasan sedang, dan kecemasan berat.	Lembar Kuesioner <i>Zung Self-rating Anxiety Scale</i> (ZSAS)	Ordinal	a. Tidak cemas Jika $x < 34,05$ b. Cemas ringan Jika $34,05 \leq x < 45,35$ c. Cemas sedang Jika $45,35 \leq x \leq 56,65$ d. Cemas berat Jika $56,65 < x \leq 67,95$ e. cemas sangat berat jika $x > 67,95$

F. ALAT DAN METODE PENGUMPULAN DATA

1. Alat Penelitian

Penelitian ini menggunakan kuesioner ZSAS untuk penilaian tingkat kecemasan sebelum dan setelah dilakukan intervensi.

Tabel 3. Kisi-kisi kuesioner

Topik	<i>Favourable</i> (mendukung)	<i>Unfavourable</i> (tidak mendukung)	Jumlah
Sikap	1,2,3	4	4
Gejala somatic	5,6,7,8,9,10,14,15,16	11,12,13,17	13
Jumlah	12	5	17

Kisi-kisi kuesioner penelitian

Kuesioner ZSAS terdiri dari 17 pertanyaan dengan pilihan jawaban selalu dengan skor 5, sering dengan skor 4, kadang-kadang dengan skor 3, jarang dengan skor 2, dan tidak pernah dengan skor 1 untuk pernyataan *favourable* (mendukung). Sedangkan untuk pernyataan *unfavourable* (tidak mendukung), pilihan jawaban selalu dengan skor 1, sering dengan skor 2, kadang-kadang dengan skor 3, jarang dengan skor 4, dan tidak pernah dengan skor 5. Hasil pengukuran skor tingkat kecemasan dihitung dari banyaknya skor dari setiap responden kemudian dijumlahkan dan dianalisis sebagai berikut:

- a. Menentukan nilai mean (rata-rata) skor maksimal dan minimal.

$$\text{skor maksimal} = 85$$

$$\text{skor minimal} = 17$$

$$\text{nilai tengah skor} = 1, 2, 3, 4, 5 = 3$$

$$\text{Mean teoritis } (\mu) = \text{nilai minimum} \times \text{nilai tengah skor} = 51$$

- b. menentukan standar deviasi (SD)

$$SD (\alpha) = \frac{\text{Skor maksimal} - \text{Skor minimal}}{6} = \frac{85 - 17}{6} = 11,33$$

c. penggolongan kategori skor mean

- 1) Tidak cemas, bila $x < \text{Mean} - 1,5 \text{ SD}$
- 2) Cemas ringan, bila $\text{Mean} - 1,5 \text{ SD} < x < \text{Mean} - 0,5 \text{ SD}$
- 3) Cemas sedang, bila $\text{Mean} - 0,5 \text{ SD} < x < \text{Mean} + 0,5 \text{ SD}$
- 4) Cemas berat, bila $\text{Mean} + 0,5 \text{ SD} < x < \text{Mean} + 1,5 \text{ SD}$
- 5) Cemas sangat berat, bila $x > \text{Mean} + 1,5 \text{ SD}$.

2. Pengumpulan Data

Menurut Nursalam (2013), pengumpulan data adalah suatu proses pendekatan kepada subjek dan proses pengumpulan karakteristik subjek yang dibutuhkan dalam suatu penelitian. Langkah-langkah dalam pengumpulan data bergantung pada rancangan penelitian dan teknik instrumen yang digunakan (Nursalam, 2013).

