

BAB III

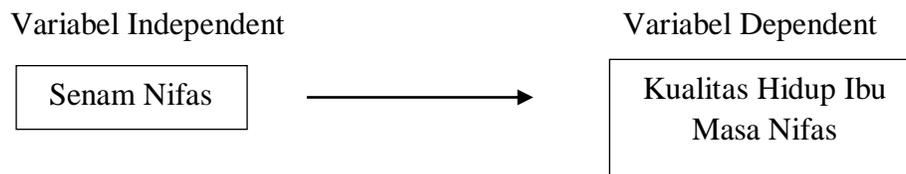
METODE PENELITIAN

A. Metode Penelitian

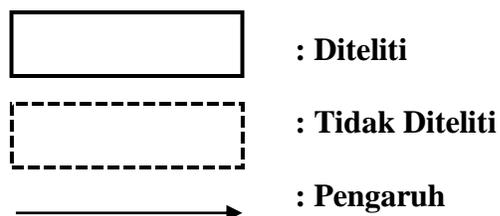
Jenis penelitian ini menggunakan *preeksperimental design* merupakan penelitian yang memberikan perlakuan kepada objek yang dapat mengendalikan variabel dan secara tegas menyatakan adanya hubungan sebab akibat. Desain penelitian dengan menggunakan rancangan “*one group pre test post test design*” yaitu penelitian eksperimen tanpa kelompok pembandingan (kontrol), meskipun sebelumnya kelompok tersebut telah melalui pretest-posttest sehingga peneliti dapat membandingkan perubahan setelah melakukan percobaan (Notoadmojo, 2012).

B. Variabel Penelitian

1. Kerangka Konsep



Bagan 3.1 Kerangka Konsep



2. Definisi Operasional

Definisi operasional deskripsi dari semua variabel dan istilah yang akan digunakan dalam penelitian untuk membuat variabel menjadi lebih spesifik dan terukur. Dalam mendefinisikan sebuah variabel harus dijelaskan apa yang harus diukur, bagaimana mengukurnya, apa saja kriteria pengukurannya, instrumen yang digunakan untuk mengukurnya dan skala pengukurannya (Kusuma Kelana Dharma, 2011).

Tabel 3.1 Definisi Operasional

No.	Variabel	Definisi Operasional	Cara Ukur	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
1.	Senam Nifas	Latihan jasmani yang dilakukan pada masa nifas untuk memulihkan kondisi ibu yang dilakukan secara bertahap.	Observasi	Dilakukan selama 30 menit dalam 4x (1 bulan, dilaksanakan 1 pekan sekali).	-	-
2.	Kualitas hidup ibu masa nifas	kualitas hidup ibu nifas dapat ditingkatkan dengan melakukan pencegahan terjadinya permasalahan pada masa nifas	kuesioner	Kuesioner WHOQOL-BREF	Skala pengukuran kualitas hidup 26 item pertanyaan dengan skor 0-100. Semakin besar skor maka semakin tinggi kualitas hidup. (WHOQOL-BREF)	Interval

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah domain umum yang terdiri dari obyek/subyek yang menunjukkan sifat dan karakteristik tertentu, ditentukan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2017). Populasi dalam penelitian ini adalah ibu masa nifas minggu ke dua sampai minggu ke enam yang tinggal di Desa Cieunteung Kabupaten Sumedang Pada bulan Oktober 2022.

2. Sampel

Sampel yang baik harus dapat menggambarkan semua ciri yang ada dalam populasi. Karena itu, sebelum dilakukan pengambilan sampel, peneliti harus mempelajari ciri, sifat, dan sebaran populasi penelitiannya sebagai dasar untuk menentukan sample penelitiannya (Eddy et al., 2021). Jadi sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah semua ibu nifas usia dua sampai enam minggu di Desa Cieunteung Kabupaten Sumedang 36 responden dengan teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling. Besar sampel akan ditambah sebanyak 10% dari total sampel untuk menghindari terjadinya drop out sampel, sehingga besar sampel menjadi 40 responden.

