

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Desain penelitian dilakukan dalam penelitian ini adalah metode penelitian deskriptif kuantitatif dengan pendekatan survey yaitu pengumpulan data yang diambil setiap subjek penelitian. penelitian deskriptif ialah statistic yang berfungsi untuk mendndeskripsikan atau memberi gambaran terhadap obyek yang diteliti melalui data sampel atau populasi sebagaimana adanya, tanpaa melakukan analisis dan membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum (Saryono,2017).

B. Lokasi Penelitian

1. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada bulan Maret 2023

2. Tempat Penelitian

Tempat penelitian di lakukan di Puskesmas Jetak

C. Subjek Penelitian

Subjek penelitian adalah pihak-pihak yang dijadikan sebagai sampel dalam sebuah penelitian. Subyek penelitian juga membahas karakteristik subyek yang digunakan dalam penelitian, termasuk penjelasan mengenai populasi, sampel yang digunakan (Martono dalam Hastuti, 2020).

Berdasarkan pengertian tersebut peneliti mendeskripsikan subjek penelitian sebagai berikut :

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Notoatmodjo, 2015). Populasi pada penelitian ini seluruh ibu hamil yang memeriksakan kehamilan di Puskesmas Jetak pada bulan November-Desember 2022 yaitu 47 ibu hamil.

2. Sampel

Sampel adalah objek penelitian yang menjadi bagian dari populasi. Sampel yang mengambil dari populasi disebut *sampling*. Teknik yang digunakan adalah *total sampling*. Dengan total ibu hamil trimester II pada bulan November-Desember 2022 adalah 48 orang ibu hamil. Untuk mendapatkan sampel yang sesuai dengan tujuan penelitian, maka peneliti menyusun kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi dari penelitian ini adalah:

- a. Ibu hamil yang melaksanakan ANC teratur di R Puskesmas Jetak
- b. Bersedia menjadi responden.

Adapun kriteria eksklusi penelitian ini adalah :

- a. Ibu hamil yang memiliki tekanan darah rendah, riwayat obstetric buruk seperti perdarahan dalam kehamilan, KPD, dan BBLR.
- b. Ibu yang mengalami keluhan rasa pusing, mual dan muntah yang berkelanjutan, gangguan penglihatan, kram pada perut bagian

bawah, jantung berdebar-debar dan gerakan janin yang melemah saat pelaksanaan senam yoga.

D. Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2018). Variabel dalam penelitian ini adalah variabel tunggal yaitu gambaran pengetahuan pada ibu hamil tentang senam yoga.

E. Definisi Operasional

Tabel 3.1 Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
Karakteristik ibu				
Umur	Usia ibu hamil yang dihitung dari kelahiran sampai ulang tahun terakhir	Kuesioner dengan menggunakan satu pertanyaan	17-25 tahun 26-35 tahun 36-46 tahun (Depkes RI, 2019)	Ordinal
Pendidikan	Jenjang pendidikan formal yang dicapai atau diselesaikan oleh ibu hamil yang ditandai dengan mendapatkan ijazah, pada saat dilakukan pengumpulan data	Kuesioner dengan menggunakan satu pertanyaan	1. Dasar (SD, SMP) 2. Menengah (SMK, SMA) 3. Tinggi (diploma, strata) (UU No 30 tahun 2013)	Ordinal
Pekerjaan	Kegiatan yang dilakukan ibu hamil yang dapat dijadikan	Kuesioner dengan menggunakan	1. Tidak bekerja/I RT	Nominal

	sumber penghasilan setiap harinya	kan satu pertanyaan	2. Bekerja	
Pengetahuan tentang prenatal yoga	<p>Kemampuan responden menjawab pertanyaan kuesioner terdiri dari :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pengertian yoga adalah Yoga adalah latihan tubuh dan pikiran yang berasal dari india akan menjadi semakin diakui dan digunakan di Negara maju sebagai praktik kesehatan untuk sebagai ilmu immulogi, neuromuskuler, psikologis, dan kondisi nyeri 2. Manfaat yoga : <ol style="list-style-type: none"> a. Fisik b. Mental emosi c. Spiritual 3. Prinsip yoga : <ol style="list-style-type: none"> a. Sadari dan hayati nafas alami dari dalam tubuh, bernafas dengan ringan, rileks, dan lembut. b. Dengarkan signal tubuh anda c. Tidak melakukan postur inverse/terbalik d. Tidak 	Kuesioner yang digunakan terdiri dari 17 soal.	<ol style="list-style-type: none"> 2. Pengetahuan baik (13-17) 3. Pengetahuan cukup (10-12) 4. Pengetahuan kurang (0-9%) 	Ordinal

