

BAB III

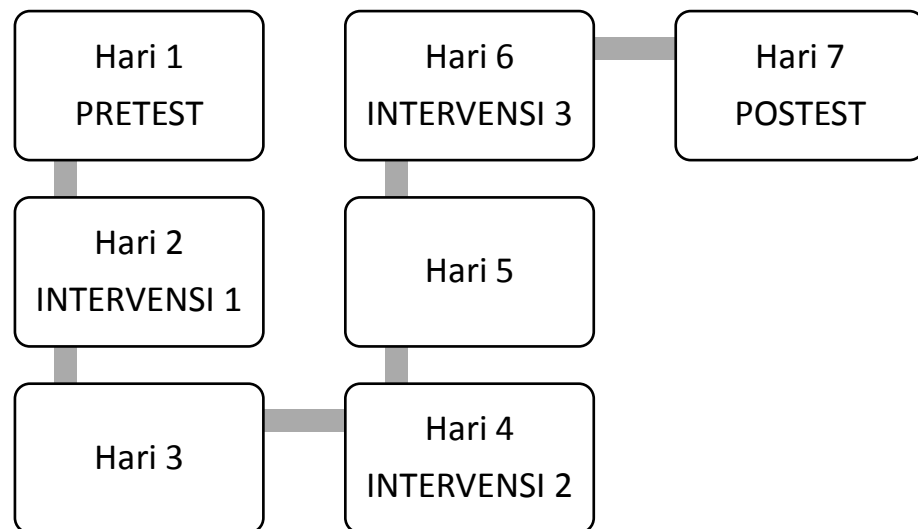
METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Desain pada penelitian ini adalah *quasy eksperimen* dengan *one group pre-post test design* penelitian bertujuan mengetahui ada tidaknya pengaruh antara variabel bebas dan variabel terikat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam hamil (variabel bebas) terhadap tingkat kualitas tidur ibu hamil trimester II dan trimester III (variabel terikat) di Desa Jambu. Dengan cara memberikan *pre test* pada responden sebelum diberikan *senam hamil*, untuk mengetahui kualitas tidur yang dialami ibu hamil trimester II dan III serta memberikan *post test* pada responden setelah diberikan intervensi *senam hamil* untuk mengetahui perubahan peningkatan kualitas tidur pada ibu hamil trimester II dan III.

Penelitian ini menggunakan pendekatan *quasy eksperimen*, pendekatan *quasy eksperimen* yang dimaksud dalam penelitian ini adalah jenis penelitian eksperimen yang murni yang tidak dapat dipenuhi secara utuh, karena pengendalian variabel yang terkait subjek penelitian tidak dapat dilakukan sepenuhnya Pengujian sebab akibat dilakukan dengan cara membandingkan hasil pra-tes dengan pasca-tes. Jadi penelitian *quasy eksperimen* menggunakan seluruh subjek untuk diberi perlakuan (*treatment*), bukan menggunakan subjek yang diambil secara acak (Nursalam, 2017).

Gambar 3.1 Skema Proses Penelitian



B. Lokasi Penelitian

1. Tempat

Penelitian ini dilakukan di Desa Jambu.

2. Waktu

PeIaksanaan penelitian dilakukan pada bulan 9-22 Desember tahun 2020

C. Subyek Penelitian

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil di desa Jambu sebanyak 20 orang.

2. Sampel

Sampel merupakan proses menyeleksi porsi dari populasi untuk dapat mewakili populasi.

Tabel 3.1 sampel ibu hamil trimester II dan trimester III

Usia kehamilan	Jumlah
Trimester II	7 orang
Trimester III	10 orang

3. Teknik sampel

Teknik sampel merupakan cara-cara yang ditempuh dalam pengambilan sampel, agar memperoleh sampel yang benar-benar sesuai dengan keseluruhan subjek penelitian. Penelitian ini menggunakan teknik *non probability sampling* yaitu dengan pendekatan *total sampling* yaitu suatu teknik penentuan sampel jika semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Hal ini sering sekali digunakan jika jumlah populasi relatif kecil atau sedikit, yaitu kurang dari 30 orang, atau penelitian yang ingin membuat generalisasi dengan kesalahan yang relatif kecil (Siyoto & Sodik, 2015).

