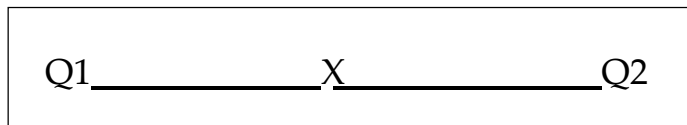


## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Desain Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, menggunakan metode quasi eksperimen dengan non random menggunakan rancangan *One Group Pre Test—Posttest* tanpa kelompok control. Terdapat satu kelompok pada penelitian ini yaitu kelompok intervensi (perlakuan). Penelitian ini dilakukan dengan cara sebelum diberikan perlakuan diukur terlebih dahulu (*pre-test*) setelah dilakukan perlakuan dan setelah perlakuan dilakukan pengukuran kembali (*post-test*) pada variabel (Hidayat, 2019). Peneliti tidak menggunakan kelompok pembanding (kontrol) namun pada penelitian ini akan dilakukan pengujian pertama sebelum (*pre test*) yang memungkinkan peneliti dapat menguji perubahan yang terjadi setelah adanya eksperimen (*intervensi*). Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan prenatal yoga terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester II dan III di Desa Gogodalem Kecamatan Bringin Kabupaten Semarang Provinsi Jawa Tengah.



**Bagan 3.1 One-Group Pretest- Posttest Design**

Keterangan:

X : Pemberian prenatal yoga.

Q1: Nilai *Pre test* nyeri punggung sebelum prenatal yoga

Q2: Nilai *Post test* nyeri punggung sesudah prenatal yoga

## **B. Lokasi Penelitian**

### **1. Tempat Penelitian**

Lokasi penelitian ini dilaksanakan di Desa Gogodalem Kecamatan Bringin Kabupaten Semarang Provinsi Jawa Tengah.

### **2. Waktu penelitian**

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 03 Juni sampai 11 Juni 2023.

## **C. Subjek Penelitian**

### **1. Populasi**

Populasi adalah keseluruhan yang ada di wilayah totalitas atau generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Riyanto dkk, 2020).

Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester II dan III di Desa Gogodalem Kecamatan Bringin 20 responden di bulan Juni 2023.

### **2. Sampel**

Sampel adalah objek yang diteliti atau bagian dari populasi menjadi sumber data penelitian, dimana populasi merupakan bagian dari jumlah karakteristik (Notoatmojo, 2018). Sampel dalam penelitian ini yaitu beberapa dari ibu hamil trimester II dan III yang berjumlah 17 ibu hamil trimester II dan III di Desa Gogodalem Kecamatan Bringin.

## **D. Teknik Sampling**

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik non probability sampling dengan jenis *purposive sampling*. *Purposive Sampling* yaitu teknik pengambilan sampel yang dilakukan berdasarkan pada pertimbangan dan karakteristik tertentu. Desain pengambilan sampel menggunakan teknik ini didasarkan pada penilaian peneliti tentang

sampel mana yang tepat untuk diberikan informasi terbaik agar data yang diambil sesuai dan akurat, atau dengan kata lain teknik pengambilan sampel ini menggunakan penilaian subjektif (Sopiyudin, 2016). Agar karakteristik sampel yang diambil tidak menyimpang dari populasinya, sebelum dilakukan pengambilan sampel perlu ditentukan terlebih dahulu kriteria inklusi maupun kriteria eksklusi (Arikunto, 2018).

1. Kriteria Inklusi sampel penelitian adalah:

- a. Ibu hamil dengan trimester II dan III di Desa Gogodalem Kecamatan Bringin.
- b. Ibu hamil trimester II dan III yang mengalami nyeri punggung dari tingkat nyeri ringan sampai tingkat nyeri sedang yang belum pernah diberikan intervensi prenatal yoga.
- c. Ibu hamil trimester II dan III bersedia menjadi responden tanpa paksaan dari pihak manapun.

2. Kriteria Eksklusi sampel penelitian 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, pre eklamsi, dan hipertensi.
- c. Ibu hamil yang tidak bersedia hadir.