3. Kriteria Inklusi dan Eksklusi

Merupakan ciri yang subjek penelitiannya dapat mewakili dalam sampel penelitian dan dapat memenuhi syarat sampel. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah :

a. Kriteria Inklusi

- 1) Ibu nifas minggu kedua sampai minggu keenam

- 2) Ibu yang tinggal di Wilayah Desa Cieunteung Kabupaten Sumedang
- 3) Ibu nifas yang persalinan normal
- 4) Ibu nifas yang tidak ada komplikasi (Hipertensi, pasca kejang, demam, pasca fraktur)
- 5) Ibu yang setuju menjadi responden dengan bersedia menandatangani persetujuan informed consent

b. Kriteria Eksklusi

Kriteria ini dimana subjek penelitian tidak dapat mewakili sampel karena tidak terpenuhinya syarat sebagai sampel. Kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah :

- 1) Ibu nifas yang selama waktu penelitian meninggalkan Wilayah Desa Cieunteung Kabupaten Sumedang
- 2) Ibu tidak lengkap mengikuti proses intervensi

D. Teknik Pengumpulan Data

Data yang digunakan adalah data primer yang diperoleh melalui pengisian kuesioner *pretest-posttest*. Proses pengumpulan data dengan cara memberikan angket pre-test kepada responden pada awal pertemuan di Desa Cieunteung, sudah diberikan intervensi kelas ibu nifas selama 4 kali pertemuan. Pada akhir pertemuan diberikan kuesioner *posttest*. Angket/kuesioner adalah pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberikan seperangkat pertanyaan atau pernyataan kepada orang lain yang dijadikan responden untuk dijawabnya (Winarni et al., 2020). Kuesioner ini menggunakan WHOQOL-BREF.

Tabel 3.2 Kisi-kisi Kuesioner Kualitas Hidup

No.	Dimensi	Indikator	No. Ceklis	Jumlah Soal	Total Soal
1.	Kualitas Hidup Ibu Masa Nifas	Dimensi kesehatan fisik	1,2,3,4,10,15,16,17,18	9	26
		Dimensi psikologis	5,6,7,11,19,26	6	
		Dimensi sosial	20,21,22	3	
		Dimensi lingkungan	8,9,12,13,14,23,24,25	8	

E. Validitas dan Reliabilitas

1. Validitas

Dalam sebuah penelitian, validasi menunjukkan ketepatan alat ukur terhadap apa yang ingin diukur. Uji validitas digunakan untuk mengukur ke validan suatu instrumen. Validitas instrumen merupakan hal yang sangat penting dalam penelitian. Menurut Bloor (1997) dalam Pakpahan, A. F., dkk (2021) mendefinisikan validitas sebagai suatu standar atau dasar dalam pengukuran. Validitas menunjukkan seberapa tepat dan sah, serta manfaat sebuah instrumen yang mengacu pada ketepatan interpersi suatu prosedur evaluasi sesuai dengan tujuan pengukurannya (Vivi et al., 2021). (Aswir & Misbah, 2018) telah

melakukan uji instrumen WHOQOL-BREF versi bahasa Indonesia di Wilayah Kerja Puskesmas Sembayat Gresik hasil yang didapat adalah ada hubungan yang signifikan antara skor item dan skor dimensi ($r = 0,409 - 0,850$) sehingga dapat dinyatakan bahwa alat ukur WHOQOL-BREF valid dalam mengukur kualitas hidup.

