

## BAB IV

### METODE PENELITIAN

#### A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pre eksperimental* dengan rancangan *one group pretest posttest design*. *Pre eksperimental design* adalah kegiatan percobaan yang bertujuan untuk mengetahui suatu gejala atau pengaruh yang timbul sebagai akibat dari adanya perlakuan tertentu (Riyanto, 2011). Jenis penelitian yang digunakan bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat nyeri punggung ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah dilakukan prenatal yoga. Pengukuran tingkat nyeri dilakukan dua kali yaitu sebelum eksperimen dan setelah eksperimen. Rancangan penelitian *one group pretest-posttest* yaitu dengan melakukan observasi pertama (*pretest*) sehingga peneliti dapat menguji perubahan-perubahan yang terjadi setelah adanya perlakuan namun dalam rancangan ini tidak terdapat kontrol (Riyanto, 2011). Intervensi dilakukan satu minggu sekali selama dua minggu dengan durasi 60 menit. Desain rancangan penelitian dapat digambarkan sebagai berikut :

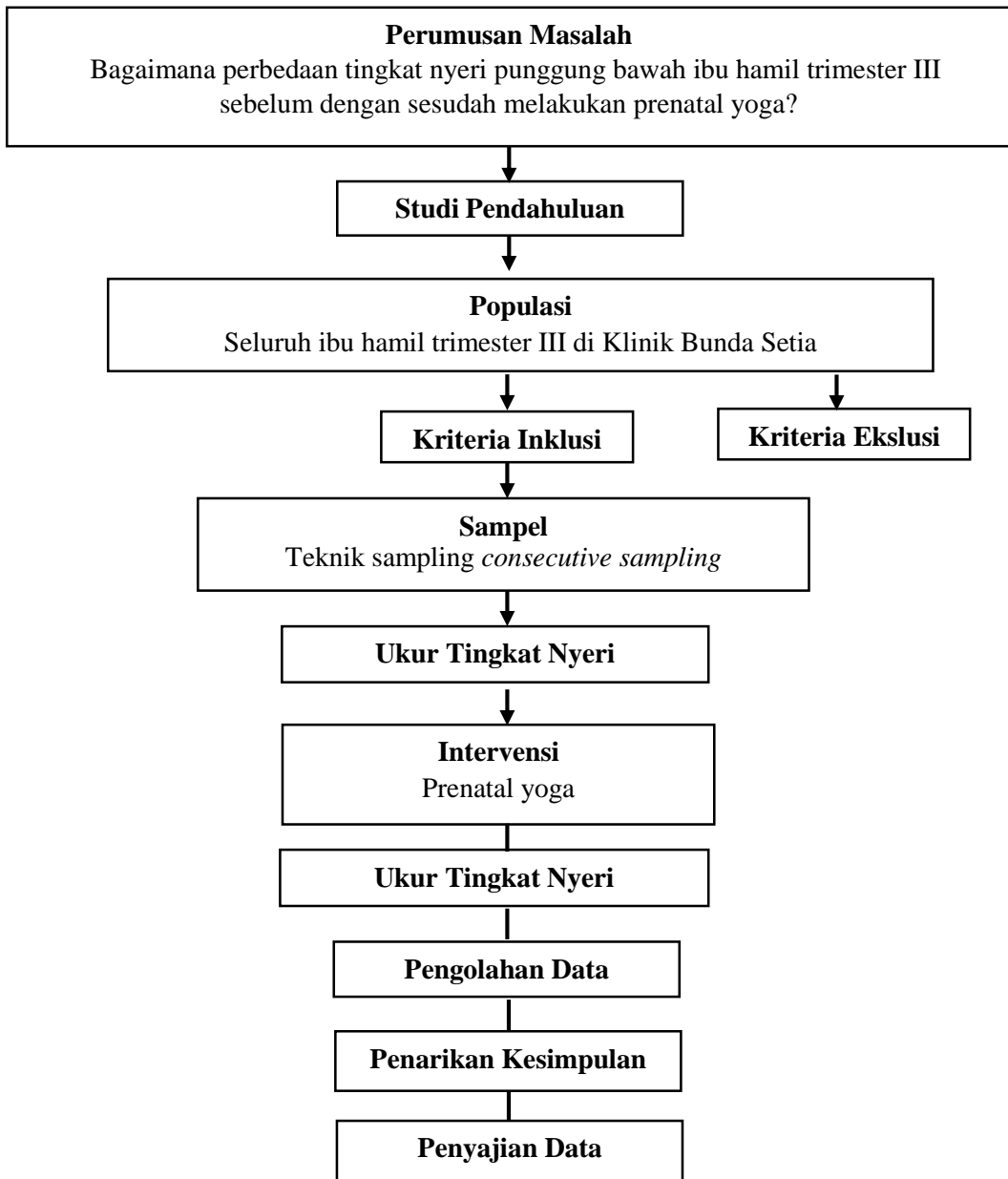
Kelompok	<i>Pre test</i>	Intervensi	<i>Post test</i>
Eksperimen	O1	X	O2

Gambar 1. Rancangan penelitian *pre eksperimental (one group pre test-post test design)*

Keterangan :

1. O1 : Pengukuran tingkat nyeri sebelum dilakukan prenatal yoga
2. X : Intervensi prenatal yoga
3. O2 : Pengukuran tingkat nyeri setelah dilakukan prenatal yoga

## B. Alur Penelitian



Gambar 2. Alur Penelitian

## C. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Klinik Bunda Setia yang beralamat di Jalan Jepun Putih No. 2, Denpasar Timur. Penelitian ini dilaksanakan selama satu bulan yaitu dari tanggal 5 April 2019 sampai 3 Mei 2019 setiap hari Jumat mulai pukul 15.00

WITA – 18.00 WITA. Pertimbangan penentuan lokasi ini karena berdasarkan pengalaman praktek lapangan di Klinik Bunda Setia pada saat kelas ibu hamil, banyak ibu hamil trimester III yang mengeluh nyeri punggung bawah. Berdasarkan hasil studi pendahuluan, dari 10 ibu hamil trimester III, sebanyak tujuh orang (70%) mengeluh nyeri punggung bawah. Sebanyak 6 orang (85%) mengeluh nyeri dengan tingkat nyeri enam dan satu orang (15%) mengeluh nyeri dengan tingkat nyeri dua. Selain hal tersebut, Klinik Bunda Setia merupakan salah satu klinik di Kota Denpasar yang rutin melakukan senam hamil yang dikombinasikan dengan prenatal yoga setiap hari Jumat. Prenatal yoga dilakukan untuk ibu hamil usia kehamilan lebih dari 27 minggu dengan gerakan yang tidak hanya mengutamakan peregangan otot, namun juga gerakan relaksasi dan pengaturan pernafasan. Hal tersebut yang menyebabkan banyak ibu hamil yang melakukan prenatal yoga di Klinik Bunda Setia.

#### **D. Populasi dan Sampel**

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

Populasi penelitian adalah keseluruhan subjek atau individu yang memiliki karakteristik tertentu, jelas dan lengkap (Notoatmodjo, 2012). Populasi penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester III yang mengikuti prenatal yoga di Klinik Bunda Setia berjumlah 50 orang. Untuk mendapatkan responden sesuai dengan pertimbangan yang dilakukan oleh peneliti, maka peneliti menjangkir responden sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi.

a. Kriteria inklusi

Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah

- 1) Ibu mengalami nyeri punggung bawah
- 2) Usia ibu 20-35 tahun
- 3) Usia kehamilan 36-38 minggu
- 4) Paritas kurang dari empat
- 5) Responden belum pernah melakukan prenatal yoga
- 6) Responden yang tidak mengalami komplikasi kehamilan atau penyakit penyerta kehamilan (anemia, hyperemesis gravidarum, kehamilan ganda, sesak nafas, tekanan darah tinggi, nyeri pubis dan dada, mola hidatidosa, perdarahan pada kehamilan, kelainan jantung dan PEB (preeklampsia berat))
- 7) Responden dengan status gizi baik (tidak KEK atau anemia)
- 8) Janin dalam kandungan tidak mengalami kelainan letak
- 9) Responden bersedia menandatangani *informed consent*

b. Kriteria eksklusi

Kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah

- 1) Responden tidak datang pada saat intervensi selanjutnya
- 2) Responden yang sedang bersalin (inpartu) selama penelitian.
- 3) Responden mengalami nyeri punggung bawah akibat kelainan kongenital, kelainan, penyakit dan trauma

## **2. Sampel**

Sampel adalah bagian dari populasi yang mewakili populasi yang akan diambil (Notoatmodjo, 2012). Sampel dalam penelitian ini adalah ibu hamil Trimester III di Klinik Bunda Setia yang memenuhi kriteria inklusi. Besar sampel

dalam penelitian ini dihitung menggunakan rumus penelitian analitis numerik berpasangan menurut Dahlan (2010), yaitu :

$$n = \left( \frac{(Z_{\alpha} + Z_{\beta}) S}{X_1 - X_2} \right)^2$$

Keterangan :

$Z_{\alpha}$  = deviat baku alfa (1,96)

$Z_{\beta}$  = deviat baku beta (1,64)

S = simpang baku dari selisih nilai antar kelompok (12)

$X_1 - X_2$  = selisih minimal rerata yang dianggap bermakna (8) (Octavia, 2018)

Berdasarkan rumus di atas, didapatkan sampel sebanyak 30 orang. Untuk mengantisipasi *drop out*, sampel ditambah 20% sehingga total sampel menjadi 36 orang.

### **3. Teknik sampling**

Sampling adalah suatu cara yang ditempuh dengan pengambilan sampel yang benar-benar sesuai dengan keseluruhan objek penelitian. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *non probability* sampling jenis *consecutive sampling*. Pemilihan sampel dengan menetapkan subjek yang memenuhi kriteria penelitian yang dimasukkan dalam penelitian sampai kurun waktu tertentu sehingga jumlah responden terpenuhi (Nursalam,2013).

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

### **1. Jenis data**

Data yang dikumpulkan pada penelitian ini adalah data primer yang diperoleh dari hasil wawancara dengan menggunakan kuesioner dan observasi

kuesioner berdasarkan skala nyeri numerik yang dikombinasikan dengan skala nyeri muka pada ibu hamil trimester III di Klinik Bunda Setia.

## **2. Cara pengumpulan data**

Proses penelitian ini dilakukan dalam beberapa langkah yaitu:

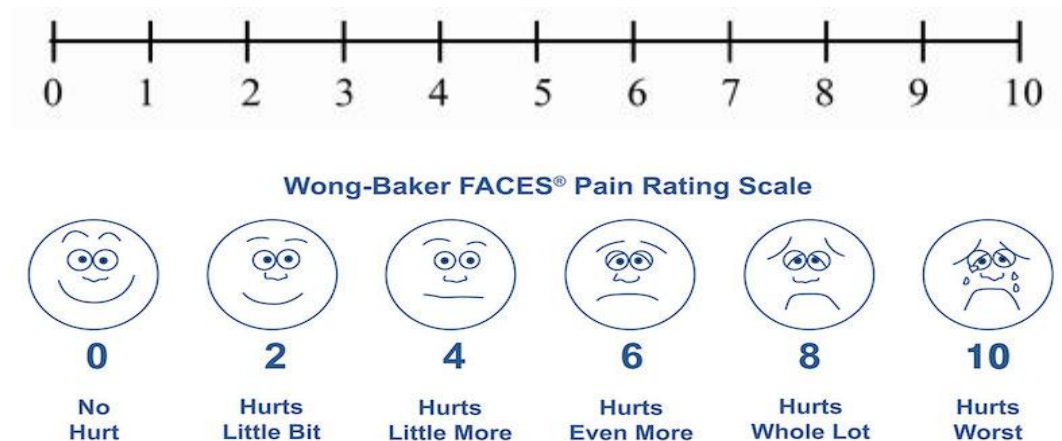
- a. Peneliti meminta izin dari Dinas Kesehatan Kota Denpasar, untuk kemudian diarahkan ke Klinik Bunda Setia
- b. Peneliti menghadap kepala Klinik Bunda Setia untuk meminta ijin untuk melakukan penelitian di klinik serta menjelaskan tentang penelitian yang akan dilakukan.
- c. Peneliti meminta informasi dari bidan yang bertugas tentang jadwal senam ibu hamil
- d. Peneliti melakukan pelatihan kepada dua orang mahasiswa DIV kebidanan Poltekkes Denpasar tentang cara melakukan pengumpulan data dan tingkat nyeri punggung bawah
- e. Peneliti mengikuti kegiatan prenatal yoga serta mencari sampel yang dibutuhkan oleh peneliti yaitu ibu hamil trimester III yang memiliki keluhan nyeri punggung.
- f. Setelah mendapatkan sampel, peneliti melakukan penjelasan tentang tujuan, manfaat penelitian dan ditanya kesediaannya untuk menjadi responden penelitian dilanjutkan dengan menandatangani *informed consent*.
- g. Sebelum responden melakukan prenatal yoga, peneliti kemudian meminta responden untuk mengisi kuisisioner dan melakukan pengukuran tingkat nyeri punggung bawah dengan menggunakan skala nyeri numerik yang dikombinasikan dengan skala nyeri muka. Proses pengambilan data, peneliti

dibantu oleh 2 orang mahasiswa semester delapan DIV Kebidanan Poltekkes Kemenkes Denpasar

- h. Kemudian responden diberikan intervensi prenatal yoga satu minggu sekali selama dua minggu dengan durasi 60 menit yang dilakukan oleh bidan terlatih di Klinik Bunda Setia
- i. Setelah melakukan prenatal yoga satu kali dalam seminggu selama dua minggu, peneliti kembali melakukan pengukuran tingkat nyeri punggung bawah.
- j. Setelah data terkumpul, peneliti melakukan pengolahan data dan analisa data.

### 3. Instrumen Pengumpulan Data

Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini berupa lembar observasi untuk mengetahui tingkat nyeri punggung bawah yang dialami selama kehamilan. Pengukuran intensitas nyeri menggunakan skala nyeri numerik yang dikombinasikan dengan skala nyeri muka.



**Gambar 3. Skala penilaian nyeri numerik dan skala nyeri muka**

Sumber : Smeltzer dan Bare, Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Brunner dan Suddarth, 2002

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

### **1. Teknik pengumpulan data**

Data yang dianalisis diolah terlebih dahulu. Kegiatan dalam mengolah data meliputi:

#### *a. Editing*

*Editing* mencakup pemeriksaan kembali terhadap daftar pertanyaan yang sudah dikumpulkan oleh para pengumpul data, gunanya untuk mengurangi kesalahan atau kekurangan yang ada pada daftar pertanyaan.

#### *b. Scoring*

*Scoring* adalah pemberian nilai pada masing-masing jawaban yang dipilih responden sesuai kriteria instrumen.

#### *c. Coding*

Kegiatan ini merupakan tindakan untuk melakukan pemberian kode atau angka untuk memudahkan pengolahan data pengklasifikasian jawaban responden ke dalam kategori.

#### *d. Tabulating*

*Tabulating* meliputi pengelompokan data sesuai dengan tujuan penelitian kemudian dimasukkan ke dalam tabel-tabel yang telah ditentukan.

#### *e. Entry*

*Entry* merupakan proses memasukan data-data hasil coding dan scoring ke dalam program komputer untuk diolah dan di analisa.

#### *f. Cleaning*

*Cleaning* merupakan kegiatan pengecekan kembali data yang sudah dientri ke komputer. Peneliti melakukan pemeriksaan kembali data yang telah



dimasukan untuk pengecekan ulang pada data-data yang telah dimasukan (Notoatmodjo, 2012).

## **2. Teknik analisis data**

Data yang telah diolah kemudian dilakukan analisis yang merupakan langkah terakhir dalam penelitian ini. Data dimasukkan ke dalam komputer dan diuji secara statistik. Langkah ini terdiri dari:

### **a. Analisis univariat**

Analisa univariat dilakukan untuk menganalisis setiap variabel hasil penelitian (Notoatmodjo, 2010). Langkah-langkah yang dilakukan dalam analisa univariat adalah sebagai berikut :

- 1) Menentukan distribusi frekuensi untuk tingkat nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah melakukan prenatal yoga
- 2) Menentukan nilai minimal (*min*), maksimal (*max*), nilai tengah (*median*), dan standar deviasi tingkat nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah dilakukan prenatal yoga.

### **b. Analisa bivariat**

Analisa bivariat adalah analisis untuk mengetahui interaksi dua variabel, baik berupa komparatif, asosiatif maupun korelatif (Notoatmodjo, 2012). Sebelum dilakukan analisis bivariat, dilakukan uji normalitas data dengan menggunakan *Shapiro Wilk*.

Hasil uji normalitas berdistribusi normal ( $p > 0,05$ ) maka uji analisis yang digunakan pada penelitian ini yaitu *paired t test*. Uji statistik ini digunakan untuk membandingkan rata-rata dua data yang saling berpasangan. Data berpasangan

dalam penelitian ini adalah tingkat nyeri punggung ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah perlakuan dengan tingkat kepercayaan/signifikansi 95% ( $\alpha = 0,05$ ).

Namun jika distribusi data tidak normal ( $p < 0,05$ ), maka uji statistik menggunakan *uji wilcoxon*. Perhitungan data yang menentukan analisis bivariat menggunakan bantuan komputer. Uji hipotesis penelitian ditetapkan  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak jika  $p$  value lebih kecil dari  $\alpha$  0,05.  $H_a$  diolak dan  $H_0$  diterima apabila  $p$  value lebih besar dari  $\alpha$  0,05.

## **G. Etika Penelitian**

Kode etik penelitian adalah suatu pedoman etika yang berlaku untuk setiap kegiatan penelitian yang melibatkan antara pihak peneliti, pihak yang diteliti dan masyarakat yang memiliki dampak dari penelitian tersebut (Notoatmodjo, 2010).

Etika penelitian adalah :

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

Responden memiliki hak untuk memutuskan dengan sukarela untuk ikutserta dalam sebuah penelitian tanpa ada resiko yang dapat merugikan (Setiawan dan Saryono, 2011). Aplikasi prinsip menghormati martabat manusia dalam penelitian ini adalah peneliti akan memberikan penjelasan mengenai penelitian ini sebelum meminta persetujuan dan *informed consent* dari responden, hal ini dilakukan untuk mencegah tuntutan dari responden dikemudian hari. Selain itu, peneliti akan menjaga kerahasiaan data responden dan menghargai perbedaan nilai budaya.

## **2. Prinsip manfaat (*beneficience*)**

Peneliti harus mengecilkan resiko dan memaksimalkan manfaat. Penelitian diharapkan mampu memberikan manfaat untuk kepentingan manusia secara individu atau masyarakat secara keseluruhan (Setiawan dan Saryono, 2011). Penelitian ini akan dilakukan sesuai dengan prosedur penelitian sehingga dapat bermanfaat bagi semua pihak. Hasil dari penelitian ini akan disimpan di perpustakaan Poltekkes Kemenkes Denpasar jurusan kebidanan agar dapat digunakan sebagai bahan referensi oleh pihak-pihak yang membutuhkannya.

## **3. Prinsip keadilan (*justice*)**

Prinsip ini bertujuan untuk menjunjung tinggi keadilan dan menghargai hak-hak dari responden serta hak untuk menjaga privasi dari responden (Setiawan dan Saryono, 2011). Aplikasi prinsip keadilan dalam penelitian ini adalah peneliti akan memperlakukan seluruh responden dengan adil tanpa membeda-bedakan dan memandang suku, ras, agama, maupun budaya. Peneliti juga akan menjamin kerahasiaan responden dengan cara tidak menggunakan nama responden namun menggunakan inisial.