

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 bawah ibu hamil trimester III sebelum dengan sesudah melakukan *soft form a prenatal gentle* yoga.

Pengukuran tingkat nyeri dilakukan dua kali yaitu sebelum intervensi dan setelah intervensi. 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 dua kali selama dua minggu dengan durasi 60 menit. *Design* rancangan penelitian dapat digambarkan sebagai berikut:

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

Gambar 12 Rancangan penelitian *pre eksperimental (one group pre test-post test design)*.

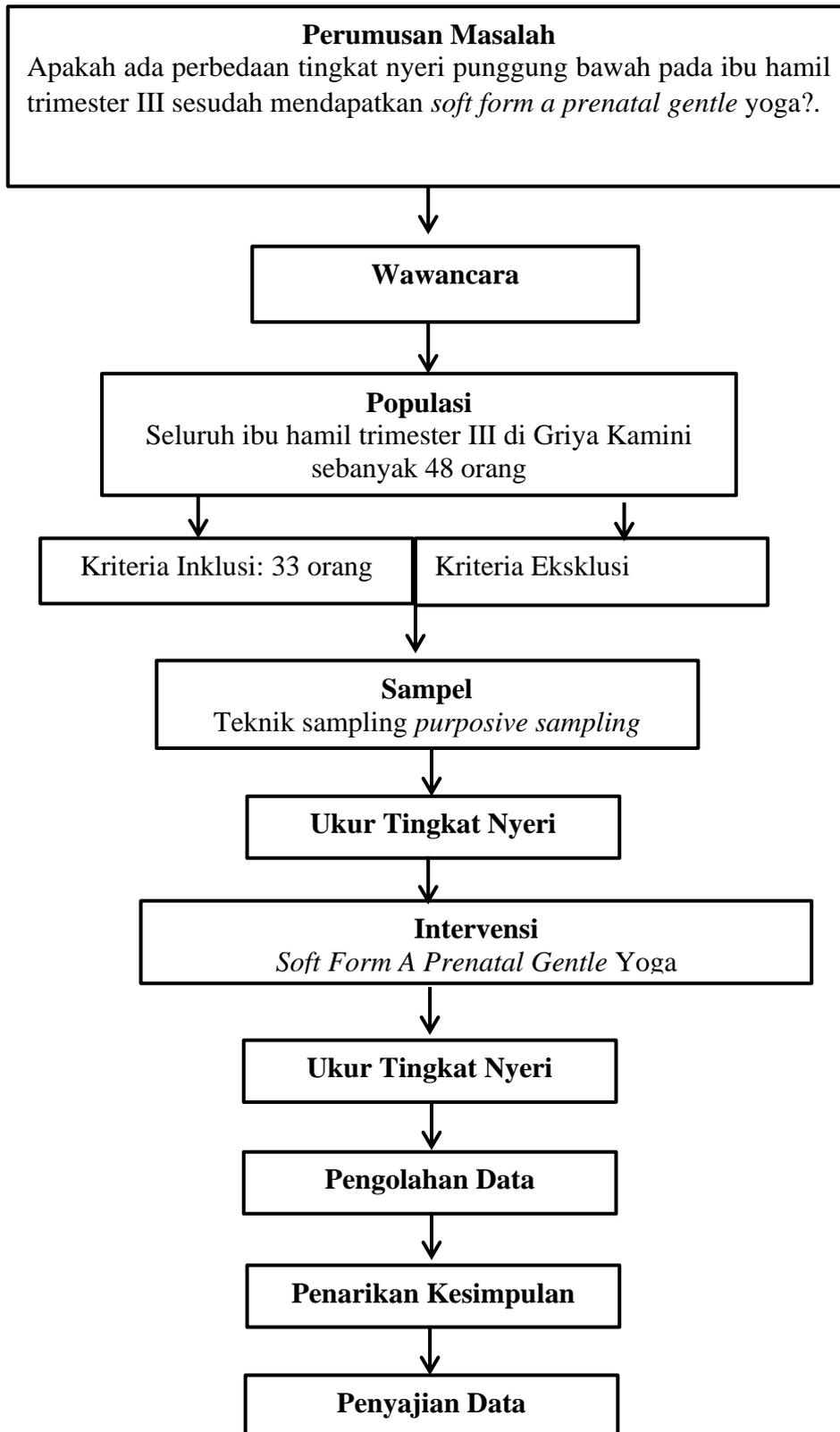
Keterangan:

O1 : Pengukuran tingkat nyeri sebelum melakukan *soft form a prenatal gentle* yoga

X : Intervensi *soft form a prenatal gentle* yoga

O2 : Pengukuran tingkat nyeri setelah melakukan *soft form a prenatal gentle* yoga

