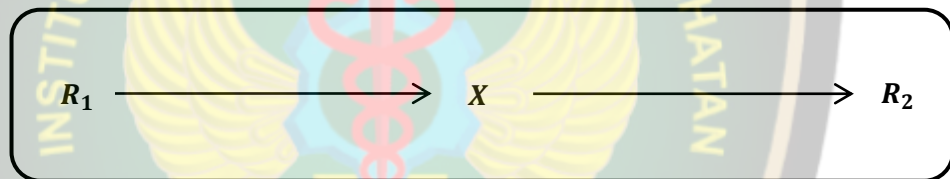


BAB IV

METODE PENELITIAN

4.1 Rancangan Penelitian

Rancangan kajian studi ini mempergunakan metode *one group pre and post test design* yang merupakan sebuah teknik kajian studi dalam menentukan pengaruh sebelum dan sesudah perlakuan (Sugiyono, 2013). Peneliti memberikan *pre test* (tes awal) sebelum dilakukan terapi (perlakuan) kemudian setelah terapi (perlakuan) dan akan memberikan hasil *post test* (tes akhir). Penelitian ini hanya memasukkan satu kelompok belajar (*one group*) yang diberi *stretching exercise* tanpa kelompok control.



Gambar 3.1 Notasi Penelitian

Keterangan :

R_1 : Keadaan sebelum diberikan perlakuan, dilakukan pengukuran tingkat nyeri dengan *Visual Analog Scale* (VAS)

X : Perlakuan dengan pemberian *stretching exercise*

R_2 : Keadaan sesudah diberikan perlakuan, dilaksanakan pengukuran tingkat nyeri melalui *Visual Analog Scale* (VAS)

4.2 Lokasi Dan Waktu Penelitian

Tempat dan waktu kajian studi ini hendak dilaksanakan di Rumah Sakit Jiwa Menur Surabaya. Pengambilan data dilaksanakan pada bulan Agustus 2022.

4.3 Penentuan Sumber Data

1. Populasi

Jumlah keseluruhan objek yang mempunyai ciri khas yang akan diujikan untuk dijadikan sampel penelitian dapat berupa orang, institusi, benda dan yang lain. Penelitian ini akan menggunakan populasi pegawai bagian administrasi RS Jiwa Menur Surabaya.

2. Sampel

Sampel ialah sebagian dari subjek dalam populasi yang akan diujikan dan harus dapat menjadi wakil dari karakter dari populasi.

Teknik dalam mengambil sampel ini yakni *non-probability* sampling, yaitu menggunakan *purposive* sampling, dengan cara peneliti memilih sampel dari populasi menurut standar tertentu (Sugiarto, 2017).

Ada tiga kriteria sampel yaitu inklusi, eksklusi dan *drop out*. Pembagian kriteria tersebut agar menghasilkan data yang sesuai pada kajian studi. Pada studi ini diambil 30 sampel yang dirasa masuk pada kriteria inklusi dan eksklusi.

Dibawah ini syarat inklusi, eksklusi dan dropout yang diambil:

a. Kriteria inklusi

- 1) Pegawai bagian administrasi Rumah Sakit Jiwa Menur Surabaya
- 2) Pegawai bagian administrasi yang mengalami keluhan nyeri leher dengan spasme otot *upper trapezius*
- 3) Pegawai dengan nyeri leher berupa nyeri lokal dan nyeri tekan dengan VAS <6
- 4) Pegawai usia 25-60 tahun
- 5) Pegawai laki-laki dan perempuan
- 6) Memberikan ketersediaan sebagai informan

b. Kriteria eksklusi

- 1) Pegawai yang mengalami inflamasi atau infeksi akut di sekitar leher
- 2) Pegawai dengan nyeri leher berupa nyeri lokal dan nyeri tekan dengan VAS >6
- 3) Pegawai dengan indikasi tumor atau keganasan
- 4) Memiliki kelainan penyakit jantung

c. Kriteria *drop out*

- 1) Pegawai/responden yang mengundurkan diri sementara penelitian masih berlangsung.
- 2) Keikutsertaan yang tidak disiplin dan tidak teratur dalam rencana penelitian
- 3) Pegawai/responden sakit parah dan tidak dapat melanjutkan menjadi responden penelitian

4.4 Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah properti yang dapat diamati dari unit pengamatan, yang merupakan pengenalan atau atribut dari sekumpulan objek. Tujuan dari variabel-variabel ini adalah untuk mendeteksi perbedaan antara satu item dengan item lainnya dalam suatu kelompok tertentu (Sugiarto, 2017).

