BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif adalah penelitian yang bersifat formal, objektif, sistematis, dan menggunakan data numerik untuk mendapatkan informasi berupa data-data (Suyanto, 2011).

B. Desain dan Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian quasi eksperimen dengan *one group pretest and post test design* yaitu dilakukannya pretest terlebih dahulu sebelum diberikan intervensi teknik relaksasi *abdominal breathing* kepada responden yang kemudian setelah diberi intervensi teknik relaksasi *abdominal breathing* lalu dilakukan *post test.* Disebut eksperimen dengan *one group pretest and post test design* karena penelitian ini bertujuan untuk mengungkapkan hubungan kualitas tidur dan teknik relaksasi *abdominal breathing* dengan cara melibatkan satu kelompok subjek yang telah ditentukan. Kelompok subjek di observasi sebelum dilakukan intervensi, kemudian diobservasi lagi setelah intervensi.

Rancangan Penelitian *one group pre test-post test design*

Pretest	Perlakuan	Posttest
01	X	02

Sumber Notoatmodjo (2018)

Gambar 3. 1

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana pengaruh teknik relaksasi *abdominal breathing* terhadap kualitas tidur pada ibu post operasi *sectio caesarea* di Ruang Delima RSUD Dr.Hi. Abdul Moeloek Provinsi Lampung Tahun 2020.

C. Waktu Dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan mulai 10 febuari sampai 30 maret di Ruang Delima RSUD Dr.H Abdul Moeloek Provinsi Lampung Tahun 2020.

D. Subyek Penelitian

a. Populasi penelitian

Populasi adalah keseluruhan objek penelitian atau objek yang diteliti dalam sebuah penelitian. Objek tersebut dapat berupa manusia, hewan, tumbuh-tumbuhan, dan benda-benda mati lainnya, serta peristiwa dan gejala yang terjadi di dalam masyarakat atau di dalam alarn (Notoatmodjo, 2012).

Populasi dalam penelitian ini yaitu semua pasien post operasi *Sectio Caesarea* di Rumah Sakit Umum Abdul Moeloek. Berdasarkan data rekam medis Rumah Sakit Umum Abdul Moeloek menunjukkan jumlah persalinan dengan *Sectio Caesarea* pada bulan Januari sampai Juli 2018 sebanyak 239 orang dengan rata-rata perbulan 40 orang. Penelitian ini akan dilaksanakan di Ruang Delima Rumah Sakit Umum Abdul Moeloek Provinsi Lampung 2020.

b. Sampel penelitian

Sampel penelitian merupakan suatu faktor penting yang perlu di perhatikan dalam penelitian yang kita lakukan. Sampel penelitian mencerminkan dan menentukan seberapa jauh sampel tersebut bermanfaat dalam membuat kesimpulan peneitian (sudaryono, 2017).

c. Besar Sampel dan Teknik Sampling

Untuk menentukan besarnya sampel atau jumlah sampel dalam penelitian tergantung pada dua hal yaitu: pertama, adanya sumber-

sumber yang dapat digunakan untuk menentukan batas maksimal dari besarya sampel. Kedua, kebutuhan dari rencana analisis yang menentukan besar minimal dari besarnya sampel.

Dalam penelitian ini peneliti mengambil sampel menggunakan teknik non random sampling dengan pendekatan Purposive Sampling. Didasarkan pada suatu pertimbangan tertentu yang dibuat oleh peneliti sendiri berdasarkan sifat-sifat yang sudah di ketahui sebelumnya (Notoadmodjo, 2018). Maka rumus yang dugunakan untuk besar sampel yang akan di ambil menggunakan rumus *Lemeshow* yaitu :

Rumus :

$$\boldsymbol{n = \frac{z^2 1 - \propto /2.P(1-P)N}{d^2(N-1) + z^2 1 - \propto /2.P(1-P)}}$$

$$n = \frac{1{,}96.0{,}5(1-0{,}5).40}{(0{,}05)^2\,(40-1) + 1{,}96.0{,}5(1-0{,}5)}$$

$$n = \frac{19{,}6}{0{,}0025.39 + 0{,}49}$$

$$n = \frac{19{,}6}{0{,}5875}$$

$$n = 33{,}36$$

Jadi, jumlah responden dalam penelitian ini adalah 33 orang.