A. Alur Penelitian



Gambar 13 Alur Penelitian

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Griya Kamini yang beralamat di Jalan Apel No. 1 Lingkungan Candibaru, Gianyar. Penelitian ini dilaksanakan selama satu bulan dari tanggal 5 April 2021 sampai 5 Mei 2021. Pertimbangan pemilihan lokasi ini karena Griya Kamini merupakan tempat yang melayani kelas *prenatal gentle* yoga di Gianyar dengan peserta yoga ibu hamil cukup banyak. Dalam seminggu terdapat tiga jadwal kelas yoga hamil yaitu hari selasa, jumat dan minggu. Selain itu, didukung dengan pengalaman peneliti sebagai fasilitator *prenatal gentle* yoga di Griya Kamini yang banyak mendapatkan keluhan dari ibu hamil trimester III terkait nyeri punggung bawah selama kehamilan. Di samping itu, melalui wawancara yang dilakukan terhadap 10 ibu hamil, sebagian besar mengatakan kebingungan dalam mengulang kembali gerakan yoga untuk keluhan nyeri punggung bawah.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi penelitian adalah keseluruhan subjek atau individu yang memiliki karakteristik tertentu, jelas dan lengkap (Notoatmodjo, 2014). Populasi penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester III yang mengikuti *prenatal gentle* yoga di Griya Kamini dari bulan Maret sampai bulan April Tahun 2021 sebanyak 48 orang. Untuk mendapatkan responden sesuai dengan pertimbangan yang dilakukan oleh peneliti, maka peneliti menjaring responden sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi.

a. Kriteria inklusi

Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah:

- 1) Tidak memiliki riwayat menggunakan terapi farmakologis selama nyeri punggung
- 2) Usia ibu 20-35 tahun
- 3) Usia kehamilan 28-40 minggu
- 4) Paritas kurang dari empat
- 5) Belum pernah melakukan *prenatal gentle yoga*
- 6) Responden bersedia menandatangani *informed consent* dan mengikuti protokol Kesehatan COVID-19 selama penelitian.

b. Kriteria Eksklusi

Kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah:

- 1) Responden tidak datang pada saat intervensi selanjutnya.
- 2) Responden mengalami nyeri punggung bawah akibat cedera atau trauma.
- 3) Responden yang mengalami komplikasi kehamilan atau penyakit penyerta kehamilan (*hyperemesis gravidarum*, kehamilan ganda, sesak nafas, tekanan darah tinggi, nyeri pubis dan dada, mola hidatidosa, perdarahan pada kehamilan, kelainan jantung dan PEB (preeklampsia berat), riwayat serviks inkompeten (mulut rahim lemah), setiap kondisi medis atau kehamilan lainnya yang berhubungan atau kondisi medis pra- kehamilan atau cedera).

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari populasi yang mewakili populasi yang akan di ambil (Notoatmodjo 2014). Sampel dalam penelitian ini adalah ibu hamil Trimester III di Griya Kamini yang memenuhi kriteria inklusi . Besar sampel dalam penelitian

ini dihitung menggunakan rumus besar sampel analitis numerik berpasangan (Dahlan, 2013)

Rumus besar sampel adalah

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

Keterangan :

Z_{α} = deviat baku alfa (1,96)

Z_{β} = 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) (Kosyariyah, 2019)

Berdasarkan rumus di atas, didapatkan sampel sebanyak 30 orang. Untuk mengantisipasi *drop out*, sampel ditambah 10% sehingga total sampel menjadi 33 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 *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah pengambilan sampel dengan cara peneliti menetapkan ciri-ciri khusus yang sesuai dengan tujuan penelitian sehingga diharapkan dapat menjawab masalah penelitian dan memberikan hasil yang representatif (Sugiyono, 2015). Peneliti mengumpulkan sampel dengan membuat pengumuman dan mengundang melalui leaflet yang disebarikan ke rumah sakit, puskesmas, praktek mandiri bidan, dan sosial media di daerah Gianyar.

D. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data

1. Jenis data

Data yang dikumpulkan pada penelitian ini adalah data primer dengan menggunakan lembar kuesioner skala nyeri numerik dan lembar persetujuan penelitian untuk mendapatkan data karakteristik pada ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung bawah di Griya Kamini.

2. Cara pengumpulan data

Proses penelitian ini dilakukan dalam beberapa langkah yaitu:

a. Tahap Persiapan

Pada tahap ini dimulai dari mengajukan *ethical clearance* ke Komisi Etik Poltekkes Kemenkes Denpasar. Penelitian ini sudah mendapatkan persetujuan etik atau laik etik dengan Nomor: LB.02.03/EA/KEPK/0302/2021. Selanjutnya meminta surat rekomendasi penelitian dari Kampus Jurusan Kebidanan Poltekkes Denpasar untuk mengajukan permohonan ijin ke Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Bali untuk diteruskan ke Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu (DPMPTSP) Kabupaten Gianyar. Setelah terbit izin dari DPMPTSP kabupaten Gianyar dengan Nomor: 070/0250/DPMPTSP/IP/2021 tanggal 5 April 2021, peneliti menyerahkan kepada Pimpinan Griya Kamini dan menjelaskan terkait pelaksanaan penelitian. Selanjutnya, peneliti menyiapkan responden yang sudah dipilih berdasarkan kriteria inklusi dengan mengundang melalui media sosial dan leaflet yang disebar ke rumah sakit, praktik dokter, praktik mandiri bidan, klinik bersalin dan puskesmas.