Variabel pada kajian studi ini terbagi menjadi variabel bebas (independen) dan variabel terikat (dependen). Kedua jenis variabel penelitian ini merupakan variabel yang digunakan peneliti untuk merumuskan hipotesis.

1. Variabel bebas (Independen)

Variabel independen adalah variabel yang posisinya tidak dipengaruhi oleh posisi variabel lain. Karena kemampuannya untuk berdiri sendiri, kehadiran variabel ini sangat penting untuk penelitian atau proses pemeriksaan topik tertentu.

Pemberian latihan peregangan merupakan variabel bebas yang digunakan.

2. Variabel terikat (dependen)

Variabel dependen tidak dapat berdiri sendiri dan sangat rentan terhadap pengaruh faktor lain. Perubahan nyeri digunakan sebagai variabel dependen dalam contoh kejang otot trapezius atas.

4.5 Definisi Operasional

1. Nyeri pada kasus spasme otot *upper trapezius*

Kondisi dimana rasa tidak nyaman yang terasa di leher. Nyeri pada kasus spasme otot *upper trapezius* adalah nyeri yang diakibatkan otot *upper trapezius* berkontraksi, menjadi kaku, atau berkedut tanpa sadar mengakibatkan ketegangan dan terjadi secara terus menerus akan menyebabkan nyeri.

- Sebagai tahap awal penelitian, fisioterapis melakukan anamnesa kepada responden dengan keluhan nyeri pada kasus spasme otot *upper trapezius*.
- Responden diperiksa dengan palpasi pada *upper trapezius* untuk menegakkan diagnosa adanya spasme pada *upper trapezius* dan pemeriksaan nyeri melalui menggunakan Visual analogue Scale (VAS)

2. *Stretching Exercise*

Latihan peregangan otot yang berupaya meregangkan dan meningkatkan kelenturan dan kelenturan otot yang tegang, sehingga mengurangi kekakuan dan nyeri otot, bermanfaat untuk menjaga kebugaran fisik dan mengurangi stres.

- Ada tujuh gerakan *stretching exercise* yang terdiri dari isometrik dan isotonik yang dilakukan oleh responden dengan tahanan selama 8 detik dengan pengulangan 3-5 kali dan jeda 5 detik tiap gerakan
- *Stretching Exercise* dilakukan dengan waktu 10-15 menit. Latihan dilakukan tiga kali seminggu selama satu bulan.

3. *Visual analog scale (VAS)*

Ini adalah alat pengukur yang digunakan untuk menentukan tingkat keparahan nyeri, terdiri dari garis sepanjang 10 sentimeter, yang setiap ujungnya diberi label tingkat intensitas nyeri (ujung kiri ditandai dengan tidak nyeri dan ujung kanan ditandai dengan nyeri yang tidak tertahankan). Cara konsultasi VAS:

- Responden diminta untuk menunjukkan atau memodifikasi batas pengukuran pada garis berdasarkan ketidaknyamanan yang dialaminya.
- Jarak dari batas kiri ke tanda responden diukur dalam sentimeter, dan skor yang dihasilkan mewakili tingkat keparahan nyeri.
- Pemeriksaan nyeri dengan VAS dilakukan sebelum mulai dilakukan intervensi *stretching exercise* dan setelah dilakukan *stretching exercise*.

4.6 Instrumen Penelitian

Instrument yang akan dipergunakan pada studi ini yakni lembar observasi penilaian nyeri melalui pengukuran *Visual Analog Scale* (VAS). Data yang digunakan pada kajian studi ini ialah nyeri pada kasus spasme otot *upper trapezius* sebelum diberikan perlakuan *stretching exercise* yang merupakan data sebelum tes (*pre-test*) serta data nyeri dalam kasus spasme otot *upper trapezius* setelah dilakukan perlakuan *stretching exercise* disebut dengan data setelah tes (*post-test*).

4.7 Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian diawali dengan proses pengumpulan data studi yang hendak dilaksanakan melalui beberapa tahap diantaranya:

1. Tahap persiapan

- a) Pengkaji melaksanakan studi pendahuluan di Instalasi Rehabilitasi RS Jiwa Menur Surabaya
- b) Peneliti membuat proposal penelitian
- c) Peneliti melakukan uji etik penelitian
- d) Peneliti menyiapkan instrumen penelitian berupa *informed consent*
- e) Peneliti menyiapkan alat ukur berupa pengukuran tingkat nyeri *Visual Analog Scale (VAS)*
- f) Membuat surat permohonan izin Institusi untuk pengumpulan data penelitian kepada Institut Teknologi, Sains, dan Kesehatan RS Dr. Soepraoen Kesdam V/ Brawijaya Malang kemudian disampaikan kepada pimpinan RS Jiwa Menur Surabaya.