Keterangan :

d = Tingkat penyimpanan yang diingingkan 0,05

Z = Standar deviasi normal pada derajat kepercayaan (kemaknaan 95% adalah 1,96)

P = Proporsi sifat populasi misalnya prevalensi. Bila tidak diketahui gunakan 0,5 (50%)

N = Besarnya populasi

n = Besarnya sampel

E. Kriteria Subjek Penelitian

a. Kriteria Inklusi

Kriteria Inklusi adalah kriteria atau ciri-ciri yang perlu dipenuhi oleh setiap anggota populasi yang dapat diambil sebagai sampel (Notoadmodjo, 2010). Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah:

1) Pasien yang bersedia menjadi responden
2) Pasien yang telah menjalani operasi *sectio caesarea*
3) Pasien dalam kesadaran penuh dan dapat berkomunikasi dengan baik

b. Kriteria Eksklusi

Kriteria Eksklusi adalah ciri-ciri anggota populasi yang tidak dapat diambil sebagai sampel (Notoadmodjo, 2010). Kriteria eksklusi pada penelitian ini adalah:

1) Pasien yang tidak bersedia menjadi responden
2) Pasien tidak dalam kesadaran penuh dan tidak dapat berkomunikasi dengan baik
3) Pasien yang menunjukan ketidaknyamanan saat dilakukan tindakan

F. Variabel Penelitian

Variabel adalah sesuatu yang digunakan sebagai ciri, sifat atau ukuran yang dimiliki oleh satuan penelitian tentang suatu konsep pengertian tertentu, misalnya di umur, jenis kelamin, pendidikan, status perkawinan, pekerjaan, pengetahuan, pendapatan, penyakit, dan sebagainya (Notoadmodjo, 2010).

a. Variabel terikat (*dependent*)

Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas. Pada penelitian ini yaitu kualitas tidur pasien *sectio caesarea*

b. Variabel bebas (*independent*)

Variabel bebas merupakan variabel yang mempengaruhi atau dianggap menentukan variabel terikat. Pada variabel bebas di penelitian ini yaitu teknik *abdominal breathing.*

G. Definisi Operasional Variabel

Definisi operasional adalah untuk membatasi ruang lingkup atau pengertian variabel-variabel yang diamati atau diteliti untuk mengarahkan kepada pengukuran atau pengamatan terhadap variable-variabel yang bersangkutan serta pengembangan instrument atau alat ukur (Notoadmodjo, 2012). Variabel adalah suatu sifat atau nilai dari objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2012). Definisi operasional dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 3. 1

No	Variabel	Definisi Operasional	Cara Ukur	Alat Ukur	Hasil	Skala
1	Kualitas tidur post operasi *sectio caesarea*	Kualitas tidur adalah dimana tidur yang di jalani seorang individu menghasilkan kesegaran dan kebugaran ketika terbangun, dengan kriteria klien (tidak menguap ketika terbangun, tidak mengantuk, konjungtiva tidak merah)	Quisioner	Lembar check list PSQI	Rata-rata nilai kualitas tidur sebelum intervensi (8,52) Rata-rata nilai kualiats tidur sesudah intervensi (4,2)	Rasio
2	Teknik *abdominal breathing*	*Abdominal breathing* merupakan	-	-	-	-

		suatu teknik relaksasi pernafasan yang dapat mengatasi gangguan kualitas tidur yang dilakukan dengan cara mengencangkan otot-otot diafragma yang membentang secara horizontal antara rongga dada dan rongga perut dimana saat bernafas biarkan perut naik dan saat menghembuskan nafas biarkan perut rata				

H. Pengumpulan Data

a. lnstrumen pengumpulan data

Instrumen penelitian adalah alat-alat yang akan digunakan untuk Pengumpulan data, yang dapat berupa kuisioner, formulir observasi, formulir formulir lain yang berkaitan dengan pencatatan data dan sebagainya (Notoatmodjo, 2010).

