

BAB IV

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *pre eksperimental* dengan rancangan *one group pretest-posttest design*. *Pre eksperimental design* adalah desain yang belum merupakan eksperimen sungguh-sungguh, karena masih terdapat variabel luar yang berpengaruh terhadap terbentuknya variabel dependen serta tidak adanya variabel kontrol dalam penelitian ini (Sugiyono, 2019). Penelitian ini disesuaikan dengan tujuan yang hendak dicapai, yaitu menguji kelompok perlakuan dengan intervensi menggunakan studi komparatif yang menggunakan angka dan menganalisis dalam statistik, untuk melihat akibat serta perbandingan dari suatu perlakuan.

Hal ini sejalan dengan pendapat Sugiyono pada tahun 2019 hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberikan perlakuan dengan keadaan setelah diberikan perlakuan. Jenis penelitian yang digunakan bertujuan untuk mengetahui perbedaan intensitas nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah melakukan kombinasi akupresur titik *bladder 23* dengan *soft form a prenatal gentle* yoga.

Pada penelitian ini pengukuran intensitas nyeri dilakukan dua kali yaitu sebelum diberikan intervensi dan setelah diberikan intervensi. Rancangan penelitian *one group pretest-posttest* yaitu dengan melakukan observasi pertama (*pretest*) sehingga peneliti dapat menguji perubahan-perubahan yang terjadi

setelah diberikan intervensi namun pada rancangan ini tidak terdapat kelompok kontrol (Riyanto, 2011). Intervensi yang diberikan pada kelompok perlakuan dilakukan satu minggu dua kali selama 2 minggu. Desain rancangan penelitian ini dijelaskan pada gambar sebagai berikut:

Tabel 2
Rancangan penelitian

Kelompok Eksperimen	<i>Pre Test</i>	Perlakuan	<i>Post Test</i>
	O1	X	O2

Keterangan :

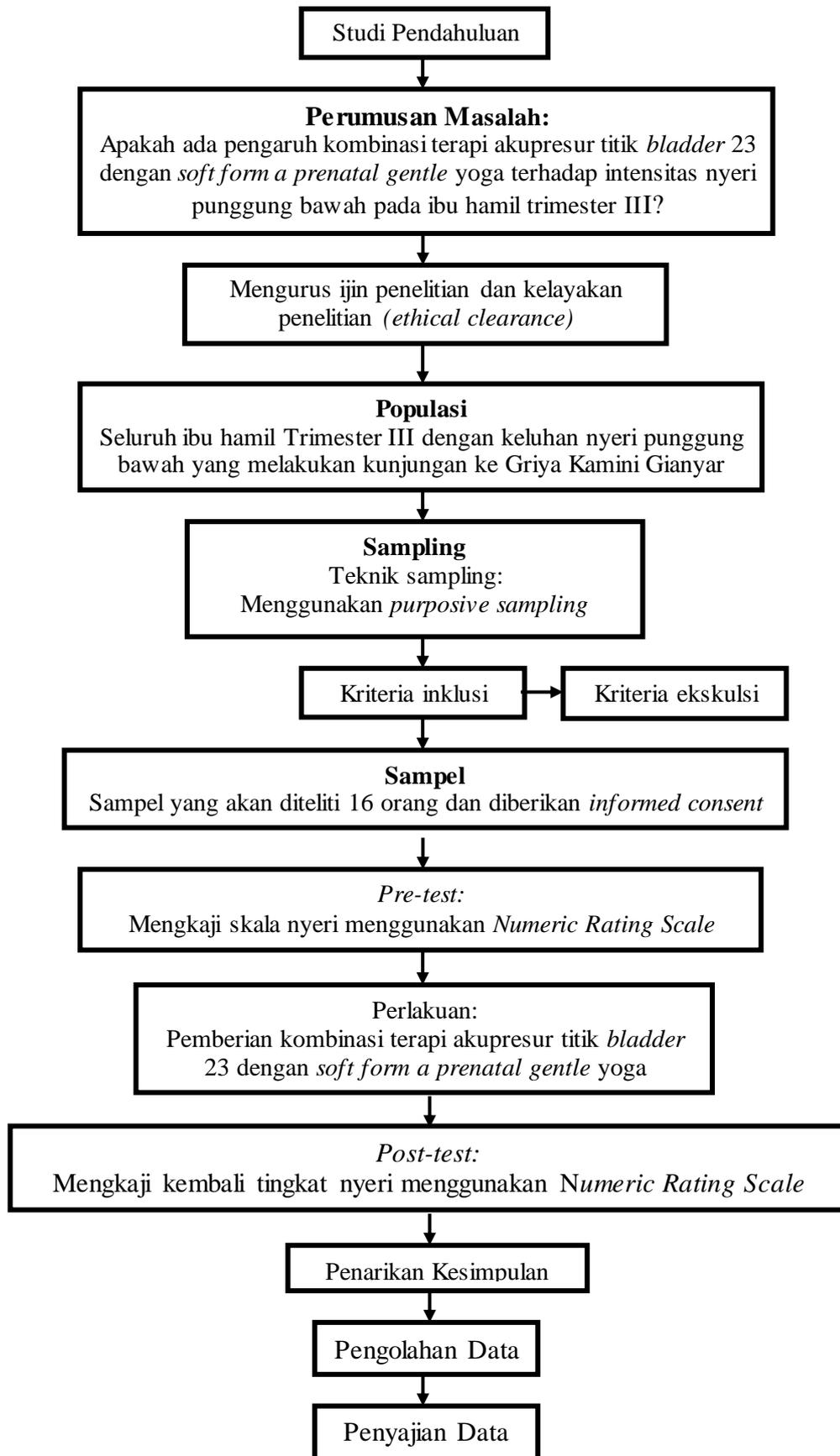
X = Perlakuan pada kelompok pertama berupa pemberian kombinasi Terapi Akupresur Titik *Bladder 23* dengan *Soft form a prenatal gentle* yoga

