

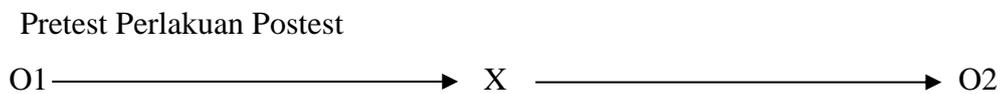
BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pra eksperimen*, yaitu eksperimen yang tidak memiliki ciri-ciri rancangan eksperimen yang sebenarnya, dikarenakan variabel-variabel yang harus dikontrol dan dimanipulasi dengan desainnya adalah *one group pretest posttest*. Dalam penelitian ini yaitu menguji individu sebelum dan sesudah diberikan perlakuan kemudian mengukur pengaruh percobaan tersebut (Notoatmodjo, 2016).

Penelitian ini Pengaruh *Prenatal Gentle Yoga* Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di PMB Siti Rohimah.

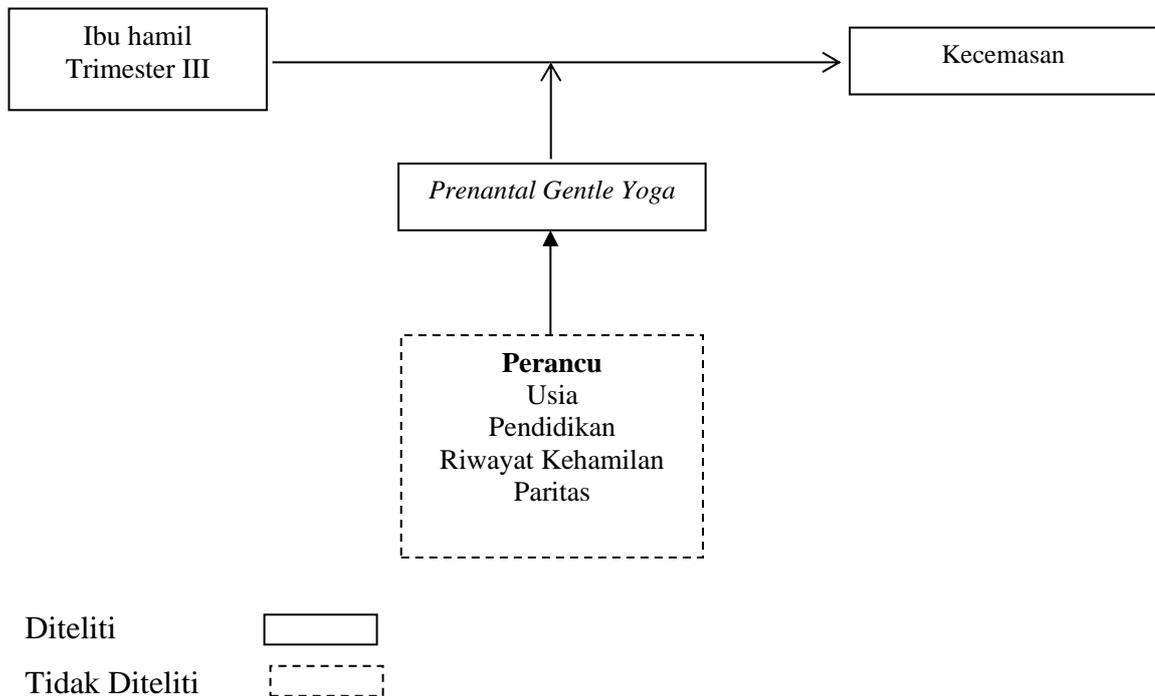


O1 = Pengamatan pertama sebelum perlakuan (sebelum senam yoga)

O2 = Pengamatan kedua setelah perlakuan (sesudah senam,yoga)

X = Perlakuan

B. Kerangka Penelitian



C. Variabel Penelitian

Variabel yang dikaji dalam penelitian ini terdiri atas variabel bebas (*independent variabel*) dan variabel terikat (*dependent variabel*). Adapun variabel-variabel tersebut adalah sebagai berikut:

1. Variabel Independen

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah *Prenatal Gentle Yoga*

2. Variabel Dependen

Variabel dependen dalam penelitian ini adalah kecemasan

D. Definisi Operasional Variabel

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Cara Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
1	<i>Prenatal Gentle Yoga</i>	yaitu olah raga yang dilakukan dengan intensitas lembut, perlahan, serta memadukan dengan pernafasan relaksasi dan meditasi yang mencakup fisik, mental dan spiritual manusia	Daftar Tilik	<i>Prenatal Gentle Yoga</i> Frekuensi 2 x / minggu Selama 2 minggu / 4x pertemuan	-	-
2	Kecemasan	Adalah perasaan ibu hamil trimester III berupa kegelisahan, kekhawatiran, takut dan perasaan tidak nyaman	Kuesioner dengan pertanyaan tertutup menggunakan skala <i>HARS</i> mengukur 14 aspek	Mengisi kuesioner <i>HARS</i> menggunakan skala <i>Likert</i>	1. Ringan, bila skor ≤ 14 2. Sedang, bila skor 15-27 3. Berat bila skor ≥ 28	Ordinal

E. Populasi Dan Sampel

1. Populasi Penelitian

Populasi adalah keseluruhan objek penelitian atau objek yang diteliti yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti (Arikunto, 2014). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester III di PMB Siti Rohimah Bayongbong Garut pada bulan April 2023 sebanyak 125 orang.

2. Sampel Penelitian

Sampel penelitian adalah bagian dari keseluruhan objek yang akan diteliti dan dianggap mewakili seluruh populasi dengan kata lain sampel adalah elemen – elemen populasi yang dipilih berdasarkan kemampuan mewakilinya (Arikunto, 2012). Teknik Sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *accidental sampling*, dimana pengambilan sampel dilakukan pada ibu hamil trimester III yang melakukan pemeriksaan kehamilan dan ibu hamil yang mendaftarkan dirinuntuk mengikuti class yoga di mulai tanggal 05 juli 2023 sampai dengan 08 juli 2023 yang memenuhi:

Kriteria inklusi :

- (1) Ibu hamil Trimester III dari usia kandungan 27 minggu.
- (2) Ibu dalam keadaan sehat
- (3) Ibu hamil yang mendapatkan rekomendasi dari dokter kandungan atau bidan untuk mengikuti *prenatal gentle yoga*
- (4) Tidak ada riwayat keguguran
- (5) Tidak ada riwayat serviks inkompeen (mulut rahim lemah)
- (6) Tidak ada riwayat pendarahan selama kehamilan
- (7) Sebelum yoga diperiksa jantung normal (tidak melebihi 90 kali per menit)
- (8) Tekanan darah 120/80 mmHg
- (9) Bersedia mengikuti *Prenatal Gentle Yoga*
- (10) Bersedia menjadi responden

Sedangkan kriteria eksklusi adalah :

(1) Ibu mengundurkan diri

(2) Sakit

Besarnya sampel yang dibutuhkan dalam penelitian ini dihitung berdasarkan analitik korelasi, sebagai berikut (Dahlan, 2014) :

$$N_1 = N_2 = \frac{(Z_\alpha + Z_\beta)SD}{X_1 - X_2}$$

Dimana:

Kesalahan tipe I = 5% hipotesis satu arah, $Z_\alpha = 1,96$

Power test = 80% = 0,8, sehingga kesalahan tipe II = 1- power = 100%-20% =20%,

dengan demikian $Z_\beta = 0,84$

SD = standar deviasi = 16

Selisih minimal yang dianggap bermakna $(X_1 - X_2) = 10$ (Kepustakaan)

$$n_1 = n_2 = \frac{(1,96 + 0,84) 16}{10}$$

$$n_1 = n_2 = 20$$

Jadi sampel yang digunakan untuk penelitian ini adalah sebanyak 20 orang ibu hamil.dengan n1 sebelum dan n2 sesudah diberikan *Prenatal Gentle Yoga* dimulai tanggal 08 juli 2023 sampai dengan 18 juli 2023

F. Lokasi dan Waktu Penelitian

1. Lokasi penelitian

Penelitian ini telah dilakukan di PMB S Kabupaten Garut

2. Waktu penelitian

Waktu penelitian pada bulan juli 2023.