## **E. Definisi Operasional**

Untuk membatasi ruang lingkup atau pengertian variabel-variabel diamati/ diteliti, perlu sekali variabel-variabel tersebut diberi batasan atau “definisi operasional”. Definisi operasional ini juga bermanfaat untuk mengarahkan kepada pengukuran atau pengamatan

terhadap variabel-variabel yang bersangkutan serta pengembangan instrument (alat ukur) (Notoatmodjo, 2016). Adapun definisi operasional dari penelitian adalah sebagai berikut.

**Tabel 3.1 Definisi Operasional.**

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Cara Ukur	Hasil Ukur	Skala
Independent : <i>Prenatal Yoga</i>	Berbagai teknik relaksasi untuk mengatur postur tubuh Ibu hamil trimester II dan III yang mengalami nyeri punggung dilakukan 4 kali dalam waktu 2 minggu, selama 50 - 60 menit. Gerakan yang digunakan terdiri dari <i>centering</i> , <i>pranayama</i> , <i>warming up</i> , cat back stretch – cow pose, trunk twist, rocking back arch, arm raises, peregangan lutut, otot kaki dan savana.	Standar operasional prosedur (SOP)	-	a. Sebelum dilakukan prenatal yoga. b. Sesudah dilakukan prenatal yoga.	Nominal
Dependent : Nyeri Punggung	Perasaan tidak nyaman ditunjukkan dengan rasa nyeri oleh ibu hamil trimester II dan III didaerah punggung.	Lembar observasi nyeri punggung dengan menggunakan skala nyeri numerik <i>Numerical Rating Scale (NRS)</i> yang dikemukakan Wahyudi & Wahid (2020).	Observasi	Derajat Nyeri : 0 : Tidak nyeri. 1-3 : Nyeri ringan. 4-6 : Nyeri sedang 7-9 : Nyeri Berat 10 : Nyeri Sangat Berat	Ordinal

## **F. Instrumen Penelitian**

Alat pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini berupa alat pengukur tingkat nyeri. Perlakuan prenatal yoga menggunakan standar operasional prosedur (SOP) pelaksanaan prenatal yoga. Pengukuran dilakukan pada ibu hamil trimester II dan III yang mengalami nyeri punggung pada kelompok intervensi sebelum dan sesudah perlakuan prenatal yoga. Pengukuran nyeri menggunakan kuesioner skala penilaian numerik/*Numerical Rating Scale* (NRS) yang dikemukakan oleh Wahyudi & Wahid (2020). Sehingga alat ukur sah dan sah untuk digunakan sebagai alat ukur. Skala penilaian menggunakan NRS (*Numerical rating scales*) lebih digunakan sebagai pengganti alat pendeskripsi kata. Dalam hal ini, peneliti menilai nyeri dengan menggunakan skala 0-10. Skala paling efektif digunakan untuk mengkaji intensitas nyeri sebelum dan setelah dilakukan perlakuan (intervensi). Menurut Wahyudi & Wahid (2020) Numeric Rating Scale (NRS) merupakan skala yang mudah dipahami dan digunakan.

## **G. Variabel Penelitian**

Variabel adalah perilaku yang memberikan nilai beda terhadap sesuatu (benda, manusia dan lain-lain) yang mempunyai sifat konkret (nyata) dan secara langsung bisa diukur. Dalam penelitian ini terdapat 2 variabel yaitu:

### **1. Variabel Independent (Bebas)**

Variabel independent dalam penelitian ini adalah Prenatal Yoga pada ibu hamil trimester II dan III di Desa Gogodalem Kecamatan Bringin.

### **2. Variabel Dependent (Terikat)**

Variabel dependent pada penelitian ini adalah Nyeri punggung pada ibu hamil trimester II dan III di Desa Gogodalem Kecamatan Bringin.

## **H. Pengumpulan Data**

### **1. Jenis Data**

#### **a. Data Primer**

Data primer merupakan data yang diperoleh dari responden dengan panel, hasil wawancara, kuesioner merupakan kelompok fokus (Sujarweni, 2020). Dalam penelitian ini, peneliti mendapatkan data dari responden secara langsung.

#### **b. Data sekunder**

Menurut Sugiyono (2017) data sekunder yaitu sumber yang tidak langsung memberikan data kepada pengumpulan data. Sumber data sekunder yaitu berupa data yang didapatkan dari bidan Desa Gogodalem Kecamatan Bringin dengan melihat data-data ibu hamil trimester II dan III, dengan hasil data-data yang diperoleh jumlah ibu hamil trimester II dan III sebanyak 27 orang.

