

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Rancangan penelitian merupakan hasil akhir dari suatu tahap keputusan yang dibuat oleh peneliti berhubungan dengan bagaimana suatu penelitian bisa diterapkan (Nursalam, 2014). Desain penelitian ini menggunakan rancangan *Quasi Experiment Design* dengan metode pretest- posttest yaitu penelitian eksperimen yang dilaksanakan pada satu kelompok yang dipilih secara random dan tidak dilakukan tes kesetabilan dan kejelasan keadaan kelompok sebelum diberi perlakuan.

Desain penelitian *One Group Pretest-Posttest Design* ini diukur menggunakan *pre test* sebelum diberikan perlakuan dan *post test* yang dilakukan setelah diberi perlakuan untuk setiap kali pertemuan. Rancangan *One Group Pretest-Posttest Design* digambarkan sebagai berikut:

Pretest	Perlakuan	Posttest
O1	X	O1

Keterangan:

O1: Test awal (*Pre Test*) sebelum diberikan senam yoga

X : Diberikan perlakuan senam yoga

O2: Test akhir (*post test*) setelah diberikan senam yoga

B. Tempat dan Waktu

Penelitian ini telah dilakukan di Desa Lopait Kecamatan Tuntang Kabupaten Semarang dan telah dilakukan pada bulan Januari 2023.

C. Subyek Penelitian

Menurut (Sugiyono, 2017) subjek penelitian adalah merupakan suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, objek atau kegiatan yang mempunyai variabel tertentu yang ditetapkan untuk dipelajari dan ditarik kesimpulan.

1. Populasi Penelitian

Menurut Nursalam (2016) populasi adalah keseluruhan objek penelitian yang diteliti. Populasi pada penelitian ini adalah semua ibu hamil TM II dan III yang terdata di Bidan Desa Lopait pada bulan Desember 2022 sebanyak 42 orang.

2. Sampel Penelitian

Menurut Sugiyono (2018) sampel penelitian adalah kumpulan individu-individu atau objek yang dapat diukur yang mewakili populasi. Menurut Sampel yang digunakan dalam penelitian ini dihitung dengan menggunakan rumus perhitungan sampel minimal menurut Dahlan (2010) sebagai berikut:

$$\begin{aligned}n_1 = n_2 &= 2 \left[\frac{(z\alpha + z\beta)s}{(x_1 - x_2)} \right]^2 \\ &= 2 \left[\frac{(1,96 + 0,84)76}{(2,53 - 1,97)} \right]^2\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
&= 2 \left[\frac{(2,8)0,76}{(0,56)} \right]^2 \\
&= \frac{2x(7,84 x 0,57)}{0,31} \\
&= \frac{2x4,46}{0,31} = \frac{8,93}{0,31} = 14,8
\end{aligned}$$

Berdasarkan data tersebut maka jumlah sampel yang digunakan adalah 15 orang responden.

3. Teknik Sampel

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan teknik *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah teknik penetapan sampel dengan cara memilih sampel di antara populasi sesuai dengan yang dikehendaki peneliti (tujuan/masalah dalam penelitian), sehingga sampel tersebut dapat mewakili karakteristik populasi yang telah dikenal sebelumnya (Nursalam, 2017).

Penentuan kriteria inklusi dan eksklusi yang akan digunakan dalam skripsi ini adalah sebagai berikut:

Kriteria Inklusi:

Menurut Masturoh dan Anggita (2018), kriteria inklusi adalah karakteristik yang harus ada atau harus dipenuhi oleh setiap anggota populasi yang memiliki potensi sebagai sampel:

- a. Responden yang bersedia menjadi partisipan dan mengikuti kegiatan sampai selesai.

- b. Responden adalah ibu hamil trimester II dan III yang mengalami nyeri punggung dengan kategori pengukuran intensitas nyeri ringan sampai sedang.
- c. Responden ibu hamil TM II dan III yang tidak mengalami komplikasi dalam kehamilan seperti anemia, plasenta previa, ibu yang mengeluh kenceng-kenceng dengan frekuensi sering sebelum waktunya, hipertensi dan riwayat pendarahan.

Kriteria Eksklusi:

Menurut Masturoh dan Anggita (2018) kriteria eksklusi adalah karakteristik yang tidak boleh dimiliki oleh anggota populasi yang akan dijadikan sebagai sampel penelitian:

- a. Ibu hamil Trimester II dan III dengan komplikasi seperti penyakit anemia, hipertensi, diabetes mellitus atau adanya riwayat abortus sebelumnya.
- b. Ibu hamil Trimester II dan III yang mengalami nyeri punggung dan sudah mendapatkan obat anti nyeri.
- c. Ibu hamil Trimester II dan III yang mengalami nyeri punggung karena telah mendapatkan intervensi lain seperti kompres hangat, penggunaan balsem dan pijatan.