D. Definisi Operasional

Tabel 3.2 Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Alat ukur	Hasil ukur	Skala ukur
Variabel bebas Senam hamil	Senam ibu hamil adalah jenis olahraga yang ringan untuk ibu hamil, olahraga ini bisa dilakukan untuk ibu hamil yang usia kandungannya di atas 6 bulan. Senam hamil	SOP senam hamil	Ibu hamil melakukan senam hamil	Nominal

dilakukan sebanyak 3x dalam seminggu. Senam hamil dilakukan dalam batas kemampuan, jika nyeri jantung berdenyut dan sesak nafas makan itu adalah batas kemampuan ibu hamil. Gerakan senam hamil mengikuti panduan gerakan menurut (Kemkes, 2014) yang terdiri dari 2 macam jenis gerakan yaitu gerakan pemanasan, peregangan dan pemantauan.

Variabel	Kualitas tidur	Kuesioner PSQI	Skor hasil	Interval
terikat	adalah kemampuan	yang terdiri dari 7	ukur	
Tingkat	individu untuk	komponen	tingkat	
Kualitas	tetap tertidur dan	Kuesioner yang	kualitas	
tidur ibu	untuk mendapatkan	berisi mengenai	tidur yaitu :	
hamil	jumlah tidur yang	kualitas tidur	0-21	
	tepat. Kualitas	dengan penilaian		
	tidur yang baik	yang beragam		
	dapat dilihat dari	yaitu :		
	tidur yang relaks,	1. Kualitas tidur		
	merasa bugar saat	secara		
	pagi hari dan	subjektif		
	memiliki atusias	2. Durasi tidur		
	untuk melakukan	3. Latensi tidur,		
	aktivitas sehari-	jumlah skor		
	hari.	pertanyaan		
		nomer 2 dan		
		5a		
		4. Efisiensi		
		tidur, dihitung		
		menggunakan		
		rumus jumlah		
		lama tidur x		

	100% :
	jumlah lama ditempat tidur
5.	Gangguan tidur, jumlah skor pertanyaan nomer 5b-5j
6.	Penggunaan obat
7.	Disfungsi siang hari, jumlah skor pertanyaan nomer 7 dan 9

E. Pengumpulan Data

1. Jenis/sumber data

Menurut (Siyoto & Sodik, 2015) Data primer salah satunya adalah dalam bentuk kuesioner. Kuesioner adalah alat ukur penelitian pengumpul data yang isinya adalah beberapa pertanyaan yang diajukan untuk responden yang lalu dijawab dengan cara ditulis. Macam angket bisa dalam hal terbuka ataupun tertutup.

Data primer dalam penelitian ini didapatkan secara langsung dari responden melalui kuisisioner yang telah dirancang oleh peneliti.

2. Teknik pengumpulan data/Instrumen penelitian

a. Demonstrasi senam hamil

Instrumen yang digunakan untuk mengukur senam hamil yaitu SOP senam hamil.

Tabel 3.3 Standar Operasional Prosedur Senam hamil

Aspek yang dinilai
Tahap kerja Pemanasan : 1. Kepala dan leher a. Gerakan menengok - Posisi awal berdiri tegak, pandangan lurus kedepan, kedua kaki dibuka selebar bahu, tangan dipinggang - Kepala menengok ke kanan pada hitungan 1-2. - Kepala kembali menghadap ke depan pada hitungan ke 3-4. - Kepala menengok ke kiri pada hitungan ke 5-6. - Kepala kembali menghadap ke depan pada hitungan ke 7-8. - Ulangi gerakan ini 2-8 bertahap. Gerakan Menengok b. Gerakan mendekatkan kepala ke bahu - Posisi awal berdiri tegak, pandangan lurus kedepan, kedua kaki dibuka selebar bahu, tangan di pinggang. - Kepala didekatkan ke bahu kanan pada hitungan ke 1-2. - Kepala kembali tegak pada hitungan ke 3-4. - Kepala didekatkan ke bahu kiri pada hitungan ke 5-6. - Kepala kembali tegak pada hitungan ke 7-8. - Ulangi gerakan ini 2-8 kali bertahap. Gerakan Mendekatkan Kepala ke Bahu 2. Bahu a. Memutar bahu ke belakang - Posisi awal berdiri tegak, pandangan lurus ke depan, kedua kaki dibuka selebar bahu, tangan lurus ke bawah.