-
- melakukan pemuntiran dan peregangan tubuh secara berlebihan
- e. Tidak melakukan postur (gerakan) yang menekan perut
- f. Tidak menahan postur terlalu lama
- g. Tidak menahan nafas. Hindari kapalabhati dan khumbaka yaitu teknik pernafasan yoga dengan menahan nafas beberapa saat.
- h. Tidak berbaring terlentang terlalu lama, dan membiasakan berbaring miring ke kiri selama hamil
- i. Hindari postur keseimbangan tanpa penyangga
- j. Hindari suhu
-

yang terlalu tinggi

4. Indikasi
Semua wanita hamil diatas usia 18 minggu, tidak ada riwayat komplikasi, tidak memiliki riwayat persalinan BBLR atau preterm
 5. Kontraindikasi
Pusing, mual, muntah, gangguan penglihatan, kram perut bagian bawah, jantung berdebar, gerakan janin melemah
 6. Persiapan yoga
 - a. Kenakan pakaian longgar dan nyaman
 - b. Berlatih tanpa alas kaki diatas alas untuk berlatih yoga
 - c. Jaga agar perut tidak terlalu kenyang dan lapar
 - d. Gunakan banyal, guling atau kursi
 7. Teknik
Asanas, kesadaran bernafas, nidra, dhayana atau meditasi
 8. Gerakan yoga
-

-
- Trimester I
- a. Savanas
 - b. Mudhasana
 - c. Supta baddha
konasana
 - d. Viparita karani
 - e. Seri
peregangan
kucing
 - f. Postur berdiri
9. Gerakan yoga
- Trimester II
- a. Postur restoran
yoga
 - b. Surya
namsakar
 - c. Seri postur
pahlawan
 - d. Postur
menguatkan
lengan
 - e. Postur
melenurkan
dan
menguatkan
panggul
10. Gerakan Yoga
- Trimester III
- a. Postur
restorative
 - b. Postur berdiri
uktasana
 - c. Seri memutar
panggul
 - d. Postur
melenturkan
dan
menguatkan
panggul
-

F. Pengumpulan Data

1. Alat Pengumpulan Data

Alat pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu dengan kuesioner, yang digunakan untuk mengukur fenomena maupun sosial di Puskesmas Jetak. Pada penelitian ini alat yang digunakan kuesioner Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Senam Yoga Kuesioner tersebut di adopsi milik Pepi Lovita Sari tahun 2018 , dengan sebanyak 17 soal yang diuji valid pada 10 orang.

a. Uji Validitas

Menurut Notoatmodjo (2018), uji validitas adalah suatu indeks yang menunjukkan alat ukur itu benar-benar mengukur apa yang diukur. Instrumen penelitian dikatakan valid apabila mampu mengukur apa yang diinginkan dan apabila dapat mengungkapkan data secara variabel yang diteliti secara tepat. Uji validitas pada penelitian ini tidak dilakukan secara langsung dikarenakan kuesioner dalam penelitian ini, merupakan kuesioner adopsi dari penelitian yang dilakukan Pepi Lovita Sari (2018) , sehingga uji validitas dan uji reliabilitasnya menggunakan dari penelitian tersebut. Tabel di bawah ini merupakan hasil dari uji validitas yang telah dilakukan oleh peneliti sebelumnya. Hasil uji validitas menunjukkan nilai r hitung antara 0,723-0,947 lebih besar dari nilai r tabel (0,632). Hal tersebut menunjukkan semua pernyataan yang digunakan untuk mengukur variabel pengetahuan adalah valid.