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan sendiri oleh peneliti dengan cara:

a. Tahap *Pre test*

Pre test dilakukan kepada ibu bersalin fase laten yang telah memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Pada tahap ini dilakukan pengukuran tingkat kecemasan sebelum dilakukan intervensi relaksasi otot progresif. Pengukuran dengan menggunakan kuesioner *Zung Self-Rating Anxiety Scale (ZSAS)* yang sudah disiapkan oleh peneliti. Sebelumnya peneliti membina hubungan saling percaya dengan menjelaskan tentang definisi, tujuan, dan manfaat relaksasi otot progresif serta prosedur penelitian yang akan dilakukan. Selanjutnya peneliti memberikan lembar *informed consent* kepada responden untuk diisi. Selanjutnya peneliti memberikan waktu selama 10 menit untuk mengisi kuesioner.

b. Tahap intervensi

Tindakan intervensi dilakukan berdasarkan kesepakatan responden dengan mengisi *informed consent*. Intervensi diberikan oleh peneliti satu siklus dengan 3 kali pengulangan (menegangkan selama 10 detik dan mengendurkan selama 10 detik). Intervensi dilakukan sesuai dengan

prosedur yang ada yaitu dengan cara menegangkan dan mengendurkan 16 kelompok otot. Responden yang mengalami kram otot dalam pelaksanaan maka intervensi dihentikan dan tidak akan dilanjutkan kembali (*drop out*). Setelah prosedur menegangkan dan mengendurkan selesai satu siklus, peneliti meminta kepada responden untuk merasakan relaksasi agar mendapat ketenangan dan perasaan lebih nyaman dari sebelumnya selama 5 menit.

c. Tahap *post test*

Post test dilakukan setelah intervensi relaksasi otot progresif selesai dilakukan. Pada tahap ini tingkat kecemasan responden diukur langsung setelah intervensi selesai. Pengukuran dilakukan kembali untuk dijadikan pembandingan dengan hasil pengukuran tingkat kecemasan responden pada tahap *pre test*. Responden diberikan waktu selama 10 menit untuk mengisi kuesioner. Setelah dilakukan pengukuran pada tahap *post test*, peneliti memberikan *reinforcement* positif kepada responden dan mengakhiri kegiatan dengan baik. Proses berikutnya dilanjutkan dengan tahap pengolahan data dengan analisis univariabel dan bivariabel.

G. VALIDITAS DAN RELIABILITAS

Instrumen dikatakan valid bila terdapat kesamaan antara data yang terkumpul dengan data yang sesungguhnya terjadi pada objek yang diteliti. Sedangkan instrumen yang reliabel adalah instrumen yang bila digunakan beberapa kali untuk mengukur objek yang sama, akan menghasilkan data yang sama (Sugiyono, 2010). Suatu instrumen yang valid atau sah mempunyai validitas tinggi, sebaliknya instrumen yang kurang valid berarti mempunyai validitas rendah (Arikunto, 2013).

1. Uji validitas

Uji validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen (Arikunto, 2010). Validitas eksternal dicapai apabila data yang dihasilkan dari instrumen tersebut sesuai dengan data informasi lain, mengenai data dari variabel yang dimaksud (Arikunto, 2010).

Rumus korelasi *product moment* untuk uji validitas yaitu:

$$r \text{ hitung} = \frac{n (\sum XY) - (\sum X) \cdot (\sum Y)}{\sqrt{[n \cdot \sum X^2 - (\sum X)^2] \cdot [n \cdot \sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

Keterangan :

r hitung = koefisien korelasi

$\sum Xi$ = jumlah skor item

$\sum Yi$ = jumlah skor total (item)

n = jumlah responden

Keputusan uji :

Bila r hitung lebih besar dari r tabel maka H_0 ditolak, artinya variabel valid.

Bila r hitung $<$ r tabel maka H_0 gagal ditolak, artinya variabel tidak valid. Hasil uji validitas yang dilakukan oleh Wulansari menunjukkan dari 20 item pernyataan terdapat 3 item yang tidak valid ($\text{sig} > 0.05$): nomor 4, 7, dan 19. Hasil tersebut menunjukkan jumlah item yang valid dan dapat digunakan untuk pengambilan data penelitian sebanyak 17 item pernyataan.

