

## BAB III

### METODOLOGI PENELITIAN

#### A. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode *quasi eksperimen* dengan desain *one-group pretest-posttest* untuk menguji pengaruh prenatal yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil pada trimester ketiga. Tingkat kecemasan ibu hamil diukur sebelum (O1) dan setelah (O2) mereka melakukan yoga prenatal. Untuk mengukur perubahan kecemasan ibu hamil pada trimester ketiga setelah prenatal yoga, pada penelitian ini dilakukan pre-test sebelum praktik, dan post-test setelah praktik.

Dampak intervensi ditunjukkan dengan adanya perbedaan input O1 dan O2.



Keterangan:

O1 : Pre-test sebelum dilakukan Prenatal yoga

X : Prenatal Yoga

O2 : Post-test setelah dilakukan Prenatal yoga

#### B. Lokasi dan Waktu Penelitian

##### 1. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di wilayah kerja TPMB R Kota Singkawang, Provinsi Kalimantan Barat.

##### 2. Waktu Penelitian

Adapun waktu pelaksanaan penelitian dimulai pada bulan Mei sampai bulan Juli 2024.

## C. Populasi dan Sampel Penelitian

### 1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari item-item atau individu-individu yang dipilih peneliti untuk diselidiki dan dari situ akan diambil kesimpulan karena mempunyai ciri-ciri dan ciri-ciri tertentu. Populasi pada penelitian ini yaitu seluruh ibu hamil yang diperiksa di TPMB R.

### 2. Sampel

Sampel adalah bagian dari populasi yang memiliki sifat-sifat yang sama dari objek yang merupakan sumber data (Rahman, 2020). Menurut Sugiyono (2019) menjelaskan bahwa sampel merupakan sejumlah perwakilan (dengan bagian kecil) yang ditentukan berdasarkan karakteristik dan jumlah dari populasi. Sampel dari penelitian ini adalah ibu hamil yang berkunjung untuk melakukan pemeriksaan ke TPMB R dari bulan Mei sampai bulan Juli 2024.

Adapun teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Menurut Sugiyono (2019) *total sampling* adalah teknik pengambilan sampel apabila semua unit populasi diambil sebagai unit sampel. Adapun kriteria sampel yang menjadi bahan pertimbangan dibagi menjadi dua yaitu kriteria inklusi dan kriteria eksklusi, sebagai berikut:

#### a. Kriteria Inklusi

- 1) Usia ibu <20 tahun dan 20-35 tahun
- 2) Usia Kehamilan lebih dari 32 minggu
- 3) Ibu yang bersedia melakukan prenatal yoga

b. Kriteria Eksklusi

- 1) Ibu hamil yang memiliki tekanan darah rendah
- 2) Ibu hamil dengan riwayat obstetri buruk (Ketuban pecah dini, perdarahan kehamilan, abortus berulang, hyperemesis gravidarum).
- 3) Ibu hamil yang mempunyai gangguan jiwa.

#### D. Definisi Operasional dan Aspek Pengukuran

##### 1. Definisi Operasional

Batasan yang menentukan variabel atau unsur yang diteliti dikenal dengan definisi operasional.

Tabel 3.1 Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
Prenatal Yoga	Prenatal Yoga Adalah gerakan senam yang diperuntukan ibu hamil dengan tujuan sebagai persiapan mental, fisik, pikiran bagi ibu hamil dan biasanya yoga dilakukan selama 30-60 menit.	Panduan Yoga	1. Tidak : Ibu hamil yang tidak mengikuti prenatal yoga. 2. Ya : Ibu hamil yang mengikuti prenatal yoga	-
Kecemasan menghadapi persalinan pada ibu hamil	Kecemasan adalah perasaan yang dirasakan oleh ibu selama kehamilan yang ditandai dengan rasa khawatir, dan rasa takut yang tidak jelas.	Tes kecemasan PASS	0 : Tidak Cemas 1 : Cemas Ringan 2 : Cemas Sedang 3 : Cemas Berat	Ordinal

## **E. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data**

### 1. Jenis Data

Jenis data dalam penelitian ini adalah data primer. Data primer yaitu data yang diperoleh langsung oleh peneliti melalui kegiatan pengukuran atau observasi.

### 2. Teknik Pengumpulan Data

#### a. Tahap Persiapan

- 1) Menentukan judul dan tempat penelitian setelah itu dikonsultasikan ke dosen pembimbing.
- 2) Melakukan studi pendahuluan di TPMB R Kota Singkawang
- 3) Membuat proposal penelitian
- 4) Melakukan bimbingan proposal dengan dosen pembimbing sampai proposal disetujui.

#### b. Tahap Pelaksanaan

- 1) Peneliti menentukan responden yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi.
- 2) Peneliti memberikan lembar PASS pertama kepada responden untuk mengetahui tingkat kecemasan sebelum diberikan Yoga Prenatal.
- 3) Peneliti memberikan Yoga Prenatal selama 30-60 menit.
- 4) Peneliti memberikan lembar PASS kedua kepada responden untuk mengetahui tingkat kecemasan sesudah diberikan Yoga Prenatal.

## **F. Instrumen Penelitian**

Menurut Notoatmodjo (2014), instrumen adalah alat yang digunakan untuk mengumpulkan data atau informasi untuk dipelajari. Yoga prenatal adalah alat penelitian yang digunakan dalam penelitian ini. Hal ini

ditunjukkan dengan menggunakan media presentasi yang memuat konten penelitian pada manusia dan penilaian Tingkat Kecemasan Ibu Hamil berbasis skala (Perinatal Anxiety Screening Scale, PASS). Pertanyaan dari kuisisioner tersebut berisi tentang perasaan khawatir, perasaan takut dengan hal yang akan terjadi, dan perasaan cemas. Bahan dan alat yang digunakan yaitu alas yang empuk dan lembut seperti atlas, bantal, dan selimut yang aman untuk Ibu hamil.

## **G. Teknik Analisis Data**

### **1. Pengolahan Data**

Prosedur pemrosesan otomatis berikut digunakan untuk menangani data yang dikumpulkan dari studi responden melalui wawancara berbasis kuisisioner:

- a. *Collecting* Mengumpulkan data yang berasal dari hasil observasi melalui instrumen penelitian.
- b. *Checking* meliputi memastikan bahwa semua informasi pada lembar observasi sudah lengkap. Tujuannya adalah untuk memastikan bahwa data diproses secara akurat, menghasilkan temuan yang dapat dipercaya dan sah serta menghindari bias.
- c. *Coding* Nama responden diubah menjadi angka, misalnya penulis mengkodekan variabel-variabel yang diteliti pada tahap ini.
- d. *Entering* adalah proses memasukkan jawaban setiap responden yang masih berupa “kode” (angka atau huruf) ke dalam perangkat lunak komputer peneliti *for windows*.

- e. *Data Processing Semua* yaitu semua informasi yang dimasukkan ke dalam program komputer akan ditangani dengan cara yang paling sesuai dengan kebutuhan penelitian.

## 2. Analisis Data

### a. Analisa Univariat

Dalam penelitian ini analisis univariat mencoba mengkarakterisasi sifat-sifat yang diteliti pada setiap variabel. Sebaran data dan frekuensi karakteristik responden, sebaran data dan frekuensi kecemasan ibu hamil sebelum intervensi, sebaran data dan frekuensi kecemasan ibu hamil setelah intervensi, serta sebaran data dan frekuensi kecemasan ibu hamil trimester III. Sebelum dan sesudah intervensi prenatal adalah analisis univariat yang digunakan dalam penelitian ini.

### b. Analisis Bivariat

Karena uji Shapiro Wilk dirancang untuk sampel penelitian kecil ( $\leq 50$ ), maka digunakan dalam uji normalitas penelitian ini. Data kelompok eksperimen dan kelompok kontrol ditentukan berdistribusi normal dengan menggunakan uji normalitas karena nilai p-nya lebih besar dari 0,05. Menganalisis dua variabel yang diasumsikan berhubungan atau berhubungan disebut dengan analisis bivariat. Penelitian ini mengamati kecemasan ibu hamil dan yoga prenatal. Karena skala untuk kedua variabel secara nominal dikotomis dan numerik, uji-t (independen) digunakan untuk menentukan bagaimana melakukan yoga prenatal mempengaruhi kecemasan ibu hamil. Uji normalitas data dilakukan sebelum pengujian statistik karena diperlukan uji t independen.

### 1) Uji Wilcoxon

Tujuan uji Wilcoxon adalah untuk mengukur dan menunjukkan variasi tingkat kecemasan ibu hamil sebelum dan sesudah intervensi. Karena uji Wilcoxon bersifat non-parametrik, maka distribusi data yang normal tidak diperlukan.

Ketentuan Uji Wilcoxon:

- a) Hipotesis diterima, bila nilai Asymp.Sig kurang dari ( $<0,05$ ).
- b) Hipotesis ditolak, bila nilai Asymp.Sig lebih dari ( $> 0,05$ ).

## H. Etika Penelitian

Karena subjek manusia dilibatkan dalam penelitian kebidanan dan karena penelitian yang melibatkan individu mempunyai hak, maka etika dalam bidang ini menjadi sangat penting. Etika penelitian dapat mencakup hal-hal berikut (Arikunto, 2020):

### 1. *Informed Consent*

Lembar persetujuan berisi penjelasan tentang penelitian yang dilakukan, tujuan penelitian, metode penelitian, manfaat bagi responden dan potensi risiko. Prinsip yang perlu diingat sebelum mengumpulkan data atau melakukan wawancara adalah mendapatkan persetujuan terlebih dahulu. Sebelum melakukan penelitian, peneliti *memberikan informed consent* kepada responden penelitian untuk menandatangani surat persetujuan setelah membaca dan memahami isinya dan setuju untuk berpartisipasi dalam penelitian.

## 2. *Anonymity* (Tanpa Nama)

Prinsip *anonymity* diterapkan agar nama responden tidak disebutkan dalam hasil penelitian, tetapi responden diminta untuk mengisi inisial dan semua kuesioner yang diisi mendapat kode yang tidak dapat mengidentifikasi identitas responden. Prinsip ini digunakan dalam penelitian untuk melindungi kerahasiaan responden (Sugiyono, 2019).

## 3. *Confidentiality* (Kerahasiaan)

Kerahasiaan berarti bahwa informasi dan hasil penelitian berdasarkan data individu tidak disebarluaskan, tetapi informasi diberikan secara berkelompok. Prinsip ini diterapkan pada identitas terdakwa dan semua informasi terkait tidak diungkapkan kepada siapa pun. Peneliti menyimpan data di tempat yang aman dan tidak dapat dibaca oleh orang lain. Akhir penelitian, para peneliti akan memusnahkan semua data (Sidiq, 2019).

## 4. *Justice* (Keadilan)

Prinsip ini menyangkut kewajiban untuk memperlakukan setiap orang secara adil, memberikan apa yang menjadi haknya, tidak membebankan apa yang bukan tanggung jawabnya dan mempertimbangkan risiko yang dirasakan (Notoatmodjo, 2018). Prinsip etik keadilan dalam kaitannya dengan keadilan distributif, yang mengasumsikan pemerataan kesulitan dan manfaat partisipasi, diterapkan dalam penelitian ini, dengan mempertimbangkan distribusi usia dan jenis kelamin, aspek budaya dan etnis. Perbedaan dalam pembagian beban dan manfaat hanya dapat dibenarkan dan dipertimbangkan jika didasarkan pada perbedaan moral yang penting antara orang-orang yang berpartisipasi dalam penelitian (Sidiq & Choiri, 2019).

#### 5. *Beneficence* (Manfaat)

Kewajiban secara etik untuk memaksimalkan manfaat dan meminimalkan bahaya. Semua penelitian harus bermanfaat bagi masyarakat. Desain penelitian harus jelas. Peneliti yang bertanggung jawab harus mempunyai kompetensi yang sesuai (Irwan, 2017).