

## BAB III METODE PENELITIAN

### A. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain *pra-eksperimental*. Strategi penelitian *pra-eksperimental* melibatkan perubahan variabel independen untuk menentukan sebab dan akibat (Nursalam, 2015). Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen tanpa menggunakan kelompok kontrol, yang dikenal dengan *one group pre test post test design* (kontrol). Penelitian ini ingin mengungkapkan hubungan sebab akibat pada 1 kelompok yang di lakukan intervensi *Prenatal yoga* dan di nilai *pre* dan *post test*, Dengan rancangan penelitian penelitian sebagai berikut :

**Tabel 4. Rancangan penelitian**

Pretest	Perlakuan	Posttest
01	X	02

Keterangan :

01: Kualitas tidur Ibu hamil trimester III sebelum diberikan Prenatal yoga

X: Pelaksanaan Prenatal yoga

02: Kualitas tidur Ibu hamil trimester III setelah diberikan Prenatal yoga

### B. Lokasi dan Waktu

#### 1. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Daruba, Kecamatan Morotai Selatan Kabupaten Pulau Morotai Propinsi Maluku Utara

#### 2. Waktu Penelitian

Waktu penelitian di mulai dari pengajuan judul hingga laporan hasil penelitian dimulai dari bulan Oktober 2022 Sampai Desember 2022.

### C. Populasi/Sampel/Objek Penelitian

#### 1. Populasi

Populasi penelitian harus memenuhi persyaratan yang telah ditetapkan (Nursalam, 2015). Seluruh ibu hamil trimester ketiga yang datang memeriksakan kehamilannya di Puskesmas Daruba sebanyak 29 ibu hamil merupakan populasi penelitian.

## 2. Sampel/Objek penelitian

Sampel yang harus memenuhi kriteria adalah sebagian dari populasi yang dijadikan subjek penelitian (Nursalam, 2015).

*Purposive sampling* akan menjadi metode pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini. Teknik pengambilan sampel yang dikenal dengan “*purposeful sampling*” memanfaatkan beberapa faktor (Firmansyah, 2021). Sampel diperhitungkan menggunakan kriteria inklusi dan eksklusi berikut:

### a. Kriteria *Inklusi*

- 1) Bersedia menjadi subjek/responden penelitian
- 2) Ibu hamil yang belum pernah mengikuti *yoga* sebelumnya
- 3) Ibu hamil trimester III
- 4) Ibu hamil yang sering buang air kecil di malam hari
- 5) Ada gangguan nyeri tulang belakang
- 6) Mengeluh susah tidur di malam hari
- 7) Merasa cemas dengan kehamilan saat ini
- 8) Tidak nyaman saat tidur (gerakan janin yang terlalu aktif)

### b. Kriteria *Eksklusi*

- 1) Ibu hamil dengan kehamilan *patologis*
- 2) Ibu yang mengundurkan diri pada saat dilakukan penelitian

## D. Variabel Penelitian

### 1. Variabel bebas (independen)

*Variabel* yang mempengaruhi atau nilainya menentukan *variabel* lain (Nursalam, 2015). Penelitian ini *variabel* bebasnya adalah *prenatal yoga*.

### 2. Variabel terkait (dependen)

*Variabel* yang nilainya dipengaruhi oleh *variabel* lain (Nursalam, 2015).

Penelitian ini *variabel* terikatnya adalah kualitas tidur ibu hamil trimester III.

## E. Definisi Operasional

Tabel 5. Rancangan penelitian

Variabel	Definisi Operasional	Parameter	Alat ukur	Skala	Skor Kategori
<b>Variabel independen: prenatal yoga</b>	Gerakan rileksasi olah tubuh yang dapat di terapkan pada ibu hamil dengan usia kehamilan trimester III, Dan akan dilakukan 2 kali selama 1 minggu, waktu 60 menit setiap pertemuan. Teratur jika responden melakukan yoga 2x dalam 1 minggu. Tidak teratur jika responden melakukan yoga kurang dari 1x dalam 1 minggu	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Latihan fisikyoga,</li> <li>2. Pernapasan (<i>pranayam</i>),</li> <li>3. <i>Positions (mudra)</i>,</li> <li>4. Meditasi</li> <li>5. <i>Deep</i> relaksasi</li> </ol>	SOP	Ordinal	<ol style="list-style-type: none"> <li>1=Teratur</li> <li>2=tidak teratur</li> </ol>
<b>Variabel dependen: kualitas tidur</b>	situasi di mana seseorang bangun dengan perasaan istirahat dan bugar setelah tidur	Kuesiner PSQI yang terdiri 7-9 komponen. Kuesiner ini akan diberikan pada saat <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> dan akan dilakukan evaluasi selama 6x perlakuan dalam waktu 3 minggu	Kuesioner	Ordinal	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kualitas tidur baik = PSQI <math>\leq 5</math></li> <li>2. Kualitas tidur buruk = PSQI <math>&gt; 5</math></li> </ol>

## F. Alat dan Bahan

### 1. Alat dan Bahan

Alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah speaker yang digunakan untuk pemutaran musik prenatal yoga. Matras yoga (karpas), dan balok

### 2. Instrumen

Instrumen untuk mengumpulkan data dikenal sebagai instrumen penelitian. SOP *prenatal yoga* dan kuesioner *PSQI* merupakan instrumen yang digunakan dalam penelitian ini untuk mengukur *variabel prenatal yoga* dan *variabel* kualitas tidur. Kuesioner ini memiliki 19 butir pertanyaan dengan 7 komponen nilai, antara lain kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur malam, efisiensi tidur malam, gangguan tidur malam, penggunaan obat tidur, dan gangguan aktivitas siang hari. Ketujuh faktor tersebut dijumlahkan untuk memberikan skor antara 0 dan 21, dengan nilai PSQI 5 menunjukkan kualitas tidur yang baik dan nilai >5 menunjukkan kualitas tidur yang buruk (Bussey, 1988 dalam Khasanah 2012).

*Kuesioner Indeks Kualitas Tidur Pittsburg (PSQI)* adalah alat penelitian, telah mengalami uji *validitas* dan *reliabilitas* oleh peneliti sebelumnya dan telah disetujui untuk digunakan dalam penelitian (Khasanah, 2012).

## G. Pelaksanaan Kegiatan

### 1. Tahapan Persiapan

- a. Menyusun proposal penelitian
- b. Meminta surat izin untuk studi pendahuluan kepada PPPM Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta
- c. Melakukan studi pendahuluan untuk mengetahui jumlah kejadian gangguan tidur pada ibu hamil
- d. Meminta surat izin penelitian kepada PPPM Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta
- e. Mengajukan surat izin untuk penelitian ke Puskesmas Daruba
- f. Melakukan koordinasi dengan Puskesmas Daruba
- g. Melakukan screening terhadap ibu hamil
- h. Melakukan persiapan alat dan bahan yang akan digunakan

## 2. Tahapan Pelaksanaan



**Gambar 21. Tahapan Pelaksanaan**

## 3. Tahap Akhir

- a. Pengolahan data dengan menggunakan SPSS
- b. Penyusunan hasil penelitian

### H. Pengolahan dan Analisis Data

#### 1. Pengolahan Data

##### a. *Editing*

*Editing* adalah proses untuk memeriksa atau menyempurnakan isi formulir atau kuesioner (Notoatmodjo, 2012). Pengeditan akan dilakukan dalam penelitian ini setelah data dikumpulkan, dan jawaban akan ditinjau secepat mungkin untuk akurasi dan kelengkapan. Untuk membuat informasi lebih sederhana untuk diproses lebih lanjut, konsistensi dan kesesuaian juga harus diperhitungkan saat menguji hipotesis atau menangani tujuan studi.

##### b. *Scoring*

Penentuan jumlah skor tersebut dikenal dengan istilah *scoring* (Hidayat, 2007). Skala *PSQI*, yang terdiri dari tujuh komponen yang berhubungan dengan faktor kualitas tidur, digunakan dalam penelitian ini.

Bagaimana mengevaluasi setiap elemen, dengan menggunakan kuisioner PSQI

c. *Coding*

Data berupa frase atau karakter diubah menjadi angka atau angka dengan cara pengkodean. Pengkodean dilakukan setelah semua survei direvisi atau direvisi (Notoatmodjo, 2012).  $p \text{ value} \leq 0,05$  : H1 diterima yang artinya ada pengaruh Prenatal yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Daruba. Berdasarkan karakteristik setiap responden antara lain usia ibu, usia kehamilan ibu, gravida dan pekerjaan responden serta keluhan responden

d. *Tabulating*

Sesuai dengan tujuan penelitian, tabulasi adalah proses pembuatan tabel data. Tabulasi dapat dilakukan dengan menggunakan distribusi frekuensi (Notoadmojo, 2012). Peneliti melakukan tabulasi setelah mendapatkan seluruh data yang diperlukan. Seluruh data yang telah terkumpul ditabulasi sesuai hasil *scoring* dan *coding* untuk dilakukan pengolahan data untuk mendapatkan tabel distribusi frekuensi, persentase hasil, dan tabel silang antara intensitas nyeri sebelum dan sesudah diberikan *prenatal yoga*.

2. Analisis data

a. Analisis Univariat

Analisis univariat digunakan untuk mendefinisikan atau menggambarkan Karakteristik masing-masing variabel (Notoadmojo, 2012) yang digunakan dalam penelitian untuk kualitas tidur, Menggunakan *Kuesioner PSQI* untuk mengukur kualitas tidur. Skor akhir *kuesioner PSQI* adalah rata-rata semua *skor* komponen dari 1 hingga 7, setelah itu tanggapan dijumlahkan dan diterjemahkan sebagai berikut:

Kualitas tidur baik = nilai  $PSQI \leq 5$  Kualitas tidur buruk = nilai  $PSQI > 5$  (Bussey, 1988 dalam Khasanah 2012).

b. Analisis Bivariat

Analisis bivariat adalah dua variabel yang diyakini terhubung atau berkorelasi (Notoadmojo, 2012). Analisis ini untuk mengetahui pengaruh *prenatal yoga* terhadap peningkatan kualitas tidur ibu hamil trimester III.

Analisis Bivariat ini ditentukan setelah dilakukan uji normalitas data dengan *shapiro wilk* karena data penelitian kurang dari 50 responden, Hasil pengukuran kualitas tidur pada *pre* dan *post tes* apabila data berdistribusi normal akan di lakukan dengan *dependent t test* dan apabila data berdistribusi tidak normal akan di lakukan dengan uji *wilcoxon*. Analisis yang dilakukan di Puskesmas Daruba untuk memastikan dampak *prenatal yoga* terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III sebagai berikut:

p value  $\leq$  0,05 : H0 diterima yang artinya ada pengaruh *Prenatal yoga* terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Pusekesmas Daruba.

p value  $>$  0,05 : H1 ditolak yang artinya tidak ada pengaruh *Prenatal yoga* terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Daruba.