### **2. Instrumen/Alat pengumpulan Data**

Instrumen penelitian merupakan fasilitas atau alat yang berguna dalam pengumpulan data agar lebih mudah dan hasilnya cermat, sistematis, serta lengkap (Sujarweni, 2020). Jenis instrumen penelitian yang digunakan adalah untuk memudahkan penelitian ini yaitu lembar observasi Skala Nyeri NRS.

Pengumpulan data yang dilakukan oleh peneliti dalam penelitian ini dengan menggunakan wawancara dan pembagian lembar observasi Skala Nyeri NRS.

### 3. Prosedur Penelitian

Langkah – langkah yang digunakan dalam pengumpulan data yang yaitu :

- a. Judul penelitian sudah di setujui oleh pembimbing.
- b. Pada tanggal 30 Maret 2023 peneliti mengajukan surat permohonan studi pendahuluan kepada BAAK Universitas Ngudi Waluyo dan mendapatkan izin berupa surat dari BAAK Universitas Ngudi Waluyo
- c. Pada tanggal 30 Maret 2023 peneliti memberikan surat izin studi pendahuluan ke bidan di Desa Gogodalem Kecamatan Bringin dan melakukan survey.
- d. Pada tanggal 30 Maret 2023 Peneliti mulai melakukan studi pendahuluan di Desa Gogodalem Kecamatan Bringin yang menjadi sasaran peneliti.
- e. Peneliti mulai menyusun BAB 1, II, dan III.
- f. Pada tanggal 11 Mei 2023, penyelesaian proposal skripsi
- g. Pada tanggal 12 Mei 2023, mempersiapkan berkas EC (Ethical Clearance) dan mengajukan surat EC yang digunakan untuk syarat pelaksanaan penelitian.
- h. Pada tanggal 20 Mei 2023, peneliti mendapatkan surat EC (Ethical Clearance).
- i. Pada tanggal 29 Mei 2023, peneliti mengajukan surat penelitian ke BAAK Universitas Ngudi Waluyo dan mendapatkan surat izin penelitian dari BAAK Universitas Ngudi Waluyo
- j. Pada tanggal 30 Mei 2023, peneliti mengantar surat izin penelitian dan melakukan koordinasi dengan bidan di Desa Gogodalem Kecamatan Bringin untuk izin penelitian dan menyusun rencana waktu penelitian.
- k. Pada tanggal 3 Juni 2023, menjelaskan pada calon responden sebelum dilakukannya penelitian kepada responden tentang tujuan penelitian dan bila bersedia menjadi

responden dipersilakan untuk menandatangani lembar persetujuan sebagai responden. Pengambilan sampel yang terpilih yaitu 17 responden dengan menyesuaikan kriteria inklusi dan bersedia menjadi responden.

- l. Peneliti menjelaskan kepada responden bahwa akan ada pre test dan menjelaskan kepada responden cara melakukan pre test yaitu dengan cara responden dapat menyilang skala nyeri sesuai yang responden rasakan dari mulai angka 0-10 dan melakukan penilaian pre test.
- m. Mengumpulkan kembali lembar observasi yang sudah diisi oleh responden.
- n. Responden melakukan prenatal yoga selama 50- 60 menit selama 4 kali dalam dua minggu.
- o. Pada tanggal 4 Juni 2023, peneliti mengadakan pertemuan kedua untuk melakukan prenatal yoga pada ibu hamil di Desa Gogodalem Kecamatan Bringin.
- p. Pada tanggal 10 Juni 2023, peneliti mengadakan pertemuan ketiga untuk melakukan prenatal yoga pada ibu hamil di Desa Gogodalem Kecamatan Bringin.
- q. Pada tanggal 11 Juni 2023, pertemuan keempat atau terakhir dalam melakukan prenatal yoga. Peneliti membagikan lembar observasi post test dengan skala nyeri NRS pengukuran tingkat nyeri setelah dilakukan prenatal yoga dan menyuruh ibu mengisinya kembali.
- r. Setelah itu mengumpulkan kembali lembar kuesioner.
- s. Peneliti mengecek kembali hasil post test yang sudah diisi oleh responden
- q. Lembar observasi yang sudah terisi lengkap dilanjutkan dengan melakukan pengolahan dan analisis data.
- r. Penulisan laporan penelitian



