

BAB III

METODE PENELITIAN

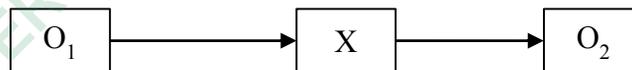
A. Desain Penelitian

Desain penelitian ini adalah penelitian Kuantitatif menggunakan metode eksperimen dengan jenis *eksperimental* murni. Penelitian *eksperimental* tersebut merupakan tahapan penelitian yang dilakukan dengan memberikan perlakuan/intervensi kepada subjek penelitian dengan tujuan menilai pengaruh suatu perlakuan pada variabel independen terhadap variabel dependen (K. Kesehatan *et al.*, 2020).

Desain pada penelitian ini menggunakan *One Group Pre Test – Post tests* karena penelitian ini menggunakan metode *eksperimental* dengan pendekatan *pretest* dan *posttest* pada kelompok intervensi. Didalam desain ini terdapat *pratest*, sebelum diberikan perlakuan dengan begitu hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat dibandingkan dengan sebelum diberikan perlakuan.

Bagan 3.1 Desain penelitian

Keterangan :



O₁ : Nyeri sebelum di berikan perlakuan

O₂ : Setelah diberikan Perlakuan

X : Pemberian Intervensi Prenatal Yoga

B. Waktu dan Tempat Penelitian

1. Waktu penelitian

Waktu penelitian ini dimulai pengajuan judul hingga laporan hasil penelitian dimulai dari bulan November – Desember 2022

2. Tempat penelitian

Tempat penelitian ini dilakukan di Puskesmas Daruba Kec. Morotai selatan Kab. Pulau Morotai Prop. Maluku Utara

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi merupakan subjek atau objek yang memiliki kualitas dan kuantitas serta mempunyai karakter tertentu yang telah ditentukan oleh peneliti untuk dipelajari kemudian ditarik hasilnya (K. Kesehatan *et al.*, 2020). Populasi pada penelitian ini adalah semua ibu hamil yang mengalami nyeri punggung di Puskesmas Daruba, Kecamatan Morotai Selatan Kabupaten Pulau Morotai. Dengan jumlah populasi 36 orang Ibuhamil.

2. Sampel

Sampel adalah sebagian dari jumlah dan juga karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Menurut (Yayasan & Menulis, n.d.) sampel adalah sebagian yang diambil dari keseluruhan obyek diteliti dan dianggap mewakili seluruh populasi. Menurut (Nasution, 2020) untuk menentukan besaran jumlah sampel dengan rumus ;

$$n = \frac{N}{1+N(d2)}$$

Keterangan :

n : Besar sampel

N : Jumlah Populas

d ; Tingkat signifikan/tingkat yang dipilih (d-0,05)

$$\begin{aligned}
 n &= \frac{19}{1 + 19 (0,05^2)} \\
 &= \frac{19}{1 + 19 (0,0025)} \\
 &= \frac{19}{1,04} \\
 &= 18,2 \\
 &= 18
 \end{aligned}$$

Jadi jumlah ibu hamil trimester III di Puskesmas Daruba Kabupaten Pulau morotai sebanyak 18 orang

Sampel pada penelitian ini adalah sebagian ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung. Teknik sampling yang digunakan pada ²penelitian ini *Proposive sampling*. *Proposive sampling* adalah metode pengambilan sampling dengan menggunakan berbagai pertimbangan. Agar karakteristik sampel tidak menyimpang dari populasinya sebelum dilakukan pengambilan sampel perlu di tentukan dulu kriteria inklusi, maupun kriteria eksklusi (K. Kesehatan *et al.*, 2020).

a. Kriteria Inklusi

- 1). Bersedia menjadi subjek/responden penelitian
- 2). Ibu hamil trimester III
- 3). Ibu Mengeluh nyeri punggung

b. Kriteria eksklusi

- 1). Ibu hamil tidak bersedia menjadi responden
- 2). Ibu hamil trimester III memiliki riwayat menggunakan terapi Farmakologi atau Minum obat anti nyeri
- 3). Ibu hamil Yang memiliki riwayat patologis seperti ibu hamil dengan placenta previa, ibu hamil dengan riwayat keguguran berulang, ibu hamil dengan penyakit jantung dst.

D. Variabel Penelitian

Menurut (Anjani *et al.*, n.d.) Variabel Adalah objek penelitian yang bervariasi. Variabel mempunyai arti yaitu, suatu yang digunakan peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi mengenai hal tersebut dan di tarik kesimpulan. Ada 2 jenis variabel yaitu :

1. Variabel Independen (Variabel Bebas)

Variabel yang mempunyai atau nilainya menentukan variabel lain (Nasution, 2020). Variabel Independen dalam penelitian ini adalah *Prenatal Yoga*

2. Variabel Dependen (Variabel Terikat)

Variabel yang nilainya dipengaruhi oleh variabel lain (Nasution, 2020). Variabel Terikat dalam penelitian ini adalah *Nyeri*

Punggung pada Ibu Hamil Trimester III

E. Definisi Oprasional

Menurut (Pringsewu & Homepage, n.d.) definisi oprasional adalah mendefenisikan variabel secara oprasional berdasarkan karakteristik yang diamati. Defenisi oprasional yang dibuat untuk memudahkan pengumpulan data dan menghindari perbedaan interpretasi serta membatasi ruang lingkup variabel

3.1. Tabel Defenisi Oprasional

No	Variabel	Defenisi Oprasional	Alat Ukur	Cara Ukur	Hasil Ukur	Skala
1.	<i>Independen</i> : Prenatal Yoga	Prenatal yoga merupakan gerakan yang di rancang khusus untuk ibu hamil dan bertujuan mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mental, dan spiritual untuk menghadapi proses persalinan.	SOP	Intervensi	0 : Diberikan prenatal yoga 1. Tidak diberikan prenatal Yoga	Nominal

2.	<i>Dependen :</i> Nyeri Punggung	Nyeri punggung pada kehamilan merupakan kondisi yang tidak mengenakan akibat membesarnya rahim dan meningkatnya berat badan menyebabkan otot bekerja lebih sehingga menimbulkan stres pada otot dan sendi.	Obesvasi dengan alat dengan alat ukur intensitas skala nyeri menurut <i>Numerik Rating Scale</i>	Observasi	Skala nyeri 1 - 10	Ordinal
----	--	--	--	-----------	-----------------------	---------

F. Alat dan Bahan

1. Alat dan Bahan

Alat dan bahan yang digunakan dalam penelitian ini adalah matras yoga, balok, speaker untuk pemutar musik

2. Instrumen

Instrumen penelitian adalah, suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang di amati (K. Kesehatan *et al.*, 2020) . Pada penelitian ini menggunakan 2 instrumen penelitian yaitu, Instrumen SOP *Prenatal* Yoga dan Kuesioner. Instrumen SOP *Prenatal* Yoga digunakan untuk memnadu ibu hamil dalam penelitian untuk melakukan kegiatan *Prenatal* Yoga. Instrumen kuesioner yang menggunakan lembar yang berisi biodata Ibu, riwayat kehamilan. Pada penelitian ini menggunakan lembar pengukur skala nyeri menggunakan *Numerik rating scale* dan cara ukur melihat cara ukur. Parameter skla ukur dengan

garis lurus dengan angka 0 – 10 dengan menggunakan verbal pada masing – masing ujung angka tidak nyeri – sangat nyeri.

G. Pelaksanaan Penelitian

1. Menentukan judul Penelitian
2. ACC judul penelitian
3. Menentukan lokasi tempat penelitian
4. Meminta izin Puskesmas Daruba untuk melakukan penelitian
5. Menyusun Proposal Penelitian
6. ACC Proposal Penelitian
7. Revisi Proposal Penelitian
8. Melakukan Pendekatan Pada Ibu Hamil Trimester III
9. Memberikan kuisisioner *Numeric rating scale* (NRS) sebelum melakukan prenatal yoga pada ibu hamil yang mengeluh nyeri punggung
10. Intervensi *Prenatal Yoga*
11. Memberikan kuisisioner *Numeric rating scale* (NRS) setelah melakukan *prenatal Yoga* pada ibu hamil yang mengeluh nyeri punggung
12. Analisis Data
13. Seminar Hasil Penelitian
14. Laporan Akhir

H. Teknik Pengelolaan dan Analisis data

1. Pengelolaan Data

Proses pengelolaan data dapat melalui tahap – tahap sebagai berikut :

a. *Edit*

Mengecek dan memperbaiki isian kuisioner tersebut.

b. *Code*

Setelah di edit kemudian dilakukan pengkodean untuk mengubah data yang berbentuk kalimat atau huruf menjadi data angka dan bilangan.

c. *Entry*

Setelah pengkodean, masukan data kedalam proses SPSS

d. *Cleaning*

Melakukan pengecekan ulang untuk melihat adanya kesalahan dalam kode, kekurangan lalu kemudian dilakukan perbaikan (K. Kesehatan et al., 2020).

2. Analisis Data

Analisis data dilakukan dengan cara uji *Independen sample T-Test*, dengan menggunakan aplikasi *IBM SPSS 22*, sebelum dilakukan uji tersebut, maka data terlebih dahulu dilakukan uji analisa statistic deskriptif untuk melihat persebaran data yang digunakan apakah berdistribusi normal atau tidak. Penelitian yang dilaksanakan ini memiliki jumlah responden kurang dari 50, maka uji normalitas data menggunakan uji *shapiro-wilk* dengan menggunakan rumus *wilcoxon*.

I. Etika Penelitian

1. *Respect For Human Dignity*

Peneliti memberikan kebebasan kepada subjek untuk memberikan informasi atau tidak memberikan informasi (berpartisipasi). Sebagai ungkapan, peneliti menghormati harkat martabat subjek penelitian, peneliti seyogianya menyiapkan formulir persetujuan subjek (*informed concent*).

2. *Respect For Privacy and Confidentiality*

Setiap orang mempunyai hal – hak dasar individu termasuk privasi dan keabsahan individu dalam memberikan informasi. Setiap orang berhak untuk tidak memberikan apa yang diketahuinya kepada orang lain. Oleh sebab itu, peneliti tidak boleh menampilkan informasi mengenai identitas dan kerahasiaan identitas subjek.

3. *Respect For Justice an Inclusiveness*

Prinsip keterbukaan dan adil perlu dijaga oleh peneliti dengan kejujuran, keterbukaan dan kehati – hatian. Untuk itu lingkungan penelitian perlu dikondisikan sehingga memahami prinsip terbuka, yakni dengan menjelaskan prosedur penelitian. Prinsip keadilan ini menjamin bahwasemua subjek penelitian memperoleh perlakuan dan keuntungan yang sama, tanpa membedakan gender, etnis, agama dan sebagainya.

4. *Blancing Herms and Benefist*

Sebuah penelitian hendaknya memperoleh manfaat semaksimal mungkin bagi masyarakat pada umumnya dan subjek penelitian pada khususnya. Peneliti hendaknya berusaha meminimalisasi dampak yang dirugikan bagi subjek. Oleh sebab itu, pelaksanaan penelitian harus dapat mencegah atau paling tidak mengurangi rasa sakit, cedera, stres, maupunkematian subjek penelitian (K. Kesehatan *et al.*, 2020)