2. Tahap pelaksanaan

- a) Peneliti menetapkan sampel kajian studi mengacu pada kategori inklusi dan eksklusi
- b) Peneliti memberi penjelasan mengenai kajian studi yang akan dilakukan bagi responden serta manfaat dari tindakan penelitian yang dilakukan.

- c) Peneliti memberi lembar *informed consent* atau persetujuan untuk ditandatangani jika responden telah bersedia
- d) Peneliti melakukan *pre test* berupa pengukuran tingkat nyeri secara *Visual Analog Scale* (VAS)
- e) Peneliti melakukan intervensi fisioterapi berupa *stretching exercise*
- f) Peneliti melakukan pengukuran tingkat nyeri melalui *Visual Analog Scale* (VAS) kembali (*post test*) setelah dilakukan perlakuan fisioterapi berupa *stretching exercise*

3. Tahap akhir

- a) Pengkaji melaksanakan olah data dengan hasil kajian studi yang telah dilakukan untuk mengetahui hasil penelitian

4.8 Teknik Pengolahan dan Analisis Data

4.8.1 Pengolahan Data

Pengolahan data penelitian menurut Trisliatanto, (2020), melalui beberapa langkah. Langkah yang harus dilalui adalah:

1. *Editing*

Merupakan proses pemeriksaan data yang telah terkumpulkan

2. *Coding*

Memberi kode terhadap data yang terkumpul disetiap instrument penelitian agar memudahkan pengolahan data

3. *Tabulasi*

Merupakan proses pemasukan data yang sudah dikelompokkan kedalam tabel dengan tujuan agar lebih mudah dipahami

4. *Entry data*

Merupakan proses memasukkan data ke dalam database data yang telah diberi kode kategori dengan menentukan frekuensi data tersebut.

5. *Cleaning*

Merupakan proses pengecekan kembali data yang sudah di entri untuk memastikan ada kesalahan atau tidak

4.8.2 Analisis Data

1. Analisis univariat

Analisis univariat ialah teknik untuk menganalisis secara independen dari data variable. Menurut Trisliatanto, (2020) analisis univariat adalah analisis yang menggunakan 1 variabel. Uji normalitas menggunakan program SPSS mempergunakan pengujian *Saphiro-Wilk* sebab banyaknya sampel <50

2. Analisa Bivariat

Analisis bivariat dapat digunakan untuk menganalisis atau menemukan kaitan dari variabel terikat dan variabel bebas. Pada studi ini, variabel dianalisis sebelum dan sesudah latihan menggunakan uji statistik *T-test* untuk data yang diukur dengan skala nominal. *Wilcoxon test* untuk data yang diukur dengan skala ordinal. Peneliti menggunakan analisis data

statistik untuk melihat perubahan nyeri pada kasus spasme otot *upper trapezius*.

4.9 Etika Penelitian

Sebelum dilaksanakannya proses penelitian, pengkaji harus meminta izin untuk melakukan penelitian melalui surat rekomendasi institut kepada Rumah Sakit yang bersangkutan. Setelah disetujui, peneliti melakukan penelitian yang beretika, agar peneliti dan orang yang diwawancarai mengikuti aturan untuk melakukan penelitian dengan tertib (Sudibyo, 2013).

Etika penelitian ini mencakup:

1. Formulir *Informed Consent*

Formulir *informed consent* ialah formulir persetujuan yang disediakan oleh pengkaji dan informan. Responden memberi kesediannya atau izin informasi sebelum menjalankan penelitian dengan menandatangani lembar persetujuan dan jika responden tidak siap untuk melakukan penelitian, para peneliti harus menghormati hak responden. Tujuan dari formulir persetujuan ini adalah bahwa responden memahami maksud dan tujuan penelitian yang dilakukan

2. Anonimitas (kerahasiaan nama atau identitas)

Identitas responden harus dijamin kerahasiaannya oleh peneliti yang merupakan etika dalam melakukan penelitian. Responden hanya perlu menuliskan namanya dengan kode atau inisial

3. Confidentiality (Kerahasiaan)

Pengkaji wajib menjaga kerahasiaan informasi yang didapat dari responden. Peneliti akan menyimpan seluruh dokumen responden termasuk *informed consent*, data biologis dan hasil pengukuran responden. Semua data digunakan semata-mata untuk tujuan analisis data dan penyusunan laporan penelitian.