O1 = Pengukuran intensitas nyeri sebelum diberikan perlakuan

O2 = Pengukuran intensitas nyeri setelah diberikan perlakuan

B. Alur Penelitian

Penelitian diawali dengan beberapa tahapan yang dijabarkan dalam alur penelitian seperti yang dijelaskan pada gambar sebagai berikut.



Gambar 4. Alur Penelitian

C. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Griya Kamini yang beralamat di Jalan Apel No. 1 Lingkungan Candibaru, Gianyar. Pemilihan tempat penelitian dengan pertimbangan merupakan salah satu tempat yang memberikan pelayanan asuhan kebidanan komplementer seperti pelayanan akupresur dan kelas *prenatal gentle* yoga di Gianyar dengan peserta yoga ibu hamil cukup banyak. Selain itu sebagian besar peserta yoga ibu hamil trimester III di Griya Kamini memiliki keluhan nyeri punggung bawah selama kehamilan. Penelitian ini dilaksanakan selama satu bulan dari bulan April 2022 sampai bulan Mei 2022. Dalam seminggu terdapat tiga jadwal kelas yoga hamil yaitu hari Selasa, Jumat dan Minggu.

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi Penelitian

Populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas subjek atau objek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik yang sudah ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2019). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester III yang mengikuti *prenatal gentle* yoga di Griya Kamini dari tanggal 29 April 2022 sampai 17 Mei 2022. Agar peneliti mendapatkan responden sesuai dengan pertimbangan peneliti, sehingga peneliti menjangkau responden sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Berikut adalah kriteria inklusi dan eksklusi dari sampel yang digunakan:

a. Kriteria inklusi

Kriteria inklusi adalah karakteristik umum subjek penelitian dari suatu populasi target yang terjangkau dan akan diteliti (Nursalam, 2011).

Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah:

- 1) Ibu merasakan nyeri punggung bawah pada intensitas skala nyeri numerik 1-10.
- 2) Tidak memiliki riwayat menggunakan terapi farmakologis selama nyeri punggung
- 3) Usia ibu 20-35 tahun
- 4) Usia kehamilan 28-38 minggu
- 5) Paritas kurang dari empat
- 6) Responden bersedia menandatangani *informed consent* dan mengikuti protokol Kesehatan COVID-19 selama penelitian.

b. Kriteria Eksklusi

Kriteria eksklusi adalah menghilangkan atau mengeluarkan subjek yang tidak memenuhi kriteria inklusi studi karena berbagai sebab (Kemenkes, 2016).

Kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah:

- 1) Responden memiliki riwayat trauma atau cedera pada punggung
- 2) Responden yang mengalami komplikasi kehamilan atau penyakit penyerta kehamilan seperti: hyperemesis gravidarum, kehamilan ganda, sesak nafas, tekanan darah tinggi, nyeri pubis dan dada, mola hidatidosa, perdarahan pada kehamilan, kelainan jantung dan PEB, riwayat serviks inkompeten (mulut rahim lemah), setiap kondisi medis atau kehamilan lainnya yang berhubungan atau kondisi medis pra- kehamilan atau cedera.
- 3) Pernah mendapatkan terapi akupresur titik *bladder 23* dan pernah melakukan *prenatal gentle yoga*

- 4) Responden memiliki pekerjaan yang membutuhkan aktifitas fisik berat (buruh, petani dan kuli panggul)
- 5) Responden yang mendapat terapi bentuk nyeri

2. Sampel Penelitian

Sampel adalah bagian dari populasi yang mewakili populasi yang akan di ambil (Notoatmodjo 2014). Sampel dalam penelitian ini berasal dari populasi ibu hamil Trimester III di Griya Kamini serta memenuhi kriteria inklusi. Penentuan besar sampel yang digunakan dalam penelitian ini dihitung menggunakan rumus besar sampel analitis numerik berpasangan (Dahlan, 2013) dengan rumus besar sampel sebagai berikut:

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

Keterangan:

$Z\alpha$ = deviat baku alfa (1,96)

$Z\beta$ = deviat baku beta (1,64)

S = simpang baku gabungan (1,48)

$X_1 - X_2$ = selisih minimal rerata yang dianggap bermakna (2) (Resmi, dkk., 2017)

$$n_1 = n_2 = 2 \left[\frac{(Z\alpha + Z\beta)S}{X_1 - X_2} \right]^2$$

$$n_1 = n_2 = 2 \left[\frac{1,960 + 1,645}{2} \right]^2$$

$$n_1 = n_2 = 14,20 \text{ (dibulatkan 14 sampel)}$$

Berdasarkan rumus di atas, didapatkan sampel sebanyak 14 orang, sehingga didapatkan sampel sebanyak 14 orang. Untuk mengantisipasi *drop out*, sampel ditambah 10% sehingga total sampel yang digunakan pada penelitian ini yaitu 16 orang ibu hamil.

E. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *non-probability* sampling jenis *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel dengan memilih sampel dari populasi yang sudah ditetapkan sesuai dengan yang dikehendaki oleh peneliti, sehingga dapat mewakili karakteristik yang telah dikenal sebelumnya (Usman dan Setiady, 2018). Peneliti dibantu oleh praktisi *prenatal gentle* yoga di Griya Kamini untuk mengumpulkan sampel dengan membuat pengumuman dan mengundang melalui media sosial di puskesmas dan praktek mandiri bidan di daerah Gianyar.

F. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data

1. Jenis data

Jenis data yang dikumpulkan pada penelitian ini adalah data primer. Data primer adalah data yang diperoleh dari peneliti yang di dapat dari hasil pengukuran, pengamatan, survey, dan lain-lain (Setiadi, 2013). Data primer yang digunakan adalah *Numeric Rating Scale* (NRS) 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

Setelah mendapatkan ijin persetujuan dari pembimbing dan penguji, peneliti mencari surat ijin mengumpulkan data penelitian kepada Ketua Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Denpasar melalui bidang pendidikan Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Denpasar. Kemudian pada tahap persiapan 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/0293/2022.

