

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif pre-eksperimental dengan pendekatan one group pre-test–post-test design. Pada penelitian ini, observasi pre-test dilakukan sebelum pemberian intervensi, sedangkan observasi post-test dilakukan setelah intervensi diberikan, sehingga peneliti dapat memperoleh data perbandingan sebelum dan sesudah perlakuan (Sugiyono, 2017).

Tabel 3.1 *One group pre test-post test design*

Kelompok	Pretest	Interverensi	Post test
P	X1	O	X2

Keterangan:

P : Kelompok

X1 : Pengukuran awal (pre-test)

X2 : Pengukuran akhir (post-test)

O : Pemberian intervensi yoga

B. Lokasi dan Waktu

1. Lokasi penelitian

Lokasi penelitian ini adalah di Puskesmas Tanjung Palas dan di studio yoga milik peneliti yang berada tidak jauh dari wilayah Puskesmas Tanjung Palas, Kabupaten Bulungan, Provinsi Kalimantan Utara.

2. Waktu Penelitian

Waktu penelitian ini dimulai sejak penyusunan proposal penelitian dan berakhir setelah laporan penelitian selesai disusun, yaitu pada bulan September 2025–Januari 2026.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan objek penelitian atau objek yang diteliti (Notoatmodjo, 2018). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester III yang melakukan kunjungan ke Puskesmas Tanjung Palas, berjumlah 42 ibu hamil.

2. Sampel

Sampel merupakan bagian dari populasi yang diharapkan dapat mewakili populasi. Penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling, yaitu teknik pengambilan sampel yang didasarkan pada pertimbangan tertentu yang ditetapkan oleh peneliti dan telah diketahui sebelumnya (Riyanto, 2019).

a. Kriteria inklusi

- 1) Ibu hamil trimester III yang bersedia menjadi responden dengan menandatangani lembar persetujuan responden (informed consent).
- 2) Ibu hamil trimester III yang bersedia diberikan intervensi yoga hamil sebanyak 4 kali dalam 14 hari, baik di Puskesmas maupun di studio yoga milik peneliti.
- 3) Ibu hamil trimester III dengan kondisi tekanan darah 100–120/70–80 mmHg dan tanpa keluhan.

b. Kriteria eksklusi

- 1) Ibu hamil trimester III dengan riwayat perdarahan antepartum, BBLR, KPD, dan plasenta previa.
- 2) Ibu hamil trimester III yang melakukan massage hamil.

3. Variabel Penelitian

Variabel penelitian merupakan suatu objek yang dapat diukur atau diamati serta memiliki nilai yang bervariasi pada setiap objek penelitian (Riyanto, 2019). Variabel dalam penelitian ini meliputi:

a. Variabel Independen

Variabel independen atau variabel bebas dalam penelitian ini adalah prenatal yoga.

b. Variabel Dependen

Variabel dependen atau variabel terikat dalam penelitian ini adalah kualitas tidur ibu hamil trimester III.

D. Definisi Operasional

Definisi operasional merupakan definisi dari variabel yang diukur dalam penelitian (Riyanto, 2019). Tujuan penetapan definisi operasional adalah untuk mempermudah pengumpulan data, membatasi ruang lingkup variabel, serta mencegah terjadinya kesalahan interpretasi data.

Tabel 3.2 Definisi Operasional Variabel

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Skala Ukur	Skor/Keterangan
Variabel Independen Prenatal Yoga	Gerakan komprehensif yang menggunakan postur tubuh, teknik pernapasan, konsentrasi, dan	SOP Yoga Hamil	Nominal	Diberikan Tidak diberikan

	relaksasi yang diberikan kepada ibu hamil trimester III sebanyak 4x selama 14 hari (Wulandari dkk., 2020a)			
Variabel	Keadaan tidur	Kuesioner	Interval	1. Kualitas tidur
Dependen	individu yang	PSQI		baik (PSQI $\leq$
Kualitas	menghasilkan rasa	(<i>Pittsburgh</i>		Median)
Tidur	segar dan bugar	<i>Sleep</i>		2. Kualitas tidur
	setelah bangun tidur	<i>Quality</i>		buruk (PSQI $>$
		<i>Index</i>)		Median)

E. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian yang digunakan berupa surat permohonan calon responden, lembar persetujuan menjadi responden (informed consent), lembar karakteristik responden, serta kuesioner pre-test dan post-test, yaitu PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*) yang telah dinyatakan valid dan reliabel oleh peneliti sebelumnya (Khasanah & Hidayati, 2012) serta SOP yoga hamil.