2. Reliabilitas

Reliabilitas instrumen merupakan tingkat konsistensi hasil yang dapat dicapai pada sebuah alat ukur, meskipun telah dipakai berulang kali pada responden yang sama maupun responden berbeda. Sebuah instrumen dikatakan reliabel apabila instrumen tersebut dapat mengukur hasil yang konsisten (Sholihah, 2020). Uji reliabilitas dilakukan dengan metode *Cronbach's alpha* 0 sampai 1, skala ini dikelompokkan dalam lima kelas rank yang sama dengan menginterpretasikan ukuran kemantapan alpha. Pertama apabila nilai *Cronbach's alpha* 0,00 s.d 0,20 berarti kurang reliabel, 0,21 s.d 0,40 berarti agak reliabel, 0,41 s.d 0,60 berarti cukup reliabel, 0,61 s.d 0,80 berarti reliabel dan 0,81 s.d 1,0 diartikan sangat reliabel (Hidayat, 2010). Hasil uji reliabilitas pada kuesioner kualitas hidup menunjukkan bahwa *Cronbach's alpha* sebesar 0,882 sehingga pertanyaan pada kuesioner tersebut dinyatakan sangat reliabel. Dapat disimpulkan bahwa WHOQOL-BREF merupakan instrumen yang valid dan reliabel untuk mengukur kualitas hidup (Aswir & Misbah, 2018).

F. Instrumen Penelitian dan Teknik Analisis Data

Pengumpulan data dengan menggunakan kuesioner yang terdiri dari:

1. Analisis Data

a. Analisis Univariat

Analisis univariat merupakan analisis deskriptif skor dari karakteristik responden seperti usia, pendidikan, pekerjaan dan pendapatan. Data dengan menyajikan ukuran statistik rata-rata dan simpang baku, sedangkan untuk data kategori dengan menyajikan jumlah *persentase*.

b. Analisis Bivariat

Untuk menguji hipotesis pengaruh senam nifas terhadap kualitas hidup ibu masa nifas, analisis dilakukan berdasarkan atas nilai awal. Sebelum dianalisis data yang diolah dilakukan uji normalitas terlebih dahulu dengan Shapiro-Wilk ketentuan jumlah subjek ≤ 50 . Hasil uji normalitas nilai yang diperoleh adalah data berdistribusi normal, maka menggunakan metode statistik uji T analisis (*paired sample t-test*).

Pengumpulan data dengan menggunakan kuesioner yang terdiri dari:

2. Informed Consent

Lembar informed consent yang berisi tentang judul yang diteliti, tujuan serta manfaat penelitian dan penjelasan tentang kesediaan untuk menjadi subjek penelitian, dan mendapatkan persetujuan dari responden.

3. Biodata Klien

Lembar Biodata digunakan untuk mengetahui karakteristik responden yang terdiri dari nama, alamat, pendidikan, pekerjaan, usia, riwayat obstetrik, gambaran

kecemasan yang sedang dialami dan data lainnya yang berhubungan dengan penelitian.

4. Kuesioner

Penelitian ini memerlukan alat ukur yang menilai variable yang akan diteliti, peneliti menggunakan instrumen kuesioner penelitian. Jumlah instrumen yang diperlukan dalam penelitian ini akan bergantung pada jumlah variabel yang akan diteliti (Sugiyono, 2021).

Penelitian ini menggunakan instrumen kualitas hidup yang telah dibuat oleh WHO yaitu WHOQOL-BREF instrumen ini berupa kuesioner yang terdiri dari 26 pertanyaan, 24 pertanyaan diantaranya yang berbentuk *self-report* dimana responden diminta untuk memberi respon yang sesuai dengan kondisi dirinya. Kuesioner WHOQOL-BREF ini terdiri dari empat 4 dimensi, yaitu kesehatan fisik, psikologi, sosial, dan lingkungan. Dimensi kesehatan fisik terdiri dari 7 item pertanyaan, yaitu pertanyaan nomer 3, 4, 10, 15, 16, 17, dan 18. Dimensi psikologis terdiri dari 6 pertanyaan, yaitu pertanyaan nomor 5, 6, 7, 11, 19, dan 26. Dimensi sosial terdiri dari 3 pertanyaan, yaitu pada pertanyaan nomor 20, 21 dan 22. Dimensi lingkungan 8 pertanyaan, yaitu pada nomor 8, 9, 12, 13, 14, 23, 24 dan 25. Sedangkan dua pertanyaan lain menilai persepsi diri terhadap kualitas hidup (Q1) dan kepuasan terhadap hidupnya (Q2). Responden akan diinstruksikan untuk memilih salah satu angka dari skala 1-5 pada masing-masing pertanyaan. Instrumen WHOQOL-BREF memberikan satu macam skor dari masing-masing