G. Teknik dan instrument pengumpulan data

1. Teknik Pengumpulan Data

a. Sumber Data

1) Data primer

Data primer dikumpulkan dengan membagikan kuesioner kepada responden

2) Data sekunder

Data sekunder berupa data jumlah ibu hamil yang mengikuti *prenatal gentle yoga*.

2. Instrument pengumpulan data

Instrumen penelitian menurut Insiye (2020) instrument penelitian merupakan alat yang digunakan oleh peneliti untuk memperoleh, mengukur dan menganalisis data dari subjek atau sampel tentang topik atau masalah yang diteliti.

Penelitian ini menggunakan metoda *Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)* adalah salah satu instrumen yang dikembangkan untuk mengukur gejala-gejala kecemasan psikis dan fisik yang masih digunakan hingga saat ini untuk penelitian klinis dan *research*. Pengukuran kecemasan menggunakan skala *likert*, 14 pernyataan dengan penilaian aspek kecemasan dari 0,1,2,3,dan 4, kemudian dijumlahkan, diperoleh total skor. Total skor

tersebut akan menunjukkan masuk kategori kecemasan ringan, sedang dan berat (Nursalam, 2016).

3. Proses Pengumpulan Data

Untuk pengumpulan data peneliti melakukan langkah-langkah sebagai berikut :

- a) Peneliti meminta izin kepada Pimpinan PMB S Bayongbong Garut untuk melakukan penelitian.
- b) Setelah memperoleh izin selanjutnya peneliti mengadakan pendekatan kepada calon responden yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi untuk menjadi responden , kemudian menjelaskan tentang maksud dan tujuan dari penelitian ini, serta menyampaikan kepada responden waktu mulai melakukan intervensi ,meminta nomor yang bisa di hubungi untuk informasi dan kebutuhan /persiapan apa yang harus di bawa ibu pada saat prenatal yoga .
- c) Pada saat mulai melakukan penelitian peneliti menjelaskan kembali tujuan dari penelitian.
- d) meminta kesediaan calon responden yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi untuk menjadi responden penelitian, bila menyetujui calon responden diminta untuk menandatangani format kesediaan menjadi responden (*Informed Consent*).
- e) Peneliti meminta bantuan kepada tim membagikan kuesioner kepada responden untuk di isi dan di kumpulkan kembali ke tim

- f) dilakukan pemeriksaan meliputi (anamesa ibu, pemeriksaan TTV dan DJJ terlebih dahulu oleh tim bidan setempat).
- g) Selanjutnya siapkan peralatan yang diperlukan dan melakukan *Prenatal Gentle Yoga* selama 1 jam
 - 1) Dimulai dari berdoa terlebih dahulu 5 menit
 - 2) Mengucapkan afirmasi kehamilan 5 menit
 - 3) Pemanasan 15 menit
 - 4) Gerakan inti 15 menit
 - 5) Dan pendinginan menganjurkan ibu untuk istirahat / tidur 15-20 menit
- h) Setelah selesai melakukan yoga tim melakukan kembali pemeriksaan kepada responden
- i) *Prenatal Gentle Yoga* dalam seminggu dilakukan 2 x selama 2 minggu (4x pertemuan)
- j) Pertemuan terakhir setelah selesai *prenatal gentle yoga* peneliti di bantu oleh tim memberikan kuesioner kepada responden untuk di isi dan di kumpulkan kembali untuk di olah lebih lanjut

