

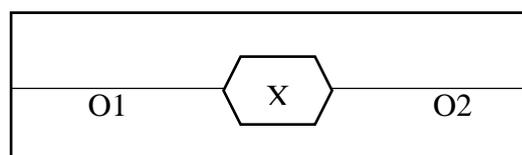
### BAB III

#### METODE PENELITIAN

##### A. Design penelitian

Dalam penelitian ini, metode yang digunakan oleh peneliti adalah metode eksperimental. Penelitian eksperimental merupakan metode penelitian yang subjek penelitiannya diberikan perlakuan atau intervensi tertentu untuk mengevaluasi pengaruh variabel independen pada variabel dependen. Studi ini menggunakan metode *quasi eksperimental* (percobaan semu) dengan tidak adanya kelompok kontrol atau percobaan palsu, karena penelitian dengan desain persyaratan ilmiah dan aturan tertentu yang belum memenuhi persyaratan. Penelitian ini mempunyai tujuan mengetahui dampak teknik relaksasi benson terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III yang berkunjung ke PMB Anik., Amd, Keb, Pajangan.

Penelitian ini menggunakan pendekatan desain *one group pre test* dan *post test*, yang merupakan jenis penelitian yang mempunyai tujuan untuk mengevaluasi atau menilai suatu kelompok dengan cara menyeluruh (Notoatmodjo, 2012). Dalam penelitian ini, peneliti tidak digunakan kelompok kontrol atau pembandingan, tetapi pada tahap pengujian pertama (pre test) peneliti melakukan penilaian atau evaluasi yang berubah saat sesudah program atau eksperimen diterapkan. Berikut adalah desain penelitiannya:



**Gambar 3.1 Design Penelitian**

keterangan:

O1: Pre-test yang dilakukan sebelum dilakukan relaksasi benson

O2: Post-test yang dilakukan setelah dilakukan relaksasi benson

X1: Pemberian relaksasi benson

## **B. Lokasi dan Waktu**

### **1. Tempat Penelitian**

Tempat penelitian akan dilakukan di PMB Anik., Amd. Keb. Pajangan Bantul DIY

### **2. Waktu Penelitian**

Waktu penelitian akan dilakukan mulai dari pengajuan judul bulan Desember sampai dengan selesai penyusunan skripsi pada bulan Juli 2023

## **C. Populasi, Sampel, Objek Penelitian**

### **1. Populasi**

Populasi adalah area umum yang mencakup subjek atau objek yang memiliki ciri-ciri dan jumlah yang telah ditetapkan oleh peneliti dengan tujuan untuk diteliti dan dianalisis agar dapat mengambil kesimpulannya (Hidayat, 2011). Pengambilan populasi dilakukan oleh peneliti Ketika pelayanan USG di PMB tersebut, Populasi didalam penelitian ini yaitu berjumlah 30 ibu hamil dari bulan Januari-Februari yang sudah mencapai trimester ketiga di PMB Anik, Amd. Keb. Pajangan.

### **2. Sampel**

Sampel merupakan suatu bagian kecil dari populasi yang nantinya diteliti bisa disebut juga sekumpulan data yang mewakili sebagian dari karakteristik populasi (Hidayat, 2011). Dalam penelitian ini, sampel terdiri dari 30 ibu hamil trimester tiga yang melakukan pemeriksaan kehamilan di PMB Anik., Amd. Keb. Jumlah sample tersebut diambil berdasarkan jumlah populasi artinya semua digunakan untuk sample karena terbatas beberapa ibu hamil dalam populasi tersebut hanya menderita kecemasan ringan artinya tetap harus segera ditangani dengan cara di ambil menjadi sample penelitian untuk diberikan intervensi.

Jumlah sampel ditentukan dengan menggunakan Teknik Total sampling dengan kriteria yang telah ditetapkan oleh peneliti, yaitu ibu hamil trimester tiga yang mengalami kecemasan dan memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi mencakup ciri-ciri umum dari subjek penelitian yang menjadi sasaran populasi dan populasi yang dapat dijangkau

(Nursalam, 2014). Sampel yang akan diambil harus sama dengan syarat kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan oleh peneliti. Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Ibu hamil yang berada pada trimester III kehamilan.
- b. Ibu hamil yang sedang menderita kecemasan.
- c. Ibu hamil yang setuju untuk menjadi responden dan bersedia dengan melakukan tanda tangan pada formulir persetujuan informasi.
- d. Ibu hamil yang sebelumnya tidak pernah menerima intervensi serupa dari tenaga kesehatan lain dan juga dari peneliti.
- e. Ibu hamil yang mampu menjalani atau menerapkan relaksasi Benson.

Sementara itu, Kriteria eksklusi digunakan dalam penelitian ini untuk mengecualikan beberapa subjek yang sebenarnya memenuhi kriteria inklusi, karena ada beberapa alasan tertentu (Nursalam, 2014). Kriteria eksklusi pada penelitian ini sebagai berikut:

- a. Ibu hamil yang tidak setuju untuk menjadi responden dan tidak mau melakukan tanda tangan pada formulir persetujuan informasi.
- b. Ibu hamil yang fisiknya memiliki batasan.
- c. Ibu hamil yang tiba-tiba keluar atau mengundurkan diri dari kelompok eksperimen.
- d. Kondisi ibu hamil yang lemah menyebabkan tidak bisa menjadi responden, seperti sudah melahirkan di tengah proses penelitian berlangsung.

### 3. Objek penelitian

Objek pada penelitian ini yaitu ibu hamil pada trimester III yang melakukan pemeriksaan kehamilan di PMB Anik., Amd. Keb Pajangan Bantul dan mengalami kecemasan.

## **D. Variabel Penelitian**

### 1. Variabel bebas

Variabel bebas dalam sebuah penelitian adalah faktor yang memiliki pengaruh atau menjadi penyebab perubahan atau munculnya variabel terikat

(Riwidikdo, 2013). Dalam penelitian ini, variabel bebas yang digunakan adalah teknik relaksasi Benson.

## 2. Variabel terikat

Variabel yang terpengaruh atau menjadi hasil dari variabel bebas disebut sebagai variabel terikat (Riwidikdo, 2013). Dalam penelitian ini, variabel terikat adalah tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida trimester III.

## E. Definisi Operasional Variabel

**Tabel 3.1 Definisi Operasional Variabel**

<b>Variable</b>	<b>Definisi operasional</b>	<b>Alat ukur</b>	<b>Hasil ukur</b>	<b>Skala</b>
<b>Variable Terikat:</b> Kecemasan Ibu Hamil	Keadaan tidak menyenangkan yang dialami oleh ibu hamil yang akan menghadapi persalinan.	Kuesioner HARS	1. Skor < 14 artinya Tidak mengalami kecemasan. 2. Skor 14-20 artinya Mengalami kecemasan ringan 3. Skor 21-27 artinya Mengalami kecemasan sedang 4. Skor 28-42 artinya mengalami kecemasan berat 5. Skor 42-56 artinya Mengalami kepanikan	Ordinal
<b>Variabel Bebas:</b> Teknik Relaksasi Benson	Teknik relaksasi dilakukan dengan duduk dalam posisi mata tertutup dan mengambil	SOP relaksasi benson	Teknik relaksasi benson Dilakukan Responden Tidak melakukan Teknik relaksasi benson	Nominal

---

napas dalam-  
dalam sambil  
berdoa, hal  
tersebut  
bertujuan agar  
pasien merasa  
rileks. Latihan  
ini dilakukan  
tiga kali dalam  
seminggu,  
dengan durasi  
10-20 menit  
setiap kali, dan  
dibimbing oleh  
peneliti atau  
anggota  
keluarga. Teknik  
ini merupakan  
latihan relaksasi.

---

#### **F. Alat dan Bahan**

Alat yang digunakan oleh peneliti untuk mendapat informasi atau data yang berhubungan terhadap masalah yang diteliti pada penelitian disebut juga instrument penelitian (Indrawan dan Yaniawati, 2014). Pada penelitian ini, kuesioner skala HARS digunakan sebagai alat dan bahan untuk mengumpulkan data penelitian, dengan cara mewawancarai ibu hamil TM 3 kemudian menghitung skala kecemasan. Pengambilan data melalui enumerator yaitu peneliti dan bidan yang berjaga dengan dilakukan penyamaan persepsi terlebih dahulu untuk menyamakan persepsi terhadap data yang dikumpulkan serta pemahaman pemahaman isi kuisisioner dan hal-hal yang dianggap perlu, untuk mengukur kecemasan ibu hamil TM 3 yang berkunjung dan mencatat data

identitas ibu hamil yang mengalami kecemasan termasuk kontak whatsapp agar bisa bertemu kemudian diajarkan Teknik relaksasi Benson oleh Peneliti.

### **G. Pelaksanaan Penelitian**

Berikut adalah langkah-langkah atau prosedur yang dilakukan dalam menjalankan penelitian:

#### **1. Persiapan**

Pada tahap persiapan, peneliti melakukan pra penelitian yaitu:

- a. Langkah awal seperti melakukan studi pendahuluan melalui jurnal dan buku
- b. Setelah itu, peneliti mengirimkan permohonan izin dengan menggunakan formulir yang telah disediakan oleh program studi kepada lokasi yang di tuju yaitu PMB Anik., Amd. Keb, Pajangan.
- c. Setelah itu menyampaikan surat izin dari prodi dan di terima oleh pihak PMB Anik., Amd. Keb, Pajangan maka artinya di setuju dan di izinkan untuk melakukan penelitian di lokasi tersebut.
- d. Setelah memperoleh persetujuan, peneliti akan mencari informasi tentang responden, yaitu ibu hamil trimester ketiga, melalui bidan yang berpraktik di PMB Anik, Amd. Keb, Pajangan.

#### **2. Pelaksanaan**

- a. Pada saat akan pelaksanaan, peneliti harus mengikuti prosedur protokol kesehatan yang ada dan menggunakan pakaian yang rapi dan sopan.
- b. Terlebih dahulu, peneliti menetapkan sampel dengan mempertimbangkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan dan memperoleh informed consent dari responden untuk mengetahui apakah mereka bersedia menerima intervensi.
- c. Sebelum melakukan penelitian, peneliti melakukan pre-test untuk mengukur tingkat kecemasan responden.
- d. Responden diberikan intervensi dengan menggunakan teknik relaksasi benson selama 15-20 menit, dilakukan sebanyak 3 kali dalam seminggu dalam satu minggu setiap ibu hamil. Diajarkan langsung oleh peneliti dan bisa dilakukan di rumah masing-masing dengan di pantau oleh

peneliti melalui Whatsapp video call dan kunjungan untuk beberapa ibu hamil dengan kecemasan berat agar Teknik relaksasi benar di lakukan dengan maksimal.

- e. Langkah berikutnya dalam penelitian ini yaitu mengukur tingkat kecemasan responden untuk agar dapat ditentukan kesimpulan ada tidaknya pengaruh pemberian teknik relaksasi benson.

### 3. Tahap Akhir

Tahap akhir yaitu penyusunan skripsi dari hasil data yang telah di dapat melalui surat untuk pengambilan data studi pendahuluan dan survey yang telah dilakukan selama dua bulan dengan mengambil data di PMB Anik., Amd. Keb di Pajangan Bantul, kemudian data di olah dan di analisis kemudian di cantumkan pada skripsi.

## H. Metode pengolahan dan Analisis Data

### 1. Metode pengolahan

Setelah data terkumpul, langkah selanjutnya yaitu melakukan pengolahan data. Proses pengolahan data dilakukan dengan tahapan berikut:

#### a. Editing

Pada tahap ini, peneliti melakukan pengecekan ulang terhadap kuesioner yang sudah dijawab oleh responden untuk memastikan kelengkapan isian, kesalahan dalam menjawab, konsistensi dan jumlah halaman. Proses editing dilakukan oleh peneliti di tempat pengumpulan data sehingga jika terdapat kekurangan bisa langsung dikonfirmasi untuk melakukan kelengkapan data.

#### b. Scoring

Pada tahap ini peneliti memberikan nilai atau skor pada jawaban yang diberikan oleh responden.

Skor sesuai dengan rentang nilai tertentu pada variable kecemasan yaitu

#### 1) Kuesioner HARS

Skor < 14 : Tidak mengalami kecemasan

Skor 14-20 : Mengalami tingkat kecemasan ringan

Skor 21-27 : Mengalami tingkat kecemasan sedang

Skor 28-41 : Mengalami tingkat kecemasan berat

Skor 42-56 : Mengalami kepanikan

- 2) Skor kuesioner pada lembar observasi intervensi benson
  1. Melakukan teknik relaksasi benson
  2. Tidak melakukan teknik relaksasi beson

c. *Coding*

Untuk mempermudah pengolahan data, peneliti melakukan proses koding pada data yang diperoleh. Setiap poin jawaban dan lembar kuesioner diberi kode yang sesuai dengan karakteristiknya. Peneliti memberikan kode pada data tersebut berdasarkan nilai yang didapatkan dari lembar jawaban responden dengan memberi kode berupa angka untuk menentukan tingkat kecemasan dan mengkitung, pada variabel penurunan tingkat kecemasan sebagai berikut:

0 = tidak ada (tidak ada gejala sama sekali)

1 = ringan (satu dari gejala yang ada)

2 = sedang (separuh dari gejala yang ada)

3 = berat (lebih dari setengah gejala yang ada)

4 = panik (semua gejala ada)

Agar pengolahan data menjadi mudah, peneliti memberikan kode berupa angka pada setiap jawaban responden yang diperoleh. Apabila di bagian setiap jawaban terdapat satu gejala maka di beri nilai 1, apabila ada separuh gejala yang ada di beri nilai 2, apabila lebih dari separuh gejala maka di beri nilai 3, dan jika semua gejala ada maka di beri nilai 4.

d. *Tabulating*

Setelah mengelompokkan data telah sesuai dengan kategori yang ditetapkan, peneliti melakukan tabulasi data dengan menentukan frekuensi dari masing-masing variabel penelitian. Selanjutnya, data dipindahkan ke tabel yang sesuai dengan kriteria.

e. *Entering*

Setelah tabel tabulasi selesai, ada dimasukkan dengan menggunakan program Microsoft Excel. Hal tersebut dilakukan oleh peneliti dengan tujuan untuk menganalisis data yang telah diperoleh.

f. *Transferring*

Peneliti melakukan transfer kode-kode yang telah ditabulasi ke dalam program statistika yaitu program SPSS. Hal tersebut dilakukan agar proses analisis data lebih cepat dan meningkatkan akurasi dari hasil hitungan.

g. *Cleansing*

Data yang telah dimasukkan kedalam software SPSS, selanjutnya peneliti melakukan pembersihan data (*cleansing*) untuk memastikan seluruh data yang berada di *software* SPSS sudah lengkap dan betul. *Cleansing* bertujuan mencari kesalahan yang mungkin terjadi pada data yang telah dimasukkan.

2. Analisis data

a. Uji Validitas dan Realibilitas

Sebelum menggunakan alat ukur dalam sebuah penelitian, perlu dilakukan uji validitas dan reliabilitas. Uji validitas berguna untuk mengevaluasi seberapa baik alat ukur tersebut mengukur variabel yang ingin diukur. Namun, uji validitas dan reliabilitas tidak diperlukan untuk Kuesioner HARS karena telah terbukti dan digunakan secara luas dalam mengukur tingkat kecemasan Sebelumnya, *Hamilton Anxiety Scale* (HARS) sudah dilakukan pengujian reliabilitas dan validitasnya, dan mendapat hasil *Cronbach's alpha* 0,793 yang menunjukkan bahwa alat ukur tersebut reliabel (Kautsar, 2015).

b. Analisis *Univariat*

Analisis *univariat* melakukan analisis dengan cara deskriptif yang dilakukan dengan cara menghitung distribusi frekuensi dan proporsi dari setiap variabel. Hal tersebut bertujuan agar mengetahui karakteristik seseorang yang diteliti, termasuk pada teknik relaksasi

benson dan tingkat kecemasan (Notoatmodjo, 2012). Analisis Univariat ini akan di hitung melalui aplikasi SPSS dengan menggunakan perhitungan distribusi frekuensi dan proporsi pada setiap variable.

c. Analisis *Bivariat*

Analisis bivariat digunakan untuk melakukan analisis terhadap pengaruh antara kedua variable yang diteliti dan melihat ada tidaknya perbedaan. Peneliti melakukan analisis untuk melihat pengaruh teknik relaksasi benson terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III. Peneliti menggunakan uji Wilcoxon sebagai uji statistic dikarenakan, uji Wilcoxon bertujuan untuk mengetahui apakah ada atau tidak perbedaan dari sampel berpasangan, sekaligus untuk mengetahui apakah ada pengaruh atau tidak antara ke dua variable yaitu Teknik relaksasi Benson dan Tingkat Kecemasan, menggunakan uji tersebut karena memiliki dua variable dan data yang di gunakan bersifat kategorik atau nominal dan ordinal, serta pada penelitian ini hanya menggunakan 1 kelompok saja untuk *pre test dan post test*.

Dalam penelitian ini, besar sampel ditentukan dan diinterpretasikan menggunakan program komputer sebagai berikut:

- 1) jika nilai *p-value* ( $a, < 0.05$ ) artinya disimpulkan bahwa teknik relaksasi benson berpengaruh terhadap kecemasan pada ibu hamil trimester 3 di PMB Anik., Amd. Keb Pajangan Bantul.
- 2) Jika nilai *p-value*  $> a$ , dapat simpulkan bahwa teknik relaksasi benson tidak memiliki pengaruh dalam mengurangi kecemasan pada ibu hamil trimester 3.