

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Desain atau rancangan penelitian adalah strategi penelitian yang bertujuan untuk pengontrolan maksimal beberapa faktor yang dapat mempengaruhi keakuratan hasil (Nursalam, 2015). Desain penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu (*Quasi Eksperimen*) yaitu rancangan penelitian eksperimen yang mendekati dengan percobaan yang sebenarnya (Sugiyono, 2015).

Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one group pre test post test design*, yaitu penelitian eksperimen yang tidak menggunakan kelompok pembanding (kontrol), tetapi kelompok tersebut terlebih dahulu melakukan observasi pretest sehingga peneliti dapat membandingkan perubahan setelah dilakukan eksperimen (Notoadmojo, 2012 dalam Safriani, 2017). Rancangan penelitian ini ditunjukkan pada Gambar 4.1.

<i>Pre test</i>	Perlakuan	<i>Post test</i>
01	X	02

Gambar 3. 1 Rancangan penelitian

Keterangan :

- 01 : Kecemasan Ibu hamil sebelum diberikan prenatal yoga
- X : Pelaksanaan prenatal yoga
- 02 : Kecemasan Ibu hamil sesudah diberikan prenatal yoga

B. Waktu dan Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Desa Gogodalem Kecamatan Bringin Kabupaten Semarang pada tanggal 03 Juni – 11 Juni 2023.

C. Subjek Penelitian

1. Populasi

Sumargo, B, (2020) menyatakan bahwa populasi adalah suatu kelompok unit (objek) dengan sifat yang sama. Populasi penelitian adalah subjek yang memenuhi kriteria yang telah ditentukan (Nursalam, 2020). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester II dan III di Desa Gogodalem Kecamatan Bringin Kabupaten Semarang sejumlah 20 ibu hamil pada bulan Mei 2023.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari populasi yang dijadikan subjek penelitian dengan suatu sampel yang harus mewakili suatu kriteria (Nursalam, 2015). Sampel pada penelitian ini adalah ibu hamil trimester II dan III di Desa Gogodalem Kecamatan Bringin Kabupaten Semarang yang memenuhi kriteria inklusi.

Kriteria sampel meliputi kriteria inklusi dan kriteria eksklusi yang menentukan sampel dapat digunakan.

1) Kriteria inklusi

Kriteria inklusi merupakan ciri umum dari subyek penelitian yang terjangkau (Nursalam, 2020). Kriteria inklusi untuk penelitian ini adalah sebagai berikut:

- b. Ibu hamil trimester II dan III yang bersedia menjadi responden yang telah menandatangani informed consent
- c. Ibu hamil trimester II dan III yang berdomisili di Desa Gogodalem Kecamatan Bringin Kabupaten Semarang
- d. Ibu hamil trimester II dan III normal tanpa komplikasi seperti ibu hamil dengan sakit jantung, serviks inkompeten, abnormalitas plasenta, pre eklamsi, dan hipertensi.
- e. Bisa membaca dan menulis

2) Kriteria eksklusi

Kriteria eksklusi adalah pencoretan atau penghapusan subjek yang tidak memenuhi kriteria inklusi (Nursalam, 2020). Kriteria eksklusi untuk penelitian ini adalah :

- a. Ibu hamil dengan letak geografis yang jauh dari lokasi penelitian,
- b. Ibu hamil dengan masalah yang akan timbul jika melakukan prenatal yoga seperti ibu hamil dengan sakit jantung, serviks inkompeten, abnormalitas plasenta, pre eklamsi, dan hipertensi.
- c. Ibu hamil yang tidak bersedia hadir.

3. Teknik sampling

Penelitian ini menggunakan *purposive sampling* yaitu teknik pengambilan sampel dimana sampel diambil dari populasi sesuai dengan

yang diinginkan peneliti (Nursalam, 2017). Dalam menentukan jumlah sampel dalam penelitian ini menggunakan rumus analisis komparatif numerik berpasangan (Dahlan, 2016), rumusnya adalah sebagai berikut:

$$n = \left[\frac{(Z\alpha + Z\beta)S}{X1 - X2} \right]^2$$

Keterangan :

n : ukuran sampel

Z α : deviat baku alpha - kesalahan tipe I ditetapkan sebesar 5% (1,96)

Z β : deviat baku beta - kesalahan tipe II ditetapkan sebesar 5% (0,842)