H. Teknik Pengelolaan Data

1. Pengolahan Data

Pengolahan data merupakan proses yang sangat penting dalam penelitian. Oleh karena itu, harus dilakukan dengan baik dan benar. Adapun kegiatan dalam pengolahan data sebagai berikut:

a) Pemeriksaan Data (*Editing*)

Kegiatan ini dilakukan untuk memeriksa ulang kelengkapan kuesioner/data yang masuk. Editing meliputi kegiatan memastikan bahwa setiap pertanyaan dalam kuesioner terisi semua, jelas atau terbaca, konsistensi jawaban, relevansi jawaban dengan pertanyaan yang secara keseluruhan berkaitan dengan kemungkinan kesalahan.

b) Pengkodean Data (*Coding*)

Pengkodean data merupakan proses penyusunan secara sistematis data mentah (data dalam kuesioner) kedalam bentuk yang mudah dibaca oleh computer. Data yang berbentuk huruf kemudian diubah menjadi data yang berbentuk angka atau bilangan.

c) Pemasukan (*Entrying*)

Entrying ialah kegiatan memasukan data yang telah dikumpulkan ke dalam master tabel atau data base computer, lalu membuat distribusi frekuensi. Data yang telah di diberikan kode kemudian diolah menggunakan komputer dengan menggunakan program SPSS untuk memudahkan peneliti dalam melakukan analisis data.

d) *Cleaning*

Cleaning ialah kegiatan melakukan pemeriksaan Kembali/mengkaji ulang data yang ada di program SPSS dalam bentuk tabel distribusi frekuensi untuk memastikan bahwa tidak ada kesalahan dalam entry data.

e) Analisa (*Analysis*)

Analisis data ialah untuk mengolah data penelitian yang telah dikumpulkan sesuai dengan tujuan penelitian. Analisis data penelitian ini menggunakan analisis data kuantitatif. Data yang sudah terkumpul kemudian di analisis univariat dan analisis bivariat.

I. Teknik Analisa Data

1. Analisa Univariat

Untuk mengetahui distribusi frekuensi tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan *Prenatal Gentle Yoga* pada ibu hamil, untuk penyederhanaan pengolahan data penelitian kategori dapat dibagi kedalam beberapa kelompok sesuai tujuan penelitian (Arikunto, 2016), dalam penelitian ini peneliti membagi kedalam 3 kelompok kategori kecemasan, yaitu menjadi kecemasan ringan, kecemasan sedang dan kecemasan berat yaitu dengan cara melihat dari data kuesioner hasil penelitian yang telah diberi skor jawabannya. Skor kuesioner mengikuti skala *Likert* dengan pengelompokkan kedalam skor 0, 1,2,3 dan 4,

Hasilnya semua skor tersebut dijumlahkan, dengan kriteria :

1. Ringan, bila skor ≤ 14
2. Sedang, bila skor 15-27
3. Berat bila skor ≥ 28

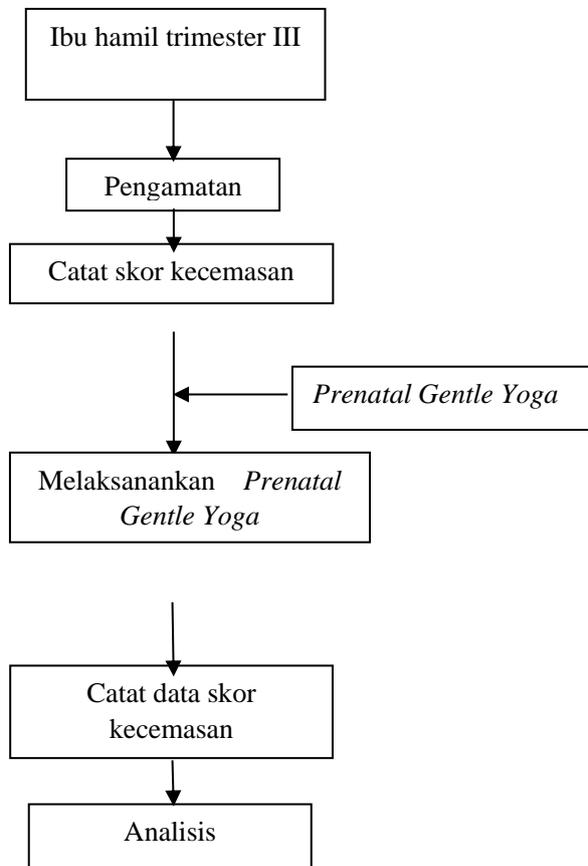
Kecemasan dibagi dibagi ke dalam 2 bagian yaitu kecemasan sebelum dan sesudah diberikan *Prenatal Gentle Yoga* pada ibu hamil trimester III, kemudian dibuatkan distribusi frekuensinya.