dimensi yang menggambarkan respon dari setiap individu di setiap dimensi (Duhita et al., 2021).

Pada kuesioner WHOQOL-BREF terdiri dari 26 pertanyaan. Instrumen ini terdiri dari pertanyaan positif, kecuali pada pertanyaan nomor 3, 4 dan 26 yang bernilai negatif. Pada penelitian ini skor tiap domain (*raw score*) di transformasikan 0-100 (Arifah, 2015). Kemudian dari semua domain pertanyaan kuesioner ini dihitung dan ditotal setelah itu dikategorikan menjadi sebuah perhitungan yang meliputi. 0-25 = kurang, 26-50 = cukup, 51-75 = baik, 76-100 = sangat baik.

Gambar 3.1 Rumus scoring WHOQOL-BREF

		Equations for computing domain scores	Raw score	Transformed scores*	
				4-20	0-100
27.	Domain 1	$(6-Q3) + (6-Q4) + Q10 + Q15 + Q16 + Q17 + Q18$ $\square + \square + \square + \square + \square + \square + \square$	a. =	b:	c:
28.	Domain 2	$Q5 + Q6 + Q7 + Q11 + Q19 + (6-Q26)$ $\square + \square + \square + \square + \square + \square$	a. =	b:	c:
29.	Domain 3	$Q20 + Q21 + Q22$ $\square + \square + \square$	a. =	b:	c:
30.	Domain 4	$Q8 + Q9 + Q12 + Q13 + Q14 + Q23 + Q24 + Q25$ $\square + \square + \square + \square + \square + \square + \square + \square$	a. =	b:	c:

Gambar 3.2 Transformasi raw score tiap domain WHOQOL-BREF

DOMAIN 1		DOMAIN 2		DOMAIN 3		DOMAIN 4	
Raw score	Transformasi skor						
1	4-20	4-20	4-20	4-20	4-20	4-20	4-20
2	4	5	4	4	5	4	5
3	5	6	5	5	6	5	6
4	6	7	6	6	7	6	7
5	7	8	7	7	8	7	8
6	8	9	8	8	9	8	9
7	9	10	9	9	10	9	10
8	10	11	10	10	11	10	11
9	11	12	11	11	12	11	12
10	12	13	12	12	13	12	13
11	13	14	13	13	14	13	14
12	14	15	14	14	15	14	15
13	15	16	15	15	16	15	16
14	16	17	16	16	17	16	17
15	17	18	17	17	18	17	18
16	18	19	18	18	19	18	19
17	19	20	19	19	20	19	20
18	20	21	20	20	21	20	21
19	21	22	21	21	22	21	22
20	22	23	22	22	23	22	23
21	23	24	23	23	24	23	24
22	24	25	24	24	25	24	25
23	25	26	25	25	26	25	26
24	26	27	26	26	27	26	27
25	27	28	27	27	28	27	28
26	28	29	28	28	29	28	29
27	29	30	29	29	30	29	30
28	30	31	30	30	31	30	31
29	31	32	31	31	32	31	32
30	32	33	32	32	33	32	33
31	33	34	33	33	34	33	34
32	34	35	34	34	35	34	35
33	35	36	35	35	36	35	36
34	36	37	36	36	37	36	37
35	37	38	37	37	38	37	38
36	38	39	38	38	39	38	39
37	39	40	39	39	40	39	40
38	40	41	40	40	41	40	41
39	41	42	41	41	42	41	42
40	42	43	42	42	43	42	43
41	43	44	43	43	44	43	44
42	44	45	44	44	45	44	45
43	45	46	45	45	46	45	46
44	46	47	46	46	47	46	47
45	47	48	47	47	48	47	48
46	48	49	48	48	49	48	49
47	49	50	49	49	50	49	50

