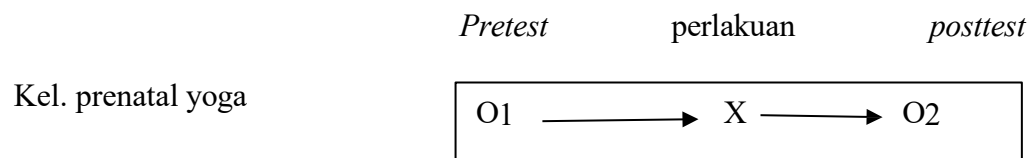


BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain penelitian

Jenis penelitian yang telah dilakukan adalah penelitian *pre-experimental* merupakan penelitian dengan rancangan hanya satu kelompok atau kelas yang diberikan pra dan pasca uji. Desain penelitian menggunakan *one group pretest-posttest design* yaitu penelitian yang menggunakan satu kelompok tanpa adanya kelompok kontrol atau kelompok pembanding (Sembiring et al., 2024). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh prenatal yoga terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Kesesi I.



Gambar 3. 1 Desain Penelitian *Pre-Experimental*

Keterangan :

O1 : *pretest* (kualitas tidur ibu hamil trimester III sebelum dilakukan prenatal yoga).

O2 : *posttest* (kualitas tidur ibu hamil trimester III sesudah dilakukan prenatal yoga).

X : pemberian prenatal yoga

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi merupakan setiap subjek yang memenuhi kriteria yang telah ditetapkan (Sembiring et al., 2024). Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil trimester III di Puskesmas Kesesi I pada bulan Juni 2025 sebanyak 53 orang.

2. Sampel

Sampel adalah objek yang diteliti dan dianggap mewakili seluruh populasi (Sembiring et al., 2024). Sampel dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester III yang mengalami gangguan tidur di Puskesmas Kesesi I pada bulan Juni 2025. Sampel penelitian ini adalah responden yang memenuhi kriteria inklusi. Responden yang termasuk dalam kriteria eksklusi tidak diikutsertakan dalam penelitian ini. Pengambilan sampel didasarkan pada kriteria yaitu :

Kriteria inklusi :

- a) Ibu hamil dengan usia kehamilan 32-36 minggu dan mengalami gangguan tidur.
- b) Ibu hamil yang berkunjung ke Puskesmas Kesesi I
- c) Responden yang bersedia menjadi responden dalam penelitian

Kriteria eksklusi :

- a) Ibu hamil dengan penyulit seperti pre eklamsia, riwayat perdarahan, plasenta previa, riwayat abostus
- b) Ibu hamil yang dalam kondisi gawat darurat.

3. Teknik sampling

Teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini adalah *purposive sampling*, dimana peneliti memilih subjek yang sesuai dengan kriteria inklusi dalam periode tertentu. Jumlah sampel minimal pada penelitian eksperimen sebanyak 15 orang (Hasibuan et al., 2024). Jumlah responden pada penelitian ini sebanyak 15 responden.

C. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah definisi berdasarkan karakteristik yang diamati dari sesuatu yang didefinisikan tersebut :

Tabel 3. 1 Definisi Operasional

Variabel	Definisi	Alat ukur	Hasil ukur	Skala ukur
<i>Independent</i>				
Prenatal yoga	Yoga yang dimodifikasi disesuaikan dengan kondisi ibu hamil, dengan menitik beratkan pada pengendalian otot, teknik pernafasan, relaksasi dan ketenangan pikiran, dilakukan sebanyak 2 kali/minggu selama 2 minggu, durasi 30 menit setiap kali latihan (2 kali dengan instruktur & 2 kali dilakukan secara mandiri)	SPO prenatal yoga	1. Rutin 2. Tidak rutin	Nominal
<i>Dependent</i>				
Kualitas tidur	Perasaan kepuasan ibu hamil terhadap	Kuisisioner <i>Pittsburgh Sleep Quality</i>	Rentang penilaian kualitas tidur	Interval

Variabel	Definisi	Alat ukur	Hasil ukur	Skala ukur
	tidurnya ditandai dengan perasaan segar setelah bangun tidur	<i>Index (PSQI)</i> , lembar observasi kualitas tidur. Kuisisioner PSQI menggunakan skala <i>likert</i> , terdiri dari 7 komponen penilaian: 1. Kualitas tidur secara subyektif 2. Waktu yang diperlukan untuk memulai tidur 3. Lamanya waktu tidur 4. Efisiensi tidur 5. Gangguan tidur yang sering dialami pada malam hari 6. Penggunaan obat untuk membantu tidur 7. Gangguan tidur yang sering dialami pada siang hari.	0-21 dengan kategori : 1. Baik = ≤ 5 2. Buruk = > 5	

D. Instrumen penelitian

1. Kuisisioner *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*

Kuisisioner *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* merupakan kuisisioner baku untuk mengukur kualitas tidur yang sudah teruji validitas dan reliabilitasnya. Nilai uji validitas *product momen pearson r* hitung $> r$ tabel = 0,40-080 dan nilai uji reliabilitas *alpha cronbach* = 0,83. Kuisisioner PSQI

terdiri dari 7 domain, meliputi efisiensi tidur, latensi tidur, kualitas tidur subjektif, penggunaan obat-obatan, durasi tidur, gangguan tidur dan *day time disfungstion*. Setiap domain memiliki nilai antara 0 (tidak ada masalah) dan 3 (masalah berat). Skor global yaitu 0 – 21 dengan kategori penilaian bila skor ≤ 5 = kualitas tidur yang baik, dan skor total > 5 = kualitas tidur yang buruk (Andas et al., 2024).

2. SPO prenatal yoga

E. Prosedur Penelitian

1. Jenis data

a. Data primer

Data primer pada penelitian ini adalah data yang diperoleh langsung dengan pengumpulan data pengukuran kualitas tidur ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah dilakukan prenatal yoga.

b. Data sekunder

Data sekunder pada penelitian ini yaitu data jumlah ibu hamil trimester III dengan gangguan tidur di Puskesmas Kesesi I pada bulan Mei 2025 yang dilihat pada buku register KIA.

2. Prosedur pengumpulan data

- a. Peneliti meminta Universitas Ngudi Waluyo Semarang untuk memberikan surat ijin studi pendahuluan dan penelitian untuk melakukan studi pendahuluan dan penelitian di Puskesmas Kesesi I Kabupaten Pekalongan.

- b. Peneliti menyampaikan ijin studi pendahuluan dan penelitian pada Kepala Puskesmas Kesesi I sebagai ijin untuk tempat penelitian, dengan menyerahkan surat dari akademik.
- c. Peneliti mendapatkan surat ijin untuk melakukan studi pendahuluan dan penelitian di Puskesmas Kesesi I dari pihak Puskesmas Kesesi I.
- d. Peneliti melakukan studi pendahuluan dengan Bidan Koordinator di Puskesmas Kesesi I.
- e. Peneliti melakukan *ethical clearance*. Peneliti sudah mendapatkan surat *ethical clearance* dari Komisi Etik Penelitian Universitas Ngudi Waluyo Ungaran dengan nomor 356/KEP/EC/UNW/2025.
- f. Peneliti melakukan apersepsi dengan Bidan Koordinator untuk meminta data responden. Peneliti memilih responden sesuai dengan kriteria inklusi.
- g. Peneliti menemui calon responden di ruang KIA Puskesmas Kesesi I saat calon responden berkunjung di Puskesmas.
- h. Peneliti menjelaskan tentang identitas peneliti, maksud dan tujuan penelitian, prosedur penelitian serta manfaat dan kemungkinan kerugian dari penelitian kepada calon responden. Peneliti kemudian meminta calon responden yang setuju mengikuti penelitian untuk menandatangani pernyataan *informed consent*.
- i. Prenatal yoga akan dilakukan di kelas ibu hamil. Peneliti melakukan pengukuran kualitas tidur sebelum dilakukan prenatal yoga (*pretest*) dengan menggunakan PSQI. Kuisisioner kemudian dikembalikan kepada peneliti.

- j. Pelaksanaan prenatal yoga dibantu oleh seorang instruktur prenatal yoga. Prenatal yoga akan diberikan 2 kali seminggu dengan durasi 60 menit selama 2 minggu.
- k. Peneliti akan melakukan *posttest* terhadap kualitas tidur pada responden dengan kuisioner PSQI yang dilakukan pada hari terakhir penelitian. Kuisioner dikembalikan kepada peneliti.
- l. Penelitian dilakukan selama 2 minggu.
- m. Peneliti melakukan tabulasi data penelitian.
- n. Peneliti mengecek kembali kelengkapan data yang dibutuhkan. Setelah data lengkap, maka data diolah dengan SPSS.
- o. Membuat laporan hasil penelitian

F. Etika Penelitian

Etika penelitian adalah standar yang mengatur bagaimana seorang peneliti harus berperilaku apa yang baik atau buruk. Karena penelitian ini menggunakan orang sebagai subjek, mereka harus dihormati dan dilindungi hak mereka sebagai responden dengan meminta izin dan menggunakan etika yang disebutkan di bawah ini (Hardani et al., 2023):

1. Lembar persetujuan (*Informed Consent*)

Informed consent adalah informasi menyeluruh tentang tujuan penelitian yang akan dilakukan dan pilihan untuk berpartisipasi atau menolak sebagai responden. Setiap orang yang diminta untuk berpartisipasi diberikan lembar persetujuan yang juga berisi penjelasan tentang maksud dan tujuan penelitian. Dengan demikian, orang yang

menandatangani lembar persetujuan menunjukkan bahwa mereka bersedia menjadi responden. Namun, jika subjek tidak bersedia menjadi responden, peneliti tidak akan memaksa mereka untuk melakukannya dan akan tetap menghargai haknya.

2. *Beneficence*

Beneficence yaitu menguntungkan subjek penelitian. Pada penelitian ini, rekam medik membantu karena data yang tidak lengkap atau tidak sesuai dapat digunakan untuk cross-check kembali.

3. Kerahasiaan (*Confidentiality*)

Confidentiality adalah kerahasiaan informasi yang diperoleh dari kelompok data sebagai hasil penelitian. Peneliti bersedia menjaga semua informasi yang mereka peroleh dari responden dirahasiakan.

4. *Non maleficence*

Peneliti memperkirakan apa yang mungkin terjadi dalam penelitian untuk meminimalkan dampak negatif pada subjek penelitian. Penelitian ini tidak membahayakan karena peneliti hanya mengambil data pada rekam medis.

G. Analisa Data

1. Pengolahan data

Dalam penelitian ini, apabila data sudah dikumpulkan kemudian peneliti melakukan pengolahan data menjabarkan proses pengolahan data sebagai berikut (Sembiring et al., 2024):

a. *Editing* (pemeriksaan data)

Peneliti melakukan pengecekan dan perbaikan isian formulir kuesioner apakah lengkap, jawaban relevan dengan pertanyaannya dan jawaban pertanyaan konsisten.

b. Scoring

Scoring yaitu proses memberikan penilaian berdasarkan jawaban pada kuisisioner.

Setiap komponen diberi skor dari 0–3, dimana:

0 = tidak ada masalah

3 = masalah paling parah

1) Kualitas tidur subjektif

Pertanyaan: "Secara keseluruhan, bagaimana Anda menilai kualitas tidur Anda?"

Sangat baik = 0

Baik = 1

Buruk = 2

Sangat buruk = 3

2) Latensi tidur

Latensi tidur berdasarkan 2 item: waktu rata-rata tertidur dan frekuensi kesulitan untuk tertidur.

Skor 0–3 dihitung berdasarkan total gabungan dari waktu lama tidur dan frekuensi kesulitan tidur.

3) Durasi tidur

7 jam = 0

8 6–7 jam = 1

9 5–6 jam = 2

10 < 5 jam = 3

4) Efisiensi tidur

Efisiensi tidur = (Durasi tidur / Total waktu di tempat tidur) x

100%

Skor:

85% = 0

75–84% = 1

65–74% = 2

<65% = 3

5) Gangguan tidur

Gangguan tidur dinilai berdasarkan 9 item (misalnya terbangun di malam hari, sering ke kamar mandi, merasa kedinginan/panas, dll).

