

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode quasi eksperimental. Quasi eksperimental bertujuan mengidentifikasi hubungan kausalitas melalui pemberian suatu intervensi atau perlakuan terhadap kelompok subjek terkontrol (Sugiyono, 2019). Penelitian ini untuk mencari suatu pengaruh senam hamil terhadap kecemasan pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Petung.

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *One Group Pretest-Posttest* dengan mengadakan uji coba untuk melihat hasil pemberian pendidikan kesehatan terhadap subjek. Menurut (Sugiyono, 2019) dalam bentuk *One Group Pretest- Posttest design* terdapat pretest dan posttest untuk mendapatkan hasil perlakuan sehingga dapat diketahui lebih akurat. Penulis akan memberikan pretest terlebih dahulu kemudian diberikan senam hamil dan akan diberikan Posttest kemudian melihat pengaruh perlakuan yang ditimbulkan dan bagaimana akibatnya dari senam hamil.

Tabel 3.1 Pretest-Posttest

Subjek	Pretest	Perlakuan	Posttest
O	O1	X	O2

Keterangan :

O : Ibu hamil TM III

O1 : Kecemasan sebelum diberikan senam hamil

X : Penyuluhan

O2 : Kecemasan setelah diberikan senam hamil

B. Lokasi Penelitian

Tempat : Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Petung.

Waktu : Penelitian ini dilakukan dimulai dari tanggal 11-18 Juli 2025

C. Subyek Penelitian

1. Populasi

Populasi adalah cakupan generalisasi yang mencakup objek atau subjek penelitian dengan kualitas dan karakteristik spesifik yang ditetapkan peneliti untuk dikaji dan diambil kesimpulannya (Sugiyono, 2019).

Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester III di Wilayah UPTD Puskesmas Petung pada bulan penelitian bulan Juli 2025 yang berjumlah 30 ibu.

2. Sampel

Sampel merupakan segmen populasi yang dipilih melalui suatu proses tertentu, mencakup besaran dan atributnya, dengan maksud untuk menginvestigasi karakteristik spesifik dari populasi induk (Sugiyono, 2019). Menurut (Sugiyono, 2019) mengatakan besar sampel untuk penelitian eksperimen yang sederhana minimal adalah 10-20 responden. Pada penelitian ini peneliti menentukan jumlah sampel yaitu 19 ibu hamil yang mengalami kecemasan.

3. Teknik Sampling

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *Purposive sampling* yaitu ibu yang mempunyai anak balita di desa gogik. *Purposive sampling* adalah merupakan teknik pengambilan sampel di mana partisipan dipilih dengan mengacu pada serangkaian kriteria khusus yang relevan dengan tujuan penelitian (Sugiyono, 2019 dalam Ajnya et al., 2023). Dalam penelitian ini peneliti menggunakan kriteria inklusi dan eksklusi untuk mendapatkan sampel yang memenuhi tujuan dari penelitian

- a. Kriteria Inklusi
 - b. Ibu hamil trimester III Usia kehamilan 28 - 36 minggu dengan keluhan merasa cemas
 - c. Tekanan darah normal yaitu tidak lebih dari 120/80 mmHg dan tidak kurang dari 90/80 mmHg
 - d. DJJ Normal yaitu 120-160 kali permenit
 - e. Ibu hamil yang bersedia menjadi subyek penelitian
 - f. Bersedia menjadi peserta penelitian dan berkomitmen untuk mengikuti senam hamil 2x seminggu
- g. Kriteria Eksklusi
 - 1) Tidak ingin menjadi responden penelitian
 - 2) 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

D. Definisi Operasional

Tabel 3.2 Definisi Operasional

Variabel Penelitian	Definisi Operasional	Alat Ukur	Cara Ukur	Hasil Ukur	Skala Data
Variabel Independen Senam Ibu Hamil	Serangkaian latihan fisik yang dirancang khusus untuk wanita hamil guna menjaga kebugaran tubuh, mengurangi ketidaknyamanan, dan mempersiapkan tubuh untuk persalinan yang dilakukan 2 kali selama seminggu dengan durasi 30-45 menit per sesi.	SOP senam hamil		1. Sebelum diberikan senam hamil 2. Sesudah diberikan senam hamil	ordinal
Variabel Dependen Kecemasan	Perasaan khawatir, cemas, atau takut yang dialami oleh ibu hamil pada trimester ketiga kehamilan.	Kuesioner	Kuesioner Depression Anxiety Stress Scales (DASS 42) dengan 14 pertanyaan untuk mengukur skala kecemasan	a. Nilai terendah 0 b. Nilai tertinggi 42	rasio