- Putar kedua bahu ke belakang pada hitungan 1-2, 3-4, 5-6, 7-8, (4 kali).
- Ulangi gerakan ini 2-8 kali bertahap.

b. Memutar bahu kedepan

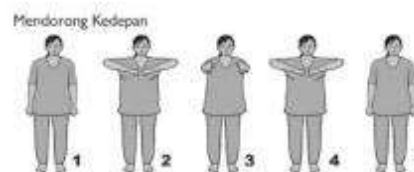
- Posisi awal berdiri tegak, pandangan lurus kedepan, kedua kaki dibuka selebar bahu, tangan lurus kebawah.
- Putar kedua bahu ke depan pada hitungan ke 1-2, 3-4, 5-6, 7-8 (4 kali).
- Ulangi gerakan ini 2-8 bertahap.



c. Lengan dan tangan

Mendorong kedepan

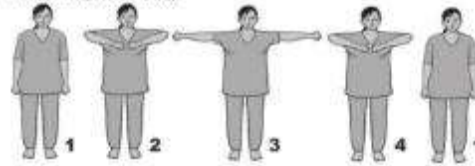
- Posisi awal berdiri tegak, pandangan lurus kedepan, kedua kaki dibuka selebar bahu, kedua tangan dikepal di depan dada, kedua siku diangkat setinggi bahu.
- Dorong lurus kedua lengan dan tangan ke depan pada hitungan ke 1-2.
- Tarik kedua lengan dan tangan ke dada pada hitungan ke 3-4.
- Ulangi gerakan ini 2-8 kali bertahap.



Mendorong kesamping

- Posisi awal berdiri tegak, pandangan lurus kedepan, kedua kaki dibuka selebar bahu, kedua tangan dekepal di depan dada, kedua siku diangkat setinggi bahu.
- Dorong lurus kedua lengan dan tangan ke samping pada hitungan ke 1-2.
- Tarik kedua lengan dan tangan ke dada pada hitungan ke 3-4.
- Ualngi gerakan ini 2-8 kali bertahap.

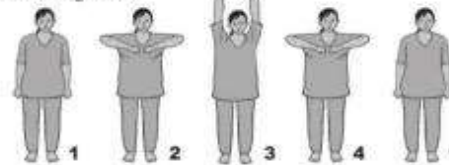
Mendorong Kesamping



Mendorong keatas

- Posisi awal berdiri tegak, pandangan lurus ke depan, kedua kaki dibuka selebar bahu, kedua tangan di kepala di depan dada, kedua siku diangkat setinggi bahu.
- Dorong lurus kedua lengan dan tangan ke atas pada hitungan ke 1-2.
- Tarik kedua lengan dan tangan ke dada pada hitungan ke 3-4.
- Ulangi gerakan ini 2-8 kali bertahap.

Mendorong Keatas



d. Kaki

Kaki bertumpu pada tumit

- Posisi awal berdiri tegak, pandangan lurus ke depan, kedua kaki sejajar, tangan di pinggang.
- Kaki kanan dijejakan di tumit pada hitungan ke 1 dan kembali ke posisi semula pada hitungan ke 2.
- Kaki kiri dijejakan di tumit pada hitungan ke 3 dan kembali ke posisi semula pada hitungan ke 4.
- Kaki kanan dijejakan di tumit pada hitungan ke 5 dan kembali ke posisi semula pada hitungan ke 6.
- Kaki kiri dijejakan di tumit pada hitungan ke 7 dan kembali ke posisi semula pada hitungan ke 8.
- Ulangi gerakan ini 2-8 kali bertahap.

Kaki Bertumpu pada Tumit



Kaki bertumpu pada jari

- Posisi awal berdiri tegak, pandangan lurus kedepan, kedua kaki sejajar, tangan di pinggang.
- Kaki kanan dijejakkan di jari pada hitungan ke 1 dan kembali ke posisi semula pada hitungan ke 2.
- Kaki kiri dijejakkan di jari pada hitungan ke 3 dan kembali ke posisi semula pada hitungan ke 4.
- Kaki kanan dijejakkan di jari pada hitungan ke 5 dan kembali ke posisi semula pada hitungan ke 6.
- Kaki kiri dijejakkan di jari pada hitungan ke 7 dan kembali ke posisi semula pada hitungan ke 8.
- Ulangi gerakan ini 2-8 kali bertahap.



Peregangan

1. Latihan fisik untuk kaki

Posisi duduk dilantai dengan kedua kaki diluruskan ke depan dengan tubuh bersandar ke dinding, punggung tegak lurus (rileks).

- Tarik jari-jari kaki ke arah tubuh secara perlahan-lahan kemudian lipat ke depan lakukan gerakan pengulangan 10 kali, perhitungan sesuai gerakan.
- Tarik kedua telapak kaki ke arah tubuh secara perlahan-lahan kemudian dorong ke depan. Lakukan gerakan pengulangan 10 kali, perhitungan sesuai gerakan .