Masing-masing item diberi skor:

Tidak pernah (tidak dalam sebulan terakhir) = 0

Kadang-kadang (kurang dari 1x/minggu) = 1

Cukup sering (1–2x/minggu) = 2

Sering (≥ 3 x/minggu) = 3

Nilai akhir dikalkulasi sebagai skor rata-rata dari 9 item (dibulatkan ke skala 0–3).

6) Penggunaan obat tidur

Tidak pernah = 0

Kadang-kadang (<1x/minggu) = 1

Cukup sering (1–2x/minggu) = 2

Sering (≥ 3 x/minggu) = 3

7) Disfungsi siang hari

Disfungsi siang hari mengukur dua hal: kesulitan tetap terjaga saat melakukan aktivitas dan kesulitan menjaga semangat/motivasi. Skor akhir merupakan rata-rata kedua pertanyaan, dibulatkan ke skala 0–3.

Rentang penilaian total kuisioner PSQI yaitu 0-21.

c. *Coding* (pengkodean)

Peneliti mengubah data berbentuk kalimat atau huruf menjadi data, angka atau bilangan. *Coding* atau pemberian kode ini sangat berguna dalam memasukan data (*data entry*).

Data yang berupa kalimat atau huruf diubah oleh peneliti menjadi data, angka, atau bilangan. Memasukan data sangat membantu dengan coding atau pemberian kode ini. Dalam penelitian ini, pengkodean yang digunakan adalah:

Berdasarkan penilaian kuisioner PSQI, maka kualitas tidur dikategorikan sebagai berikut :

Kualitas tidur buruk : 1 (skor > 5)

Kualitas tidur baik : 2 (skor \leq 5)

d. *Processing* (memasukan data)

Peneliti memasukan data ke dalam program “*software*” komputer.

e. *Cleaning* (pembersihan data)

Peneliti mengecek kembali data untuk melihat kemungkinan-

kemungkinan adanya kesalahan-kesalahan kode, ketidaklengkapan dan sebagainya, kemudian dilakukan pembetulan atau koreksi.

b. Analisis Data

a) Analisis univariat

Analisis univariat digunakan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian (Hardani et al., 2023). Analisa univariat dilakukan dengan menilai tendensi sentral (*mean*, standar deviasi, nilai minimum dan nilai maksimum) tentang kualitas tidur sebelum dan sesudah dilakukan prenatal yoga

b) Analisa bivariat

Analisa bivariat yaitu analisis yang digunakan untuk menerangkan hubungan dua variabel atau lebih. Data dalam penelitian ini menggunakan skala data numerik (interval), sehingga sebelum dilakukan uji statistik maka dilakukan uji normalitas. Hasil uji normalitas uji *Shapiro-Wilk* sebagai berikut :

Tabel 3. 2 Hasil Uji Normalitas *Shapiro-Wilk* Kualitas Tidur Sebelum dan Sesudah Prenatal Yoga

Kualitas tidur	<i>p value</i>	Distribusi data	Uji statistik
Sebelum	0,000	Tidak normal	<i>Wilcoxon</i>
Sesudah	0,216	Normal	

Hasil uji *Shapiro-wilk* menunjukkan bahwa distribusi data kualitas tidur sebelum dilakukan prenatal yoga diperoleh berdistribusi tidak normal (*p value* = 0,000) dan sesudah berdistribusi normal (*p value* = 0,216), sehingga uji statistik yang digunakan adalah uji *Wilcoxon*. Interpretasi hasil uji tidak normal maka uji statistik yang digunakan adalah uji *Wilcoxon*. Interpretasi uji statistik sebagai berikut : H_a diterima

diterima apabila $p \text{ value} \leq 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh prenatal yoga terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Kesesi I.

H. Jadwal Penelitian

Tabel 3. 3 Jadwal penelitian

No.	Aktivitas	2025			
		Maret	April	Mei	Juni
1.	Pengajuan judul				
2.	Penyusunan proposal				
3.	Melaksanakan penelitian				
4.	Pengolahan data				
5.	Analisis data				
6.	Sidang/ujian skripsi				