D. Definisi Operasional

Definisi operasional variabel penelitian menurut Sugiyono (2017) adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari obyek atau kegiatan yang

memiliki variasi tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Definisi operasional dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 3.1 Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Alat ukur & Cara Ukur	Hasil Ukur	Skala
Variabel Independen Prenatal yoga	Prenatal yoga adalah salah satu jenis modifikasi yoga yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil, untuk mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mental dan spiritual saat menghadapi proses persalinan yang terdiri dari latihan pemusatan perhatian, pernafasan, gerakan pemanasan dan latihan peregangan yang dilakukan satu minggu dua kali dalam durasi 60 menit.	SOP Prenatal Yoga	1. Dilakukan 2. Tidak dilakukan	Nominal
Variabel Dependen Nyeri Punggung	Nyeri Punggung pada ibu hamil yang disebabkan oleh bertambahnya berat badan ibu hamil, ketidakstabilan sendi-sendi akibat melenturnya ligament-ligamen, gangguan kurva	Skala intensitas Nyeri berupa kuesioner skala nyeri <i>Numeric Rating Scale</i> (NRS)	1. Tidak Nyeri (0) 2. Nyeri Ringan (1-3) 3. Nyeri Sedang (4-6) 4. Nyeri Berat (7-9) 5. Nyeri Sangat Berat (10)	Ordinal

	spinalis, dan meregangnya otot abdomen yang di ukur sebelum dan sesudah melakukan prenatal yoga			
--	---	--	--	--

E. Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono (2017) variabel penelitian pada dasarnya adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya. Penelitian ini mempunyai dua variabel yaitu:

1. Variabel independen (bebas) adalah merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen (terikat) dalam penelitian ini variabel bebasnya adalah pemberian prenatal yoga
2. Variabel dependen (terikat) variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas dalam penelitian ini variabel terikatnya adalah nyeri punggung

F. Pengumpulan Data

1. Jenis/Sumber Data

Menurut Sugiyono (2017), pengumpulan data adalah suatu proses pengumpulan karakteristik subyek yang diperlukan dalam suatu penelitian. Jenis data dalam penelitian ini yaitu data primer dan sekunder.

- a. Data primer yaitu data yang diperoleh langsung dari responden yang mengisi kuesioner berisi daftar pertanyaan tentang yang telah diberikan kepada responden. Lembar observasi pelaksanaan pemberian senam yoga yang berisi tentang identitas responden, usia responden, pendidikan, pekerjaan dan pelaksanaan prenatal yoga.
 - b. Data sekunder adalah sumber data yang tidak langsung diberikan kepada pengumpul data, misalnya melalui perantara baik individu lain atau dokumen. Sumber data sekunder dalam penelitian ini adalah data responden dari data buku register ibu hamil trimester II dan trimester III di bidan Desa Lopait.
2. Instrumen/Alat penelitian

Menurut Sugiyono (2017) instrumen penelitian adalah alat-alat yang akan digunakan untuk pengumpulan data. Instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner skala nyeri punggung *Numeric Rating Scale* (NRS) untuk mengukur intensitas nyeri punggung dan menggunakan SOP prenatal yoga pada ibu hamil dengan keluhan nyeri punggung yang dilatih oleh instruktur yoga yang telah bersertifikasi.

3. Langkah-langkah/Prosedur Pengambilan Data

Berikut dibawah ini adalah langkah-langkah/prosedur pengambilan data penelitian yang akan dilakukan:

- a) Peneliti mengajukan permohonan izin melakukan penelitian dari institusi Universitas Ngudi Waluyo Semarang. Dengan Nomor *Ethical Clearance* : 273/KEP/EC/UNW/2022

- b) Peneliti mengajukan surat permohonan izin penelitian kepada Bidan Desa Kecamatan Tuntang Kabupaten Semarang.
- c) Selanjutnya peneliti memilih responden sesuai dengan kriteria inklusi yang telah ditetapkan.
- d) Peneliti memberikan informed consent untuk ditandatangani oleh pasien sebagai bukti bahwa responden bersedia mengikuti jalannya penelitian sampai dengan selesai.
- e) Peneliti menjelaskan jalannya penelitian dan manfaat dari penelitian yang akan dilakukan.
- f) Peneliti menjelaskan bahwa penelitian akan dilakukan selama 1 minggu dengan intervensi pemberian prenatal yoga pada ibu hamil Trimester II dan Trimester III dilakukan 2 kali satu minggu selama 60 menit. Yang dilakukan pretest pada Rabu, 17 Januari 2023 Pukul 10:30 WIB dan dilakukan posttest pada Sabtu, 21 Januari 2023 Pukul 10:30 WIB.
- g) Peneliti melakukan pengukuran nyeri punggung responden menggunakan kuesiner skala nyeri NRS sebelum diberikan prenatal yoga.
- h) Peneliti membagikan leaflet yang berisi gerakan prenatal yoga hamil TM II dan III dan menjelaskan gerakan yang akan dilakukan sesuai dengan SOP.
- i) Pelaksanaan Prenatal yoga dilatih oleh instruktur yoga yang telah bersertifikasi diikuti oleh responden.

