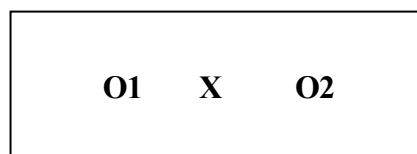


BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian pra-eksperimen dengan pendekatan kuantitatif. Rancangan penelitian yang digunakan adalah *One Group Pre-test Post-test* ialah rancangan penelitian yang hanya menggunakan satu kelompok subyek (tanpa kelas kontrol) serta melakukan pengukuran sebelum dan sesudah pemberian perlakuan pada subyek. Perbedaan kedua hasil pengukuran dianggap sebagai efek perlakuan. Di dalam desain ini observasi dilakukan sebanyak 2 kali yaitu sebelum dan sesudah eksperimen. Observasi yang dilakukan sebelum eksperimen (O_1) disebut pre-test, dan observasi sesudah eksperimen (O_2) disebut post-test (Arikunto, 2019).



Keterangan:

O1 : Pretest

X : Perlakuan (Prenatal Yoga)

O2 : Posttest

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh prenatal yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di Rumah Sakit Pertamina Balikpapan.

B. Lokasi Penelitian

Tempat yang peneliti gunakan untuk melakukan penelitian adalah Ruang Auditorium Rumah Sakit Pertamina Balikpapan. Pengambilan data dilakukan pada bulan Desember 2023.

C. Subjek Penelitian

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan element yang akan dijadikan wilayah generalisasi. Elemen populasi adalah keseluruhan subjek yang akan diukur, yang unit diteliti (Sugiyono, 2019). Populasi pada penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester III di Rumah Sakit Pertamina Balikpapan pada bulan Agustus sebanyak 74 orang.

2. Sampel

Sampel adalah sebagian yang diambil dari keseluruhan objek yang diteliti dan dianggap mewakili seluruh populasi (Notoatmodjo, 2018). Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah *accidental sampling* yaitu teknik untuk menentukan sampel dari populasi yang mempunyai ciri-ciri tertentu sampai jumlah (kuota) yang diinginkan (Sugiyono, 2019). Menurut pendapat Roscoe dalam Riyanto (2020) menyarankan tentang ukuran sampel dalam penelitian dengan eksperimen sampel, menggunakan pengontrol yang ketat, standar sampel kurang-lebih 10 s/d 20. Sampel

dalam penelitian ini adalah 20 ibu hamil trimester III di Rumah Sakit Pertamina Balikpapan.

D. Definisi Operasional

Definisi operasional ialah spesifikasi kegiatan peneliti dalam mengukur atau memanipulasi suatu variabel. Definisi operasional memberi batasan atau arti suatu variabel dengan merinci hal yang harus dikerjakan oleh peneliti untuk mengukur variabel tersebut (Priadana, 2021). Definisi operasional dalam penelitian ini disajikan dalam tabel di bawah ini.

Tabel 3.1
Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Cara dan Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
Variabel Independen: Prenatal Yoga	Keterampilan mengolah pikiran, berupa teknik pengembangan kepribadian secara menyeluruh baik fisik, psikologi dan spiritual yang dilakukan untuk ibu hamil. Prenatal yoga dilakukan sebanyak 4 kali pertemuan selama 2 minggu yang dilakukan 2 kali seminggu dengan durasi 60 menit setiap pertemuan	SOP Prenatal Yoga	-	-
Variabel Dependen: Kecemasan Ibu Hamil Trimester III	Perasaan yang timbul sebagai respon ibu hamil dalam menghadapi ketidaknyaman kehamilan trimester III	Lembar Kuesioner <i>Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)</i> yang berjumlah 14 pertanyaan	1. Tidak ada kecemasan: <14 2. Ringan: 14– 20 3. Sedang: 21-27 4. Berat: 28-41 5. Panik: 42-52	Ordinal

E. Variabel Penelitian

Variabel adalah sesuatu yang digunakan sebagai ciri, sifat atau ukuran yang dimiliki atau didapatkan oleh satuan penelitian tentang suatu konsep tertentu (Arikunto, 2019).

1. Variabel Independen

Variabel independen yaitu variabel yang diselidiki pengaruhnya (Arikunto, 2019). Variabel independen pada penelitian ini yaitu prenatal yoga.

2. Variabel Dependen

Variabel dependen yaitu variabel yang diramalkan akan timbul dalam hubungan fungsional dengan atau sebagai pengaruh dari variabel bebas (Arikunto, 2019). Variabel dependen dalam penelitian ini yaitu kecemasan ibu hamil trimester III.