Gambar: Latihan fisik untuk kaki



2. Latihan fisik dengan posisi duduk bersila

- Posisi duduk bersila di lantai
- Letakan kedua telapak tangan di atas lutut
- Tekan lutut ke bawah dengan perlahan-lahan
- Lakukan gerakan pengulangan 10 kali

- Lakukan senam duduk bersila ini selama 10 menit sebanyak 3 kali sehari.

Gambar: Latihan fisik dengan posisi duduk



- Latihan fisik untuk pinggang (posisi terlentang)
 - Posisi tidur terlentang dan tekuklah lutut jangan terlalu lebar, arah telapak tangan kebawah dan berada di samping badan.
 - Angkatlah pinggang secara perlahan.
 - Lakukan gerakan pengulangan 10 kali.

Gambar: Latihan fisik untuk pinggang (posisi telentang)

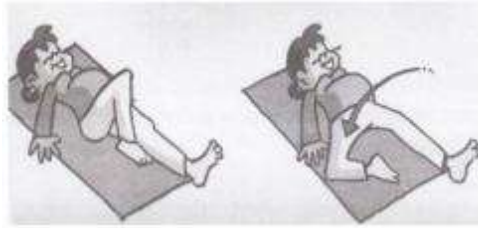


- Latihan fisik untuk pinggang (posisi merangkak)
 - Badan dalam posisi merangkak
 - Sambil menarik nafas angkat perut berikut punggung ke atas dengan wajah menghadap ke bawah membentuk lingkaran.
 - Sambil perlahan-lahan mengangkat wajah hembusan nafas, turunkan punggung kembali dengan perlahan.
 - Lakukan sebanyak 10 kali

Gambar: Latihan fisik untuk pinggang (posisi merangkak)



- Senam dengan satu lutut
 - Posisi tidur terlentang, tekuk lutut kanan
 - Lutut kanan digerakan perlahan ke arah kanan lalu kembalikan.
 - Lakukan gerakan pengulangan 10 kali.
 - Lakukan gerakan yang sama untuk lutut kiri.



6. Senam dengan kedua lutut

- Posisi tidur terlentang, kedua lutut ditekuk dan kedua lutut saling menempel.
- Kedua tumit dirapatkan, kaki kiri dan kanan saling menempel.
- Kedua lutut digerakkan perlahan-lahan dan bersama-sama, lutut kiri ke arah kiri dan lutut kanan ke arah kanan
- Lakukan gerakan pengulangan 8 kali.

Gambar: Latihan fisik dengan kedua lutut



Pemantauan

Hal-hal yang perlu diperhatikan saat melakukan senam hamil:

1. Saat melakukan senam hamil selalu dilakukan perhitungan denyut nadi atau tes bicara (tidak sampai terengah-engah). Untuk itu perlu memberikan penjelasan yang sebaik-baiknya sebelum melakukan latihan mandiri.
2. Latihan dihentikan jika terdapat keluhan atau tanda sebagai berikut :
 - Perdarahan dari jalan lahir
 - Cairan yang mengalir dari jalan lahir
 - Pembengkakan mendadak di muka, tangan, atau pergelangan kaki
 - Sakit kepala, pusing, atau pandangan gelap
 - Kelelahan
 - Berdebar-debar atau nyeri dada
 - Nyeri perut
 - Penurunan berat badan
 - Janin tidak bergerak
 - Sesak nafas

b. Kuesioner untuk mengukur tingkat kualitas tidur

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*, yang meliputi 7 komponen pertanyaan mengenai kualitas tidur ibu hamil. Alat ukur ini mendeskripsikan perasaan ibu hamil setelah bangun tidur dan durasi yang digunakan ibu hamil untuk tidur, menggunakan skala *likert* bentuk *check list* dengan model pilihan 4 jawaban menggunakan skoring nilai 0-3. Tingkat Kualitas tidur ibu hamil dikategorikan hasil skor akhir 6-21 yang artinya Tingkat Kualitas Tidur Buruk dan hasil skor akhir 0-5 yang artinya Tingkat Kualitas Tidur Baik.

Tabel 3.4 Kisi-kisi Instrumen Penelitian PSQI

Komponen	No item	Penilaian	
1. Kualitas tidur secara subjektif	8	Sangat baik	0
		Cukup baik	1
		Cukup buruk	2
		Sangat buruk	3
2. Durasi tidur (lamanya waktu tidur)	4	>7 jam	0
		6-7 jam	1
		5-6 jam	2
		< 5 jam	3
3. Latensi tidur	2	≤ 15 menit	0
		16-30 menit	1
		31-60 menit	2
		>60 menit	3
	5a	Tidak pernah	0
		1x seminggu	1
		2x seminggu	2
		≥3x seminggu	3
	Skor total komponen 3	0	0
		1-2	1
		3-4	2
		5-6	3