Instrumen atau alat yang digunakan dalam pengumpulan data ini adalah lembar PSQI. Alat pengumpulan data ini terdiri dari beberapa pertanyaan. Responden diminta untuk mengisi lembar PSQI.

b. Alat dan bahan penelitian

Alat pengumpulan data dalam penelitian ini adalah:

1) Lembar kuisioner *Pittsburgh Sleep Quality Indeks* (PSQI)
2) Lembar *informed concent*
3) Pena dan buku catatan kecil

c. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling strategis dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data (Notoatmodjo, 2010). Secara umum pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan memberikan kuisioner sebelum dilakukan intervensi *abdominal breathing* dan setelah dilakukan intervensi *abdominal breathing*. Dalam penelitian ini peneliti dibantu dengan seorang enumerator dalam melaksanakan penelitian. Dalam pengumpulan data peneliti dibantu enumerator yang sebelumnya peneliti menjelaskan maksut dan tujuan serta langkah-langkah dalam menyamakan intervensi yang akan dilakukan dan jika sudah jelas enumerator dapat melakukan pengambilan data dan melakukan intervensi kepada responden.

1) Pra intervensi

   Peneliti memperkenalkan diri terlebih dahulu kepada responden, kemudia menentukan calon responden pada hari pertama sesuai dengan kriteria yang telah di tetapkan yaitu pasien post operasi *sectio caesarea* lalu meminta izin kepada calon responden dengan cara menjelaskan maksud dan tujuan peneliti selanjutnya jika calon responden menyetujui maka menandatangani *informed concent*

2) Intervensi

   Peneliti memberikan lembar kuisioner (PSQI) pada hari ke-2 yang diisi langsung oleh responden. Kemudian setelah mengisi kuesioner peneliti menjelaskan prosedur *abdominal breathing* kepada responden untuk dilakukan sebelum pasien tidur dimalam hari selama 10 menit.

3) Post intervensi

   Tahap post intervensi dilakukan pada hari ke-3 setelah post operasi responden, yaitu melakukan diskusi dan meminta responden mengisi lembar kuesioner (PSQI) posttest.

d. Prosedur pengumpulan data

1) Langkah prosedur administrasi dalam rangka memperoleh izin penelitian dari pihak terkait.
2) Peneliti melakukan identifikasi pasien yang memenuhi kriteria inklusi termasuk didalamnya penjelasan maksud dan tujuan penelitian dan prosedur penelitian yang akan dilakukan, jika bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini subjek menandatangani inform consent.
3) Mengkaji kualitas tidur pasien diruang rawat sebelum dilakukan (pre intervensi) *abdominal breathing* dengan menggunakan kuisioner PSQI pada hari ke2 .
4) Setelah dilakukan pre intervensi peneliti memberikan intervensi *abdominal breathing* terhadap responden selama 10 menit, selama 1 hari peneliti melakukan sekali intervensi .
5) Setelah responden diberikan intervensi *abdominal breathing*, peneliti melakukan post intervensi pada hari ke3 dengan menggunakan lembar quisioner PSQI.
6) Lakukan pengolahan data

I. Etika Penelitian

Proposal ini telah dilakukan kaji etik dan mendapatkan laik etik dengan No.029/KEPK-TJK/II/2020 di Poltekkes Tanjung Karang, setelah dinyatakan lulus seminar Proposal. Dalam melakukan penelitian peneliti menerapkan etika penelitian menurut (Notoadmodjo, 2018) yaitu:

a. Menghormati harkat dan martabat manusia (*respect for human dignity*)

