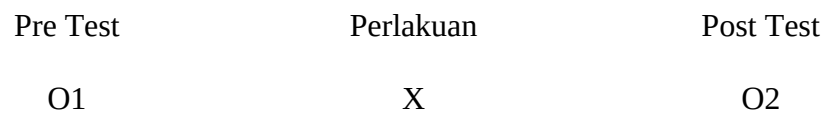


BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Desain penelitian adalah model atau metode yang digunakan penelitian untuk melakukan suatu penelitian yang memberikan arah terhadap jalan peneliti (Kelana Kusuma Dharma, 2015). Desain penelitian yang digunakan adalah *Quasi Experimen* dengan non random menggunakan rancangan *one group pre-test and post-test design* tanpa kelompok kontrol. Terdapat satu kelompok pada penelitian ini yaitu kelompok intervensi. Kerangka penelitian penelitian ini dapat digambarkan dalam bagan sebagai berikut ini :



Gambar 3.1 Kerangka Penelitian

Keterangan :

O1 : Test Awal (*Pre Test*)

O2 : Test Akhir (*Post Test*)

X : Perlakuan adalah Gerakan prenatal Gentle Yoga

B. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di RSUD Ratu Aji Putri Botung dan proses penelitian mulai dari pembuatan proposal sampai penyusunan penelitian

berlangsung mulai dari bulan Agustus sampai November 2023 yaitu kurang lebih 4 bulan.

C. Subyek Penelitian

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas : objek/subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi pada penelitian adalah seluruh ibu hamil trimester III yang melakukan pemeriksaan di RSUD Ratu Aji Putri Botung pada bulan Oktober 2023, sebanyak 22 orang ibu hamil trimester III.

2. Sampel

Sampel merupakan bagian populasi yang akan di teliti atau sebagian jumlah dari karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Dalam penelitian kebidanan, kriteria sampel meliputi kriteria inklusi dan kriteria eksklusi, dimana kriteria tersebut menentukan dapat dan tidaknya sampel yang tersebut digunakan (Alimul, 2017). Jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 19 orang ibu hamil trimester III yang melakukan pemeriksaan di RSUD Ratu Aji Putri Botung pada bulan Oktober 2023.

Pertimbangan yang dilakukan oleh peneliti dalam pemilihan sampel adalah dengan menentukan kriteria, dimana kriteria pemilihan terdiri dari kriteria inklusi dan yang harus relavan dengan penelitian, sedangkan kriteria eksklusi adalah keadaan yang menyebabkan subjek yang telah memenuhi kriteria inklusi harus dikeluarkan atau tidak dapat

diikutsertakan dalam penelitian karena berbagai sebab (Sudigdo Sastroasmoro, 2016). Sampel yang diambil menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu sesuai yang dikehendaki peneliti. Kriteria inklusi pada sampel penelitian ini adalah :

- a. Ibu hamil trimester III Usia kehamilan 28 - 36 minggu dengan keluhan nyeri punggung
- b. Tekanan darah normal yaitu tidak lebih dari 120/80 mmHg dan tidak kurang dari 90/80 mmHg
- c. DJJ Normal yaitu 120-160 kali permenit
- d. Ibu hamil yang bersedia menjadi subyek penelitian
- e. Bersedia menjadi peserta penelitian dan berkomitmen untuk mengikuti yoga 2x dalam seminggu dan waktu kelas yoga selama 60 menit.

Kriteria eksklusi pada sampel penelitian ini adalah :

- a. Tidak ingin menjadi responden penelitian
- b. Kehamilan patologis seperti Ibu hamil dengan plasenta previa totalis, riwayat keguguran berulang, pre-eklamsia, riwayat perdarahan selama proses kehamilan, riwayat serviks inkomplit (mulut rahim lemah), penyakit jantung, diabetes tipe 1 dengan pengobatan insulin, hipertiroid.
- c. Menggunakan terapi obat nyeri punggung
- d. Mengikuti senam hamil, melakukan massase, mandi air hangat

3 . Teknik Pengambilan sampel

Sampel penelitian ini adalah ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung bawah di RSUD Ratu Aji Putri Botung yang memenuhi inklusi.

Perhitungan besar sampel menggunakan rumus Lemeshow. Rumus Lemeshow pada sebuah penelitian survei, biasanya rumus yang digunakan adalah *binomunal proportions* jika besar populasi (N) diketahui, maka akan digunakan rumus *sample cross sectional* dan jika N tidak diketahui akan digunakan rumus Lemeshow; 1) Rumus *sample cross sectional*, 2) Rumus Lemeshow untuk menentukan ukuran sampel pada populasi yang tidak diketahui. Adapun penggunaan rumus tersebut sebagai berikut:

$$n = \frac{2\sigma^2 [z_{1-\alpha/2} + z_{1-\beta}]^2}{2} \qquad \sigma_2 = \frac{[(n_1 - 1)s_1^2 + (n_2 - 1)s_2^2]}{(n_1 - 1) + (n_2 - 1)}$$

Rumus Varians adalah teknik statistik yang digunakan untuk menjelaskan homogenitas kelompok. Varians merupakan jumlah kuadrat semua deviasi nilai-nilai individual terhadap rata-rata kelompok, dimana keterangan sebagai berikut:

σ^2 = variable populasi

σ = simpangan baku populasi

s^2 = varians sampel

s = simpangan baku sampel

n = jumlah sampel

Menghitung varians gabungan :

$$\begin{aligned}
 \sigma_2 &= \frac{[(n_1 - 1)s_1^2 + (n_2 - 1)s_2^2]}{(n_1 - 1) + (n_2 - 1)} \\
 &= \frac{[(14-1)1,127^2 + (14-1)1,204^2]}{(14-1) + (14-1)} \\
 &= \frac{13 \times 1,270 + 13 \times 1,450}{26} \\
 &= \frac{16,51 + 18,85}{26} \\
 &= \frac{35,36}{26} \\
 &= 1,360
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 n &= \frac{2\sigma^2 [z_{1-\alpha/2} + z_{1-\beta}]^2}{(\mu_1 - \mu_2)^2} \\
 &= \frac{2 \times 1,360 [1,96 + 1,64]^2}{(4,14 - 2,71)^2} \\
 &= \frac{2,72 [3,6]^2}{2,045} \\
 &= \frac{35,25}{2,045}
 \end{aligned}$$

$$N = 17,24 = 17$$

Untuk menghindari drop out maka sampel ditambah 10% = 19.

Jadi besar sampel dalam penelitian ini sebanyak 19 ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung bawah.

D. Definisi Operasional

Tabel 3.1. Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
1.	Prenatal Gentle Yoga	Merupakan metoda yang digunakan oleh peneliti untuk membantu ibu hamil mengatasi keluhan nyeri punggung ibu hamil trimester III yang dilakukan 2x dalam 1 minggu, waktu 60 menit setiap pertemuan. Dengan ketentuan: ▪ Teratur : jika responden melakukan yoga 2x dalam 1 minggu. ▪ Tidak teratur : jika responden melakukan yoga kurang dari 1x dalam 1 minggu.	SOP	1 = Teratur 2 = Tidak Teratur	Nominal
2.	Nyeri Pinggang/ Punggung Bawah	Nyeri yang dirasakan oleh ibu hamil pada punggung bagian bawah yang diukur sebelum dan sesudah diberikan perlakuan yoga ibu hamil Menggunakan lembar skala nyeri VAS. ▪ Skala 0 : tidak nyeri ▪ Skala 1-3 : nyeri ringan ▪ Skala 4-6 : nyeri sedang ▪ Skala 7-8 : nyeri	Format VAS	0 = tidak nyeri 1-3 = nyeri ringan 4-6 = nyeri sedang 7-8 = nyeri berat 9-10 = nyeri sekali	Ordinal

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
		berat ▪ Skala 9-10 : nyeri sangat berat			

Tabel 3.1. Definisi Operasional 1

E. Pengumpulan Data

1. Jenis Data

Jenis data berdasarkan sumber yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer. Data primer adalah kumpulan data yang dikumpulkan sendiri oleh peneliti secara langsung pada saat penelitian dilakukan (Imron TA, 2011).

2. Teknik pengumpulan data

Alat Penelitian Penelitian yang menggunakan metode kuantitatif, kualitas pengumpulan datanya sangat ditentukan oleh kualitas instrumen atau alat pengumpulan data yang digunakan. Instrumen yang berkualitas dapat dipertanggungjawabkan jika sudah terbukti validitas dan reliabilitasnya (Kelana Kusuma Dharma, 2015). Instrumen yang digunakan untuk pengumpulan data adalah pengukuran intensitas nyeri dilakukan dengan menggunakan Numerik VAS (*Visual Analogue Scale*).

Dalam pengumpulan data yang dilakukan dengan menggunakan data primer (jumlah ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung bawah) yang diperoleh langsung dari responden. Langkah-langkah pengambilan data primer dalam penelitian ini adalah :

- a. Peneliti mengajukan izin penelitian kepada RSUD Ratu Aji Putri Botung dengan membawa surat pengantar yang dikeluarkan oleh Program Studi S1 Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo.
- b. Melakukan koordinasi dengan bidan untuk memastikan calon responden.
- c. Peneliti mengumpulkan dan mewawancarai responden serta memilih responden sesuai kriteria inklusi.
- d. Peneliti menjelaskan tujuan, manfaat dan prosedur dan meminta persetujuan dari calon responden untuk berpartisipasi dalam penelitian dan menandatangani lembar *inform consent* yang telah disiapkan oleh peneliti.
- e. Peneliti melakukan pemeriksaan kehamilan seperti anamnesa, mengukur tekanan darah, DJJ dan pergerakan janin. Setelah melakukan pemeriksaan dan hasil anamnesa dan hasil pemeriksaan normal kemudian peneliti membuat jadwal yoga kelas ibu hamil trimester III dengan keluhan nyeri punggung.
- f. Responden diajarkan teknik gerakan prenatal gentle yoga persequence ditambah dengan gerakan yoga inti untuk mengurangi rasa nyeri punggung bawah.
- g. Responden diberi perlakuan yoga oleh peneliti yang sudah memiliki sertifikat prenatal gentle yoga. Yoga diberikan 2 kali dalam 1 minggu, waktu pelaksanaannya 60 menit setiap pertemuan.

- h. Peneliti mewawancarai responden kemudian mengukur intensitas nyeri punggung menggunakan menggunakan VAS (*visualisasi Analogue Scale*).
 - i. Setelah kelas yoga berakhir, fasilitator akan kembali memeriksa tekanan darah, DJJ dan pergerakan janin.
 - j. Setiap kali pertemuan responden harus mengisi daftar hadir yang sudah disediakan. Untuk mengingatkan jadwal kelas ibu hamil sudah terdapat grup pada media sosial khusus ibu hamil. Namun jika ibu tidak memiliki media sosial maka akan dihubungi dengan nomor telpon.
 - k. Setelah responden melakukan terapi yoga sebanyak 2 kali dalam seminggu, peneliti kembali melakukan wawancara dan menilai skala nyeri responden setelah kelas yoga selesai.
 - l. Hasil penelitian yang diperoleh kemudian dilakukan analisis.
3. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan oleh penelitian untuk mengobservasi, mengukur, atau menilai suatu fenomena (Kelana Kusuma Dharma, 2015). Untuk mengumpulkan data penelitian tentang nyeri punggung ibu hamil trimester III dan menggunakan alat pengumpulan data berupa lembar isian dan Skala VAS (*Visual Analog Scale*).

F. Analisa Data

1. Pengolahan Data

Data dalam penelitian ini akan diolah sebagai berikut (Notoatmodjo, 2018):

a. *Editing* (Pemeriksaan Data)

Peneliti mengumpulkan dan memeriksa kembali data dan informasi yang diperoleh mengenai skor intensitas nyeri punggung yang dirasakan oleh responden sebelum dan setelah diberikan terapi gerakan yoga. Hasil editing didapatkan semua data tersebut terisi lengkap dan benar.

b. *Coding* (Pemberian Kode)

Dalam proses coding adalah pemberian kode pada variabel dan data yang telah terkumpul melalui lembar instrument. Biasanya kode berupa nomor atau huruf.

c. *Entry Data*

Proses *Entry Data* ini merupakan proses dimana data yang diperoleh yaitu kode responden dan skor tingkat nyeri punggung yang dirasakan, pada kelompok intervensi yang sebelum dan setelah diberi terapi gerakan yoga dimasukkan dalam komputer untuk dilakukan analisis.

d. *Tabulasi* (Penyusunan Data)

Proses tabulasi pada penelitian ini menggunakan table dan analisis datanya menggunakan perhitungan komputerisasi.

2. Analisa Data

a. Analisa Univariat

Analisa univariat dilakukan terhadap tiap-tiap variabel dari hasil penelitian. Pada umumnya dalam analisa ini hanya menghasilkan distribusi dan presentase dari tiap variable (Notoatmodjo, 2018). Kemudian ditentukan presentase (P) dengan menentukan rumus, sebagai berikut:

$$(P \times 100\%)$$

Keterangan :

P = Persentase

F = Frekuensi yang teramati

N = Jumlah sampel

b. Analisa Bivariat

Analisis ini untuk mengetahui pengaruh prenatal gentle yoga terhadap penurunan nyeri punggung ibu hamil trimester III. Untuk menguji hasil *pre-test* dan *post-test* menggunakan uji *paired sample t-test*. *Paired t-test* digunakan untuk menguji beda mean dari 2 hasil pengukuran pada kelompok yang sama (misalnya beda *mean pre-test* dan *post-test*), namun syaratnya data harus berdistribusi normal. Jika asumsi tidak terpenuhi (data tidak berdistribusi normal), maka dapat digunakan uji alternatif, yaitu uji *Wilcoxon* (Kelana Kusuma Dharma, 2015). Kriteria uji : Hipotesis nol (H_0) ditolak (H_1) diterima jika nilai signifikan *p-value* ($<0,05$).

G. Etika Penelitian

Etika dalam penelitian memiliki beberapa komponen yang harus dilalui, yaitu:

1. Pengajuan *Ethical Clearance*

Peneliti telah mengajukan proposal untuk diuji oleh bagian Kode Etik Penelitian oleh Universitas Ngudi Waluyo Ungaran.

2. Izin Penelitian

Mengajukan permohonan surat penelitian yang akan dikeluarkan oleh Program Studi Sarjana Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo Ungaran. Kemudian mengajukan izin penelitian kepada tempat penelitian.

3. *Informed Consent* (lembar persetujuan)

Merupakan bentuk persetujuan antara peneliti dengan responden penelitian dengan memberikan lembar persetujuan. Pada penelitian ini *informed consent* diberikan sebelum penelitian dilakukan dan setelah diberi penjelasan dengan memberikan lembar persetujuan untuk menjadi responden. Seluruh responden bersedia menandatangani *informed consent* (lembar persetujuan).

4. *Anonimity* (Tanpa Nama)

Peneliti tidak mencantumkan nama responden yang akan dijadikan sebagai subjek penelitian untuk menjaga kerahasiaan identitas subjek, tetapi peneliti akan memberikan tanda atau kode khusus.

5. *Confidentiality* (Kerahasiaan)

Peneliti senantiasa akan menjaga kerahasiaan dari data yang diperoleh, dan hanya akan disajikan kepada kelompok tertentu yang berhubungan dengan penelitian, sehingga rahasia subjek peneliti benar-benar terjamin. Metode penelitian merupakan suatu cara dalam melakukan penelitian, metode yang dipilih berhubungan erat dengan prosedur, alat, serta desain penelitian yang digunakan.