

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Desain penelitian adalah metode atau metodologi untuk melakukan penelitian yang memandu perjalanan peneliti (Kelana, 2011). Rancangan penelitian menggunakan rancangan eksperimen semu dengan rancangan kelompok *pre-test* dan *post-test* tanpa randomisasi dan tanpa rancangan kelompok kontrol. Dalam penelitian ini dilakukan intervensi kelompok. Kerangka penelitian dapat digambarkan dalam diagram di bawah ini :

<i>Pretest</i>	Perlakuan	<i>Posttest</i>
O1	X	O2

Gambar 3.1 Kerangka Penelitian

Keterangan :

- O1 : Test Awal (*Pre Test*)
- O2 : Test Akhir (*Post Test*)
- X : Perlakuan adalah Gerakan *prenatal* Yoga

B. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Praktik Mandiri Bidan Yeni Nurmalasari, S.Tr.Keb di Desa Cidugaleun dan uji coba penelitian dari mulai persiapan penelitian hingga penelitian berlangsung dari Desember hingga Februari, yaitu sekitar 3 bulan.

C. Subjek Penelitian

1. Populasi

Populasi adalah domain yang dapat digeneralisasikan yang terdiri dari

objek/item yang memiliki karakteristik serta ditentukan dalam studi

tertentu dan karakteristik dari mana kesimpulan ditarik. Populasi penelitian tanggal 21 november - 16 desember terdiri dari 20 ibu hamil trimester kedua dan ketiga di Praktik Mandiri Bidan Yeni Nurmalasari.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari populasi yang diteliti oleh peneliti. Berdasarkan Sugishirono (2011:81) "Persediaan adalah bagian dari jumlah dan karakteristik penduduk." Agar sampel menjadi bagian dari populasi yang ada, maka metode tertentu juga harus diterapkan karena pertimbangan-pertimbangan yang ada. .

Sampel untuk penelitian ini tentang ibu hamil dengan nyeri punggung pada trimester kedua dan ketiga kehamilan dengan jumlah sampel 10 orang ibu hamil.

Observasi Pemilihan sampel mengharuskan peneliti untuk menetapkan kriteria. Kriteria inklusi adalah kriteria keikutsertaan yang berkaitan dengan penelitian, kriteria eksklusi adalah kondisi dimana subjek yang memenuhi kriteria penerimaan dapat dikeluarkan dari penelitian atau tidak diikutsertakan karena berbagai alasan (Sastroasmoro dan Ismail 2008) . Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Suatu teknik dimana sampelditentukan sesuai dengan keinginan peneliti dari sudut tertentu.

Kriteria insklusi untuk sampel penelitian ini adalah:

- a. Ibu hamil trimester kedua dan ketiga, usia kehamilan 20-36 minggu dengankeluhan nyeri punggung.
- b. Hasil pemeriksaan tanda tanda vital yaitu : Tekanan darah normal tidak lebihdari 120/80 mmHg dan minimal 90/80 mmHg.
- c. Denyut Jantung Janin normal sekitar 120-160 denyut per menit
- d. Ibu hamil bersedia menjadi subjek untuk diteliti.

Ketersediaan untuk berpartisipasi dalam studi dan kewajiban untuk berpartisipasi dalam yoga dua kali seminggu dan 60

e. menit waktu prenatal yoga.

Jika sampel tidak memenuhi kriteria inklusi, maka sampel tidak dapat diikutsertakan dalam penelitian.

Kriteria eksklusi pada sample penelitian ini adalah :

- a. Responden tidak ingin berpartisipasi dalam penelitian ini
- b. Seperti kehamilan yang tidak sehat. Yaitu : Plasenta anterior lengkap, keguguran berulang, preeklampsia, perdarahan selama kehamilan, serviks tidak lengkap (leher rahim lemah), penyakit jantung, diabetes tipe 1 pada insulin, wanita hamil dengan hipertiroidisme. Penyakit yang berhubungan dengan nyeri punggung yaitu, *Sindrom Cauda Equina* (sekelompok akar saraf tulang belakang yang keluar di dasar sumsum tulang belakang), Kanker tulang belakang, infeksi tulang belakang.
- c. Penggunaan terapi obat untuk mengobati nyeri punggung
- d. Berpartisipasi dalam senam hamil, pijat, mandi air panas.

3. Teknik Sampling

Sampling adalah proses memilih hubungan dan populasi. Teknik sampling adalah teknik yang dilakukan terhadap sampel untuk mendapatkan sampel yang benar-benar sesuai dengan semua topik penelitian (Nursalam, 2016).

Dalam penelitian ini, teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel yang dikembangkan untuk tujuan tertentu dan berdasarkan kesimpulan tertentu yang ditarik oleh peneliti sendiri berdasarkan karakteristik populasi yang telah diketahui sebelumnya (Notoatmojo 2010).

D. Definisi Operasional

Tabel 3.2 Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Skala Ukur
Variabel independen				
1	Prenatal yoga	Sebuah metode yang Peneliti gunakan Membantu ibu hamil dengan sakit punggung pada trimester kedua dan ketiga kehamilan. Dia melakukan metode ini dua kali seminggu selama 60 menit.	SOP	-
Variabel dependen				
2	Nyeri Punggung adalah Ketidaknyamanan akibat pembesaran rahim lebih dan persendian keras sehingga menimbulkan stres pada otot (Yastutu, 2016).	<ul style="list-style-type: none"> • Skala 0 : tidak nyeri, tidak mengalami keluhan nyeri • Skala 1-3 : nyeri ringan, secara objektif dapat berkomunikasi dengan baik Skala 4-6 : nyeri sedang, dapat menunjukkan lokasi nyeri dengan dapat dan dapat mendeskripsikannya. • Skala 7-8 : nyeri berat, dapat menunjukkan lokasi nyeri tapi tidak dapat mendeskripsikannya. • Skala 9-10 : nyeri sangat berat (panik tidak terkontrol), secara objektif tidak dapat berkomunikasi dengan baik, berteriak dan histeris, klien tidak dapat dikendalikan, dan tidak dapat menunjukkan lokasi nyeri 	Format isian dengan skala nyeri Visual Analog Scale (VAS) 0 = tidak nyeri 1-3 = nyeri ringan 4-6 = nyeri sedang 7-8 = nyeri berat 9-10 = nyeri berat sekali	Ordinal

E. Jenis Data

Sumber data primer yang digunakan dalam penelitian ini. Data primer adalah kumpulan informasi yang peneliti kumpulkan sendiri selama penelitian (Imron, 2011) .

F. Pengumpulan Data

Metode penelitian kuantitatif yang digunakan dalam penelitian ini. Kualitas pengumpulan data sangat bergantung pada kualitas alat atau perangkat pengumpulan data yang digunakan. Pengukuran kuantitatif dipertimbangkan ketika validasi dan reliabilitasnya telah dibuktikan (Kaelana, 2011). Penilaian intensitas nyeri dengan skala numerik VAS (Visual Analogue Scale) berfungsi sebagai instrumen akuisisi data.

Pengumpulan data berdasarkan baseline data (jumlah ibu hamil dengan nyeri punggung pada trimester kedua dan ketiga) yang dikumpulkan langsung dari responden. Langkah-langkah pengumpulan data utama dari penelitian ini adalah:

1. Peneliti mengajukan izin penelitian ke Kepala Dinas Kesehatan kabupaten tasikmalaya dan Kepala Puskesmas untuk melakukan penelitian di Praktik Mandiri Bidan yeni nurmalasari, dengan membawa surat rekomendasi yang dikeluarkan oleh Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Kesehatan Universitas ngudi waluyo Tahun 2022.
2. Berkoordinasi dengan bidan untuk memastikan tersedianya responden.
3. Peneliti mengumpulkan 20 ibu hamil dari bidan praktik mandiri di bidan Yeni Nurmalasari, mewawancarai responden dan memilih mereka sesuai kriteria seleksi.
4. Sebanyak 10 responden memenuhi kriteria keikutsertaan dan digunakan sebagai sampel
5. Peneliti mencari responden dari data yang ada di Bidan Praktik Mandiri Bidan yeni nurmalasari.

6. Peneliti mengunjungi 10 responden, menjelaskan tujuan, manfaat dan prosedur, serta meminta calon responden untuk menyetujui penelitian.
7. Dalam penelitian tersebut responden diwawancarai dan kemudian diukur intensitas nyeri punggungnya dengan menggunakan VAS (*visual analogue scale*).
8. Peneliti melakukan tes kehamilan seperti riwayat kesehatan, pengukuran tekanan darah, Denyut Jantung Janin dan gerakan janin. Setelah dilakukan penelitian, dari hasil anamnesis dan pemeriksaan fisik normal, peneliti membuat program kelas yoga untuk ibu hamil trimester kedua dan ketiga kehamilan dengan keluhan nyeri punggung.
9. Responden diajari teknik gerakan yoga lanjutan yang dikombinasikan dengan gerakan inti untuk mengurangi nyeri punggung sebelum eksperimen.
10. Para responden ditawarkan prenatal Yoga oleh seorang peneliti yang sudah tersertifikasi dalam prenatal. Yoga dua kali seminggu, 60 menit per sesi .
11. Di akhir kelas yoga, peneliti mengecek kembali tekanan darah, Denyut Jantung Janin, dan gerakan janin.
12. Pada setiap pertemuan, responden mengisi formulir kehadiran yang telahdisiapkan setiap kali pertemuan.
13. Pada saat reponden mengikuti terapi prenatal yoga dua kali dalam seminggu, peneliti kembali melakukan wawancara dan menilai skala nyeri reponden setelah sesi yoga berakhir.
14. Hasil penelitian selanjutnya dianalisis.

G. Analisis Data

1. Pengolahan Data

Data dari penelitian ini akan diolah sebagai berikut:

a. *Editing* (Periksa Data)

Peneliti mengumpulkan dan mengkaji materi dan memperoleh informasi tentang intensitas nyeri punggung yang diketahui informasi sebelum dan sesudah dilakukan terapi prenatal yoga. Sesuai dengan hasil pengolahan, semua informasi telah diisi dengan lengkap dan benar.

b. *Coding* (berikan Kode)

Coding melibatkan pengkodean variabel dan pengumpulan data pada lembar instrumen, biasanya kode berupa angka atau huruf.

c. Entry data

Pada proses entry data ini diperoleh data yaitu. Kode responden dan nilai tingkat nyeri punggung yang diamati pada kelompok intervensi sebelum dan sesudah prenatal yoga dan terapi latihan dimasukkan ke dalam komputer untuk dilakukan analisis.

d. Tabulasi

Tabel digunakan dalam tabel penelitian ini dan perhitungan komputer digunakan dalam analisis data (Notoatmodjo, 2010).

2. Analisa Data

a. Analisa Univariat

Analisis univariat digunakan untuk menghitung distribusi frekuensi dan persentase deskripsi utama dan variabel penelitian yang diketahui responden. Rumus perhitungan presentase adalah sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

P : Presentase

F : Frekuensi yang teramati : Jumlah sampel

b. Analisa Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk mengidentifikasi hubungan antara dua variabel, yaitu mengidentifikasi pengaruh intensitas nyeri punggung sebelum dan sesudah *prenatal* yoga, pada

penelitian ini analisis yang digunakan untuk mengukur tingkat atau eratnya hubungan antara dua *variabel* yang berskala ordinal (Hidayat, 2010). Teknik uji *statistic* yang dipilih berdasarkan tujuan uji yaitu *prenatal* yoga terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester kedua dan ketiga.

Berdasarkan acuan tersebut maka digunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* atau dikenal dengan istilah *Wilcoxon Match Pair* adalah uji nonparametis untuk menganalisis signifikansi perbedaan antara dua data berpasangan berskala ordinal namun tidak berdistribusi secara normal (Sugiyono, 2017).

Dasar pengambilan keputusan untuk menerima atau menolak H_0 pada uji *Wilcoxon Signed Rank Test* adalah jika probabilitas (Asymp.sig < 0,05 maka Hipotesis ditolak. Jika probabilitas (Asymp.sig > 0,05 maka Hipotesis diterima.

c. Etika Penelitian

1) Formulir Persetujuan Menjadi Responden (*Consent Form*)

Formulir persetujuan sebelumnya diberikan kepada responden atau subjek apakah responden menandatangani formulir persetujuan, namun jika tidak siap, peneliti harus tetap menghormati hak reponden.

2) Tanpa nama (*anonimatis*)

Peneliti tidak memberikan nama reponden yang dijadikan objek penelitian untuk menjaga kerahasiaan identitas objek, namun peneliti memberikan pengenal atau kode khusus.

3) Kerahasiaan (*confidentiality*)

Peneliti selalu menjamin kerahasiaan tujuan penelitiannya dengan selalu memperlakukan informasi yang diterimanya secara rahasia dan hanya mengungkapkannya kepada kelompok sasaran tertentu yang relevan dengan penelitiannya. Berkaitan erat

dengan metode, alat dan desain penelitian yang digunakan (Notoadmojo, 2010).