Peneliti perlu mempertimbangkan hak-hak subjek penelitian untuk mendapatkan informasi tentang tujuan peneliti melakukan penelitian tersebut. Peneliti juga memberikan kebebasan kepada subjek untuk memberikan informasi atau tidak memberikan informasi (berpartisipasi). Sebagai ungkapan, peneliti menghormati harkat dan

martabat subyek penelitian, peneliti seyogianya mempersiapkan formulir persetujuan subyek (*informed concent).*

b. Menghormati privasi dan kerahasian subyek penelitian (*respect for privacy dan confidentiality)*

   Setiap orang mempunyai hak-hak dasar individu termasuk privasi dan kebebasan individu dalam memberikan informasi. Setiap orang berhak untuk memberikan apa yang diketahuinya kepada orang lain. Oleh sebab itu peneliti tidak boleh menampilkan informasi mengenai identitas dan kerahasian identitas subyek.peneliti cukup menggunakan coding untuk menggantikan identitas pasien.

c. Keadilan dan inklusivitas / keterbukaan (*respect for justice an inclusiveness)*

   Prinsip keterbukaan dan adil perlu dijaga oleh peneliti dengan kejujuran, keterbukaan, dan kehati-hatian yakni dengan menjelaskan prosedur penelitian.

d. Memperhitungkan manfaat dan kerugian yang ditimbulkan (*balancing harms and benefits)*

   Sebuah penelitian hendaknya memperoleh manfaat semaksimal mungkin bagi masyarakat pada umumnya, dan subyek peneliti pada khususnya. Oleh sebab itu penelitian harus dapat mencegah atau paling tidak mengurangi rasa sakit, cidera, stres, maupun kematian subyek peneliti.

J. Pengolahan Data

a. Tahap pengolahan data

   Menurut (Notoatmodjo, 2018) proses pengolahan data instrument test akan melalui tahap sebagai berikut:

   1) Editing

   Peneliti telah melakukan pengecekan dan kelengkapan isian dari instrument test sehingga jawaban di instrument test sudah lengkap dan jelas.

2) *Coding*

Peneliti mengubah data berbentuk kalimat atau huruf menjadi data dalam bentuk angk atau bilangan

3) *Procesing*

Peneliti memasukkan data dalam bentuk kode (angka atau bilangan) kedalam program software komputer. Setelah selesai pada lembar jawaban responden data kemudian di entry kedalam program komputer sesuai pengkodingan.

4) *Cleaning*

Pada tahap terakhir ini, peneliti telah mengecek kembali data yang telah masuk valid atau tidak, jika valid dan tidak terdapat *missing* pada data yang telah di *entry*, kemudian dilakukan analisis.

b. Analisis Data

Analisis data Menurut Notoadmodjo (2018) ada dua jenis yaitu univariat dan bivariat, dengan penjelasan sebagai berikut:

1) Analisa univariat (analisis deskriptif)

Tujuannya untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian. Untuk analisis univariate tergantung jenis datanya. Untuk data numerik digunakan nilai rata-rata (mean), median, standar deviasi dan interkuartil range, minimal maksimal (Aprina & Anita 2015).

2) Analisa bivariat

Analisa bivariat yang dilakukan terhadap dua variabel yang diduga berhubungan atau berkolerasi. Analisa bivariat dalam penelitian ini dilakukan untuk mengetahui rata-rata kualitas tidur ibu post *sectio caesarea* sebelum dan sesudah di lakukan terapi teknik *abdominal braething*. Jumlah sampel penelitian ini ≤50 responden, sehinngga dilakukan uji normalitas dan di dapatkan data berdistribusi tidak normal. Dikarenakan data berdistribusi tidak normal maka penelitian ini menggunakan uji *Wiloxon Signed Ranks Test*,

berdasarkan hasil perhitungan statistika dapat dilihat kemaknaan pengaruh antara dua variabel, yaitu :

a) Probabilitas *p-value* ≤ (0,05) artinya ada pengaruh antara kualitas tidur terhadap *abdominal breathing*.
b) probabilitas *p-value* ≥ (0, 05)) artinya tidak ada pengaruh antara kualitas tidur terhadap *abdominal breathing*.