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: 070/0284/IP/DPM PTSP/2022 tanggal 28 April 2021, peneliti menyerahkan kepada Pimpinan Griya Kamini. Kemudian peneliti melakukan kesepakatan dengan bidan selaku praktisi *prenatal gentle* yoga di Griya Kamini dan menjelaskan tahapan pelaksanaan penelitian. Selanjutnya, peneliti dibantu oleh bidan untuk menyiapkan responden yang sudah dipilih berdasarkan kriteria inklusi dengan mengundang melalui media sosial yang disebar di grup PMB.

Terkait dengan situasi pandemi Covid-19, pelaksanaan penelitian di Griya Kamini diterapkan dengan tetap menerapkan protokol kesehatan Covid-19

diantaranya menyiapkan ruangan yang sudah dibersihkan dan didesinfektan untuk melaksanakan kombinasi terapi akupresur titik *bladder 23* dengan *soft form a prenatal gentle* yoga, ruangan yang tersedia seluas 5 x 6 m dengan ventilasi terbuka tanpa menggunakan AC, alat-alat dan bahan perlengkapan yoga (matras, balok, strap yoga, minyak VCO) dibersihkan dan didesinfektan, disediakan masker, *face shield*, tempat mencuci tangan dan *hand sanitizer*.

b. Tahap Pelaksanaan

Dalam pelaksanaan penelitian, peneliti dibantu oleh bidan praktisi *prenatal gentle* yoga 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 maksimal 5 orang untuk datang seminggu dua kali saat penelitian dengan jarak antar responden 2 meter.

Sebelum pelaksanaan intervensi kombinasi terapi akupresur titik *bladder 23* dengan *soft form a prenatal gentle* yoga, 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 serta dijelaskan terkait manfaat, tujuan penelitian, prosedur penelitian dan kesediaan untuk menjadi responden serta mengisi skala pengukuran nyeri punggung bawah dengan skala numerik sebagai *pre-test* penelitian.

Pelaksanaan intervensi kombinasi terapi akupresur titik *bladder 23* dengan *soft form a prenatal gentle* yoga dipandu langsung oleh praktisi bidan di Griya

Kamini. Responden duduk jarak 2 meter dari matras responden lainnya. Bidan selaku praktisi di Griya Kamini ditemani rekan-rekan membimbing untuk melakukan kombinasi terapi akupresur titik *bladder 23* dengan *soft form a prenatal gentle* yoga pada responden. Pelaksanaan intervensi dimulai dari pelaksanaan *soft form a prenatal gentle* yoga kemudian setelah melakukan gerakan inti saat sesi meditasi atau istirahat dilakukan penekanan akupresur titik *bladder 23*. Gerakan ini akan dilakukan selama 1 minggu 2 kali selama 2 minggu. Setelah dilakukan selama 2 minggu akan dilakukan kembali pengukuran intensitas nyeri punggung bawah sebagai *post-test* penelitian kemudian dilakukan pengumpulan data dan dilanjutkan pengolahan serta analisa data.

3. Instrumen pengumpulan data

Instrumen penelitian adalah alat-alat yang akan digunakan untuk pengumpulan data (Tersiana, 2018). Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini berupa lembar kuisioner untuk mengetahui tingkat nyeri punggung bawah yang dialami selama kehamilan. Skala nyeri yang dirasakan pasien yang dikaji berpedoman pada metode NRS (*Numeric Rating Scale*).

G. Pengolahan dan Analisa Data

1. Pengolahan data

Pengolahan data merupakan suatu proses untuk memperoleh data atau data ringkasan berdasarkan suatu kelompok data mentah dengan menggunakan rumus tertentu sehingga menghasilkan informasi yang diperlukan (Setiadi, 2013). Berikut adalah kegiatan yang dilakukan dalam pengolahan data:

a. *Editing*

Editing adalah pemeriksaan kembali kelengkapan data yang sudah dikumpulkan. Dalam penelitian ini data yang dikumpulkan adalah skala nyeri sebelum dan sesudah pemberian terapi serta melakukan pengecekan terhadap master tabel.