E. Pengumpulan Data

1. Jenis Data

Data primer adalah informasi yang diperoleh secara langsung dari sumber asli, baik berupa individu maupun kelompok, sebagai

contoh melalui pelaksanaan wawancara atau pengisian instrumen kuesioner oleh peneliti (Rosini, 2020). Data primer dalam penelitian ini yaitu data kecemasan ibu hamil yang diperoleh secara langsung dari ibu dengan menggunakan kuisisioner.

Data sekunder adalah data yang diperoleh melalui cara tidak langsung, yakni berasal dari pihak ketiga atau sumber yang telah tersedia sebelumnya dalam konteks metodologi penelitian (Rosini, 2020). Data sekunder dalam penelitian ini yaitu jumlah ibu hamil TM III di Puskesmas Petung.

2. Instrumen dan alat Penelitian

Instrumen penelitian menurut Masturoh dan Anggita (2018) adalah alat yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam suatu penelitian. Instrumen ini dikembangkan berdasarkan teori yang mendalam mengenai konstruk, variabel, dan dimensi yang diteliti. Pada tingkat kecemasan, digunakan alat pengumpulan data berupa kuesioner *Depression Anxiety Stress Scales (DASS-42)* yang terdiri dari 42 pertanyaan tertutup namun yang digunakan untuk mengukur kecemasan hanya 14 pertanyaan untuk Skala kecemasan nomor : 2, 4, 7, 9, 15, 19, 20, 23, 25, 28, 30,36, 40, 41 . Pilihan jawaban yang telah ditentukan adalah 0 : Tidak ada atau tidak pernah, 1 : Sesuai dengan yang dialami sampai tingkat tertentu, atau kadang-kadang 2 : Sering, 3 : Sangat sesuai dengan yang dialami, atau hampir setiap saat.

F. Etika Penelitian

Masturoh dan Anggita (2018), mendefinisikan etika penelitian sebagai seperangkat prinsip normatif yang mengarahkan peneliti dalam mempertimbangkan dimensi moral dan kemanusiaan sepanjang pelaksanaan riset. Fokus utama etika ini terletak pada perlakuan yang hormat terhadap partisipan penelitian, penjaminan bahwa studi memberikan manfaat signifikan sambil meminimalisasi potensi bahaya, serta penjagaan terhadap keadilan dalam alokasi manfaat dan tanggung jawab riset. Lebih lanjut, etika penelitian juga meliputi kewajiban peneliti untuk menjamin kerahasiaan data serta melaksanakan penyelidikan dengan tingkat integritas yang tinggi. Prinsip-prinsip etika penelitian yang esensial meliputi hal-hal berikut:

a. Persetujuan Informasi (*Informed Consent*)

Setiap calon responden penelitian yang merupakan ibu hamil wajib menerima pemaparan komprehensif mengenai tujuan studi, metodologi pelaksanaan, manfaat potensial, serta kemungkinan risiko yang terkait. Persetujuan partisipan diperoleh secara tertulis dan bersifat *volunter* hanya setelah penjelasan memadai tersebut disampaikan.

b. Kerahasiaan Data (*Confidentiality*)

Seluruh informasi yang diperoleh dari responden, mencakup data identitas pribadi maupun hasil pengukuran variabel seperti tingkat kecemasan, harus dijaga kerahasiaannya dan dipergunakan semata-mata untuk kepentingan ilmiah penelitian. Anonimitas responden dijamin

melalui proteksi identitas agar data tidak dapat ditelusuri kembali ke individu spesifik (misalnya, melalui kode identitas atau enkripsi data)..

c. Menghormati Hak Subjek Penelitian

Peneliti berkewajiban untuk sepenuhnya menghormati otonomi dan hak-hak partisipan ibu hamil. Hak ini mencakup kebebasan untuk menarik diri dari studi kapan pun tanpa menimbulkan konsekuensi merugikan. Responden juga berhak menolak menjawab pertanyaan-pertanyaan tertentu yang dirasakan menimbulkan ketidaknyamanan.

d. Keamanan Subjek Penelitian

Peneliti bertanggung jawab menjamin bahwa seluruh intervensi penelitian, seperti program senam hamil, aman dilaksanakan dan tidak membahayakan kondisi kesehatan ibu maupun janin. Setiap prosedur atau teknik yang diterapkan harus sesuai dengan protokol medis yang disetujui dan dinyatakan aman bagi populasi ibu hamil.

e. Transparansi dan Kejujuran

Pelaporan hasil penelitian harus dilakukan dengan tingkat transparansi yang tinggi dan kejujuran ilmiah, mencakup semua temuan baik yang konsisten maupun yang bertentangan dengan hipotesis awal. Data yang dikumpulkan disajikan secara akurat, tanpa rekayasa (manipulasi) atau penyimpangan (distorsi) informasi.

f. Tanggung Jawab terhadap Dampak Penelitian

Peneliti wajib mempertimbangkan dan memitigasi potensi dampak negatif psikologis atau emosional yang mungkin timbul pada

ibu hamil akibat partisipasi dalam penelitian, khususnya terkait pengukuran kecemasan. Apabila terdeteksi indikasi kecemasan berlebih atau stres signifikan yang disebabkan oleh studi, peneliti harus menyediakan dukungan atau merujuk responden ke layanan konseling yang sesuai.

g. Tanggung Jawab terhadap Dampak Penelitian

Kesempatan untuk berpartisipasi dalam penelitian harus diberikan secara adil kepada semua ibu hamil yang memenuhi kriteria inklusi. Rekrutmen sampel dan pelaksanaan studi harus menghindari segala bentuk diskriminasi berdasarkan faktor sosiodemografi seperti status sosial, ekonomi, atau kondisi kesehatan tertentu.

G. Prosedur Pengambilan Data

Ada beberapa hal yang perlu disiapkan peneliti yaitu mempersiapkan prosedur-prosedur pengumpulan data. Adapun langkah-langkahnya sebagai berikut:

- a. Penelitian telah mendapatkan persetujuan dari komite etik pada tanggal 10 Juli 2025 dengan nomer 451/KEP/EC/UNW/2025
- b. Penelitian mengajukan surat permohonan izin penelitian dari Universitas Ngudi Waluyo Ungaran melalui bidang administrasi persuratan fakultas Kesehatan dan diserahkan ke kepala puskesmas petung.

- c. Setelah memperoleh izin penelitian dari kepala puskesmas petung, melanjutkan penelitian di puskesmas petung.
- d. Penelitian dilakukan di tanggal 11-15 Juli 2025 yang sudah disepakati dengan proses seleksi sesuai kriteria responden dengan menggunakan kriteria inklusi dan eksklusi (Teknik *purposive Sampling*) sehingga responden yang dipilih benar-benar sesuai dengan tujuan penelitian perdesunnya di jelasin
- e. Penelitian memperkenalkan diri serta memberikan penjelasan tujuan penelitian kepada responden. Responden menyatakan setuju untuk berpartisipasi dalam penelitian selanjutnya responden diminta untuk membaca lembar persetujuan untuk menjadi responden. Selanjutnya jika responden setuju maka responden diminta menandatangani surat pernyataan (Informed consent) dengan sukarela tidak ada unsur keterpaksaan untuk menjadi responden.
- f. Setelah responden menandatangani surat pernyataan menjadi responden, peneliti terlebih dahulu menjelaskan bagaimana cara mengisi kuesioner tersebut, peneliti meminta responden untuk teliti membaca pertanyaan kuesioner yang diberikan kemudian melakukan pre test dengan membagikan kuesioner yang akan diisi oleh responden.
- g. Penelitian juga mendampingi responden saat pengisian kuesioner itu berlangsung serta meminta responden untuk menanyakan kepada penelitian jika pertanyaan yang diberikan kurang dipahami oleh responden dan responden melakukan pengisian kuesioner.

- h. Setelah pengisian kuesioner, peneliti memberikan senam hamil yang pertama tanggal 11 Juli 2025 Senam hamil yang ke dua tanggal 15 Juli 2025
- i. Setelah memberikan senam hamil peneliti melakukan post tes dengan memberikan kuesioner Kembali tentang kecemasan untuk dilakukan post test.
- j. Penelitian meminta responden untuk mengecek kembali jawaban mereka untuk memastikan jika masih terdapat pertanyaan yang belum mereka isi. Peneliti meminta Kembali kuesioner yang telah diisi oleh responden dan melakukan pemeriksaan ulang kelengkapan dari kuesioner yang diberikan.
- k. Setelah penelitian memastikan kuesioner sudah lengkap, selanjutnya penelitian mengucapkan terima kasih kepada responden.
- l. Setelah data terkumpul, penelitian melakukan pengolahan data yang selanjutnya penelitian akan melakukan analisa data untuk mendapatkan hasil data yang akurat.