- j) Pada pertemuan terakhir peneliti kembali mengukur intensitas nyeri punggung responden menggunakan skala nyeri NRS.
- k) Peneliti mencatat semua hasil penelitian pada lembar observasi.
- l) Selanjutnya peneliti memberikan kode-kode pada hasil penelitian yang diperoleh.
- m) Setelah terdapat hasil penelitian maka peneliti menganalisis, menyajikan data, dan melakukan pembahasan.
- n) Membuat laporan akhir penelitian.

G. Pengolahan Data

Langkah-langkah proses pengolahan data yaitu sebagai berikut

1. Editing

Merupakan kegiatan untuk pengecekan isian formulir dan kelengkapan kuisisioner, kejelasan penulisan jawaban, relevansi dan konsisten dengan pertanyaan. Setelah peneliti melakukan pengecekan pengisian kuisisioner maka kuisisioner yang tidak lengkap, tidak jelas dan tidak konsisten dengan pertanyaan akan diklarifikasi kepada responden. Tujuannya untuk mempermudah peneliti dalam menganalisis data. ke dalam program atau software komputer. Program yang akan digunakan adalah program SPSS

2. Coding

Merupakan kegiatan peng"kodean" atau "*coding*" mengubah data berbentuk huruf menjadi data berbentuk angka atau bilangan. Data demografi usia meliputi < 20 Tahun, 20-35 tahun dan > 35 tahun,

pendidikan meliputi SD, SMP, SMA, Perguruan tinggi, Perkerjaan meliputi tidak bekerja, wiraswasta, Swasta dan PNS.

- a. Usia :
 - 20 – 30 Tahun : diberi kode 1
 - 30 - 40 Tahun : diberi kode 2
- b. Pendidikan :
 - Rendah (SD,SMP) : diberi kode 1
 - Tinggi (SMA,PT) : diberi kode 2
- c. Pekerjaan
 - Bekerja : diberi kode 1
 - Tidak Bekerja : diberi kode 2
- d. Intensitas Nyeri
 - Tidak Nyeri : diberi kode 1
 - Nyeri Ringan : diberi kode 2
 - Nyeri Sedang : diberi kode 3
 - Nyeri Berat : diberi kode 4

3. *Tabulating*

Langkah memasukkan data-data hasil penelitian ke dalam tabel sesuai dengan kriteria, data dimasukkan ke komputer dan dianalisis secara statistik. Data yang ditabulasi sesuai dengan kriteria penelitian meliputi data usia, pendidikan, pekerjaan dan data intensitas nyeri sebelum dan sesudah diberikan prenatal yoga

4. *Processing*

Processing adalah jawaban-jawaban dari masing-masing responden yang dalam bentuk “code” (angka atau huruf) dimasukkan ke dalam program atau software komputer. Program yang akan digunakan adalah program SPSS

5. *Cleaning*

Cleaning adalah merupakan proses pemeriksaan kembali untuk melihat kemungkinan-kemungkinan adanya kesalahan-kesalahan kode, ketidaklengkapan, dan sebagainya, kemudian dilakukan pembetulan atau koreksi.

H. Analisa Data

1. Analisis Univariat

Analisa univariat dilakukan untuk menganalisa secara deskriptif dengan menghitung distribusi frekuensi tiap variabel penelitian yaitu karakteristik responden seperti usia, pekerjaan, pendidikan, nyeri punggung

2. Analisis Bivariat

Analisa bivariat digunakan untuk mengetahui keterkaitan antara dua variable yaitu untuk mengetahui perbedaan skala intensitas nyeri punggung sebelum dan sesudah dilakukan prenatal yoga di Desa Lopait Kabupaten Semarang. Metode analisis statistik yang digunakan adalah Uji Shapiro-Wilk. Ada tidaknya perbedaan yang bermakna sebelum dan sesudah dilakukan intervensi dapat diketahui melalui dua cara. Cara ini,

digunakan nilai probabilitas berdasarkan tingkat kemaknaan 95% (α 0,05). Dikatakan ada perbedaan bermakna sebelum dan sesudah perlakuan bila $p < 0,05$ maka H_0 ditolak dan, jika $p > 0,05$ maka H_0 diterima

Beberapa syarat penggunaan *dependent t-test*, yaitu:

- a. Data berdistribusi normal
- b. Data berskala numerik
- c. Kedua kelompok dipilih secara nonrandom (dipasang/matching)

Jika data pada penelitian tidak memenuhi atau tidak berdistribusi normal maka alternative uji yang bisa dilakukan adalah *Uji Wilcoxon (Signed Rank Test)*.