b. Uji Reliabilitas

Uji Reliabilitas adalah indeks yang menunjukkan sejauh mana suatu alat pengukur dapat dipercaya atau dapat diandalkan. Dalam penelitian ini teknik yang digunakan untuk mengetahui reliabilitas kuesioner dengan menggunakan metode *Cronbach Alpha*, yaitu dengan ketentuan jika nilai *Cronbach Alpha* $> r_{\text{tabel}}$, maka dinyatakan reliabel dan jika nilai *Cronbach Alpha* $< r_{\text{tabel}}$, maka dinyatakan tidak reliabel. Dalam penelitian ini digunakan uji reliabilitas dari kuesioner adopsi dari penelitian sebelumnya yaitu milik Pepi Lovita Sari 2018. Berikut hasil dari uji reliabilitas. Hasil uji reliabilitas menunjukkan pertanyaan pengetahuan adalah reliabel dengan nilai *Cronbach Alpha* = 0.962 $> r_{\text{tabel}} = 0,632$

2. Jenis data

a) Data Primer

Data primer diperoleh secara langsung dari responden dengan menggunakan kuesioner yang telah di sediakan.

b) Data Sekunder

Data sekunder diperoleh melalui data di buku register ibu hamil di Puskesmas Jetak.

3. Etika penelitian

Penelitian kebidanan berhubungan langsung dengan manusia, masalah etika penelitian harus sangat diperhatikan, etika penelitian ini meliputi :

a) *Informed Consent* (lembar persetujuan)

Pada penelitian ini bentuk persetujuan antara peneliti dengan responden dilakukan dengan mengisi lembar persetujuan. Tujuan dari *Informed Consent* yang diberikan yaitu untuk memberi informasi kepada ibu hamil mengenai maksud dan tujuan penelitian, meminta kesediaan untuk menjadi responden dalam penelitian, serta menjelaskan manfaat dari penelitian yang dilaksanakan.

b) *Anonimity* (tanpa nama)

Anonimity pada penelitian ini dilakukan dengan merahasiakan nama dan identitas responden dengan cara memberikan nama inisial huruf saja pada kuesioner dan data-data lain terkait identitas responden.

c) *Confidentiality* (kerahasiaan)

Confidentiality pada penelitian ini dilakukan dengan menjaga seluruh identitas responden, tidak menyebarkan dan segala informasi yang didapatkan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian saja.

4. Pengolahan data

Menurut Siswanto (2017) sebelum menganalisis data harus diolah terlebih dahulu. Beberapa cara dalam pengolahan data, yaitu :

a) Pengeditan (*Editing*)

Editing adalah proses yang dilakukan untuk menilai kelengkapan data. Peneliti mengecek kuesioner yang telah diisi oleh responden dan melihat kelengkapan, kejelasan jawaban dan pertanyaan. Apabila terdapat pertanyaan yang belum terisi atau jawaban yang kurang jelas,

peneliti kembali menanyakan langsung kepada responden. Proses ini dilakukan ditempat pengumpulan data.

b) Pengkodean (*Coding*)

Coding adalah kegiatan pemberian kode numerik (angka) terhadap data yang terdiri atas beberapa kategori. Setelah data diperoleh, penulis melakukan pengkodean untuk mempermudah analisis data, untuk pengetahuan kode yang diberikan adalah 1 pengetahuan baik, 2 pengetahuan cukup, 3 pengetahuan kurang.

c) Pemberian skor (*Scoring*)

Kegiatan penelitian data dengan memberikan skor pada jawaban yang berkaitan dengan pengetahuan. Pernyataan benar mendapatkan skor 1 dan jika salah mendapatkan skor 0. Pengetahuan baik (76-100%), pengetahuan cukup (56-75%), pengetahuan kurang (<55%).

d) *Tabulating*

Tahapan ini dari ms.excel yang sudah diolah dan diberikan kode atau angka pada jawaban dan setiap responden kemudian dimasukkan dalam progam SPSS untuk mendapatkan table distribusi frekuensi.

5. Analisa Data

Setelah data dikumpulkan dan diolah, data-data tersebut dianalisis dengan Teknik univariat, yaitu untuk mengetahui karakteristik responden yang akan diteliti. Variabel yang berhubungan dengan memakai rumus sebagai berikut (Saryono, 2017).

$$P = \frac{x}{n} \times 100\%$$

Keterangan :

P = Presentase

X = Jumlah jawaban responden yang benar

N = Jumlah item soal