4. Efisiensi tidur Rumurs : <i>jumlah lama tidur x 100%</i> jumlah lama ditempat tidur	1+3+4	>85%	0
		75-84%	1
		65-74%	2
		<65%	3
5. Gangguan tidur	5b, 5c, 5d, 5e, 5f, 5g, 5h, 5i, 5j	Tidak pernah	0
		1x seminggu	1
		2x seminggu	2
		≥3x seminggu	3
	Skor total komponen 5	0	0
		1-9	1
		10-18	2
		19-27	3
6. Penggunaan obat tidur	6	0	0
		1-2	1
		3-4	2
		5-6	3
7. Disfungsi siang hari	7	0	0
		<1	1
		1-2	2
		>3	3
	9	Tidak ada masalah	0
		Hanya masalah kecil	1
		Masalah sedang	2
		Masalah besar	3
	Skor total komponen 7	0	0
		1-2	1
		3-4	2
		5-6	3
Skor global PSQI		0-21	

Alat ukur untuk mengukur tingkat kualitas tidur pada ibu hamil adalah *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* menurut (Buysse et al., 1989) dikembangkan untuk mengukur tingkat kualitas tidur pada 1 bulan terakhir dan membedakan individu khususnya ibu hamil yang memiliki tingkat kualitas tidur yang baik dan buruk.

3. Uji validitas dan reliabilitas

Instrumen yang digunakan pada penelitian ini terdiri dari SOP senam hamil dan kuesioner *PSQI (Pittsburg Sleep Quality Index)*. Uji validitas dan reliabilitas dilakukan oleh (Wardani et al., 2018) di RSUD ratu Zalecha Martapura dengan hasil yaitu pada instrumen *PSQI (Pittsburg Sleep Quality Index)* menyatakan bahwa pengujian uji validitas korelasi *Product Moment* dengan SPSS for windows versi 17,0 didapatkan nilai r uji validitas eksternal *PSQI (Pittsburg Sleep Quality Index)* 0,475-0,616 (r tabel = 0,444), seluruh pertanyaan yang sudah valid dinyatakan sudah reliabel, kuesioner telah dilakukan *forward translate* oleh penerjemah tersumpah. Penelitian ini telah lulus uji laik etik dengan nomor etik No.507/KEPKFK-UNIAM/EC/VIII/2017.

4. Etika penelitian

Pelaksanaan penelitian ini memperhatikan prinsip etik meliputi :

a. *Informed concent*

Peneliti menyerahkan lembar persetujuan diberikan kepada calon responden setelah menjelaskan tujuan dan manfaat penelitian kepada calon responden tanpa melakukan pemaksaan. Peneliti dan asisten peneliti memberikan lembar persetujuan menjadi responden sebagai bentuk persetujuan antara peneliti dengan responden untuk berpartisipasi dalam penelitian yang dilakukan. Peneliti melakukan *infomed concent* setelah melakukan proses pendekatan sehingga calon responden mengerti maksud, tujuan dan dampak penelitian yang dilakukan. Peneliti meminta kesediaan responden untuk

menandatangani lembar persetujuan ketika mereka bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian ini, apabila mereka tidak bersedia untuk berpartisipasi atau memberikan tanda tangan maka peneliti menghormati hak responden.

b. *Anonymity*

Peneliti tidak mencantumkan nama responden pada lembar pengumpulan data guna menjaga kerahasiaan responden, tetapi cukup memberikan inisial dan penomoran pada lembar kuesioner maupun tabel tabulasi data. Peneliti dan asisten peneliti menjelaskan bentuk kuesioner dengan tidak perlu mencantumkan nama lengkap pada lembar pengumpulan data tetapi hanya menuliskan inisial dan pekerjaan pada lembar pengumpulan data. Hal tersebut dilakukan untuk memberikan kenyamanan kepada responden yang telah sukarela berpartisipasi dalam penelitian ini.

c. *Confidentiality*

Peneliti menjamin kerahasiaan semua informasi yang dikumpulkan dari responden dalam penelitian ini, dengan cara tidak dipublikasikannya kepada pihak-pihak yang tidak berkepentingan. Peneliti dan asisten peneliti menjamin kerahasiaan hasil penelitian baik informasi maupun masalah-masalah lainnya. Semua informasi yang dikumpulkan dijamin kerahasiannya oleh peneliti dan asisten. Upaya yang dilakukan peneliti dan asisten penelitian untuk menjaga kerahasiaan data yang diberikan oleh responden diantaranya dengan tidak mempublikasikan kepada pihak yang tidak berkepentingan.

d. *Beneficiency*

Penelitian memperhatikan keuntungan berupa manfaat dari senam hamil bagi kehamilan baik untuk ibu dan janin, persiapan untuk persalinan yang akan datang serta tidak memberikan kerugian yang bisa berdampak kepada responden.

e. *Nonmaleficiene*

Penelitian yang dilakukan kepada responden tidak mengandung unsur bahaya atau merugikan, serta tidak memperburuk kondisi responden. Hal ini dikarenakan penelitian akan menambah pengetahuan dan keterampilan responden.

5. Langkah-langkah atau prosedur pengambilan data

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut :

a. Proses administrasi

- 1) Peneliti mengajukan surat izin studi pendahuluan kepada bagian humas kampus Ngudi Waluyo untuk mengurus surat izin studi pendahuluan kepada kepala Puskesmas Jambu
- 2) Setelah mendapatkan izin studi pendahuluan, peneliti menyampaikan surat ke kepala Puskesmas Jambu
- 3) Kemudian peneliti melakukan studi pendahuluan dengan meminta data ibu hamil di Desa Jambu
- 4) Peneliti kemudian meminta surat balasan keterangan telah melakukan studi pendahuluan kepada Puskesmas Jambu.

- 5) Peneliti mengajukan surat penelitian ke kampus Ngudi Waluyo setelah di ijinakan melaksanakan penelitian.
- 6) Peneliti mengajukan kembali surat penelitian kepada kepala Puskesmas Jambu dan Kepala Desa Jambu.
- 7) Peneliti menerima surat balasan dari Kepala Desa Jambu dan Puskesmas Jambu.

b. *Informed concent*

Peneliti merencanakan jadwal kegiatan dan *informed concent* kepada ibu hamil trimester II dan trimester II yang bersedia menjadi responden dalam penelitian ini sebelum kegiatan dilaksanakan. *Informed concent* merupakan bentuk penyampaian informasi dan mengesahkan beberapa hal antara peneliti dan responden, dilakukan sebelum penelitian dilakukan. Peneliti memberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian, jenis data yang dikumpulkan peneliti, sifat dan durasi penelitian langkah penelitian, potensial efek, jaminan keamanan/kerahasiaan, kesepakatan partisipasi sukarela, responden berhak untuk memberhentikan partisipasi dalam ikut serta penelitian tanpa sanksi dan mencantumkan sumber informasi yang dapat dihubungi responden seperti yang telah tertulis pada format *informed concent*, setelah penjelasan dan menandatangani format *informed concent* yang telah disediakan peneliti.

c. *Pre test*

Pelaksanaan penelitian ini diawali dengan melakukan pengukuran kualitas ibu hamil trimester II dan trimester III di hari ke-1 pengukuran tingkat kualitas tidur ibu hamil menggunakan kuesioner secara *door to door* atau mendatangi secara langsung ke rumah ibu hamil dengan mematuhi protokol kesehatan dikarenakan dalam masa pandemi, sehingga harus menjaga jarak dan tidak diperbolehkan untuk berkumpul. *Pre test* dilakukan satu hari sebelum perlakuan senam hamil dilaksanakan. *Pre test* dilakukan dengan melakukan pengukuran tingkat kualitas tidur yang dialami pada tidur malam sebelumnya menggunakan kuesioner.

d. *Intervensi*

Senam hamil dilaksanakan pada ibu hamil trimester kedua dan trimester ketiga oleh peneliti. Intervensi dalam bentuk senam hamil dilaksanakan 3 kali dalam waktu 7 hari (3x dalam satu minggu), yang dijadwalkan pada hari ke-1 adalah *pretest* dilanjutkan dengan hari ke-2 yaitu pelaksanaan senam hamil sesi 1 lalu pada hari ke-3 diberikan jeda selanjutnya hari ke-4 adalah pelaksanaan senam hamil sesi ke-2, dilanjutkan hari ke-5 adalah jeda 1 hari kemudian hari ke-6 yaitu pelaksanaan senam hamil sesi ke-3 dan yang terakhir hari ke-7 pelaksanaan *posttest* menggunakan kuesioner PSQI. Kegiatan senam hamil dilakukan sesuai jadwal yang disepakati antara peneliti dan ibu hamil trimester II dan trimester III sebagai responden. Pelaksanaan

senam hamil dilakukan pada sore hari sesuai dengan waktu yang ditentukan. Sebelum dan sesudah pelaksanaan senam hamil masing-masing responden diperiksa tanda-tanda vital oleh peneliti yang meliputi tekanan darah, respirasi, nadi, dan suhu tubuh serta keluhan yang dirasakan

e. *Post test*

Post test untuk mengukur kualitas tidur ibu hamil trimester II dan III setelah diberikan senam hamil. Pengumpulan data pengukuran kualitas tidur pada ibu hamil trimester II dan trimester III dilakukan keesokan harinya setelah pemberian senam hamil yang ketiga yakni pada hari ke 7 penelitian pada ibu hamil yang diukur.