H. Pengolahan Data

a. *Editing* (Penyuntingan)

Peneliti akan melakukan pengecekan isi kuesioner yang sudah dicentang oleh peneliti dan asisten peneliti dengan cara mengumpulkan semua kuesioner penelitian dan dilakukan pengecekan satu persatu.

b. *Scoring* (Skor)

Penentuan skor atau nilai dari setiap item pertanyaan dari instrumen penelitian yang digunakan seperti kuesioner dan lembar observasi (Sari, 2023). Berikut adalah langkah-langkah umum dalam proses skoring untuk kuesioner kecemasan 0 : Tidak ada atau tidak pernah, 1 : Sesuai dengan yang dialami sampai tingkat tertentu, atau kadang-kadang 2 : Sering, 3 : Sangat sesuai dengan yang dialami, atau hampir setiap saat

c. *Coding* (Pengkodean)

Mengubah data yang bersifat deskriptif menjadi data yang berbentuk angka atau kode agar lebih mudah dianalisis. Kode dalam penelitian ini adalah:

d. *Data Entry* (Entri Data)

Peneliti akan melakukan proses pemasukan data ke dalam komputer setelah tabel tabulasi selesai untuk selanjutnya dilakukan analisa data dengan menggunakan SPSS.

e. *Tabulating*

Sebelum dilakukan tabulasi menggunakan computer, terlebih dahulu akan dilakukan secara manual. Peneliti akan melakukan tabulasi data sehingga mudah dijumlahkan, disusun, dan didata untuk disajikan dan dianalisa

f. *Cleaning Data* (Pembersihan Data)

Cleansing merupakan proses pengecekan kembali data yang sudah dimasukan untuk mengetahui kesalahan atau tidak dan data dikelompokkan dalam bentuk tabel.

I. Analisis Data

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

1. Analisis Univariat

Analisis univariat merupakan suatu teknik statistika yang digunakan untuk melakukan analisis data dengan mendeskripsikan data terkumpul secara apa adanya. Tujuan penerapan analisis univariat adalah untuk menjelaskan karakteristik masing-masing variabel penelitian (Notoatmodjo, 2018).

Analisis univariat dalam penelitian ini digunakan untuk mengetahui kecemasan ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan. Analisisnya menggunakan analisis nilai mean dan median untuk mengetahui nilai rata-rata sebelum diberikan senam hamil dan rata-rata sesudah diberikan senam hamil.

2. Analisis Bivariat

Analisis bivariat merupakan prosedur statistik yang mengkaji hubungan antara dua atau lebih variabel. Metode ini juga berfungsi untuk memverifikasi hipotesis yang diajukan dalam suatu penelitian (Notoadmodjo, 2018)

Uji normalitas merupakan uji yang digunakan untuk menilai sebaran data pada kelompok atau variable terdistribusi dengan normal atau tidak. Uji normalitas yang digunakan adalah *uji Shapiro wilk* karena jumlah sampel dalam penelitian ini < 50 responden. Uji *Shapiro Wilk* digunakan untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal

atau tidak dikatakan data normal jika nilai sig lebih dari 0,05 maka data dikatakan normal dan jika nilai sig kurang dari 0,05 maka data dinyatakan tidak normal. (Wulandari Dkk, 2023). Setelah dilakukan uji normalitas didapatkan nilai signifikansi pretest 0.000 dan posttest 0.031 berarti kurang dari 0.05 sehingga menunjukkan data berdistribusi tidak normal sehingga menggunakan *uji wilxocon*. *wilxocon* adalah uji beda dua sampel berpasangan. Sampel berpasangan merupakan subjek yang sama, tapi mengalami perlakuan yang berbeda. Model uji beda ini digunakan untuk menganalisis model penelitian sebelum dan sesudah

Hasil uji pariet t test didapatkan p-value $0,000 < 0,5$, sehingga H_0 ditolak yang berarti adanya pengaruh sebelum dan sesudah diberikan senam hamil.