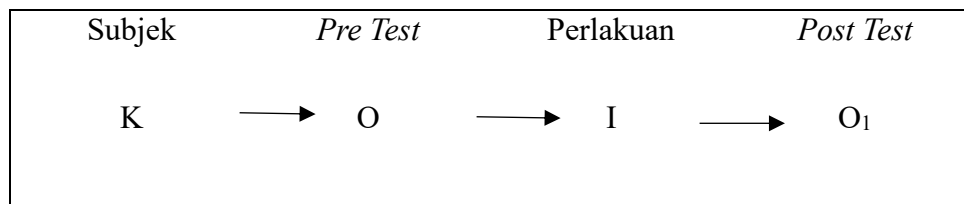


## BAB IV

### METODE PENELITIAN

#### A. Jenis Penelitian

Pada penelitian ini, jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif. Penelitian kuantitatif menggunakan jenis penelitian *pre-experimental* dengan prapasca test dalam satu kelompok (*One-group pre-post test*) (Nursalam, 2020). Dalam penelitian ini yang dilakukan adalah pengukuran tingkat kecemasan ibu hamil sebanyak dua kali, dilakukan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi pada waktu penelitian dengan harapan adanya pengaruh kepada subjek setelah dilakukan intervensi. Rancangan penelitian dijelaskan pada gambar sebagai berikut.



Keterangan :

K = Subjek

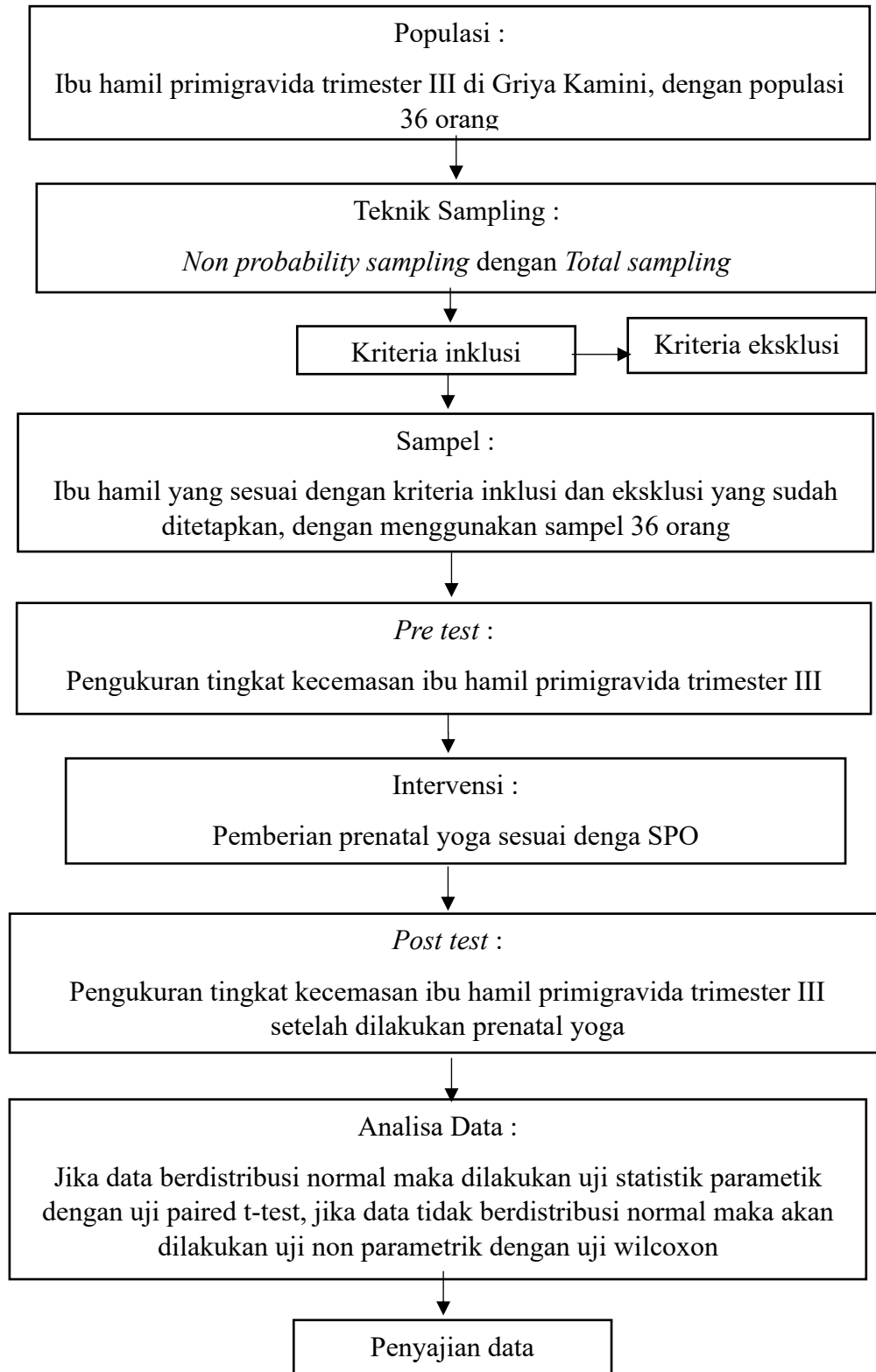
O = Pengukuran tingkat kecemasan sebelum dilakukan prenatal yoga

I = Pemberian intervensi prenatal yoga

O<sub>1</sub> = Pengukuran tingkat kecemasan sesudah dilakukan prenatal yoga

Gambar 7 Rancangan Penelitian Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III

## B. Alur Penelitian



Gambar 8 Alur Penelitian Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III

### **C. Tempat dan Waktu Penelitian**

#### **1. Tempat**

Penelitian ini dilakukan di Griya Kamini yang terdapat di Kabupaten Gianyar.

#### **2. Waktu**

Waktu penelitian ini dilaksanakan dimulai pada pengajuan judul hingga berakhirnya penyusunan laporan terhitung dari bulan Januari – Juni 2024.

### **D. Populasi dan sampel**

#### **1. Populasi penelitian**

Populasi adalah keseluruhan dari subjek atau objek yang menjadi sasaran penelitian (Riyanto & Hatmawan, 2020). Populasi yang digunakan pada penelitian ini adalah 36 populasi dengan ibu hamil primigravida trimester III yang melakukan prenatal yoga di Griya Kamini.

#### **2. Sampel penelitian**

Sampel merupakan perwakilan dari seluruh populasi yang akan diuji atau diteliti. Dalam penelitian ini menggunakan teknik *total sampling*. Selain itu, *Total sampling* juga merupakan metode pengambilan sampel dimana seluruh anggota populasi dijadikan sampel semua (Sugiyono, 2018). Sedangkan menurut (Sugiyono, 2020) *Total sampling* adalah teknik pengambilan sampel dengan menggunakan seluruh anggota populasi sebagai sampel. Hal ini sering dilakukan bila jumlah populasi relatif kecil, misalnya kurang dari 30 orang, atau dalam penelitian yang tujuannya ingin membuat generalisasi dengan kesalahan yang sangat kecil. Oleh karena itu, metode pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah total sampling. Metode *total sampling* adalah metode pengambilan sampel yang jumlah sampelnya sama dengan jumlah populasi. Adapun kriteria dalam penelitian ini yaitu :

a. Kriteria inklusi

Kriteria inklusi merupakan ciri-ciri atau karakteristik umum suatu subjek penelitian dari suatu populasi target yang terjangkau yang akan diteliti (Nursalam, 2020). Dalam penelitian ini tidak terdapat kriteria inklusi karena pengambilan sampel yang digunakan menggunakan total sampling.

b. Kriteria eksklusi

Kriteria eksklusi adalah mengeluarkan subjek yang tidak memenuhi syarat untuk dimasukkan ke dalam sampel (Nursalam, 2020). Dalam penelitian ini yang masuk ke kriteria eksklusinya yaitu :

- 1) Ibu hamil primigravida tetapi belum memasuki kehamilan patologis.

### **3. Teknik pengambilan sampel**

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan teknik *Non Probability Sampling*. Menurut (Sugiyono, 2020) *Non Probability Sampling* adalah teknik yang tidak memberikan peluang/kesempatan bagi setiap unsur anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel.

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini yaitu secara *Total sampling*. *Total sampling/sensus* merupakan metode pengambilan sampel yang menggunakan seluruh anggota populasi dijadikan sebagai sampel dan total sampling disebut juga sensus yang dimana semua anggota populasi dijadikan sebagai sampel (Sugiyono, 2020).

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

### **1. Jenis data yang dikumpulkan**

Data yang dikumpulkan pada penelitian ini adalah data primer. Data primer adalah data yang diperoleh atau dikumpulkan oleh peneliti secara langsung dari

sumber datanya (Masturoh & T, 2018). Data primer yang digunakan dalam penelitian ini lembar pengumpulan data, dari hasil pengukuran tingkat kecemasan ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan perlakuan prenatal yoga.

## **2. Cara pengumpulan data**

Cara pengumpulan data dapat diartikan sebagai teknik untuk mendapatkan data yang kemudian dianalisis dalam suatu penelitian. Tujuan dari pengumpulan data yaitu untuk menemukan data yang dibutuhkan dalam tahapan penelitian. Data tersebut digunakan sebagai sumber untuk selanjutnya dianalisis dan disimpulkan menjadi pengetahuan baru (Masturoh & T, 2018). Langkah-langkah dalam pengumpulan data dilakukan sebagai berikut :

- 1) Peneliti mencari surat izin mengumpulkan data penelitian kepada Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Denpasar melalui bidang Pendidikan Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Denpasar
- 2) Selanjutnya peneliti mengajukan surat permohonan izin penelitian dari Jurusan Keperawatan Poltekkes Denpasar yang ditujukan ke Komisi Etik Penelitian Kesehatan Direktorat Poltekkes Denpasar untuk mendapatkan *ethical clearance*.
- 3) Pengajuan surat rekomendasi dari Badan Penanaman Modal dan Perizinan Provinsi Bali ke Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Kabupaten Gianyar
- 4) Keluarnya surat rekomendasi dari Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Kabupaten Gianyar
- 5) Diteruskan surat rekomendasi dari Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Kabupaten Gianyar

- 6) Membawa surat ijin penelitian ke Griya Kamini serta melakukan pendekatan secara formal dengan Kepala beserta staff Griya Kamini.
- 7) Melakukan pemilihan sampel sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan oleh peneliti.
- 8) Setelah mendapatkan sampel, kemudian melakukan pendekatan kepada calon responden dengan menjelaskan tujuan penelitian, memberikan lembar persetujuan kepada calon responden.
- 9) Setelah menandatangani *informed consent* selanjutnya diberikan penjelasan mengenai isi, tujuan, prosedur penelitian serta cara pengisian lembar kuisioner oleh peneliti.
- 10) Kontrak waktu dengan responden untuk pelaksanaan penelitian.
- 11) Responden yang telah memenuhi kriteria dilakukan *pre-test*, diberikan kepada ibu hamil primigravida trimester III dengan yang tertera pada lembar kuisioner.
- 12) Melakukan persamaan persepsi dengan instruktur terlatih yang telah memiliki sertifikat terkait pelaksanaan prenatal yoga yang akan dilakukan.
- 13) Setelah itu responden kelompok perlakuan diberikan intervensi dengan 3 kali pertemuan dengan durasi 60 menit dalam satu hari yang difasilitasi oleh instruktur terlatih yang telah memiliki sertifikat. Intervensi yang diberikan yakni senam prenatal yoga dengan SOP.
- 14) Setelah diberikan perlakuan pada pertemuan ketiga, responden akan diberikan kuisioner *post-test* dengan tujuan mengkaji kembali tingkat kecemasan sesuai dengan yang sudah tercantum di lembar kuisioner.

15) Mengolah data dari lembar kuisioner yang didapatkan pada lembar rekapitulasi (*master table*) yang telah disiapkan oleh peneliti kemudian dilakukan analisis data.

### **3. Instrumen pengumpul data**

Instrumen penelitian dalam penelitian ini yaitu lembar kuisioner yang sudah baku yaitu *Perinatal Anxiety Screening Scale* (PASS) adalah kuesioner yang bisa menyaring dan mencatat berbagai macam gangguan kecemasan secara khusus pada periode perinatal. Kuisioner digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan ibu hamil sebelum dan sesudah dilakukan prenatal yoga. Instrumen pengukuran tingkat kecemasan ibu hamil telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas sebelumnya. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Ulfa, 2017) Kuesioner PASS telah diterjemahkan serta diuji validitas dan reliabilitasnya. Hasil uji validitas berada pada rentang 0,4-0,71 yang artinya seluruh item pada kuesioner tersebut valid dan reliabilitas dengan nilai Alpha Cronbach yaitu 0,983 yang artinya memiliki reliabilitas yang sangat baik.

## **F. Pengolahan Data dan Analisis Data**

### **1. Pengolahan Data**

#### **a. Penyuntingan (*Editing*)**

Tahapan penyuntingan atau editing adalah proses dimana peneliti membuat data yang dikumpulkan menjadi jelas, konsisten, dapat dibaca dan lengkap. Proses editing dapat dilakukan apabila jumlah instrument telah tercatat secara lengkap dan valid.

b. Pengkodean Data (*Coding*)

Pada tahap ini data diubah atau diberikan kode dari data yang berupa kalimat atau pun huruf ke data berbentuk angka. Pada penelitian ini menggunakan kode yaitu :

- 1) Pendidikan = kode 1 tidak sekolah, kode 2 : tamat SD, kode 3 : tamat SMP, kode 3 : tamatan SMA, kode 4 : tamat Diploma, kode 5 : Sarjana
- 2) Umur = kode 1 : 16-20 tahun, kode 2 : 21-25 tahun, kode 3 : 26-30
- 3) Pekerjaan = kode 1 : Buruh, kode 2 : Wiraswasta, kode 3 : Karyawan swasta, kode 4 : PNS, kode 5 : Tidak bekerja
- 4) Tingkat kecemasan = kode 1 = tidak pernah, kode 2 = kadang-kadang, kode 3 = sering, kode 4 = selalu

c. *Entry Data*

Setelah semua data terkumpul dan sudah dilakukan pengkodean, maka selanjutnya masukkan data dari lembar pengumpulan data ke dalam program untuk dianalisis. Dalam penelitian ini dilakukan pengkodean (angka atau huruf) dan dimasukkan ke dalam program komputer yang digunakan yaitu SPSS.

d. *Cleaning*

Data yang diambil diperiksa kemungkinan kesalahan atau ketidaklengkapannya pada saat dimasukkan ke dalam komputer. Pada penelitian ini diperiksa kembali kemungkinan adanya kesalahan atau ketidaklengkapan.

## **2. Analisis Data**

a) Analisis Univariat

Analisis univariat adalah jenis statistik yang digunakan untuk melihat distribusi frekuensi persentase atau proporsi dari variabel yang diteliti. Data yang sudah

diolah disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan dalam bentuk narasi (Nursalam, 2020).

Pada penelitian ini menganalisis data demografi umur, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan, tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan senam prenatal yoga. Data umur, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan, tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan senam prenatal yoga dianalisis dengan statistik deskriptif menggunakan distribusi frekuensi untuk mengetahui berapa persentase dari setiap masing-masing variabel.

#### b) Analisis Bivariat

Analisa bivariat merupakan hasil dari variabel independen yang diasumsikan memiliki hubungan dengan variabel dependen. Pada penelitian ini analisis bivariat memiliki tujuan untuk mengetahui Tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III sebelum dan sesudah diberikan perlakuan senam prenatal yoga.

Penelitian ini dilakukan pengujian statistik yaitu uji normalitas yang menggunakan metode *Shapiro-wilk* jika jumlah sampel  $< 50$  orang, jika data berdistribusi normal maka dilakukan Uji Parametrik dengan uji t-test dependent, uji t-test dependent yaitu uji sampel berpasangan subjek yang sama digunakan untuk menguji sesudah dan sebelum diberikan perlakuan. Pengambilan keputusan  $H_0$  diterima atau ditolak jika taraf signifikansi 95 % dengan ketentuan, jika hasil p value  $< 0,05$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, jika hasil p value  $> 0,05$  maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak. Jika data tidak berdistribusi normal maka akan dilakukan uji *Wilcoxon*.

## G. Etika Penelitian

Prinsip-prinsip etika penelitian harus dipahami oleh peneliti dikarenakan subjek yang digunakan dalam penelitian adalah manusia. Jika prinsip etika penelitian tidak dilaksanakan maka hak (otonomi) responden yang menjadi subjek akan dilanggar.

### 1) Menghormati harkat martabat manusia (*Respect for persons*)

Dalam penelitian ini, responden memiliki kebebasan untuk memutuskan apakah akan berpartisipasi dalam penelitian, terus berpartisipasi dalam penelitian, atau menghentikan partisipasi. Jika responden tidak berpartisipasi, peneliti harus menghormati keputusan mereka dan tidak memaksakannya.

### 2) Berbuat baik (*beneficence*) dan tidak merugikan (*non-maleficence*)

Penelitian yang dilakukan harus mencegah dan mengurangi kerugian serta memiliki manfaat bagi manusia terutama seluruh responden yang terlibat dalam penelitian. Penelitian ini manfaat yang didapat yaitu ada pengaruh atau tidak senam prenatal yoga terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu hamil primipara trimester III. Penelitian juga tidak membahayakan atau merugikan responden karena hanya melakukan senam prenatal yoga.

### 3) Keadilan (*Justice*)

Prinsip ini menetapkan kewajiban peneliti untuk memperlakukan responden secara adil dan layak dalam memperoleh haknya, tanpa membebani mereka dengan hal-hal yang bukan menjadi tanggung jawabnya. Penelitian harus dilakukan berdasarkan keadilan kemanusiaan. Penelitian ini tidak boleh membedakan responden baik dari segi ekonomi, agama, atau dimensi lainnya selama proses penelitian berlangsung, serta tidak boleh memihak dalam perlakuan terhadap responden.

4) Menghormati privasi dan kerahasiaan (*Respect for privacy and confidentiality*)

Dalam hal ini peneliti wajib menjamin kerahasiaan informasi hasil penelitian dan hal-hal lain. Peneliti menjamin kerahasiaan seluruh informasi yang dikumpulkan dan hanya hasil penelitian dan data spesifik yang akan dilaporkan.