F. Pengolahan Data

Berdasarkan hasil pengambilan data dan pengumpulan data, tahapan pengolahan data yang dilakukan adalah:

1. *Editing*

Proses *editing* atau biasa disebut dengan proses penyuntingan, bertujuan mengecek kelengkapan pengisian daftar pelayanan. (Donsu, 2016). Dalam tahapan ini editing dilakukan pemeriksaan kelengkapan pengisian dari setiap jawaban. Editing dilakukan ditempat pengumpulan data sehingga jika terdapat kekurangan data bisa langsung segera dilengkapi, yaitu saat ada jawaban yang belum diisi maka diberikan kepada responden untuk melengkapi kembali.

2. Skoring

Peneliti memberi skor atau nilai pada masing-masing jawaban responden dari masing-masing variabel setelah pelaksanaan terlaksana dan kuesioner terkumpul. Klasifikasi dilakukan dengan cara menandai masing-masing jawaban dengan kode berupa angka.

Komponen :

a. Kualitas tidur subyektif → Dilihat dari pertanyaan nomer 9

0 = Sangat baik	2 = Kurang
1 = Baik	3 = Sangat kurang

b. Latensi tidur (kesulitan memulai tidur) → total skor dari pertanyaan nomer 2 dan 5a pertanyaan nomer 2 :

≤ 15 Menit = 0	31 – 60 Menit = 2
16 – 30 Menit = 1	> 60 Menit = 3

Pertanyaan nomer 5a :

Tidak pernah = 0	2 kali seminggu = 2
Sekali seminggu = 1	> 3 kali seminggu = 3

Jumlah skor pertanyaan nomer 2 dan 5a dengan skor dibawah ini :

Skor 0 = 0	Skor 3 – 4 = 2
Skor 1 -2 = 1	Skor 5- 6 = 3

c. lama tidur malam → Di lihat dari pertanyaan nomer 4

>7 jam = 0	5 – 6 jam = 2
6 – 7 jam = 1	<5 jam = 3

- d. Efisiensi tidur → pertanyaan nomer 1,3,4

$$\text{Efisiensi tidur} = (\# \text{lama tidur} / \# \text{lama di tempat tidur}) \times 100$$

lama tidur – pertanyaan nomer 4

lama di tempat tidur – kalkulasi respon dari pertanyaan nomer 1 dan 3

Jika di dapat hasil berikut maka skornya :

$$>85 \quad = 0 \qquad \qquad \qquad 65 - 74 \quad = 2$$

$$75 - 84 \quad = 1 \qquad \qquad \qquad <65 \quad = 3$$

- e. Gangguan ketika tidur malam → pertanyaan nomer 5b sampai 5j

Nomer 5b sampai 5j dinilai dengan skor dibawah ini :

$$\text{Tidak pernah} \quad = 0$$

$$\text{Sekali seminggu} \quad = 1$$

$$2 \text{ kali seminggu} \quad = 2$$

$$>3 \text{ kali seminggu} \quad = 3$$

Jumlahkan skor pertanyaan nomer 5b sampai 5j dengan skor dibawah ini:

$$\text{Skor } 0 \quad = 0 \qquad \qquad \qquad \text{Skor } 10-18 \quad = 2$$

$$\text{Skor } 1 - 9 \quad = 1 \qquad \qquad \qquad \text{Skor } 19-27 \quad = 3$$

- f. Menggunakan obat – obatan tidur → Pertanyaan nomer 6

$$\text{Tidak pernah} \quad = 0$$

$$\text{Sekali seminggu} \quad = 1$$

$$2 \text{ kali seminggu} \quad = 2$$

$$>3 \text{ kali seminggu} \quad = 3$$

g. Terganggunya aktifitas di siang hari → pertanyaan nomer 7 dan 8

Pertanyaan nomer 7 :

Tidak pernah	= 0	2 kali seminggu	= 2
Sekali seminggu	= 1	>3 kali seminggu	= 3

Pertanyaan nomer 8 :

Tidak antusias	= 0	Sedang	= 2
Kecil	= 1	Besar	= 3

Jumlah skor pertanyaan nomer 7 dan 8 dengan skor di bawah ini :

