

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Desain Penelitian

Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif melalui desain *pre-experimental* dengan rancangan *One Group Pre-test Post-test Design*. Pengukuran intensitas nyeri dilakukan sebanyak dua kali pada kelompok subjek yang sama, yakni sebelum pemberian intervensi (*pre-test*) dan setelah pemberian intervensi (*post-test*).

Pemilihan desain ini selaras dengan tujuan penelitian untuk mengidentifikasi pengaruh terapi relaksasi autogenik terhadap penurunan skala nyeri pada ibu pasca-*sectio caesarea* (SC), sehingga membutuhkan komparasi kondisi responden antara sebelum dan sesudah perlakuan.

Skema rancangan penelitian disajikan sebagai berikut:

Tabel 1.2 Skema Rancangan Penelitian

<i>Pre-test</i> (O1)	Intervensi (X)	<i>Post-test</i> (O2)
Pengukuran skala nyeri sebelum terapi	Terapi Relaksasi Autogenik (15 -20)	Evaluasi skala nyeri pasca-intervensi terapi

Keterangan:

40

O1 = Pengukuran skala nyeri sebelum diberikan terapi relaksasi autogenik (*pre-test*)

X = Pemberian terapi relaksasi autogenik

O2 = Pengukuran skala nyeri setelah diberikan terapi relaksasi autogenik (post-test)

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi merupakan keseluruhan subjek yang menjadi objek dalam penelitian. Populasi pada penelitian ini mencakup seluruh pasien pasca-*sectio caesarea* yang menjalani perawatan di RS Permata Bunda Tasikmalaya sepanjang periode penelitian berlangsung.

2. Sampel

Teknik pengambilan sampel mengaplikasikan metode *purposive sampling*, yakni penentuan responden berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi khusus yang telah ditetapkan peneliti. Jumlah sampel ditentukan mengaplikasikan kalkulasi rumus Slovin sebagai berikut:

$$n = N / (1 + N.e^2)$$

Keterangan:

n = Jumlah sampel

N = Jumlah populasi

e = Batas toleransi kesalahan (*error tolerance*) = 0.01 (10%)

3. Kriteria Inklusi

1. Ibu Post Caesarea di RS Permata Bunda Tasikmalaya
2. 6-12 jam pasca operasi
3. pasien dalam kondisi sadar dan kooperatif
4. Bersedia menjadi responden dengan menandatangani informed consent
5. Mengalami nyeri ringan sampai dengan sedang (NRS 1-6)

4. Kriteria Eksklusi

1. Ibu dengan komplikasi pasca operasi
2. Mengalami nyeri berat tidak terkontrol (NRS > 6)
3. Gangguan kesadaran
4. Kondisi hemodinamik tidak stabil
5. Tidak bersedia menjadi responden

C. Variabel Penelitian

Variabel penelitian didefinisikan sebagai seluruh atribut, fokus kajian, atau fenomena yang memiliki keberagaman nilai tertentu yang dikonstruksikan oleh peneliti untuk diinvestigasi secara sistematis (Sugiyono, 2019). Dalam studi ini, struktur variabel yang dikaji diklasifikasikan ke dalam ranah berikut:

1. *Variabel independen (X)*

Terapi relaksasi autogenik

2. *Variabel dependen (Y)*

Penurunan nyeri pada ibu post *sectio caesarea*.

D. Definisi Operasional

Tabel 1.3 Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala
Operasional					
1	Terapi relaksasi autogenik	Teknik relaksasi dengan autosugesti untuk menciptakan rasa tenang dan mengurangi ketegangan tubuh	SPO	1=Dilakukan 0 = Tidak dilakukan	Nominal
2	Skala Nyeri Post SC	Intensitas nyeri yang dirasakan ibu post SC pada area insisi, diukur sebelum dan sesudah terapi.	Numeric Rating Scale (NRS) 0-10	0 = Tidak nyeri 1-3 = Nyeri ringan 4-6 = Nyeri sedang 7-10 = Nyeri berat	Ordinal

E. Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Lembar Observasi Skala Nyeri (NRS)

Numeric Rating Scale (NRS) merupakan skala pengukuran nyeri berupa garis lurus dengan angka 0 sampai 10. Angka 0 menunjukkan tidak ada nyeri, sedangkan angka 10 menunjukkan nyeri yang sangat berat. Skala ini telah terbukti valid dan reliabel dalam mengukur intensitas nyeri akut pada pasien post operasi. Klasifikasi nyeri berdasarkan NRS adalah: 0 (tidak nyeri), 1-3 (nyeri ringan), 4-6 (nyeri sedang), 7-10 (nyeri berat).

