

BAB IV

METODE PENELITIAN

A. Jenis penelitian

Penelitian ini menggunakan rancangan quasi eksperimen untuk mencari pengaruh atau efek dari perlakuan. Rancangan penelitian ini menggunakan rancangan pre ekperimental yaitu *one-group pretest posttest design* dimana satu kelompok subjek dan pengamatan dilakukan sebelum dan setelah perlakuan.

B. Rancangan penelitian

Rancangan penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah *one group pre test post test design* yang merupakan penelitian eksperimen dimana tidak menggunakan kelompok pembanding (kontrol), namun sebelumnya kelompok tersebut sudah dilakukan observasi *pre test* sehingga peneliti dapat membandingkan perubahan setelah dilakukan eksperimen.

<i>Pre test</i>	Perlakuan	<i>Posrtest</i>
01	X	02

Gambar 2. Rancangan Penelitian

Keterangan :

01: Kualitas tidur Ibu hamil trimester III sebelum diberikan *prenatal yoga*

X : Pelaksanaan senam yoga

02: Kualitas tidur Ibu hamil trimester III setelah diberikan *prenatal yoga*

C. Waktu dan tempat penelitian

1. Waktu penelitian

Pengambilan data dilaksanakan pada bulan Mei 2025.

2. Tempat penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Ayrin Moms And Baby Care Denpasar.

D. Populasi, sampel dan sampling

1. Populasi

Populasi merupakan keseluruhan subjek penelitian seperti halnya kelompok subjek yang ada di lingkungan tertentu atau yang memiliki seperangkat sifat (Suiraoaka dkk, 2019). Populasi pada penelitian ini adalah seluruh ibu hamil usia kehamilan Trimester III yang datang untuk melakukan *prenatal yoga* di Ayrin Moms And Baby Care Denpasar.

2. Sampel

Sampel dalam penelitian ini adalah setiap ibu hamil trimester III yang melakukan *prenatal yoga* di Ayrin Moms And Baby Care. Pemilihan sampel berdasarkan kriteria inklusi, kriteria eksklusi, dan dimana kriteria tersebut menentukan dapat dan tidaknya sampel tersebut digunakan. Kriteria inklusi dan kriteria eksklusi dalam penelitian ini yaitu :

a. Kriteria Inklusi penelitian ini antara lain:

- 1) Ibu hamil yang melakukan *prenatal yoga* di Ayrin Moms And Baby Care
- 2) Usia kehamilan 28-40 minggu (trimester III).
- 3) Ibu hamil yang belum pernah melakukan senam hamil
- 4) Ibu hamil yang belum pernah massage pregnancy
- 5) Ibu hamil yang belum pernah menggunakan aromaterpahy

b. Kriteria Eksklusi penelitian ini antara lain:

- 1) Ibu hamil trimester III yang memiliki riwayat obstetri buruk seperti perdarahan dalam kehamilan, ketuban pecah dini, Asma, dll.
- 2) Ibu hamil trimester III yang mengalami cedera.
- 3) Ibu hamil dengan gerakan janin berkurang
- 4) Ibu hamil trimester III yang rutin melakukan *prenatal yoga* sebanyak 4 kali berturut-turut.

Perhitungan sampel pada penelitian ini menggunakan rumus Dahlan tahun 2019.

$$n_1 = n_2 = \frac{(Z_\alpha + Z_\beta)^2 \pi}{(P_1 - P_2)^2}$$

Keterangan :

$n_1 = n_2$: besar Sampel

Z_α : deviat baku alfa (1,96)

Z_β : deviat baku beta (0,84)

$P_1 - P_2$: selisih proporsi minimal yang dianggap bermakna (0,3)

π : besarnya diskordan (0,3)

Maka didapatkan perhitungan jumlah sampel

$$\begin{aligned} n_1 = n_2 &= \frac{(1,96 + 0,84)^2 0,3}{(0,3)} \\ &= \frac{2,352}{0,09} \\ &= 26,1 \text{ (dibulatkan menjadi 26)} \end{aligned}$$

Besar sampel dalam penelitian ini sebanyak 26 ibu hamil trimester III ditambah 10% dari jumlah besar sampel yaitu sebanyak 3 orang untuk menghindari *drop out*, maka jumlah total besar sampel adalah 29 ibu hamil trimester III.

3. Sampling

Teknik sampling merupakan teknik pengambilan sampel untuk menentukan sampel yang akan digunakan dalam penelitian. Pemilihan sampel yang akan digunakan dalam penelitian dilakukan dengan menggunakan pendekatan sampling. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *non-probability sampling* dengan metode “*purposive sampling*” purposive sampling yaitu cara pengambilan sampel berdasarkan kriteria yang ditentukan oleh peneliti untuk dapat dianggap mewakili karakteristik populasinya (Suiraoaka dkk, 2019).

E. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data

1. Jenis data yang dikumpulkan

Dalam penelitian ini data yang dikumpulkan adalah data primer yaitu data yang didapat langsung dari responden berupa informasi tentang kualitas tidur ibu hamil trimester III.

2. Cara pengumpulan data

a. Prosedur administrasi

b. Peneliti mendapatkan persetujuan dari dosen pembimbing, peneliti mencari surat izin untuk mengumpulkan data penelitian kepada ketua jurusan kebidanan Poltekkes Kemenkes Denpasar melalui bidan Pendidikan jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Denpasar.

c. Setelah surat rekomendasi/ijin penelitian keluar dilanjutkan membawa *Etical Clearance* kepada pemimpin Ayrin Moms And Baby Care Denpasar dengan menjelaskan maksud dan tujuan penelitian serta memohon ijin untuk mencari sampel penelitian.

- d. Peneliti akan *stand by* Ayrin Moms And Baby Care Denpasar. Setiap calon responden yang ditemui peneliti melakukan pendekatan dengan memberikan penjelasan terkait dengan maksud, tujuan, manfaat dan prosedur penelitian.
- e. *Prenatal yoga* dilaksanakan selama 4 kali dalam 2 minggu pada tanggal 19-30 mei 2025.
- f. Durasi *prenatal yoga* 1 jam.
- g. Peneliti memberikan lembar persetujuan untuk menjadi responden kepada calon responden, jika responden bersedia untuk ikut dalam penelitian maka harus menandatangani lembar persetujuan tersebut, namun jika responden menolak maka peneliti akan menghormati haknya.
- h. Peneliti memberikan kuesioner penelitian yang meliputi kuesioner tentang kualitas tidur kepada ibu hamil trimester III kepada yang sudah bersedia menjadi responden. Selama menjawab kuesioner, peneliti mendampingi responden dengan memberikan waktu 10-15 menit untuk menjawab kuesioner tersebut.
- i. Peneliti melakukan pemeriksaan langsung terkait kelengkapan kuesioner dihadapan responden.
- j. Setelah data terpenuhi atau terkumpul, selanjutnya peneliti akan melakukan praktik *prenatal yoga*, pengolahan data dan analisis data.

Tabel 2.
Jumlah Responden

Tim	Pertemuan Tanggal	Jumlah	Drop Out	Alasan Drop Out
Tim 1	19, 22,25, 28 Mei 2025	10 orang	1 orang	Responden melakukan pregnancy massage setelah prenatal yoga pada 28 mei 20235 tanggal
Tim 2	20, 23, 26,29 Mei 2025	12 orang	2 orang	Responden melakukan pregnancy massage setelah prenatal yoga pada 28 mei 2025 tanggal
Tim 3	21, 24, 27, 30 Mei 2025	11 orang	1 orang	Responden tidak hadir pada tanggal 28 mei 2025
Total		33 orang	4 orang	

F. Pengolahan dan Analisis Data

1. Pengolahan Data

a. *Editing*

Setelah data terkumpul, peneliti merevisi data dengan memverifikasi informasi yang diperoleh, menggunakan petunjuk penyusunan data, dan memverifikasi ulang informasi yang diperoleh peneliti untuk mengurangi kesalahan atau penghilangan data. Sedemikian rupa sehingga informasi yang dikumpulkan lengkap.

b. *Scoring*

Scoring adalah penentuan jumlah skor . Pada penelitian ini menggunakan skala PSQI, yang memiliki 7 komponen parameter kualitas tidur.

c. *Coding*

Coding adalah pemberian kode numeric pada setiap sampel untuk

mengklasifikasi keadaan dari para responden kedalam kategori. Pemberian kode ini sangat penting bila pengolahan dan analisa data menggunakan computer.

d. *Taulating*

Setelah data dimodifikasi, dilakukan tabulasi untuk mempercepat pengolahan data. Jenis data diubah sesuai dengan analisis yang digunakan dalam penelitian dan dimasukkan dalam daftar tabel yang telah dihasilkan.

2. Analisa data

a. Analisis Univariat

Analisis univariat bertujuan untuk menjelaskan atau mengkatakerisasi setiap variabel penelitian di mana gambaran distribusi dijelaskan dengan skala pengukuran datanya. Pada umumnya dalam analisis ini hanya menghasilkan distribusi dan presentasi dari tiap variabel (Notoadmojo, 2018). Yaitu untuk mengukur kualitas tidur ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah *prenatal yoga*.

b. Analisis Bivariat

Analisis yang dilakukan terhadap dua variable yaitu kriteria variable *prenatal yoga* dan kualitas tidur ibu hamil trimester III. Untuk mengetahui hubungan antara dua variable apakah signifikansi atau tidak dengan signifikan atau kebenaran 0,05 dengan menggunakan uji Wilcoxon dengan software SPSS, dimana $p < \alpha = 0,05$ maka ada perbedaan kualitas tidur ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah melakukan *prenatal yoga* di Ayrin Moms And Baby Care.

G. Etika Penelitian

Seorang peneliti harus memahami hak dasar manusia yang akan menjadi responden penelitian. Etika penelitian adalah suatu hal yang sangat penting pada saat melakukan penelitian, mengingat penelitian ini melibatkan manusia sebagai responden sehingga etika penelitian harus dipahami (Aziz dan Hidayat, 2017). Etika penelitian yang telah diterapkan dalam penelitian ini adalah:

1. Prinsip menghormati dan martabat manusia (*respect for person*)

Responden memiliki hak memutuskan dengan sukarela untuk ikut serta dalam sebuah penelitian tanpa risiko yang dapat merugikan. Penerapan prinsip *respect for person* dalam penelitian ini merupakan menjelaskan penelitian yang akan dilakukan sebelum meminta persetujuan dan informed consent dari responden dikemudian hari. Selain itu, peneliti akan menjaga kerahasiaan data responden dan menghargai perbedaan nilai budaya.

2. Prinsip manfaat (*beneficience*)

Manfaat yang diberikan hasil penelitian ini memberikan gambaran terkait kualitas tidur dan penyebab gangguan tidur pada ibu hamil TW III yang selanjutnya sangat bermanfaat dalam mencari solusi untuk meningkatkan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III.

3. Prinsip keadilan (*justice*)

Semua subyek diperlakukan dengan baik. Semua responden mendapatkan kuesioner dengan jumlah pertanyaan yang sama dan juga dengan cara yang sama dalam proses pengumpulan data.