Skor 0	= 0	Skor 3-4	= 2
Skor 1-2	= 1	Skor 5-6	= 3

Skor akhir : Jumlahkan semua skor mulai dari komponen 1 sampai 7

Interpretasi :

Skor >5 Kualitas Tidur Buruk

Skor $\leq$ 5 Kualitas Tidur Baik

3. *Tabulasi*

Tabulasi merupakan proses penyusunan hasil pengodean yang dituangkan dalam bentuk tabel. (Donsu, 2016). Peneliti melakukan tabulasi atau penyusunan data setelah menyelesaikan pemberian nilai dan pemberian kode dari masing-masing jawaban responden atas pertanyaan yang diajukan agar dengan mudah dijumlahkan, disusun dan ditata untuk dianalisis.

4. *Transferring*

Peneliti melakukan pemindahan kode-kode yang telah di tabulasi ke dalam komputer suatu program atau sistem tertentu, dalam hal ini peneliti menggunakan *SPSS (Statistical Product Service Solution)* versi 24.0 untuk mempercepat analisis data

5. *Entering*

Peneliti melakukan proses pemasukan data kedalam komputer setelah tabulasi selesai untuk selanjutnya dilakukan analisa data dengan menggunakan program *excel*.

6. *Cleaning*

Setelah data dimasukan ke dalam progrma SPSS selesai, peneliti memastikan bahwa seluruh data yang dimasukan kedalam pengolahan data sudah selesai dengan sebenarnya atau untuk mencari ada kesalahan atau tidak pada data yang sudah dimasukan.

G. Analisis Data

Analisis data dilakukan setelah proses pengolahan data dilaksanakan. Analisis data di penelitian ini dengan pendekatan kuantitatif yaitu analisis univariat (deskriptif) dan analisis bivariat sebagai berikut :

1. Analisa univariat

Menurut (Notoatmodjo, 2005) dalam (Donsu, 2016) Analisis univariat merupakan analisis satu variabel merupakan variabel dependen yaitu kualitas tidur ibu hamil trimester II dan III sebelum dan sesudah

senam hamil di Desa Jambu. Analisis univariat disajikan dalam bentuk (Mean, SD, Min-Max, dan Ci) kemudian digambarkan dalam kategori dan disajikan dalam bentuk distribusi dan presentase. Di dalam penelitian ini menggambarkan tingkat kualitas tidur pada ibu hamil trimester II dan trimester III di Desa Jambu, serta menggambarkan tingkat kualitas tidur sebelum dan sesudah perlakuan senam hamil pada ibu hamil trimester II dan trimester III di Desa Jambu.

2. Analisa bivariat

a. Uji normalitas

Analisa ini dilakukan dengan tujuan untuk menguji variabel-variabel penelitian yaitu variabel independent dan dependent menggunakan uji *Shapiro-Wilk* merupakan uji normalitas data yang dilakukan karena jumlah sampel kecil yaitu rendah dari atau sama dengan 50 sampel dengan ketentuan keyakinan 95% dan nilai nilai kemaknaan $\alpha = 0,05$. Tujuan uji normalitas data adalah untuk mengetahui data dalam tabel berdistribusi normal atau tidak, yang selanjutnya data tersebut dianalisis dengan uji hipotesis. Uji *Shapiro-Wilk* dihitung dengan menggunakan SPSS. Hasil uji normalitas didapatkan hasil :

Tabel. 3.5 Uji Normalitas

No	Variabel	Hasil	Kesimpulan
1	Pre Intervensi	0,000	Tidak normal
2	Post Intervensi	0,000	Tidak normal

b. Uji bivariat

Teknik analisis bivariat melalui uji *Wilcoxon* untuk menguji perbedaan kualitas tidur sebelum dan sesudah dilakukan senam hamil pada ibu hamil trimester II dan III di Desa Jambu. Uji *Wilcoxon* digunakan dikarenakan data yang digunakan adalah data kelompok sampel yang berpasangan dengan skala interval. Berikut adalah rumus uji *Wilcoxon*:

$$Z = \frac{T - [\frac{1}{4N(N+1)}]}{\sqrt{\frac{1}{24N(N+1)(2N+1)}}$$

Keterangan :

N = jumlah data

T = jumlah rangking dari nilai selisih yang negatif atau positif

Z = hasil uji *Wilcoxon*

Interpretasi hasil apabila nilai $p < \alpha$ (0,05) maka diinterpretasikan terdapat perbedaan kualitas tidur sebelum dan sesudah dilakukan senam hamil pada ibu hamil trimester II dan III.