F. Jenis Data

1. Data primer adalah data yang diperoleh peneliti secara langsung dari sumber data. Data primer dalam penelitian ini meliputi nomor responden, usia, pendidikan, pekerjaan, lokasi, dan lingkungan tempat tinggal.
2. Data sekunder adalah data yang telah tersedia dan diperoleh peneliti dari berbagai sumber. Data sekunder dalam penelitian ini meliputi rekam medis, laporan dokumentasi instansi, buku, serta jurnal ilmiah.

G. Pelaksanaan Penelitian

1. Tahap Persiapan
 - a. Mengidentifikasi dan merumuskan masalah penelitian yang terjadi di lapangan.

- b. Mengajukan judul penelitian kepada dosen pembimbing, kemudian mengajukan judul penelitian yang telah disetujui dosen pembimbing ke Program Studi.
 - c. Mengurus surat izin studi pendahuluan dengan nomor 2203/SM/FKES/UNW/X/2027.
 - d. Mengumpulkan data pendukung berupa jurnal, buku, dan artikel ilmiah yang relevan sebagai sumber dalam penyusunan proposal skripsi.
 - e. Melakukan studi pendahuluan di Puskesmas Tanjung Palas.
 - f. Menyusun proposal skripsi serta melakukan konsultasi secara berkala dengan dosen pembimbing.
 - g. Melakukan revisi proposal skripsi sesuai dengan kritik dan saran dari dosen penguji dan dosen pembimbing hingga proposal dinyatakan lulus pada tanggal 06 November 2025.
 - h. Mengurus surat kelayakan etik penelitian di Komite Etik Penelitian Universitas Ngudi Waluyo dengan nomor 727/KEP/EC/UNW/2025.
 - i. Mengurus surat izin penelitian di Puskesmas Tanjung Palas dengan nomor 3298/SM/FKES/UNW/XII/2025
2. Tahap Pelaksanaan
- a. Mengurus administrasi penelitian di Puskesmas Tanjung Palas dengan nomor surat 800/423/PKM-TP.
 - b. Melakukan koordinasi dengan bidan koordinator KIA terkait ibu hamil yang mengalami masalah sesuai dengan kriteria penelitian.
 - c. Melakukan survei awal untuk menentukan sampel penelitian sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan.

- d. Melakukan koordinasi dengan bidan koordinator KIA terkait penjadwalan pertemuan dengan responden yang telah dihomogenkan.
- e. Memberikan lembar permohonan calon responden, lembar persetujuan menjadi responden (*informed consent*), lembar karakteristik responden, serta lembar kuesioner pre-test PSQI. Pada tahap ini, peneliti juga memberikan penjelasan mengenai cara pengisian lembar karakteristik dan kuesioner PSQI, serta menyampaikan kontrak penelitian berupa pelaksanaan yoga hamil sebanyak 4 kali dalam 14 hari pada setiap responden. Setiap pertemuan dilaksanakan selama ± 60 menit.
- f. Pelaksanaan prenatal yoga dilakukan di ruang pertemuan Puskesmas Tanjung Palas pada hari Senin dan Kamis. Bagi responden yang berhalangan hadir di Puskesmas Tanjung Palas, pelaksanaan yoga dilakukan di studio yoga milik peneliti.
- g. Pelaksanaan prenatal yoga baik di Puskesmas Tanjung Palas maupun di studio yoga dipandu langsung oleh peneliti yang telah memiliki lisensi RYT 200 serta Certified Prenatal Gentle Yoga Facilitator, dan aktif mengajar yoga.
- h. Intervensi yoga hamil dilaksanakan selama 2 minggu.
- i. Pelaksanaan yoga hamil diawali dengan *centering*, pemanasan, dilanjutkan dengan gerakan inti yang meliputi *triangle pose*, *warrior I pose*, *warrior II pose*, *cat pose*, *cow pose*, *child pose*, *malasana*, dan *savasana*. Kegiatan diakhiri dengan relaksasi menggunakan audio yoga *nidra* dengan posisi yang disesuaikan dengan kenyamanan responden.