b. *Coding*

Coding adalah kegiatan mengelompokkan data sesuai dengan klasifikasinya dengan cara pemberian kode atau angka. *Coding* akan mempermudah pada saat analisis data dan juga mempercepat pada saat proses entry data. Dalam penelitian ini data skala nyeri sebelum dan sesudah pemberian terapi dikelompokkan sesuai pengelompokan dan diberikan kode. Peneliti memberikan kode berupa urutan angka dari 1-6 pada setiap responden yang digunakan dalam pengolahan data. Responden dengan usia 20-25 tahun diberikan kode angka satu, usia 26-30 tahun diberikan kode angka dua, usia 31-35 tahun diberikan kode angka tiga. Pendidikan terakhir responden terklasifikasi menjadi dua meliputi pendidikan menengah dengan kode angka satu, perguruan tinggi dengan kode angka dua. Responden yang bekerja di beri kode angka satu dan responden yang tidak bekerja di beri kode angka dua. Responden yang primipara di beri kode angka satu dan multipara di beri angka dua. Umur kehamilan responden kurang dari atau sama dengan 33 minggu di beri kode angka satu, dan umur kehamilan lebih dari 33 minggu di beri kode angka dua.

c. *Tabulating*

Tabulating meliputi pengelompokan data sesuai dengan tujuan penelitian kemudian dimasukkan ke dalam table-tabel yang telah ditentukan. Dalam penelitian ini data skala nyeri yang sudah dikelompokkan ditabulasi.

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. Setelah semua data dalam penelitian terkumpul lengkap, maka selanjutnya adalah memproses data untuk di analisis tujuan penelitian.

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. Analisis data

Dalam menganalisis data dapat digunakan analisis data univariat dan bivariat yang bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian. 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 untuk menentukan nilai minimal (*min*), nilai maksimum (*max*), nilai tengah (*median*), nilai rata-rata (*mean*), modus dan standar deviasi intensitas nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah melakukan

kombinasi terapi akupresur titik *bladder 23* dengan *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* karena jumlah sampel < 50 . Data dikatakan normal jika nilai $p > 0.05$. Hasil uji normalitas data dalam penelitian ini menggunakan *shapiro wilk* yang berdistribusi data tidak normal ($p < 0,05$) dengan didapatkan hasil *pre-test* 0,012 dan *post-test* 0,002, maka peneliti menggunakan uji analisa menggunakan uji *wilcoxon*. Uji statistik ini digunakan untuk membandingkan rata-rata dua data yang saling berpasangan. Data berpasangan dalam penelitian ini adalah intensitas nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah perlakuan.

Perhitungan data yang menentukan analisis bivariat menggunakan bantuan komputer. Uji hipotesis penelitian ditetapkan H_a diterima dan H_o ditolak jika p *value* lebih kecil dari alpha 0,05. H_a diolak dan H_o diterima apabila p *value* lebih besar dari alpha 0,05.

H. Etika Penelitian

Sebagian besar (90%) penelitian dalam ilmu kesehatan menggunakan manusia sebagai subjeknya, maka peneliti harus memahami prinsip-prinsip etika penelitian. Hal ini dilaksanakan agar peneliti tidak melanggar hak-hak (otonomi) manusia yang menjadi subjek penelitian dan menghindari hal-hal yang dapat merugikan baik bagi responden atau peneliti. 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*)

Secara mendasar bertujuan menghormati otonomi untuk mengambil keputusan mandiri (*self determination*) dan melindungi kelompok-kelompok dependent (tergantung) atau rentan (*vulnerable*), dari penyalahgunaan (*harm dan abuse*) (Mappaware, 2019). 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. Responden juga memiliki hak untuk memutuskan dengan sukarela untuk ikut dalam penelitian tanpa ada resiko yang dapat merugikan. Selain itu, peneliti akan menjaga kerahasiaan data responden dan menghargai perbedaan nilai budaya.

2. Prinsip manfaat (*beneficence*)

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 menekankan setiap orang layak mendapatkan sesuatu sesuai dengan haknya menyangkut keadilan distributif dan pembagian yang seimbang

(*equitable*) (Mappaware, 2019). 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.