2. Analisa Bivariat

Analisa bivariat dilakukan untuk melihat pengaruh dua variabel, yaitu variabel dependen dengan independen (Sugiyono, 2014). Sebelum dilakukan analisa, data hasil pengukuran skor kecemasan dilakukan uji normalitas terlebih dahulu, bila hasil $p - value < \alpha = 0,05$ berarti data tidak berdistribusi normal, bila $p - value > \alpha = 0,05$ maka data berdistribusi normal.

Jika hasil uji normalitas berdistribusi normal, maka uji statistik menggunakan *t test independent*, apabila hasil test tidak berdistribusi normal, menggunakan uji statistik non parametrik dengan metode *Wilcoxon*.

J. Prosedur penelitian



K. Etika Penelitian

Etika penelitian adalah seperangkat prinsip-prinsip tentang bagaimana peneliti dan Lembaga penelitian harus berperilaku Ketika berhadapan dengan ppeserta penelitian, peneliti lain dan rekan, para pengguna penelitian mereka dan masyarakat pada umumnya.

1. Persetujuan (*Informed Consent*)

Lembar persetujuan berisi penjelasan mengenai penelitian yang dilakukan, tujuan penelitian, tata cara penelitian, manfaat yang diperoleh responden, dan resiko yang mungkin terjadi. Prinsip yang harus

dilakukan sebelum mengambil data atau wawancara kepada subjek adalah didahulukan meminta persetujuannya. Sebelum melakukan penelitian, peneliti memberikan lembar persetujuan (inform consent) kepada responden yang diteliti, dan responden menandatangani setelah membaca dan memahami isi dari lembar persetujuan dan bersedia mengikuti kegiatan penelitian.

2. Tanpa nama (*Anonymity*)

Prinsip anonymity dilakukan dengan cara tidak mencantumkan nama responden pada hasil penelitian, tetapi responden diminta untuk mengisi inisial dari namanya dan semua kuesioner yang telah terisi hanya akan diberi nomor kode yang tidak bisa digunakan untuk mengidentifikasi identitas responden. Prinsip ini dilakukan untuk menjaga kerahasiaan responden pada penelitian.

3. Kerahasiaan (*Confidentiality*)

Kerahasiaan adalah tindakan yang tidak akan menginformasikan data dan hasil penelitian berdasarkan data individual, namun data dilaporkan berdasarkan kelompok. Prinsip ini dilakukan dengan tidak mengemukakan identitas dan seluruh data atau informasi yang berkaitan dengan responden kepada siapapun. Peneliti akan menyimpan data di tempat aman dan tidak terbaca oleh orang lain, setelah penelitian selesai maka peneliti akan memusnahkan seluruh informasi.

4. Sukarela

Penelitian ini bersifat sukarela, tidak ada paksaan, atau tekanan secara langsung maupun tidak langsung dari peneliti kepada calon responden. Peneliti tidak memaksa responden yang menolak untuk diteliti dan menghormati keputusan responden. Responden diberi kebebasan untuk ikut serta ataupun mengundurkan diri dari keikutsertaannya.

L. Tahapan Pelaksanaan Pembuatan Skripsi