## I. Pengolahan Data

### 1. Pengolahan data

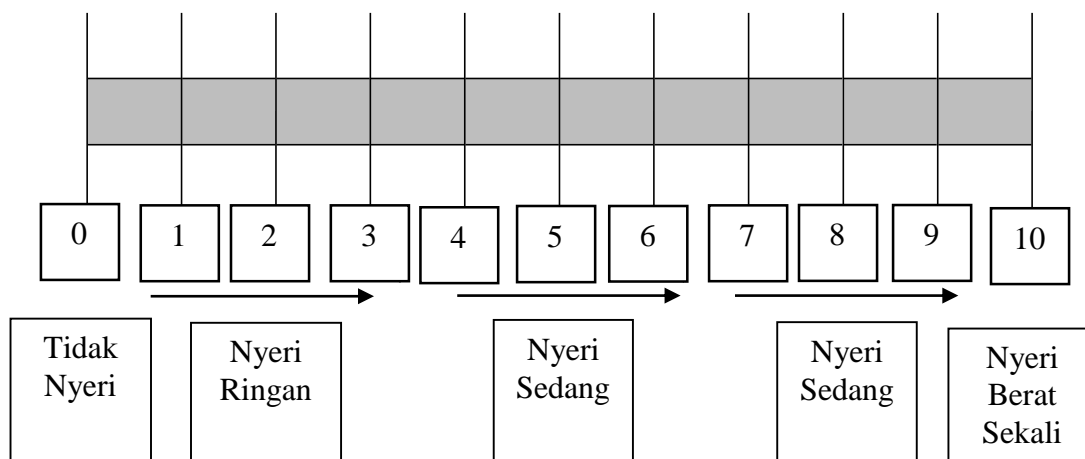
Pada tahap pengambilan data awal menggunakan observasi. Dalam penelitian ini pengolahan data menggunakan software statistik. Menurut Notoatmodjo (2018), pengolahan data meliputi:

#### a. Editing

Hasil wawancara, angket atau pengamatan yang dilakukan dari lapangan harus dilakukan penyuntingan (*editing*) terlebih dahulu. Secara umum editing adalah kegiatan untuk pengecekan dan perbaikan. Apabila ada jawaban-jawaban yang belum lengkap, jika memungkinkan perlu dilakukan pengambilan data ulang untuk melengkapi data-data tersebut. Tetapi apabila tidak memungkinkan, maka data yang tidak lengkap tersebut tidak dimasukkan dalam pengolahan “*data missing*”.

#### b. Scoring

*Scoring* adalah memberikan penilaian terhadap item-item yang perlu diberi penilaian atau skor. Dalam penelitian ini dalam peneliti memberikan skor dismenorea yang dimaksudkan untuk keperluan deskriptif yaitu menggambarkan atau mengetahui sejauh mana seseorang dalam mengalami nyeri. Adapun pemberian skor tersebut adalah sebagai berikut (Wahid & Wahyudi, 2020) :



Keterangan :

0 : Tidak ada keluhan nyeri pada punggung

**( Nyeri Ringan )**

1. : Nyeri hampir tak terasa, tidak mengganggu aktivitas sehari-hari
2. : Nyeri masih bisa dapat ditahan dan masih bisa dapat melakukan aktivitas.
3. : Bisa ditoleransi rasa nyeri punggung dan dapat berkomunikasi dengan baik.

**( Nyeri Sedang )**

4. : Terasa nyeri berasal dari tulang belakang dari punggung hingga ke bagian bokong.
5. : Terasa nyeri berasal dari tulang belakang dari punggung hingga ke bagian bokong menyebar ke paha bagian belakang.
6. : Terasa nyeri dan sebagian aktivitas dapat terganggu.

**( Nyeri Berat )**

7. : Nyeri yang menusuk hingga mempengaruhi beberapa indra seperti, sakit kepala.
8. : Sangat intens (rasa nyeri lebih mendominasi hingga tidak dapat berkomunikasi dengan baik)
9. : Benar-benar merasakan nyeri. Nyeri sangat hebat hingga tidak dapat berfikir jernih)

**( Nyeri Sangat Berat)**

10. :Menyiksa dan tidak tertahankan (nyeri sangat kuat hingga tidak bisa ditoleransi) Nyeri tidak terbayangkan dan tidak dapat diungkapkan (nyeri sangat kuat hingga tidak sadarkan diri).