2. Uji Reliabilitas Instrumen

Uji reliabilitas adalah indeks yang menunjukkan sejauh mana suatu alat pengukuran data dapat dipercaya atau diandalkan (Notoatmojo, 2010). Uji reliabilitas dilakukan dengan cara mencobakan instrumen sekali saja. Angka tertinggi pada tingkat reliabilitas adalah satu (Arikunto, 2010). Pengujian reliabilitas untuk data dilakukan dengan rumus *Cronbach's Alpha* (Arikunto, 2010).

$$R = \left(\frac{K}{K - 1} \right) \left(1 - \frac{\sum ab^2}{G1^2} \right)$$

Keterangan :

R = Reliabilitas instrument

K = Banyak butir pernyataan

$\sum ab^2$ = Jumlah varian butir

$G1^2$ = Varian total

Koefisien reliabilitas instrumen angkanya berada dalam rentang 0 sampai 1,00. Semakin tinggi koefisien reliabilitas mendekati angka 1,00 berada semakin tinggi reliabilitasnya. Instrumen dikatakan reliable jika nilai

$\alpha > r$ tabel (Arikunto, 2010). Hasil uji reliabilitas dilakukan oleh Wulansari di RSUD Queen Latifa dengan jumlah sampel 15 ibu bersalin kala I fase laten menggunakan metode *alpha cronbach's* didapatkan koefisien reliabilitas sebesar 0.947 artinya kuesioner *reliable* dan handal.

H. ANALISIS DAN MODEL STATISTIK

1. Analisis Data

Proses pengolahan data ini melalui tahap-tahap sebagai berikut (Notoatmodjo, 2012):

a) *Editing*

Editing adalah kegiatan untuk pengecekan dan perbaikan isian formulir atau kuesioner sebelum peneliti berpisah dengan responden. Apabila ada jawaban-jawaban yang belum lengkap dapat dilakukan pengambilan data ulang. Tetapi apabila tidak memungkinkan, maka pertanyaan yang jawabnya tidak lengkap tersebut tidak diolah atau dimasukkan dalam pengolahan "*data missing*".

b) *Scoring*

Memberikan skor pada jawaban responden terhadap kuesioner yang diberikan. Pilihan jawaban selalu dengan skor 5, sering dengan skor 4, kadang-kadang dengan skor 3, jarang dengan skor 2, dan tidak pernah dengan skor 1 untuk pernyataan *favourable*. Sedangkan untuk pernyataan *unfavourable*, pilihan jawaban selalu dengan skor 1, sering dengan skor 2, kadang-kadang dengan skor 3, jarang dengan skor 4, dan tidak pernah dengan skor 5.

c) *Coding*

Setelah semua kuesioner diedit atau disunting, dilakukan "*coding*", yakni mengubah data berbentuk kalimat atau huruf menjadi data angka atau bilangan. Proses ini dilakukan setelah data terkumpul dengan ketentuan: Kode kuesioner yaitu dengan kode "5" = Tidak cemas, kode "4" = Cemas ringan, kode "3" = Cemas sedang, kode "2" = Cemas berat, kode "1" = cemas sangat berat.

Kode data demografi yaitu kode 1 untuk umur 20-25, kode 2 untuk umur 26-30, dan kode 3 untuk umur 31-35. Kode untuk pendidikan yaitu kode 1 untuk SD, kode 2 untuk SMP/SLTP, kode 3 untuk SMA/SLTA, kode 4 untuk perguruan tinggi S1/D3. Kode pekerjaan yaitu kode 1 untuk IRT, kode 2 untuk swasta, kode 3 untuk wiraswasta, kode 4 untuk PNS. Kode paritas yaitu primigravida diberi kode 1 dan multigravida diberi kode 2. Dukungan keluarga diberikan kode 1 jika mendapat dukungan dan kode 2 jika tidak mendapat dukungan. Sedangkan kode untuk pendapatan keluarga yaitu kode "1" = < 3.000.000, kode "2" = 3.000.000 – 5.000.000, kode "3" = > 5.000.000.

d) *Data Entry*

Memasukkan data yakni jawaban-jawaban dari masing-masing responden yang dalam bentuk "*coding*" ke dalam program atau "*software*" computer. Program yang digunakan adalah program yang sudah ada berupa paket program komputerisasi.

e) *Cleaning*

Apabila semua data dari setiap sumber data atau responden selesai dimasukkan, perlu diteliti kembali untuk melihat kemungkinan-kemungkinan adanya kesalahan-kesalahan kode, ketidaklengkapan, dan sebagainya, kemudian dilakukan pembetulan atau koreksi.