2. SOP Terapi Relaksasi Autogenik

Standar Operasional Prosedur (SOP) terapi relaksasi autogenik digunakan sebagai panduan pelaksanaan intervensi secara terstruktur dan konsisten. SOP mencakup langkah-langkah: persiapan pasien dan lingkungan, latihan pernapasan dalam, pemberian auto sugesti positif, relaksasi otot progresif (fokus pada otot perut dan punggung bawah), dan evaluasi respon pasien setelah terapi.

F. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data

1. Jenis Data

- a. Data Primer: Data yang dihimpun secara langsung dari responden melalui pengukuran skala nyeri menggunakan instrumen *Numeric Rating Scale (NRS)* sebelum (pre-test) dan sesudah (post-test) pemberian terapi relaksasi autogenik, disertai pengamatan langsung terhadap proses pelaksanaan terapi.

b. Data Sekunder: Data pendukung yang diperoleh dari rekam medis RS Permata Bunda Tasikmalaya, mencakup demografi pasien pasca-*sectio caesarea* (SC), angka kejadian persalinan SC, serta data administratif relevan lainnya.

2. Teknik Pengumpulan Data

Prosedur pengumpulan data dilakukan melalui langkah-langkah berikut:

- a. Peneliti memperkenalkan diri serta memaparkan maksud dan tujuan penelitian secara jelas kepada calon responden.
- b. Peneliti meminta persetujuan responden untuk berpartisipasi dalam penelitian (informed consent).
- c. Peneliti melakukan *Pre-test* dengan mengukur skala nyeri menggunakan NRS pada 6-12 jam setelah operasi SC.
- d. Peneliti memberikan intervensi terapi relaksasi autogenik selama 15 menit sesuai SOP
- e. Setelah pemberian terapi, peneliti melakukan *Post-test* dengan kembali mengukur skala nyeri menggunakan NRS.
- f. Data hasil *Pre-test* dan *Post-test* dicatat pada lembar observasi yang telah disiapkan.

G. Prosedur Penelitian

1. Tahap Persiapan

- a. Mengajukan permohonan izin penelitian kepada Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Galuh.
- b. Mengajukan permohonan izin kepada Direktur RS Permata Bunda Tasikmalaya.
- c. Mengurus surat keterangan ethical clearance dari komite etik penelitian.
- d. Menyiapkan instrumen penelitian (lembar NRS, SOP, lembar informed consent, dan lembar data responden).
- e. Melakukan uji coba instrumen dan pelatihan asisten peneliti jika diperlukan.

2. Tahap Pelaksanaan Penelitian

- i. Mengidentifikasi calon responden yang memenuhi kriteria inklusi di ruang nifas.
- ii. Memberikan penjelasan kepada responden mengenai tujuan, manfaat, dan prosedur penelitian.
- iii. Meminta responden untuk menandatangani lembar informed consent.
- iv. Melakukan pengukuran *Pre-test* skala nyeri dengan NRS (6-12 jam post SC).
- v. Memberikan terapi relaksasi autogenik 15 menit sesuai SOP

- vi. Melakukan pengukuran *Post-test* skala nyeri dengan NRS setelah setiap sesi terapi selesai.
- vii. Mendokumentasikan seluruh data hasil pengukuran pada lembar observasi.

3. Tahap Penyelesaian Penelitian

- a. Melakukan entri data ke dalam perangkat lunak analisis statistik (SPSS versi 25). Melakukan analisis data secara statistik (univariat dan bivariat).
- b. Menyusun laporan hasil penelitian dan penarikan kesimpulan.

H. Analisa Data

1. Pengolahan data

- a. Editing: Memeriksa kelengkapan, kejelasan, serta konsistensi data yang telah terhimpun.
- b. Coding: Memberikan kode berupa angka atau simbol pada setiap data dan jawaban responden guna mempermudah proses entri data..
- c. Entry Data: Memasukkan data yang telah dikodekan ke dalam program statistik komputer (SPSS) untuk diproses lebih lanjut.
- d. Cleaning: Memeriksa kembali data yang telah dimasukkan untuk memastikan tidak ada kesalahan.