*c. Coding*

Memberikan kode terhadap jawaban yang diberikan responden agar lebih mudah dan sederhana. *Entry*

Data dalam bentuk “kode” (angka atau huruf) dimasukkan ke dalam program atau “*software*” computer. Dalam proses ini dituntut ketelitian dari orang yang melakukan “*data entry*”. Apabila tidak maka akan terjadi bias, meskipun hanya memasukkan data saja.

- 1) Umur dilakukan pengkodean sebagai berikut, diberi

Kode 0 : < 35 tahun (Tidak Beresiko)

Kode 1 : >35 tahun (Beresiko)

- 2) Pendidikan terakhir dilakukan pengkodean sebagai berikut,

Kode 0 : Tamat SD

Kode 1 : Tamat SMP

Kode 2 : Tamat SMA

Kode 3 : Perguruan Tinggi

- 3) Paritas dilakukan pengkodean sebagai berikut,

Kode 0 : Primigravida

Kode 1 : Multigravida

4) Usia kehamilan dilakukan pengkodean sebagai berikut,

Kode 0 : Trimester II

Kode 1 : Trimester III

5) Skala nyeri yang dirasakan responden dilakukan pengkodean sebagai berikut,

Kode 0 : Tidak ada nyeri

Kode 1 : Nyeri ringan

Kode 2 : Nyeri Sedang

Kode 3 : Nyeri Berat

Kode 4 : Nyeri sangat berat

*d. Cleaning*

Apabila semua data dari setiap responden sudah selesai dimasukkan, perlu dicek kembali untuk memastikan adanya kesalahan-kesalahan pada kode, ketidaklengkapan dan sebagainya, kemudian dilakukan pembersihan atau koreksi. Proses ini disebut dengan pembersihan data (*data cleaning*).

*e. Tabulating*

Membuat tabel - tabel data sesuai dengan tujuan penelitian yang diinginkan peneliti.

## **J. Analisa Data**

Data yang telah diolah baik pengolahan secara manual maupun menggunakan bantuan computer, tidak akan bermakna tanpa dianalisis, Menganalisis data tidak hanya sekedar mendeskripsikannya dan menginterpretasikan data yang telah diolah. Tujuan dilakukan Analisa data adalah memperoleh gambaran dari hasil penelitian yang telah dirumuskan dalam tujuan penelitian, membuktikan hipotesis-hipotesis penelitian yang telah dirumuskan, dan

memperoleh kesimpulan secara umum dari penelitian yang merupakan kontribusi dalam pengembangan ilmu yang bersangkutan (Notoadmodjo, 2016). Analisa yang akan dilakukan:

#### 1. Analisis Univariat

Analisis univariat bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan setiap variabel penelitian tersebut. Pada umumnya dalam analisis ini hanya menghasilkan distribusi frekuensi dan presentase dari setiap variabelnya (Notoadmodjo, 2018). Data univariat yang di analisis dalam penelitian ini adalah menggambarkan intensitas nyeri pada responden sebelum dan sesudah melakukan prenatal yoga.

#### 2. Analisa bivariat

Analisa bivariat digunakan untuk mengidentifikasi variabel dependent dan variabel independent (Notoadmodjo, 2018). Dalam penelitian ini bertujuan untuk menganalisa ada atau tidaknya perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan prenatal yoga terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester II dan III di Desa Gogodalem Kecamatan Bringin. Sebelum dilakukan analisa bivariate, dilakukan uji normalitas data dengan menggunakan uji Shapiro-Wilk, karena data yang diambil kurang dari 50 responden. Hasil uji normalitas berdistribusi normal apabila  $p > 0,05$  dan tidak berdistribusi normal apabila  $p < 0,05$ .

Namun jika berdistribusi data tidak normal ( $p < 0,05$ ), maka uji statistik menggunakan Uji *Wilcoxon*. Perhitungan data yang menentukan analisa bivariate menggunakan SPSS 22. Uji hipotesis penelitian ditetapkan  $H_a$  diterima jika p-value lebih kecil dari alpha 0,05.  $H_0$  ditolak jika p-value lebih besar dari alpha 0,05.