2. Model Statistik

a) *Analisis univariat*

Analisis univariat dilakukan untuk mendapatkan gambaran karakteristik masing-masing variabel penelitian dengan menyajikan distribusi frekuensi dan presentasi dari tiap-tiap variabel yang diteliti (Notoatmodjo, 2012). Pada tahap ini peneliti mendeskripsikan karakteristik responden meliputi umur, pendidikan, dan pekerjaan. Karakteristik tersebut disajikan dalam bentuk tabel yang berisi frekuensi dan presentase.

Distribusi responden :

$$P = \frac{f}{n} \times 100\%$$

keterangan :

P = Presentase variabel

f = Frekuensi

n = Observasi

b) Analisis bivariat

Analisis bivariat adalah analisis yang menggunakan dua variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat (Arikunto, 2010). Dalam penelitian ini menggunakan data kategorik dengan skala ordinal sehingga uji yang dilakukan adalah uji *Paired t-test* untuk menguji *pre test* dan *post test*. Hasil teknik uji *Paired t-test* akan dicari tingkat signifikan dengan taraf kesalahan 5% dan taraf kepercayaan 95%. Hasil yang diperoleh akan dilihat dari nilai *p-value* < 0,05 maka H_0 ditolak dan H_a diterima.

I. ETIKA PENELITIAN

Peneliti menentukan etika penelitian kepada calon responden yaitu:

1. Suka Rela

Penelitian ini bersifat suka rela dan tidak ada unsur paksaan atau tekanan secara langsung maupun tidak langsung dari penelitian kepada calon responden atau sampel yang akan diteliti.

2. *Informed Consent*

informed consent berfungsi sebagai dasar kesepakatan antara peneliti dan responden yang berisi informasi seperti kesukarelaan, kewajiban subyek penelitian, dampak, manfaat, kerahasiaan, dan informasi tambahan. Setelah responden menyetujui untuk menjadi responden kemudian diminta untuk menandatangani lembar persetujuan yang telah disiapkan.

3. *Anonymity*

Untuk menjamin kerahasiaan subjek penelitian, maka dalam lembar persetujuan maupun lembar kuesioner nama responden dicantumkan dengan nama inisial serta peneliti mencantumkan alamat responden.

4. *Confidentiality*

Informasi maupun masalah-masalah lain yang telah diperoleh dari responden disimpan dan dijamin kerahasiaannya, informasi yang diberikan oleh responden tidak akan disebarluaskan atau diberikan kepada orang lain tanpa seizin yang bersangkutan.

5. *Justice*

Semua responden yang ikut dalam penelitian ini akan diperlakukan secara adil dan diberi hak yang sama.

J. PELAKSANAAN PENELITIAN

Proses pelaksanaan dalam penelitian ini dibagi menjadi tiga tahap yaitu:

1. Persiapan Penelitian

- a. Melakukan konsultasi judul dengan pembimbing I dan pembimbing II
- b. Mengumpulkan judul usulan penelitian kepada bidang LPPM STIKES Jenderal Achmad Yani Yogyakarta
- c. Meminta surat ijin dari kampus untuk studi pendahuluan di Dinas Kesehatan
- d. Mengajukan surat permohonan ijin studi pendahuluan di RSUD Muhammadiyah Bantul Yogyakarta
- e. Melakukan pengambilan data di RSUD Muhammadiyah Bantul Yogyakarta untuk melengkapi data.
- f. Menyusun proposal (BAB I, II, dan III) tentang pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu bersalin fase laten di RSUD Muhammadiyah Bantul Yogyakarta
- g. Melakukan bimbingan dengan pembimbing I dan pembimbing II.