- e. Tabulating: Menyusun dan mengelompokkan data yang telah diolah ke dalam bentuk tabel distribusi frekuensi agar mudah dibaca dan dianalisis.

2. Analisis Univariat

Analisis univariat diterapkan untuk mendeskripsikan karakteristik dari setiap variabel yang diteliti. Data yang dianalisis mencakup distribusi frekuensi karakteristik responden (meliputi usia, paritas, dan tingkat pendidikan), nilai rata-rata skala nyeri *pre-test*, serta nilai rata-rata skala nyeri *post-test*. Hasil analisis kemudian disajikan menggunakan tabel distribusi frekuensi yang dilengkapi deskripsi naratif

3. Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilaksanakan guna menguji pengaruh terapi relaksasi autogenik terhadap penurunan skala nyeri pada ibu pasca *sectio caesarea** (SC). Sebelum menentukan uji statistik yang sesuai, dilakukan pengujian normalitas data terlebih dahulu menggunakan metode Shapiro-Wilk (dikarenakan jumlah sampel $n < 50$).

1. Jika data berdistribusi normal ($p > 0,05$): digunakan uji Paired T-Test.
2. Jika data tidak berdistribusi normal ($p < 0,05$), maka pengujian dilanjutkan menggunakan uji alternatif non-parametrik *Wilcoxon Signed Rank Test*.

Tingkat kemaknaan statistik yang ditetapkan adalah $\alpha = 0,05$. Apabila diperoleh nilai $p\text{-value} < 0,05$, maka Hipotesis Alternatif (H_a) diterima. Hal tersebut mengindikasikan adanya pengaruh yang signifikan dari terapi relaksasi autogenik terhadap penurunan skala nyeri pada ibu pasca *sectio caesarea* (SC) di RS Permata Bunda Tasikmalaya.

I. Etika Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan dengan menerapkan prinsip-prinsip etika penelitian guna menjamin perlindungan hak, kerahasiaan, serta keselamatan para responden. kesehatan sebagai berikut:

1. *Respect for Persons* (Menghormati Otonomi Individu)

Peneliti meminta persetujuan partisipasi secara tertulis melalui *informed consent* sebelum penelitian dilaksanakan. Responden memiliki hak penuh untuk menolak atau mengundurkan diri dari proses penelitian kapan saja tanpa dikenakan sanksi maupun konsekuensi apa pun.

b. *Beneficence* (Berbuat Baik)

Terapi relaksasi autogenik merupakan intervensi non-farmakologis yang terbukti aman serta bebas dari risiko efek samping yang merugikan. Penelitian ini dirancang untuk memberikan manfaat langsung bagi responden melalui penurunan intensitas nyeri pasca-pembedahan *sectio caesarea*.

3. *Non-Maleficence* (Tidak Merugikan)

Peneliti memastikan bahwa intervensi yang diberikan tidak

menimbulkan risiko maupun kerugian bagi responden. Terapi relaksasi autogenik tidak melibatkan pergerakan fisik yang dapat mengganggu luka operasi sehingga aman bagi ibu post SC.

4. *Justice* (Keadilan)

Peneliti memperlakukan seluruh responden secara adil dan setara tanpa membedakan latar belakang sosial, ekonomi, maupun budaya. Seluruh responden mendapatkan perlakuan dan perhatian yang sama.

5. Kerahasiaan (*Confidentiality*)

Identitas responden dijaga kerahasiaannya. Data responden hanya digunakan untuk kepentingan penelitian dan tidak disebarluaskan kepada pihak lain. Dalam penyajian hasil, identitas responden digantikan dengan kode atau inisial.

2. *Ethical Clearance*

Sebelum pelaksanaan penelitian, tim peneliti telah memperoleh persetujuan etik *ethical clearance* dari Komite Etik Penelitian Poltekkes Kemenkes Semarang berdasarkan Surat Keterangan No. 761/EA/F.XXIII.38/2026.

J. Waktu dan Tempat

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Ruang Nifas Rumah Sakit Permata Bunda Tasikmalaya. Pemilihan lokasi didasarkan pada tingginya angka kejadian persalinan post *Sectio caesarea* di rumah sakit tersebut, kemudahan akses peneliti, serta dukungan pihak

manajemen rumah sakit dalam pelaksanaan penelitian.

2. Waktu Penelitian

Waktu: Pengumpulan data dilaksanakan secara bertahap terhitung mulai tanggal 1 Mei 2026 hingga 25 Mei 2026.