S : Simpangan baku kedua kelompok dari pustaka penelitian Apriliani & Wahyu (2015) dengan judul Pengaruh Yoga Prenatal terhadap Kecemasan Sesaat dalam Menghadapi Persalinan pada Primigravida Trimester III Digalena Mom And Baby Center Kota Bandung (7,248)

X1-X2 : perbedaan klinis kedua kelompok dari pustaka penelitian Field et al, 2013 dengan judul *Tai Chi/Yoga Reduces Prenatal Depression, Anxiety and Sleep Disturbances* (5)

$$n = \left[\frac{(Z\alpha + Z\beta)S}{X1 - X2} \right]^2$$

$$n = \left[\frac{(1,96 + 0,842)7,248}{5} \right]^2$$

$$n = \left[\frac{(2,802)7,248}{5} \right]^2$$

$$n = \left[\frac{(2,802)7,248}{5} \right]^2$$

$$n = [4,062]^2$$

$$n = 16,498$$

$$n = 17$$

Pada penelitian eksperimen subjek sampel minimalnya mengharuskan sekitar 10-20 subjek untuk studi yang simpel (Dempsey & Patricia, 2002 dalam Prastika, 2017).

D. Definisi Operasional

Definisi operasional penelitian merupakan definisi operasional variabel penelitian yang memungkinkan peneliti mengumpulkan informasi yang diperlukan untuk konsep tersebut (Sugiyono, 2018). Definisi operasional pada penelitian ini dapat dilihat pada tabel tabel 3.1.

Tabel 3. 1 Definisi Operasional

Variabel	Definisi operasional	Instrumen	Hasil ukur	Skala
Variabel bebas				
Prenatal yoga	Prenatal yoga pada masa kehamilan adalah Gerakan yang komprehensif yang dilakukan oleh ibu hamil menggunakan postur fisik (asana), latihan pernafasan (pranayama), konsentrasi	SOP	a. sebelum dilakukan prenatal yoga b. sesudah dilakukan prenatal yoga	Nominal

Variabel	Definisi operasional	Instrumen	Hasil ukur	Skala
	dan meditasi (dharana dan dhyana)			
		Variabel terikat		
Kecemasan	Kecemasan pada masa kehamilan adalah respon ibu hamil terhadap situasi yang dianggap mengancam, diikuti dengan gejala fisiologis, emosional atau psikologis dan kognitif. Dan perubahan tingkat kecemasan ibu dapat diidentifikasi sebelum dan sesudah mengikuti kelas prenatal yoga (<i>pre-test</i> dan <i>post-test</i> menggunakan kuesioner PRAQ-R2).	PRAQ-R2 (<i>Pregnancy Related Anxiety Questionnaire-Revised</i>)	Skor 0- 50	Rasio

E. Teknik Pengumpulan Data

1. Sumber data

Sumber data yang digunakan yakni data primer. Data primer yang peneliti terima atau kumpulkan langsung di tempat subjek data atau responden. Data yang dikumpulkan berupa data umum dan data khusus. Data umum yang dikumpulkan berupa identitas responden, sedangkan data

khusus berupa kecemasan ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan prenatal yoga

2. Alat pengumpulan data

Alat pengumpulan data yang digunakan adalah kuesioner PRAQ-R2 (*Pregnancy Related Anxiety Questionnaire-Revised*) yang diadaptasi dari Huizink dan sudah divalidasi oleh Dellagilia dengan mengukur sifat psikometrik yang bertujuan untuk berkontribusi dalam validasi Kuesioner PRAQ-R2 (Dellagilia et al.,2019).

3. Prosedur penelitian

- a) Pada tanggal 29 Maret – 08 Mei 2023 menyusun proposal penelitian.
- b) Pada tanggal 21 Mei 2023 menentukan sampel yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi yakni sebanyak 3 responden tereksklusi atau tidak memenuhi kriteria inklusi.
- c) Pada tanggal 26 Mei 2023 surat izin Ethical clearance keluar
- d) Pada tanggal 03 Juni 2023 menjelaskan kepada calon responden terkait tujuan dilakukannya penelitian dan mempersilahkan untuk menandatangani informed consent bila bersedia menjadi responden.
- e) Pada tanggal 03 Juni 2023 menjelaskan kepada responden mengenai cara pengisian kuesioner dan membagikan kuesioner pada responden sebelum dilakukan prenatal yoga.
- f) Pada tanggal 03 Juni 2023 mengumpulkan kuesioner responden untuk menilai tingkat kecemasan sebelum dilakukan prenatal yoga.
- g) Pada tanggal 03 Juni 2023 pemberian intervensi prenatal yoga pertama.