- h. Mengajukan surat ijin untuk ujian usulan penelitian kepada bidang LPPM STIKES Jenderal Achmad Yani Yogyakarta
- i. Melakukan ujian usulan penelitian
- j. Memperbaiki proposal penelitian
- k. Setelah usulan penelitian disetujui oleh pembimbing I, pembimbing II, dan penguji, peneliti mengajukan surat permohonan ijin untuk penelitian
- l. Mengajukan surat permohonan ijin penelitian di RSUD Muhammadiyah Bantul Yogyakarta

2. Pelaksanaan Penelitian

- a. Peneliti datang ke RSUD Muhammadiyah Bantul Yogyakarta
- b. Memilih responden dan menyiapkan *informed consent* untuk responden
- c. Bertemu dengan responden yang memenuhi kriteria inklusi sebanyak 20 responden

Dalam menentukan responden yang diteliti, peneliti memilih yang kebetulan ada sesuai dengan kriteria inklusi yang sudah ditentukan sebelumnya.

- d. Meminta persetujuan responden penelitian dengan mengisi *informed consent*

Peneliti memperkenalkan diri, menjelaskan maksud dan tujuan kedatangan, dan menjelaskan maksud dan tujuan penelitian kepada responden. Jika responden yang ditemui peneliti sudah sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi serta responden bersedia menjadi subjek penelitian, peneliti memberikan lembar *informed consent* untuk diisi responden.

- e. Memberikan kuesioner pada responden (*pre test*)

Setelah responden mengisi lembar *informed consent*, peneliti memberikan kuesioner untuk menilai tingkat kecemasan responden sebelum dilakukan intervensi (*pre test*) pada responden dan diisi selama 10 menit. Responden dapat menanyakan pada peneliti jika ada yang belum dimengerti.

f. Melakukan intervensi relaksasi otot progresif

Intervensi diberikan oleh peneliti secara mandiri (tanpa bantuan dari orang lain) yaitu satu siklus dengan 3 kali pengulangan setiap gerakan (menegangkan selama 7-10 detik dan mengendurkan selama 7-10 detik). Intervensi dilakukan sesuai dengan prosedur yang ada yaitu dengan cara mengencangkan dan mengendurkan 16 kelompok otot. Responden yang mengalami kram otot saat dilakukan intervensi maka intervensi dihentikan dan tidak dilanjutkan kembali (drop out). Setelah prosedur menegangkan dan mengendurkan selesai satu siklus, peneliti meminta kepada responden untuk merasakan relaksasi agar mendapat ketenangan dan perasaan lebih nyaman dari sebelumnya. Selama proses intervensi peneliti berkolaborasi kepada petugas kesehatan untuk tidak memeriksa responden sehingga intervensi dapat dimaksimalkan. Hal ini dilakukan untuk meminimalisir adanya gangguan faktor lingkungan yang dapat mempengaruhi kecemasan responden.

g. Memberikan kuesioner kepada responden (*post test*)

Post test dilakukan setelah intervensi relaksasi otot progresif selesai dilakukan. Pada tahap ini tingkat kecemasan responden diukur langsung setelah intervensi selesai dan waktu pengisian kuesioner selama 10 menit. Pengukuran dilakukan kembali untuk dijadikan pembandingan dengan hasil pengukuran tingkat kecemasan responden pada tahap *pre test*. Setelah dilakukan pengukuran pada tahap *post test*, peneliti memberikan *reinforcement* positif kepada responden dan mengakhiri kegiatan dengan baik.

h. Memeriksa kembali kuesioner yang telah diserahkan oleh responden.

i. Setelah pengambilan data selesai dengan jumlah sesuai dengan sampel penelitian. Selanjutnya data akan diolah dan dianalisis.

3. Laporan Penelitian

a. Analisa data

Peneliti akan menganalisis data yang didapat dengan proses *editing, scoring, coding, entry, cleaning*. Proses tersebut untuk menganalisis univariabel dan bivariabel dalam penelitian.

b. Menyusun laporan penelitian

Menuangkan hasil penelitian dan menyusun BAB IV dan BAB V.

c. Konsultasi hasil penelitian kepada pembimbing

d. Melakukan seminar hasil penelitian

e. Melakukan perbaikan dan mengumpulkan hasil skripsi

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA