

### **BAB III**

#### **METODE PENELITIAN**

##### **A. Desain Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif *pre eksperiment* dengan pendekatan *one group pre test – post test design*. Pada penelitian ini observasi *pre test* akan dilakukan sebelum intervensi diberikan dan observasi *post test* akan dilakukan setelah intervensi diberikan agar peneliti memperoleh data perbandingan setelah eksperimen dilakukan (Sugiyono, 2017).

**Tabel 3.1 One group pre test-post test design**

Kelompok	Pre test	Intervensi Yoga	Post test
P	X <sub>1</sub>	O	X <sub>2</sub>

Keterangan:

P : Kelompok

X<sub>1</sub> : Pengukuran awal (*pre test*)

X<sub>2</sub> : Pengukuran akhir (*post test*)

O : Pemberian intervensi yoga

##### **B. Lokasi dan Waktu**

###### **1. Lokasi penelitian**

Lokasi dalam penelitian ini adalah di Puskesmas Kasihan 1 Bantul dan di rumah responden yang berada di wilayah Puskesmas Kasihan 1 Kabupaten Bantul, Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta.

###### **2. Waktu Penelitian**

Waktu penelitian ini dimulai sejak penyusunan proposal penelitian dan berakhir setelah laporan penelitian selesai disusun, yaitu pada bulan Januari-Agustus 2023.

### C. Populasi/Sampel/Objek Penelitian

#### 1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan objek penelitian atau objek yang diteliti (Notoadmodjo, 2018). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester III yang melakukan kunjungan hamil di Puskesmas Kasihan 1 berjumlah 46 ibu hamil.

#### 2. Sampel

Sampel merupakan bagian dari populasi yang diharapkan dapat mewakili populasi. Penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu teknik pengambilan sampel yang berdasarkan pada pertimbangan yang ditentukan oleh peneliti dan telah diketahui sebelumnya (Riyanto, 2019).

##### a) Kriteria inklusi

- 1) Ibu hamil trimester III yang mengalami gangguan tidur ditandai dengan skor PSQI > 5
- 2) Ibu hamil trimester III yang bersedia menjadi responden dengan menandatangani lembar persetujuan responden
- 3) Ibu hamil trimester III yang bersedia diberikan intervensi yoga hamil sebanyak 4x dalam 14 hari di Puskesmas maupun di rumah responden
- 4) Ibu hamil trimester III dengan kondisi tekanan darah 100-120/70-80 mmHg, dan tanpa keluhan.

##### b) Kriteria eksklusi

- 1) Ibu hamil trimester III dengan riwayat perdarahan antepartum, BBLR, KPD, plasenta previa.
- 2) Ibu hamil trimester III yang melakukan massage hamil.

Banyaknya sampel menurut (Solimun, 2001) dalam penelitian ini dihitung berdasarkan kelompok penelitian, yaitu:

$$15 \geq p (n - 1)$$

$$15 \geq pn - p$$

Keterangan:

$n$  : jumlah sampel terkecil pada penelitian eksperimen

$p$  : jumlah kelompok penelitian eksperimen

Penelitian ini menggunakan 1 kelompok eksperimen, sehingga:

$$15 \geq pn - p$$

$$15 \geq 1n - 1$$

$$n \leq 15 + 1$$

$$n \leq 16$$

maka besar sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 16 responden.

#### D. Variabel Penelitian

Variabel penelitian merupakan suatu objek yang dapat diukur atau diamati dan memiliki nilai yang bervariasi antara setiap objek (Riyanto, 2019).

Variabel dalam penelitian ini adalah:

##### 1. Variabel Independen

Variabel independen atau variabel bebas dalam penelitian ini adalah prenatal yoga.

##### 2. Variabel Dependen

Variabel dependen atau variabel terikat dalam penelitian ini adalah kualitas tidur ibu hamil trimester III

##### 3. Variabel *Confounding*

Variabel *confounding* atau variabel perancu merupakan variabel yang berhubungan dengan variabel terikat dan variabel bebas namun bukan merupakan variabel antara (Triyadi & Syumarti, 2022). Variabel perancu dalam penelitian ini adalah kecemasan, gaya hidup (konsumsi kafein, frekuensi konsumsi kafein, olahraga), dan lingkungan.

## E. Definisi Oprasional

Definisi operasional merupakan definisi dari variabel yang diukur (Riyanto, 2019). Tujuan definisi operasional adalah untuk mempermudah pengumpulan data, membatasi ruang lingkup variabel dan mencegah terjadinya kesalahan interpretasi data.

**Tabel 3.2 Definisi Operasional**

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Skala Ukur	Skor/ (hasil)	Keterangan
Variabel Independen Prenatal Yoga	Gerakan komprehensif dengan menggunakan postur tubuh, teknik pernafasan, konsentrasi dan meditasi	SOP	Nominal		
Variabel Dependen Kualitas Tidur	Keadaan tidur individu yang menghasilkan kesegaran dan kebugaran setelah bangun	Kuisisioner PSQI	Ordinal	1. PSQI ≤ 5 2. PSQI > 5	1. Kualitas tidur baik 2. Kualitas tidur buruk

## F. Alat dan Bahan

### 1. Alat

Alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah speaker untuk penguat suara, matras yoga, dan musik relaksasi.

### 2. Instrumen penelitian

Instrumen pada penelitian ini berupa surat permohonan calon responden, lembar persetujuan menjadi responden, lembar karakteristik responden, lembar kuesioner pretest dan posttest yaitu PSQI (*Pittsburg Sleep Quality Index*) yang telah dinyatakan valid dan reliabel oleh peneliti sebelumnya (Khasanah & Hidayati, 2012) dan SOP yoga hamil.

### 3. Data

Penelitian ini menggunakan data primer dan data sekunder. Data primer adalah data yang didapatkan peneliti secara langsung dari sumber datanya. Data primer dalam penelitian ini yaitu nomor responden, umur, pendidikan, pekerjaan, lokasi dan lingkungan rumah. Data sekunder

adalah data yang telah ada dan diperoleh peneliti dari berbagai sumber. Data sekunder dalam penelitian ini adalah rekam medis, laporan dokumentasi instansi, buku, serta jurnal.

## **G. Pelaksanaan Penelitian**

1. Tahap persiapan
  - a. Mengidentifikasi dan merumuskan masalah yang terjadi.
  - b. Melakukan pengajuan judul penelitian dengan dosen pembimbing, kemudian mengajukan judul penelitian yang telah disetujui dosen pembimbing pada program studi.
  - c. Mengurus surat izin studi pendahuluan dengan nomor KTI/0077/Keb-S1/II/2023
  - d. Mengumpulkan data, jurnal, buku dan artikel terkait yang dapat digunakan sebagai sumber penyusunan proposal skripsi
  - e. Melakukan studi pendahuluan di Puskemas Kasihan 1 Bantul
  - f. Menyusun proposal skripsi dan melakukan konsultasi dengan dosen pembimbing
  - g. Melakukan ujian proposal skripsi pada tanggal 12 April 2023
  - h. Melakukan revisi proposal skripsi sesuai kritik dan saran dosen penguji dan pembimbing serta proposal skripsi dinyatakan lulus pada tanggal 8 Juni 2023.
  - i. Mengurus surat kelayakan etik penelitian di Komite Etik Penelitian Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta dengan nomor SKep/312/KEP/VI/2023.
  - j. Mengurus surat permohonan izin penelitian dengan nomor KTI/227/Keb-S1/VI/2023.
  - k. Mengurus surat izin penelitian di Dinas Kesehatan Kabupaten Bantul dengan nomor B/000.9.2/00136.

## 2. Tahap pelaksanaan

- a. Menyerahkan surat izin penelitian yang telah diterbitkan Dinas Kesehatan Kabupaten Bantul kepada bagian tata usaha Puskesmas Kasihan 1 Bantul.
- b. Mengurus administrasi di Puskesmas Kasihan 1 Bantul dengan nomor B/500.10.3.1/00005.
- c. Melakukan koordinasi dengan bidan koordinator KIA terkait dengan ibu hamil yang mengalami masalah sesuai dengan kriteria penelitian.
- d. Peneliti melakukan survei untuk menentukan sampel penelitian yang dibutuhkan sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan.
- e. Melakukan koordinasi dengan bidan koordinator KIA terkait janji temu dengan responden yang telah dihomogenkan.
- f. Memberikan lembar permohonan calon responden, lembar persetujuan sebagai responden, lembar karakteristik responden dan lembar kuesioner pretest PSQI. Dalam poin ini, peneliti juga memberikan penjelasan mengenai cara pengisian lembar karakteristik, dan kuesioner pretest PSQI, kontrak penelitian yaitu yoga hamil yang dilaksanakan sebanyak 4 kali dalam 14 hari pada setiap responden. Masing-masing pertemuan diadakan selama  $\pm$  60 menit.
- g. Pelaksanaan yoga hamil di aula lantai 2 Puskesmas Kasihan 1 Bantul pada hari senin dan kamis. Bagi responden yang berhalangan datang ke Puskesmas Kasihan 1 Bantul, maka peneliti akan melakukan kunjungan ke rumah responden.
- h. Pada pelaksanaan yoga hamil yang dilakukan di Puskesmas Kasihan 1 dipandu dan diawasi oleh fasilitator yoga hamil.
- i. Kunjungan rumah dilakukan apabila responden berhalangan untuk mengikuti kelas yoga hamil di Puskesmas Kasihan 1. Pada kunjungan ke rumah responden, pelaksanaan yoga hamil di pandu dan diawasi oleh peneliti.

- j. Rencana pelaksanaan yoga hamil diadakan selama 2 minggu, namun karena adanya kendala berupa kesulitan dalam menemukan responden, maka pelaksanaan diperpanjang selama 7 minggu.
- k. Selama penelitian berlangsung, ada 4 responden yang dinyatakan drop out, tidak dapat melanjutkan partisipasinya dalam penelitian dengan alasan responden tidak bersedia melanjutkan intrvensi yoga hamil dan responden yang mengalami persalinan.
- l. Pelaksanaan yoga hamil diawali dengan pranayama, centering, pemanasan, gerakan inti (*triangle pose, warrior 1 pose, warrior 2 pose, cat, cow pose, child pose, anahatasana, savasana*). Diakhiri dengan relaksasi mendengarkan audio nidra dengan posisi yang disesuaikan dengan kenyamanan bagi responden.
- m. Selama intervensi diberikan, ada beberapa responden yang mengalami kondisi tertentu, seperti janin yang belum masuk panggul dan posisi janin yang belum optimal. Pada kondisi ini fasilitator yoga mengajarkan dan mengarahkan responden mengenai gerakan yoga yang disesuaikan dengan keluhan, namun keadaan ini tidak diperhitungkan dalam intervensi yoga hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil.
- n. Setelah responden melaksanakan 4 kali yoga dalam 14 hari, responden diminta mengisi lembar posttest PSQI .

### 3. Tahap pelaporan

- a. Melakukan rekapitulasi data penelitian.
- b. Data yang telah terkumpul kemudian diolah dan dilakukan uji statistik menggunakan SPSS versi 25.
- c. Menyusun laporan tertulis mengenai hasil yang diperoleh dan menarik kesimpulan

## H. Pengolahan dan Analisa Data

Pengolahan data adalah proses yang dilakukan setelah data memperoleh data dari peneitian melalui kuisisioner dan langkah-langkah untuk mengolah data dikelompokkan (Notoadmodjo, 2018) .

### 1. Coding

Dalam peng”kodean” atau coding, peneliti memberikan kode jawaban sesuai dengan jawaban yang dipilih oleh responden.

#### a. Karakteristik usia:

Kode 1 untuk usia < 20 tahun

Kode 2 untuk usia 20-35 tahun

Kode 3 untuk usia > 35 tahun

#### b. Karakteristik pendidikan

Kode 1 untuk SD/ sederajat

Kode 2 untuk SMP/ sederajat

Kode 3 untuk SMA/ sederajat

Kode 4 untuk Perguruan Tinggi

#### c. Karakteristik pekerjaan

Kode 1 untuk tidak bekerja

Kode 2 untuk bekerja

#### d. Karakteristik lokasi sekitar rumah

Kode 1 untk dekat jalan raya

Kode 2 untuk dekat bengkel

Kode 3 untuk dekat pabrik

Kode 4 untuk lainnya

#### e. Karakteristik kondisi lingkungan

Kode 1 untuk tenang dan senyap

Kode 2 untuk berisik dan gaduh

#### f. Karakteristik konsumsi kafein

Kode 1 untuk tidak

Kode 2 untuk ya



g. Karakteristik frekuensi konsumsi kafein

Kode 0 untuk tidak konsumsi

Kode 1 untuk < 3 kasi seminggu

Kode 2 untuk > 4 kali seminggu

h. Karakteristik olahraga selama kehamilan

Kode 1 untuk tidak

Kode 2 untuk ya

i. Karakteristik PSQI

Kode 1 untuk kualitas tidur baik dengan skor PSQI  $\leq 5$

Kode 2 untuk kualitas tidur buruk dengan skor PSQI  $> 5$

2. Editing (pengeditan)

Pengolahan data dengan editing berfungsi untuk memeriksa kuisisioner dengan tujuan agar data yang akan digunakan dapat diolah dengan baik dan benar, sehingga pengolahan data dapat menggambarkan hasil dari masalah yang diteliti.

3. Scoring (penilaian)

Scoring dalam penelitian berfungsi untuk memberikan penilaian terhadap hasil dari setiap soal kuisisioner. Tujuan scoring adalah untuk mendapatkan jumlah nilai akhir dari seluruh jawaban responden

a. Kualitas tidur subjektif: dilihat dari pertanyaan nomor 9

0 = sangat baik

1 = baik

2 = kurang

3 = sangat kurang

b. Latensi tidur (kesulitan memulai tidur) : total skor dari pertanyaan nomor 2 dan 5a

1) Pertanyaan nomor 2

$\leq 15$  menit = 0

16-30 menit = 1

31-60 menit = 2

$> 60$  menit = 3

2) Pertanyaan nomor 5a

Tidak pernah = 0

1 kali seminggu = 1

2 kali seminggu = 2

> 3 kali seminggu = 3

3) Jumlah dari skor pertanyaan nomor 2 dan 5a dikategorikan menjadi:

Skor 0 = 0

Skor 1-2 = 1

Skor 3-4 = 2

Skor 5-7 = 3

c. Lama tidur malam : dilihat dari pertanyaan nomor 4

>7 jam = 0

6-7 jam = 1

5-6 jam = 2

< 5 jam = 3

d. Efisiensi tidur : pertanyaan nomor 1, 3, 4

Efisiensi tidur = (lama tidur / lama di tempat tidur) x 100%

1) Lama tidur – pertanyaan nomor 4

2) Lama di tempat tidur – kalkulasi responden dari pertanyaan nomor 1 dan 3

Jika hasil telah diperoleh, maka skornya :

>85 % = 0

75-84 % = 1

65-74 % = 2

< 65 % = 3

e. Gangguan ketika tidur malam : Pertanyaan nomor 5b sampai 5j dengan keterangan skor:

Tidak pernah = 0

Sekali seminggu = 1

2 kali seminggu = 2

>3 kali seminggu = 3

Jumlahkan skor pertanyaan 5b sampai 5j, dengan skor:

Skor 0 = 0

Skor 1-9 = 1

Skor 10-18 = 2

Skor 19-27 = 3

f. Menggunakan obat tidur : pertanyaan nomor 6

Tidak pernah = 0

Sekali seminggu = 1

2 kali seminggu = 2

>3 kali seminggu = 3

g. Terganggunya aktivitas disiang hari : pertanyaan nomor 7 dan 8

1) Pertanyaan nomor 7

Tidak pernah = 0

Sekali seminggu = 2

2 kali seminggu = 3

>3 kali seminggu = 3

2) Pertanyaan nomor 8

Tidak antusias = 0

Kecil = 1

Sedang = 2

Besar = 3

Jumlahkan seluruh skor pertanyaan nomor 7 dan 8 dengan hasil

skor:

Skor 0 = 0

Skor 1-2 = 1

Skor 3-4 = 2

Skor 5-6 = 3

Skor akhir = jumlahkan seluruh skor mulai dari poin 1-7

Kualitas tidur baik dengan skor PSQI  $\leq 5$

Kualitas tidur buruk dengan skor PSQI  $> 5$

#### 4. Tabulating (tabel)

Tabel digunakan untuk mempermudah analisa dan pengolahan data serta pengolahan kesimpulan data dan disatukan dalam bentuk tabel dan atau narasi.

#### 5. Analisis data

##### a. Analisa *Univariate*

Analisis *univariate* adalah untuk menggambarkan karakteristik satu variabel pada suatu waktu. Parameter yang digunakan antara lain sum (subtotal) dan mean (rata-rata). Karakteristik responden dijabarkan dalam bentuk tabel atau grafik untuk mempermudah dalam mengelompokkan responden.

##### b. Analisa *Bivariate*

Analisa *biavariate* yaitu analisa yang dilakukan terhadap variabel independen dan variabel dependen yang diduga memiliki korelasi atau hubungan (Notoadmodjo, 2018). Penelitian ini menggunakan uji *non parametric* yaitu *Wilcoxon rang test*. Data diukur menggunakan uji statistik *Wilcoxon rang test* yaitu untuk menguji komparasi dua sampel berpasangan dengan variabel skala ordinal menggunakan derajat kemaknaan *p value*  $<0.05$ .

Uji tersebut akan dioperasikan melalui program komputer SPSS (*Statistic Product Service Solution*) for windows. Analisa yang digunakan bertujuan untuk mengetahui pengaruh prenatal yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di Puskesmas Kasihan 1 Bantul. Jika hasil analisis penelitian didapatkan nilai *p value*  $<0.05$  maka  $H_1$  diterima yang berarti terdapat pengaruh prenatal yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III.