5. Modul Senam Nifas

Modul senam nifas ini dibuat salah satu bahan ajar yang disajikan secara ringkas dan sistematis sehingga dapat dipelajari oleh siapapun secara mandiri tanpa adanya bantuan dari tenaga didik. Didalamnya terdapat komponen dan petunjuk yang jelas komponen seperti materi, metode, dan evaluasi yang digunakan untuk dapat mencapai kompetensi mengenai suatu materi pembelajaran.

G. Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian yang dilakukan oleh peneliti meliputi :

1. Tahap Persiapan
 - a. Menyusun instrumen penelitian berupa kuesioner tentang pengetahuan dan sikap
 - b. Kuesioner sudah tervalidasi

- c. Peneliti melakukan persiapan yang matang terlebih dahulu tentang apa yang akan dilakukan dalam pelaksanaan pengumpulan data.
- d. Peneliti membuat surat keterangan untuk studi pendahuluan lembaga Universitas 'Aisyiyah Bandung

2. Tahap Pelaksanaan

- a. Peneliti melakukan informed consent kepada responden, memperkenalkan diri, menjelaskan tujuan yang akan diteliti jika responden menyetujui untuk mengisi kuesioner *pretest-postest* maka respon mendatangi persetujuan pengisian kuesioner.
- b. Peneliti memberikan dan menjelaskan cara pengisian kuesioner *pretest*.
- c. Peneliti mendampingi responden dalam pengisian kuesioner. Jika responden ada yang tidak mengerti bisa langsung bertanya kepada peneliti.
- d. Peneliti memeriksa kejelasan dan kelengkapan kuesioner.
- e. Lembar kuesioner *pretest* diambil saat itu juga apabila responden sudah selesai mengisi kuesioner.
- f. Intervensi kelas ibu nifas dilakukan selama 4 kali pertemuan. Hal ini karena pada penelitian sebelumnya melakukan 4 kali pertemuan terdapat dampak positif pada kualitas hidup dengan nilai $p=0,000$. Woodyard menjelaskan bahwa melakukan yoga secara teratur dapat mengurangi rasa nyeri secara fisik, menguatkan otot-otot tubuh, menurunkan stress, emosi, kecemasan serta membantu proses penyembuhan dari sakit dan membantu meningkatkan kualitas hidup (Woodyard, 2011). Sama halnya dengan senam nifas karena

dilakukannya senam nifas secara teratur berpengaruh terhadap perilaku kesehatan. Senam nifas memberikan gerak secepat mungkin agar otot-otot yang mengalami penguluran selama kehamilan dan persalinan kembali normal, seperti sebelum hamil sehingga terhindari dari perasaan kurang nyaman (Huliana, 2012). Intervensi senam nifas dilakukan yaitu Minggu pertama tanggal 9 Desember 2022 di Posyandu melati III diberikan kuesioner *pretest*, materi tentang senam nifas dan praktek senam nifas. Minggu kedua tanggal 13 Desember 2022 di Posyandu melati I dilakukan praktek senam nifas. Minggu ketiga tanggal 22 Desember 2022 di Posyandu melati II dilakukan praktek senam nifas. Minggu keempat tanggal 26 Desember 2022 di Posyandu melati IV dilakukan praktek senam nifas dan pengisian kuesioner *posttest*. Pada penelitian sebelumnya (Winarni et al., 2020) kelompok perlakuan adalah sekelompok ibu nifas yang akan diberikan latihan senam nifas selama dua sesi, setiap sesi dilakukan selama 30 menit. Setelah mengisi dan mengikuti intervensi peneliti akan memberikan reward sebagai tanda terimakasih telah membantu proses penelitian ini.

3. Tahap Akhir

- a. Data yang telah terkumpul dari kuesioner kemudian dilakukan pengolahan data dan analisis data sesuai metode yang telah ditentukan, kemudian disajikan dalam bentuk tabel serta dilakukan interpretasi hasil sehingga dapat dilihat hubungan antar variabel yang diteliti.

H. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat

Lokasi penelitian dilakukan di Desa Cieunteung Kecamatan Darmaraja Kabupaten Sumedang dengan pertimbangan lokasi dan tempat tersebut ada sampel yang memenuhi syarat untuk dijadikan objek penelitian.

2. Waktu Penelitian

Waktu penelitian dilakukan pada bulan Oktober 2022.

Jadwal Kegiatan Penelitian
Program Studi Alih Jenjang S1 Kebidanan Universitas Aisyiyah Bandung
Tahun 2022

No	Jenis Kegiatan	Agustus 2022	September 2022	Oktober 2022	November 2022	Desember 2022	Januari 2023
1.	Konsul dan pengajuan judul skripsi						
2.	Menyusun dan konsultasi Bab 1						
3.	Menyusun dan konsultasi Bab 2						
4.	Menyusun dan konsultasi Bab 3						
5.	Sidang proposal skripsi						
6.	Revisi proposal						
7.	Pengambilan Data						
8.	Pengolahan Data						
9.	Menyusun dan konsultasi draf skripsi						
10.	Sidang Skripsi						

I. Etika Penelitian

1. Definisi

Sebelum melakukan penelitian ke lapangan peneliti ini melakukan uji etik yang dilaksanakan oleh Komite Etik Penelitian UNISA Bandung setelah mendapatkan Ethical Clearance dengan nomor seri 320/KEP.01/UNISA-BANDUNG/XII/2022 yang dikeluarkan 9 Desember 2022. Etika penelitian adalah pedoman etik yang berlaku untuk bagi setiap kegiatan penelitian melibatkan peneliti, pihak yang diteliti (subjek penelitian) dan masyarakat yang terkena dampak hasil penelitian (Notoatmojo, 2010). Masalah etika dalam penelitian kebidanan merupakan topik yang sangat penting dalam penelitian. Karena penelitian kebidanan secara langsung menyangkut manusia, maka aspek etika penelitian harus diperhatikan. Masalah etika yang perlu diperhatikan menurut (Notoatmodjo, 2018), yaitu :

a. *Beneficience*

Prinsip ini menekankan bahwa penelitian ini akan menguntungkan responden, mencegah kerugian dari mereka dan membebaskan pasien dari eksploitasi.

b. *Non Maleficience*

Prinsip ini menekankan bahwa peneliti tidak melakukan tindakan apapun yang merugikan responden. Peneliti selalu berusaha membuat responden nyaman.

c. *Autonomy*

Peneliti diberikan kebebasan untuk membuat keputusan sendiri mengenai kesediaan responden untuk menjawab dalam survei ini dan diberikan kebebasan untuk memilih sendiri tanggapan atau pernyataan.

d. *Kerahasiaan (Anonymity)*

Peneliti meyakinkan responden bahwa mereka akan menjaga kerahasiaan data mereka dengan hanya memberikan kode formulir pengumpulan data, bukan identitas responden.

e. *Veracity*

Peneliti memberikan informasi yang sebenar-benarnya dan jujur serta tidak membohongi responden.

f. *Justice*

Peneliti tidak boleh membeda-bedakan dalam memilih responden. Pemilihan responden sebagai sampel penelitian didasarkan pada kriteri inklusi dan eksklusi yang ditetapkan oleh peneliti.