Terkait dengan situasi pandemi Covid-19, peneliti menerapkan protokol kesehatan Covid-19 diantaranya; menyiapkan ruangan yang sudah dibersihkan dan

didesinfektan untuk melakukan *prenatal gentle* yoga, ruangan yang tersedia seluas 5 x 6 m dengan ventilasi terbuka tanpa menggunakan AC, alat-alat perlengkapan yoga (matras, balok, strap) dibersihkan dan didesinfektan, disediakan masker, *face shield*, tempat mencuci tangan dan *hand sanitizer*.

b. Tahap Pelaksanaan

Dalam pelaksanaan penelitian, peneliti dibantu oleh 3 orang bidan di Griya Kamini yang sudah mendapat penjelasan terkait penelitian. Selama pelaksanaan penelitian, peneliti menjamin penerapan protokol kesehatan Covid- 19 ditaati dengan baik. Jika responden sudah terpenuhi, peneliti mengatur responden secara bergilir untuk datang saat pelaksanaan penelitian. Peneliti mengatur sebanyak 4 orang untuk datang setiap hari saat penelitian dengan jarak antar responden 2 meter. Sebelum pelaksanaan, dilakukan pemeriksaan kehamilan yang meliputi pengukuran tekanan darah, pengukuran detak jantung janin dan palpasi untuk memastikan kondisi kehamilan yang sehat. Selanjutnya responden diberikan lembar *informed consent* untuk ditandatangani terkait manfaat, tujuan penelitian dan kesediaan untuk menjadi responden dan mengisi skala pengukuran nyeri punggung bawah dengan skala numerik.

Peneliti meminta responden untuk menempati matras beserta kelengkapan yoga yang sudah disediakan dengan jarak 2 meter dari matras responden lainnya. Peneliti membimbing dan mengarahkan gerakan *soft form a prenatal gentle* yoga sampai responden dinyatakan benar melakukan gerakan. Gerakan ini akan dilakukan selama 1 minggu 2 kali selama 2 minggu dengan durasi 60 menit. Setelah dilakukan selama 2 minggu akan dilakukan kembali pengukuran tingkat nyeri

punggung bawah kemudian dilakukan pengumpulan data dan dilanjutkan pengolahan serta analisa data.

3. Instrumen pengumpulan data

Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini berupa lembar kuisisioner untuk mengetahui tingkat nyeri punggung bawah yang dialami selama kehamilan. Pengukuran ini menggunakan skala nyeri numerik dengan interval 0-10 (Smeltzer, 2002).

E. Pengolahan dan Analisa Data

1. Pengolahan 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. Coding

Coding adalah tindakan untuk melakukan pemberian kode atau angka untuk memudahkan pengolahan data pengklasifikasian jawaban responden ke dalam kategori.

c. Tabulating

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

d. *Entry*

Entry merupakan poses memasukan data-data hasil *coding dan scoring* ke dalam program komputer untuk diolah dan dianalisa melalui IBM SPSS statistik versi 25.

e. *Cleaning*

Cleaning merupakan kegiatan pengecekan kembali data yang sudah dientry ke komputer. Peneliti melakukan pemeriksaan kembali data yang telah dimasukan untuk pengecekan ulang pada data-data yang telah dimasukan (Notoatmodjo, 2014).

2. Analisa data

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

a. Analisis univariat

Analisis univariat dilakukan untuk menganalisis setiap variabel hasil penelitian (Notoatmodjo, 2014). Langkah-langkah yang dilakukan dalam analisa univariat adalah sebagai berikut:

- 1) Menentukan distribusi frekuensi untuk tingkat nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III sesudah mendapatkan *soft form a prenatal yoga*.
- 2) Menentukan nilai minimal (*min*), nilai maksimum (*max*), nilai tengah (*median*), beda rerata, modus dan standar deviasi tingkat nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah dilakukan *soft form a prenatal gentle yoga*.

b. Analisis bivariat

Analisis bivariat adalah analisis untuk mengetahui interaksi dua variabel, baik berupa komperatif, asosiatif maupun korelatif (Notoatmodjo, 2014). Sebelum dilakukan analisis bivariat, dilakukan uji normalitas data dengan menggunakan *Shapiro Wilk*.

Dalam penelitian ini menunjukkan hasil 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.

F. 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, 2014).

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

Responden memiliki hak untuk memutuskan dengan sukarela untuk ikut serta 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 (*bineficence*)

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

3. Prinsip keadilan (*justice*)

Prinsip ini bertujuan untuk menjunjung keadilan dan menghargai hak-hak dari responden serta hak untuk menjaga privasi dari responden (Setiawan dan Suryono, 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.