### **K. Etika Penelitian**

Etika penelitian mencakup perilaku peneliti atau perlakuan peneliti terhadap subjek penelitian serta sesuatu yang dihasilkan oleh peneliti bagi masyarakat. Etika dalam penelitian

menunjuk pada prinsip-prinsip etis yang diterapkan dalam kegiatan penelitian, dari proposal sampai dengan publikasi hasil penelitian. Pelaku penelitian atau peneliti dalam melakukan penelitian hendaknya berpegang teguh pada etika penelitian, meskipun mungkin penelitian yang dilakukan tidak akan merugikan atau membahayakan subjek penelitian (Notoatmodjo, 2016). Secara garis besar dalam melaksanakan penelitian prinsip-prinsip yang harus di pegang teguh adalah :

1. Prinsip kerahasiaan (*Confidentiality*)

Setiap orang mempunyai hak dasar individu termasuk privasi dan kebebasan individu dalam memberikan informasi yang ada. Setiap orang berhak untuk tidak memberikan apa yang diketahui kepada orang lain. Oleh sebab itu, peneliti tidak boleh menampilkan informasi tentang identitas dan kerahasiaan subjek. Peneliti cukup menggunakan *coding* untuk pengganti identitas responden (Notoatmodjo, 2016). Dalam penelitian ini peneliti tidak menampilkan informasi mengenai identitas dan kerahasiaan responden. Semua informasi yang telah didapatkan dijamin kerahasiaannya oleh peneliti dan tidak akan disebarluaskan.

2. Prinsip manfaat (*benefit*)

Sebuah penelitian seharusnya mendapatkan manfaat semaksimal mungkin bagi masyarakat pada umumnya dan subjek penelitian pada khususnya. Peneliti hendaknya berusaha mengupayakan apa dampak yang merugikan bagi subjek. Oleh sebab itu, pelaksanaan penelitian harus dapat mencegah apa yang terjadi atau paling tidak mengurangi rasa sakit, cedera maupun kematian subjek penelitian (Notoatmodjo, 2016). Dalam penelitian ini peneliti menggunakan intervensi berupa yoga yang dapat memberikan manfaat pada ibu hamil untuk mengurangi rasa sakit responden yaitu nyeri punggung.

3. Prinsip keadilan dan keterbukaan (*respect for justice on inclusiveness*)

Prinsip keterbukaan dan adil perlu di jaga oleh peneliti dengan kejujuran, keterbukaan dan kehati-hatian. Maka dari itu, lingkungan penelitian perlu dikondisikan sehingga memenuhi prinsip keterbukaan yakni dengan menjelaskan prosedur pada penelitian. Prinsip keadilan ini menjamin bahwa semua subjek penelitian memperoleh perlakuan dan keuntungan yang sama, tanpa membedakan agama, etnis dan sebagainya (Notoatmodjo, 2016). Dalam penelitian ini peneliti menjelaskan prosedur penelitian pada semua responden. Selain itu semua responden mendapatkan perlakuan yang sama dari intervensi yang diberikan.

4. *Inform Consent*

*Inform consent* merupakan bentuk persetujuan antara peneliti dengan responden penelitian dengan memberikan lembar persetujuan sebelum penelitian dilakukan. Jika responden bersedia maka mereka harus menandatangani lembar persetujuan dan jika sebaliknya maka peneliti harus menghormati hak responden (Hidayat, 2020). Dalam penelitian ini peneliti memberikan *inform consent* sebelum penelitian dilakukan sebagai bentuk persetujuan antara peneliti dan responden penelitian.

5. *Anonimity* (tanpa nama)

Dilakukan dengan cara tidak memberikan atau mencantumkan nama responden pada lembar alat ukur dan hanya menuliskan kode pada lembar pengumpulan data atau hasil penelitian yang akan disajikan (Hidayat, 2020). Dalam penelitian ini peneliti tidak memberikan atau mencantumkan nama responden pada lembar alat ukur dan hanya

menuliskan nama inisial pada lembar pengumpulan data atau hasil penelitian yang akan disajikan.