F. Pengumpulan Data

Jenis data yang dikumpulkan dalam penelitian ini adalah data primer. Data primer dalam suatu penelitian diperoleh langsung dari sumbernya dengan melakukan pengukuran, menghitung sendiri dalam bentuk angket, observasi, wawancara dan lain-lain (Priadana, 2021). Instrumen pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari:

1. SOP prenatal yoga

Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengukur variabel prenatal yoga berupa SOP prenatal yoga yang berisi langkah-langkah pelaksanaan prenatal yoga. Pelaksanaan prenatal yoga sebanyak 4 kali pertemuan selama 2 minggu yang dilakukan 2 kali seminggu dengan durasi 60 menit setiap pertemuan. Peneliti dibantu oleh enumerator yang merupakan instruktur prenatal yoga yang terlatih dan telah memiliki sertifikat prenatal yoga.

2. Lembar kuesioner kecemasan

Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengukur variabel tingkat kecemasan berupa lembar kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)* yang berjumlah 14 pertanyaan menggunakan tanda *check list* (✓) dengan alternatif pilihan 0= tidak ada gejala sama sekali, 1= satu gejala yang ada, 2= sedang/separuh gejala yang ada, 3= berat/ lebih dari separuh gejala yang ada, dan 4= sangat berat semua gejala ada.

G. Pengolahan Data

Proses pengolahan data dalam penelitian ini menggunakan langkah-langkah (Notoatmodjo, 2018) sebagai berikut:

1. *Editing*

Hasil penelitian dilakukan penyuntingan (*editing*) terlebih dahulu. Apabila ada jawaban-jawaban yang belum lengkap, kalau memungkinkan perlu dilakukan pengambilan data ulang untuk melengkapi jawaban-

jawaban tersebut. Apabila tidak memungkinkan, maka pertanyaan yang jawabannya tidak lengkap tersebut tidak diolah atau dimasukkan dalam pengolahan “*data missing*”.

Pada tahap ini peneliti memeriksa kembali hasil pengumpulan data yang telah diisi oleh responden, apabila ada hasil pengumpulan data yang kurang jelas atau tidak lengkap, maka peneliti melengkapi hasil pengumpulan data tersebut dengan lengkap.

2. *Coding*

Setelah semua kuisioner diedit atau disunting, selanjutnya dilakukan peng “kodean” atau “*coding*” yakni mengubah data berbentuk kalimat atau huruf menjadi data angka atau bilangan.

Pada tahap ini peneliti melakukan pengkodean terhadap hasil pengumpulan data setelah melalui tahap editing dengan mengubah data berbentuk data angka atau bilangan dari jawaban responden. Pemberian koding pada variabel kecemasan pada penelitian ini meliputi:

- a. Tidak ada kecemasan : Kode 1
- b. Ringan : Kode 2
- c. Sedang : Kode 3
- d. Berat : Kode 4
- e. Panik : Kode 5

3. *Data Entry*

Data yakni jawaban-jawaban dari masing-masing responden yang dalam bentuk kode (angka atau huruf) dimasukkan ke dalam program/software komputer.

Pada tahap ini peneliti memasukkan data yang telah diperoleh dari hasil pengumpulan data ke dalam program Microsoft Office Excel untuk direkap secara keseluruhan. Selanjutnya data hasil penelitian ini dimasukkan kedalam SPSS untuk dianalisis.

4. *Cleaning*

Apabila semua data dari setiap sumber data atau responden selesai dimasukkan, perlu dicek kembali untuk melihat kemungkinan-kemungkinan adanya kesalahan-kesalahan kode, ketidaklengkapan, dan sebagainya, kemudian dilakukan pembetulan atau koreksi.

Pada tahap ini peneliti memeriksa kembali data yang sudah dimasukkan ke dalam Microsoft Office Excel dan SPSS untuk memastikan kebenaran data, serta memastikan semua data telah dianalisis dengan benar.

H. Analisis Data

1. Analisis Univariat

Analisis univariat bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian, bentuk analisis univariat tergantung dari jenis datanya (Notoatmodjo, 2018). Analisa

univariat digunakan untuk menggambarkan distribusi frekuensi suatu data penelitian berdasarkan persentase.

2. Analisis Bivariat

Analisis bivariat adalah analisa yang dilakukan terhadap dua variabel yang diduga berhubungan atau berkorelasi (Notoatmodjo, 2018). Data penelitian ini dianalisa menggunakan uji normalitas untuk menentukan data terdistribusi normal atau terdistribusi tidak normal. Uji hipotesis dilakukan dengan uji *Paired Samples T-Test* jika data terdistribusi normal dan uji *Wilcoxon* jika data tidak terdistribusi normal dengan tingkat kepercayaan 95% ($p < 0,05$) untuk melihat pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen dengan keputusan hipotesis sebagai berikut:

- a. Apabila $p \leq 0,05$: H_0 ditolak yang berarti ada pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen.
- b. Apabila $p > 0,05$: H_0 diterima yang berarti tidak ada pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen.