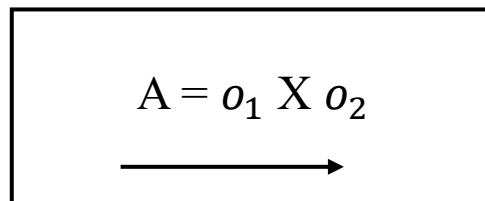


BAB IV

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan yaitu penelitian kuantitatif dengan desain pra-eksperimental. Penelitian kuantitatif digunakan untuk melihat hubungan sebab akibat atau pengaruh suatu intervensi terhadap kelompok tertentu melalui pengukuran yang terstandar. Desain pra-eksperimental yaitu desain penelitian yang memberikan perlakuan atau intervensi kepada subjek penelitian tetapi belum menggunakan kelompok kontrol sebagai pembanding. Jenis desain pra-eksperimental yang digunakan dalam penelitian ini *one group pretest-posttest design*, jadi hanya ada satu kelompok subjek penelitian.



Gambar 5. Desain Penelitian

Keterangan :

A : Kelompok ibu *primigravida* trimester III yang mengalami kecemasan

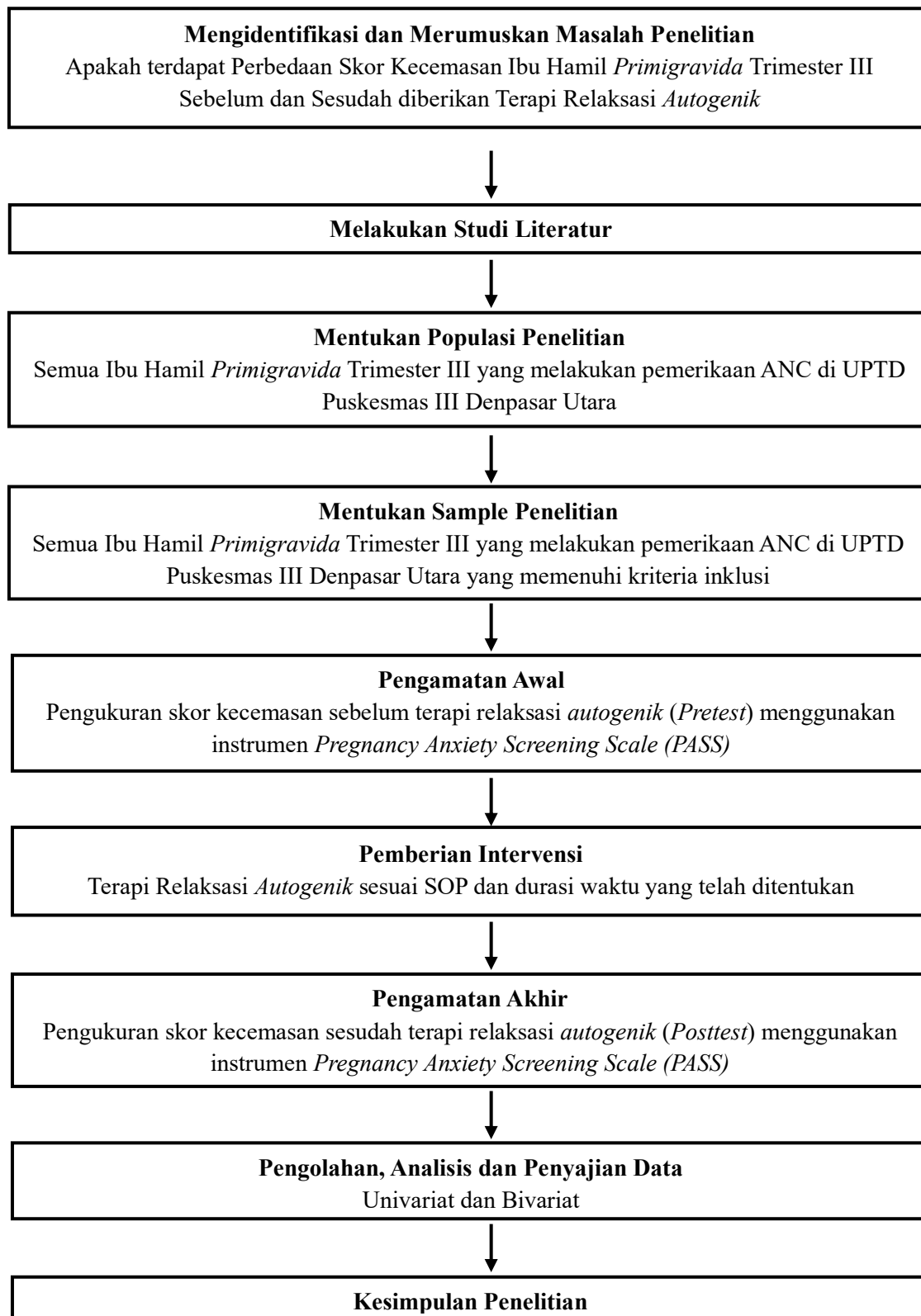
X : Pemberian perlakuan terapi relaksasi *autogenik*

O1 : Pengamatan awal sebelum diberikan intervensi (*Pretest*)

O2 : Pengamatan akhir setelah diberikan intervensi (*Posttest*)

→ : Waktu/lama pemberian intervensi (hari)

B. Alur Penelitian



Gambar 6. Alur Penelitian

C. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di UPTD Puskesmas III Dinas Kesehatan Denpasar Utara. Pemilihan lokasi penelitian ini didasari pada beberapa pertimbangan salah satunya yaitu karena Puskesmas ini melayani asuhan ANC lengkap 12 T untuk ibu hamil, kemudian karena puskesmas ini memberikan asuhan komplementer yang diadakan setiap hari sabtu, meliputi kelas ibu hamil, prenatal yoga, senam hamil, gym ball, hingga edukasi persiapan menjelang persalinan. Sehingga hal tersebut mendukung alasan peneliti memilih lokasi tersebut untuk dijadikan lokasi penelitian, karena peneliti menekankan pada asuhan komplementer bagi ibu hamil trimester III.

2. Waktu Penelitian

Penelitian dilakukan pada waktu yang telah ditentukan sesuai dengan jadwal, yaitu mulai tgl 28 Februari s/d 27 April 2026.

D. Populasi dan Sample

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil *primigravida* trimester III yang melakukan pemeriksaan ANC di wilayah kerja UPTD Puskesmas III Dinas Kesehatan Denpasar Utara selama periode penelitian yang telah ditentukan.

2. Sample

Sample dalam penelitian ini adalah ibu *primigravida* trimester III yang memenuhi kriteria inklusi dan tidak termasuk dalam kriteria eksklusi. Penentuan sample dilakukan dengan menggunakan *non-probability sampling* dengan teknik *purposive sampling*, yaitu teknik pengambilan sample dengan pertimbangan tertentu

yang dimana subjek dipilih karena memiliki karakteristik yang sesuai dengan tujuan penelitian. Teknik ini dipilih karena peneliti membutuhkan responden dengan kriteria khusus yang relevan dengan variable penelitian, sehingga tidak semua anggota populasi dapat dijadikan sample penelitian, kriterianya yaitu :

a) Kriteria Inklusi

Kriteria inklusi adalah persyaratan atau karakteristik yang harus dipenuhi oleh subjek agar dapat diikutsertakan menjadi responden dalam penelitian. Adapun kriteria inklusi dalam penelitian ini, meliputi :

1. Ibu hamil *primigravida* trimester III dengan usia kehamilan ≥ 28 minggu.
2. Ibu hamil yang melakukan pemeriksaan *antenatal care* (ANC) di lokasi penelitian
3. Ibu hamil dengan kondisi kehamilan dalam batas normal
4. Ibu hamil yang mampu berkomunikasi dengan baik dan dapat memahami instruksi yang diberikan
5. Ibu hamil yang bersedia menjadi responden penelitian dan mau menandatangani lembar *informend consent*.

b) Kriteria Eksklusi

Kriteria eksklusi adalah kondisi/alasan tertentu yang menyebabkan subjek tidak dapat diikutsertakan dalam penelitian meskipun termasuk dalam populasi penelitian. Adapun kriteria eksklusi dalam penelitian ini, meliputi :

1. Ibu hamil dengan komplikasi berat yang membahayakan ibu dan janin, contohnya seperti preeklampsia berat, perdarahan antepartum, atau kondisi obstetri gawat

2. Ibu hamil yang tidak dapat berkonsentrasi dengan baik, adanya riwayat gangguan mental berat. Kriteria ini dapat diketahui jika responden ada/sedang mengonsumsi obat depresi atau menjalani terapi khusus secara intensif dari dokter maupun ahli psikologi
3. Ibu hamil dengan penyakit penyerta yang tidak terkontrol, seperti diabetes melitus atau penyakit *kardiovaskuler* berat
4. Ibu hamil dengan hasil pengukuran kecemasan awal (*pretest*) menunjukkan skor 42-93 yang masuk kategori "kecemasan berat"
5. Ibu hamil dengan hasil pengukuran kecemasan awal (*pretest*) menunjukkan skor 0, artinya responden sama sekali tidak mengalami gejala kecemasan.

c) Kriteria Drop Out

Kriteria drop out adalah kondisi tertentu yang menyebabkan subjek penelitian tidak menyelesaikan seluruh rangkaian penelitian, sehingga data yang diperoleh tidak dapat digunakan dalam analisis. Adapun kriteria drop out dalam penelitian ini, yang meliputi :

1. Responden mengundurkan diri, tidak bersedia melanjutkan, atau menarik persetujuan (*informed consent*) dari penelitian sebelum seluruh rangkaian intervensi selesai dilakukan.
2. Responden tidak mengikuti seluruh sesi intervensi terapi relaksasi *autogenik* sesuai prosedur penelitian.
3. Responden tidak dapat dihubungi selama periode penelitian, dapat dilihat dari pengisian google form untuk monitoring di rumah.
4. Responden melahirkan sebelum penelitian selesai.
5. Data yang diperoleh tidak lengkap atau tidak dapat dianalisis.

3. Perhitungan Besar Sampel

Besar sampel dalam penelitian ini ditentukan berdasarkan jumlah ibu hamil *primigravida* trimester III yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi selama periode penelitian, dengan mempertimbangkan desain penelitian yaitu *one group pretest-posttest*. Parameter perhitungan diambil dari penelitian sebelumnya yang memiliki karakteristik serupa, khususnya penelitian mengenai intervensi relaksasi *autogenik* terhadap skor kecemasan pada ibu hamil. Perhitungan besar sampel bertujuan untuk memperoleh jumlah responden minimal yang nantinya mampu mendeteksi perbedaan skor kecemasan sebelum dan sesudah intervensi yang bermakna secara statistik.

Adapun rumus yang digunakan dalam perhitungan besar sampel penelitian ini, yaitu rumus Komparatif - Numerik – Berpasangan - Pengukuran Berulang - Dua Kali Pengukuran sebagai berikut :

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

Keterangan :

- n** : Jumlah Subjek (sampel)
- Z α** : Kesalahan tipe I sebesar 5% sehingga nilai Z α adalah 1,96
- Z β** : Kesalahan tipe II sebesar 5% sehingga nilai Z β adalah 1,64
- S** : Standar deviasi gabungan didapatkan nilai 0,688
- x₁-x₂** : Selisih rerata minimal yang dianggap bermakna antara pengukuran satu dan pengukuran dua mengacu pada penelitian sebelumnya, didapatkan nilai 0,710 – 0,235 = 0,475 (Iriani Vera et al., 2021)

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

$$n = \left(\frac{[1,96 + 1,64] 0,688}{0,710 - 0,235} \right)^2$$

$$n = \left(\frac{3,6 \times 0,688}{0,475} \right)^2$$

$$n = \left(\frac{2,4768}{0,475} \right)^2$$

$$n = (5,2143157895)^2$$

$$n = 27,189089152 \rightarrow 27 \text{ responden}$$

Didapatkan hasil perhitungan besaran sample adalah $n = 27$ responden, kemudian untuk mengantisipasi berbagai kemungkinan selama penelitian seperti data yang kurang lengkap atau responden tidak mau lagi ikut berpartisipasi, maka jumlah sampel ditambah. Koreksi atau penambahan jumlah sampel berdasarkan prediksi atau perkiraan sampel Drop Out (DO) diperkirakan sebesar 20%, sehingga jumlah besar sampel yang akan diambil menjadi :

Diketahui :

n : 27 + 3 (pembulatan dan cadangan)

$\rightarrow$ 30 responden

f : 20 %

$$n' = n + (n \times f)$$

$$n' = 30 + (30 \times 20\%)$$

$$n' = 30 + (30 \times 0,20)$$

$$n' = 30 + 6$$

$$n' = 36 \text{ Responden}$$

Maka besar sampel yang digunakan dalam penelitian ini setelah ditambah dengan DO (Drop Out) yaitu sebesar 36 responden, yang disesuaikan pemilihannya dengan kriteria inklusi dan eksklusi sebelumnya.

E. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data

1. Jenis Data

Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari 2 jenis data, yaitu ada data primer dan data sekunder. Berikut penjelasannya :

a) Data Sekunder

Data sekunder dalam penelitian ini adalah data pendukung yang diperoleh dari sumber yang telah tersedia, dan dalam penelitian ini data sekunder meliputi rekam medis ibu hamil dan buku KIA/ANC. Data sekunder tersebut berfungsi untuk melengkapi karakteristik responden seperti, mengetahui usia kehamilan, menentukan status *gravida*, mengetahui kondisi kehamilan (normal/tidak), dan memastikan tidak adanya komplikasi kehamilan.

Pengambilan data sekunder dalam penelitian ini dilakukan dengan izin dari 2 pihak yaitu, untuk rekam medis berdasarkan izin dari pihak puskesmas sedangkan untuk buku KIA berdasarkan izin dari ibu hamil atau responden sendiri.

Pengambilan data harus tetap dilakukan dengan memperhatikan prinsip kerahasiaan dan etika penelitian.

b) Data Primer

Dalam penelitian ini, data primer merupakan data utama yang digunakan untuk menjawab tujuan penelitian. Data primer sendiri adalah data yang diperoleh secara langsung dari responden penelitian, dan pada penelitian ini data primer dikumpulkan melalui pengisian kuisioner *PASS* oleh ibu hamil yang telah terpilih menjadi responden penelitian.

2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui beberapa tahapan, sebagai berikut :

- 1) Usulan Skripsi diajukan dan telah disetujui
- 2) Peneliti mendapatkan *Ethical clearance* pada tanggal 1 Maret 2026 dengan nomor surat DP.04.02/F.XXIV.26/191/2026
- 3) Peneliti mengajukan surat izin penelitian
- 4) Peneliti telah mendapatkan surat izin penelitian pada tanggal 4 Maret 2026 dengan nomor surat B/000.9.2/897/DIKES, peneliti kemudian menunjukkan izin penelitian kepada pihak UPTD Puskesmas III Dinas Kesehatan Denpasar Utara
- 5) Setelah memperoleh izin dari pihak puskesmas, peneliti melakukan identifikasi terhadap calon responden, dengan kriteria utama yaitu ibu hamil *primigravida* trimester III

- 6) Setelah menemukan calon responden dengan kriteria utama yaitu ibu hamil *primigravida* trimester III, kemudian peneliti mengumpulkan data sekunder sesuai dengan variable yang dibutuhkan yaitu rekam medis dan buku KIA ibu.
- 7) Dalam pengumpulan data sekunder peneliti akan meminta izin pada 2 pihak yaitu pihak puskesmas dan ibu hamil. Untuk rekam medis puskesmas yang dicari adalah HPHT, TP, pemeriksaan tanda-tanda vital, hasil lab, dan riwayat penyakit ibu. Kemudian untuk buku KIA ibu hamil yang dicari adalah UK, jumlah *gravida*, dan identitas ibu.
- 8) Kemudian setelah menemukan calon responden yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi, peneliti memberikan penjelasan kepada calon responden mengenai tujuan, manfaat, dan prosedur penelitian.
- 9) Setelah mendapatkan penjelasan, bagi calon responden yang bersedia untuk menjadi responden pada penelitian ini, akan dimintai persetujuan resmi melalui lembar *informend consent* yang berisi nama serta TTD responden.
- 10) Responden yang sudah mengisi *informend consent*, kemudian diminta untuk mengisi kuisioner *PASS* sebagai sumber data primer. Pengisian dilakukan untuk mengukur skor kecemasan ibu hamil di awal sebelum intervensi (*pretest*), yang termasuk tahap skrining untuk penentuan kelayakan responden sesuai kriteria penelitian.
- 11) Setelah melakukan pengukuran awal (*pretest*), responden dengan hasil skor kecemasan yang tidak termasuk dalam kriteria eksklusi maka dinyatakan layak menjadi sampel penelitian. Selanjutnya, peneliti membuat *group WhatsApp* dan memasukan responden ke dalamnya sebagai media koordinasi pelaksanaan intervensi.

12) Peneliti juga menentukan batas waktu untuk mengumpulkan 1 kelompok intervensi yaitu selama 1 minggu atau jika dirasa responden dalam 1 kelompok intervensi tercukupi. Setelah itu peneliti akan melakukan kontrak waktu dengan responden melalui *group WhatsApp* agar dapat dilakukan intervensi hari ke-1.

13) Pada penelitian ini terdapat 7 *group WhatsApp* utama yang digunakan untuk media koordinasi dengan para responden, dan 1 *group WhatsApp* tambahan karena di tengah penelitian terdapat responden yang drop out sehingga harus menambah responden untuk memenuhi jumlah sample.

14) Selama pelaksanaan intervensi peneliti menetapkan dan membimbing 3 orang *enumerator* (asisten pengumpul data) yaitu teman sejawat bidan. Tujuannya agar *enumerator* memiliki persepsi yang sama mengenai tujuan penelitian, kriteria responden, memastikan intervensi yang diberikan sesuai prosedur (SOP), menjaga konsistensi perlakuan, meningkatkan objektivitas, serta meminimalkan bias peneliti.

15) Membimbing responden dalam melakukan intervensi selama 7 hari secara *hybrid*, hari ke-1 dan ke-7 secara tatap muka kemudian hari ke-2 s/d 6 dilakukan mandiri dirumah.

16) Untuk hari ke-1 intervensi dilakukan secara tatap muka antara peneliti dan 1 kelompok intervensi, kemudian peneliti menjelaskan secara detail mengenai terapi relaksasi *autogenik* pada responden melalui poster dan membimbing relaksasi sendiri tanpa bantuan video.

17) Kemudian untuk hari ke-2 s/d ke-6 intervensi dilakukan secara mandiri di rumah oleh masing-masing responden. Mekanismenya yaitu peneliti akan mengirimkan link video youtube kemudian responden mendengarkannya sampai selesai, karena video tersebut sudah berisi tutorial lengkap cara melakukan terapi relaksasi

autogenik dirumah mulai dari *backsound effect* menenangkan, dilanjutkan dengan pengertian singkat, melakukan posisi yang tepat dan aman untuk ibu hamil, dan panduan setiap sesi relaksasi.

18) Selanjutnya peneliti akan memonitoring responden melalui *group WhatsApp* selama intervensi mandiri di rumah, yaitu dengan mengirimkan *google form* yang diisi setiap harinya oleh responden setelah melakukan terapi relaksasi *autogenik*.

19) Melakukan pengukuran kedua (*posttest*) di hari ke-7 setelah bimbingan intervensi terakhir selesai. Untuk mekanismenya sama seperti hari ke-1 intervensi yaitu peneliti akan membimbing relaksasi sendiri tanpa bantuan video.

20) Seluruh data yang terkumpul dicatat, dikodekan, dan disimpan dengan aman untuk menjaga kerahasiaan responden serta nantinya digunakan dalam proses analisis data

3. Instrument Pengumpulan Data

Instrumen pengumpulan data pada penelitian ini adalah *Quisoner Perinatal Anxiety Screening Scale (PASS)*, quisoner ini telah tervalidasi secara psikometrik dan dikembangkan secara khusus untuk mengukur kecemasan yang berhubungan dengan kehamilan. Instrument PASS yang digunakan dalam penelitian ini adalah dalam versi Indonesia, tentunya yang sudah dilakukan uji validitas dan reliabel. PASS Versi Indonesia dinyatakan valid dan reliabel sebagai instrumen untuk mengukur kecemasan pada Ibu hamil.

Pemilihan instrumen kecemasan umum lain seperti HARS atau STAI dinilai kurang relevan menangkap kecemasan spesifik kehamilan, seperti kekhawatiran terhadap kesehatan janin, proses persalinan, perubahan peran sebagai ibu, dan pengalaman medis selama kehamilan. Pengisian quisoner dalam penelitian ini

dilakukan secara langsung oleh responden, karena instrumen PASS dirancang sebagai *self-report questionnaire* yang artinya responden menilai sendiri perasaan dan kecemasan yang dialaminya.

F. Pengolahan dan Analisis Data

1. Pengolahan Data

Data yang telah dikumpulkan, baik data primer maupun data sekunder, selanjutnya dilakukan proses pengolahan data secara bertahap sebelum dianalisis. Tahapan pengolahan data dalam penelitian ini meliputi :

a) Editing

Editing dilakukan untuk memeriksa kelengkapan, kejelasan, dan konsistensi data yang diperoleh dari kuesioner PASS serta data rekam medis dan buku KIA.

b) Coding

Coding dilakukan dengan memberikan kode numerik pada setiap variabel penelitian, baik variabel karakteristik responden maupun skor kuesioner PASS. Setiap item pada kuesioner PASS diberi skor 0–3 sesuai pedoman penilaian. Skor total kecemasan diperoleh dari penjumlahan seluruh item kuesioner PASS. Skor total tersebut digunakan sebagai data interval dalam analisis statistik tanpa pengelompokan ke dalam kategori tertentu.

c) Entry Data

Data yang telah melalui proses editing dan coding selanjutnya dimasukkan (entry) ke dalam program pengolah data statistik (SPSS) untuk dilakukan analisis lanjut.

d) Cleaning Data

Cleaning data dilakukan untuk memastikan tidak terdapat kesalahan input, data ganda, atau nilai ekstrem yang dapat memengaruhi hasil analisis.

2. Analisis Data

Pada penelitian ini analisis data dilakukan dengan melewati beberapa tahap dengan skor signifikansi yang digunakan sebesar $\alpha = 0,05$. Berikut penjelasan :

1) Analisis Univariat

Analisis univariat merupakan tahap analisis data yang dilakukan terhadap setiap variabel penelitian secara terpisah untuk memperoleh gambaran umum mengenai karakteristik responden dan distribusi data penelitian. Pada penelitian ini, analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan karakteristik ibu *primigravida* trimester III, seperti usia, umur kehamilan, dan tinggal bersama/dukungan keluarga. Data karakteristik responden disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase. Selain itu, analisis univariat juga dilakukan terhadap variabel kecemasan ibu *primigravida* trimester III sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) diberikan terapi relaksasi *autogenik*.

2) Uji Normalitas Data

Setelah analisis univariat dilakukan, tahap selanjutnya adalah uji normalitas data untuk menentukan jenis uji statistik yang akan digunakan pada analisis bivariat. Uji normalitas dalam penelitian ini dilakukan terhadap skor kecemasan pretest dan posttest menggunakan uji *Shapiro–Wilk*, karena jumlah sampel < 50 responden. Setelah melakukan uji normalitas data, adapun hasil yang didapat yaitu apabila nilai p yang diperoleh $> 0,05$, maka data dinyatakan berdistribusi normal. Sebaliknya, jika nilai $p \leq 0,05$, maka data dinyatakan tidak berdistribusi normal.

3) Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui adanya perbedaan skor kecemasan ibu *primigravida* trimester III sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi *autogenik*. Pada tahap ini, skor kecemasan pretest dibandingkan dengan skor kecemasan posttest untuk menilai pengaruh intervensi relaksasi *autogenik*.

Berdasarkan hasil uji normalitas data, jika skor kecemasan pretest dan posttest berdistribusi normal, maka digunakan uji *Paired Sample t-test*, yaitu uji statistik parametrik yang digunakan untuk membandingkan rata-rata dua data berpasangan dari kelompok yang sama. Namun, apabila data tidak berdistribusi normal, maka digunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* sebagai uji statistik non-parametrik untuk data berpasangan. Kedua uji statistik ini dilakukan dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$ dan tingkat kepercayaan 95%.

G. Etika Penelitian

Etika penelitian merupakan aspek yang harus dipertimbangkan dan diperhatikan dalam melakukan penelitian kesehatan, karena yang menjadi subjek dari penelitian adalah manusia. Penelitian ini dilaksanakan dengan berpedoman pada prinsip-prinsip etik penelitian kesehatan, guna melindungi hak, keselamatan, serta kesejahteraan seluruh responden penelitian. Adapun etika penelitian yang diterapkan, yaitu :

1. Informed consent (lembar persetujuan)

Informed consent atau lembar persetujuan menjadi responden merupakan lembar yang berisikan persetujuan untuk menjadi responden penelitian. Pada lembar *informed consent* peneliti harus menjelaskan maksud dan tujuan dari penelitian yang dilakukan agar responden dapat memahami dan mempertimbangkan untuk menjadi

responden. Tujuannya adalah sebagai bukti tertulis bahwa responden telah menyetujui tindakan/penelitian, serta melindungi peneliti dari tuntutan hukum (Sinaga, 2017).

2. Anonymity (tanpa nama) dan confidentiality (kerahasiaan)

Confidentiality (Kerahasiaan), data responden yang digunakan dalam penelitian tidak dicantumkan identitas pribadi seperti nama, melainkan bisa dengan kode atau penomoran saja. Peneliti harus menjaga kerahasiaan informasi yang didapat dari responden dan digunakan hanya untuk kepentingan penelitian dan tidak digunakan untuk publikasi.

3. Justice (keadilan)

Prinsip keadilan memiliki konotasi keterbukaan dan adil. Prinsip keadilan menekankan sejauh mana kebijakan peneliti dalam membagikan keuntungan dan beban secara merata atau menurut kebutuhan, kemampuan, kontribusi dan pilihan.

4. Beneficience (asas kemanfaatan)

Peneliti melakukan penelitian sesuai dengan prosedur penelitian tujuannya adalah untuk mencapai hasil yang bermanfaat bagi subjek penelitian dan dapat digeneralisasikan di tingkat populasi. Diharapkan dengan adanya penelitian ini bermanfaat bagi ibu hamil khususnya untuk mengurangi kecemasan mereka terhadap kehamilan maupun persalinan setelah diberikan terapi relaksasi *autogenik*.