- j. Selama pemberian intervensi, terdapat beberapa responden yang mengalami kondisi tertentu, seperti janin yang belum masuk panggul dan posisi janin yang belum optimal. Pada kondisi tersebut, fasilitator yoga memberikan arahan dan modifikasi gerakan yoga yang disesuaikan dengan keluhan responden. Kondisi ini tidak diperhitungkan dalam penilaian pengaruh intervensi yoga hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil.
 - k. Setelah responden mengikuti 4 kali sesi yoga dalam 14 hari, responden diminta untuk mengisi kuesioner post-test PSQI.
3. Tahap Pelaporan
- a. Melakukan rekapitulasi data penelitian yang telah dikumpulkan
 - b. Data yang telah terkumpul kemudian diolah dan dianalisis menggunakan uji statistik dengan bantuan program SPSS versi 25.
 - c. Menyusun laporan penelitian secara tertulis berdasarkan hasil analisis data serta menarik kesimpulan sesuai dengan tujuan penelitian.

H. Pengolahan Data

Pengolahan data merupakan proses yang dilakukan setelah data diperoleh dari penelitian melalui kuesioner, yang bertujuan untuk mengelompokkan dan mengolah data agar dapat dianalisis secara sistematis (Notoatmodjo, 2018).

1. Coding

Coding merupakan proses pemberian kode pada setiap jawaban responden sesuai dengan kategori yang telah ditentukan oleh peneliti, sehingga memudahkan dalam pengolahan data.

a. Karakteristik usia

Kode 1 : usia < 20 tahun

Kode 2 : usia 20–35 tahun

Kode 3 : usia > 35 tahun

b. Karakteristik pendidikan

Kode 1 : SD/ sederajat

Kode 2 : SMP/ sederajat

Kode 3 : SMA/ sederajat

Kode 4 : Perguruan Tinggi

c. Karakteristik pekerjaan

Kode 1 : Tidak bekerja

Kode 2 : Bekerja

d. Karakteristik kualitas tidur (PSQI)

Kode 1 : Kualitas tidur baik (skor PSQI $\leq$ median)

Kode 2 : Kualitas tidur buruk (skor PSQI > median)

2. Editing

Editing merupakan kegiatan pemeriksaan kembali kuesioner yang telah diisi oleh responden dengan tujuan memastikan kelengkapan, kejelasan, dan konsistensi data, sehingga data yang diperoleh layak untuk diolah dan dianalisis.

3. Scoring

Scoring adalah proses pemberian nilai terhadap setiap jawaban pada kuesioner sesuai dengan pedoman penilaian yang telah ditetapkan. Skor yang diperoleh digunakan untuk menentukan kategori kualitas tidur responden berdasarkan instrumen PSQI.

4. Tabulating

Tabulating merupakan proses penyusunan data ke dalam bentuk tabel untuk mempermudah analisis data, penarikan kesimpulan, serta penyajian hasil penelitian dalam bentuk tabel dan narasi.

I. Analisis Data

1. Analisis Univariat

Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan karakteristik masing-masing variabel penelitian secara deskriptif. Parameter yang digunakan antara lain frekuensi, persentase, nilai rata-rata (mean), dan subtotal. Karakteristik responden disajikan dalam bentuk tabel atau grafik untuk memudahkan pemahaman data.

2. Analisis Bivariat

Analisis bivariat merupakan analisis yang dilakukan untuk mengetahui hubungan atau pengaruh antara variabel independen dan variabel dependen yang diduga memiliki keterkaitan (Notoatmodjo, 2018).

Penelitian ini menggunakan uji nonparametrik *Wilcoxon Signed Rank Test*, yaitu uji statistik yang digunakan untuk membandingkan dua sampel berpasangan dengan skala data ordinal. Derajat kemaknaan yang digunakan adalah $p \text{ value} < 0,05$.

Pengolahan dan analisis data dilakukan dengan menggunakan program komputer SPSS (Statistical Product and Service Solutions) for Windows versi 25. Analisis ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh prenatal yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di Puskesmas Tanjung Palas.

Kriteria pengambilan keputusan dalam penelitian ini adalah:

- a. Jika nilai $p \text{ value} < 0,05$, maka H_1 diterima, yang berarti terdapat pengaruh prenatal yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III.
- b. Jika nilai $p \text{ value} \geq 0,05$, maka H_0 diterima, yang berarti tidak terdapat pengaruh prenatal yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III.