- h) Pada tanggal 04 Juni 2023 pemberian intervensi prenatal yoga kedua.
- i) Pada tanggal 10 Juni 2023 pemberian intervensi prenatal yoga ketiga.
- j) Pada tanggal 11 Juni 2023 pemberian intervensi prenatal yoga keempat.
- k) Pada tanggal 11 Juni 2023 melakukan penilaian tingkat kecemasan setelah dilakukan prenatal yoga dengan pengisian kuesioner PRAQ – R2.
- l) Pada tanggal 12 Juni 2023 melakukan pengolahan data dan melakukan analisis data.

F. Etika penelitian

1. Informed Consent

Informed Consent adalah lembar yang diberikan sebelum dilakukan penelitian yang dimana calon responden secara sukarela mengkonfirmasi kesediaan untuk terlibat dalam penelitian serta calon responden sudah mengetahui maksud, tujuan dan faktor resiko penelitian (Sudarma, 2021).

Pada penelitian ini formulir persetujuan diberikan sebelum responden mengisi kuesioner, pada penelitian ini formulir persetujuan diberikan kepada responden sebelum menyelesaikan survei, formulir kelayakan responden ditandai dengan mengisi identitas diri dan membubuhkan tanda tangan responden di bagian bawah formulir persetujuan.

2. Tanpa nama (Anomity)

Anomity merupakan etika dalam penelitian yang tidak mencantumkan nama responden pada kuesioner pengukuran survei (Neherta et al., 2023).

Pada penelitian ini, peneliti tidak memasukkan nama asli responden, tetapi menggunakan kode pada lembar survei.

3. Kerahasiaan (Confidentiality)

Kerahasiaan adalah semua informasi yang diberikan oleh responden bersifat rahasia dan harus dijaga oleh peneliti (Syapitri et al., 2021). Dalam penelitian ini peneliti menjaga kerahasiaan informasi penelitian, informasi yang disajikan hanya kepada kelompok tertentu yang disajikan sesuai dengan hasil penelitian dan tujuan penelitian.

4. *Self determination*

Responden diberi kebebasan untuk memutuskan mereka ingin berpartisipasi dalam penelitian secara sukarela, tanpa paksaan atau pengaruh dari orang lain. Kesediaan klien ini untuk menandatangani surat persetujuan sebagai tergugat dicatat. Peneliti tidak memaksa responden untuk menyetujui kegiatan penelitian. Responden penelitian ini bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian secara sukarela dan kesediaan mereka untuk menandatangani formulir persetujuan sebagai responden ditunjukkan.

G. Pengolahan Data

Pengolahan data berlangsung setelah selesainya pengumpulan data, dengan maksud agar data yang terkumpul memiliki karakteristik tersendiri. Berikut langkah-langkahnya: (Roflin, E, dkk, 2021)

1. Penyuntingan data (*editing*)

Kegiatan mengisi formulir atau survei untuk mencegah tidak lengkapnya tanggapan survei, jelas relevan, dan konsisten. Dalam penelitian ini, peneliti melakukan editing data. Artinya, peneliti memeriksa kelengkapan semua data yang diperlukan dalam kuesioner dan akurat.

2. Menentukan Skor (*Scoring*)

Scoring adalah penentuan jumlah skor (Hidayat, 2007 dalam Safriani, 2020). Pada penelitian ini menggunakan skala PRAQ-R2. Cara pengukuran menggunakan PRAQ-R2 (*Pregnancy Related Anxiety Questionnaire-Revised*) yang terdiri dari 10 item pernyataan yang diberi penilaian antara 1-5 sebagai berikut :

1 = Pernah

2 = Kadang-kadang

3 = Cukup Sering

4 = Sering

5 = Sangat Sering

3. Pengkodean Data (*coding*)

Coding adalah kegiatan pemberian kode (angka), terutama untuk variabel kategorik. Pengkodean terjadi selama pemrosesan data yang

bertujuan untuk membuat pengkodean baru atau mengubah variabel numerik menjadi variabel kategorik. Pada penelitian ini, setelah memastikan datanya akurat, peneliti memberikan kode pada data sebagai berikut:

- a. Umur: Kode 0 = Tidak beresiko (20-35 tahun), kode 1 = Beresiko (<20 tahun & >35 tahun)
 - b. Paritas: kode 0 = primipara, kode 1 = multipara
 - c. Jarak kehamilan sebelumnya: kode 0 = belum pernah melahirkan, kode 1 = <2 tahun, kode 2 = 2-<10 tahun, kode 3 = \geq 10 tahun
 - d. Usia kehamilan: kode 0 = trimester II, kode 1 = trimester III
 - e. Pendidikan ibu hamil: kode 0 = tamat SD, kode 1 = tamat SMP, kode 2 = tamat SMA, kode 3 = tamat Perguruan tinggi
 - f. Pekerjaan: kode 0 = tidak bekerja, kode 1 = bekerja
 - g. Informasi prenatal yoga: kode 0 = belum pernah, kode 1 = pernah
 - h. Sumber informasi: kode 0 = tidak mendapat informasi, kode 1 = tenaga kesehatan, kode 2 = puskesmas, kode 3 = orang lain, kode 4 = membaca
4. Memasukkan data (*entry*)

Data dimasukkan dan diproses menggunakan program komputer. Pada penelitian ini, peneliti menginput data ke dalam program Microsoft Excel untuk memudahkan peneliti dalam mengolah data tersebut.

5. Pembersihan data (*cleaning*)

Menghapus data jika terjadi pengetikan atau kesalahan lainnya. Kesalahan entri data dapat disebabkan oleh kesalahan ketik, data yang hilang, atau ketidak-konsistenan saat memasukkan data ke dalam kuesioner.

6. Prosesing (*processing*)

Setelah menyelesaikan kuesioner yang sesuai dengan benar dan lulus pengkodean, langkah selanjutnya adalah menyiapkan data untuk diproses dan menetapkan nilai skor yang telah ditentukan sebelumnya. Pada penelitian ini, peneliti memasukkan data yang benar ke dalam program SPSS sesuai dengan kriteria pencarian.

7. Tabulasi data (*tabulating*)

Tabulating dilakukan dengan memindahkan data kode ke dalam bagan yang tersedia menggunakan tabel, tabel frekuensi. Pada penelitian ini, setelah dilakukan pengolahan data dengan program SPSS, hasilnya dimasukkan ke dalam tabel frekuensi seperti distribusi skor kecemasan.

H. Analisis Data

1. Analisis *Univariat*

Analisis *univariat* merupakan analisis yang bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik dari masing-masing variabel (Notoadmojo, 2012 dalam Safriani, 2017). Analisis *univariat* bertujuan untuk menjelaskan karakteristik dari masing-masing variabel

yang diteliti, dalam penelitian ini adalah kecemasan pada ibu hamil. Kecemasan pada ibu hamil diukur dengan kuesioner PRAQ-R2. Skor akhir kuesioner PRAQ-R2 adalah jumlah semua skor mulai dari komponen 1-10

2. Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan terhadap dua variabel yang diduga berhubungan atau berkorelasi (Notoadmojo, 2012, dalam Safriani, 2017).

Sebelum dilakukan uji statistik dilakukan uji normalitas data. Uji normalitas adalah sebuah uji yang dilakukan dengan tujuan untuk menilai sebaran data pada sebuah kelompok data atau variabel, apakah sebaran data tersebut berdistribusi normal atau tidak.

Uji normalitas data ini menggunakan Uji *Shapiro Wilk* karena disesuaikan untuk sampel penelitian yang berjumlah kecil. Dalam penerapannya, para peneliti dapat menggunakan aplikasi komputer (Sopiyudin, 2012 dalam Esthini, 2016). Hasil uji *shapiro wilk* skor pre-test kecemasan ibu hamil dengan nilai $p = 0,294$ dan skor post-test kecemasan ibu hamil memiliki nilai p yakni $0,549$ yang berarti nilai p pretest dan posttest $> \alpha = 0,05$ sehingga data berdistribusi normal.

Pengujian Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Ibu Hamil pada data dengan hasil normal pada uji normalitas maka dilakukan dengan menggunakan uji *Paired t Test* yaitu untuk menguji efektifitas suatu perlakuan terhadap suatu besaran variabel yang ingin ditemukan, selanjutnya nilai masing-masing responden dibandingkan antara sebelum

perlakuan (*pre-test*) dengan setelah perlakuan (*post-test*) dengan menggunakan program komputer.

Pengujian ini menggunakan *Paired t Test* dengan tingkat signifikansi $\alpha = 5\%$. $P < \alpha$ sehingga H_0 ditolak sehingga terdapat pengaruh prenatal yoga terhadap pengurangan kecemasan ibu hamil.