

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Desain penelitian merupakan rancangan penelitian yang disusun sedemikian rupa sehingga dapat menuntun peneliti untuk dapat memperoleh jawaban terhadap pertanyaan penelitian. Desain penelitian yang digunakan adalah *Pre-Expperimen* dengan non random menggunakan rancangan *one group pre-test and post-test design* tanpa kelompok kontrol. Terdapat satu kelompok pada penelitian ini yaitu kelompok intervensi sebelum dan sesudah diberikan perlakuan dengan menggunakan kuisisioner *Numeric Ranting Scale* (NRS) untuk melihat skor *nyeri pinggang* pada ibu hamil trimester ketiga. Kerangka penelitian ini dapat digambarkan dalam bagan sebagai berikut ini :

Tabel 3.1 Kerangka Penelitian

Kelompok	Pretest	Perlakuan	Posttest
P	O1	X	O2

Keterangan :

P : Subjek/responden

O1 : Test awal (Pre Test)

O2 : Test akhir (Post Test)

X : Perlakuan adalah gerakan prenatal yoga

B. Lokasi dan Waktu

Lokasi penelitian ini dilakukan di Puskesmas Sentolo II Kulon Progo, penelitian ini dilakukan menurut (Latifah, 2021) selama 3 minggu dengan intervensi pemberian prenatal yoga sebanyak 2 kali dalam seminggu pada Bulan Juni sampai Juli 2023. Penelitian ini dilaksanakan mulai dari Tanggal 05 Juni sampai dengan 03 Juli 2023.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan objek yang diteliti. Populasi pada penelitian ini yaitu rata-rata kunjungan K2 dari Februari sampai Mei sebanyak 17 ibu hamil trimester III di Puskesmas Sentolo II Kulon Progo.

2. Sampel

Sampel adalah sebagian yang diambil dari keseluruhan objek yang diteliti dan dianggap mewakili seluruh populasi. Sampel yang diambil dalam penelitian ini yaitu ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri pinggang. Pada penelitian ini cara pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik purposive sampling teknik pengambilan sampel yang berdasarkan pada pertimbangan yang ditentukan oleh peneliti dan telah diketahui sebelumnya (H kara,2022). Sampel yang diambil menggunakan teknik purposive sampling, yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu sesuai yang dikehendaki peneliti. Dalam penelitian ini sampel yang diambil menggunakan rumus slovin dengan menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria inklusi dan eksklusi ibu hamil. Penentuan jumlah sampel menggunakan rumus slovin.

Rumus lemeshow :

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

Keterangan :

N : Besar populasi

e : Batas toleransi kesalahan (tingkat kepercayaan 5 %)

n : Besar sampel

Perhitungan Sampel :

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

$$n = \frac{17}{1 + 17 (0,5)^2}$$

$$n = \frac{17}{1 + (17 \times 0,0025)}$$

$$n = \frac{17}{1 + 0,0425}$$

$$n = \frac{17}{1,0425}$$

$$n = 16,3$$

Jadi besar sampel dalam penelitian ini sebanyak 16 ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri pinggang.

3. Kriteria inklusi

Kriteria inklusi ialah karakteristik umum subjek penelitian dari suatu populasi target yang akan diteliti . Kriteria inklusi dalam penelitian ini yaitu :

- a. Ibu hamil trimester tiga usia kehamilan 26 – 36 minggu dengan nyeri pinggang di Puskesmas Sentolo II.
- b. Tekanan darah normal yaitu tidak lebih dari 120/80 mmHg dan tidak kurang dari 90/80 mmHg.
- c. Ibu hamil yang bersedia menjadi responden dan mempunyai waktu untuk mengikuti yoga dan mengisi kuesioner.
- d. Ibu hamil yang tidak ada riwayat SC (Sectio Caesarae).

4. Kriteria eksklusi

Ibu hamil trimester III yang menggunakan terapi obat nyeri pinggang.

D. Variabel Penelitian

Variabel adalah karakteristik dari subjek penelitian, atau fenomena yang memiliki beberapa nilai (variasi nilai). Variabel yang dikumpulkan harus mengacu pada tujuan, dan kerangka konsep. Variabel adalah yang memengaruhi atau menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel terikat (Sudibyo Supardi, 2021). Pada penelitian ini menggambarkan variabel Independent (bebas) yaitu perlakuan prenatal yoga dan variabel dependent (terikat) yaitu nyeri pinggang.

E. Definisi Operasional

Tabel 3.2 Defisini Operasional Penelitian

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
Nyeri pinggang ibu hamil Trimester III	Nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III terjadi akibat peningkatan tinggi fundus uteri yang disertai pembesaran perut membuat perut ibu lebih maju kedepan yang diukur menggunakan VAS melalui intervensi pretest dan posttest.	Kuesioner NRS (Numeric Ranting Scale)	Skor : Tidak nyeri = 0 Nyeri ringan = 1-3 Nyeri sedang = 4-6 Nyeri berat = 7-8 Nyeri berat sekali = 9-10	Ordinal

F. Alat dan Bahan

Alat dan bahan yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Lembar *informed consent*, digunakan sebagai persetujuan tertulis dari responden.
2. Panduan prenatal yoga, sebagai acuan dalam memberikan yoga pada ibu hamil
3. Lembar NRS, digunakan untuk mengetahui skor nyeri pinggang ibu hamil.
4. Matras yoga, digunakan sebagai alas untuk latihan prenatal yoga dan senam hamil.
5. Balok, strap yoga, dan alas lutut (selimut/ handuk yang tidak licin) digunakan sebagai alat bantu dalam latihan prenatal yoga
6. Tensimeter dan stetoskop, digunakan sebagai alat bantu untuk mengukur tekanan darah ibu hamil.

G. Pelaksanaan Penelitian

Pelaksanaan penelitian, yakni :

1. Tahap Persiapan
 - a. Mengidentifikasi dan merumuskan masalah

- b. Mengajukan judul/tema penelitian, kemudian konsultasi dengan dosen pembimbing
 - c. Mengurus surat permohonan izin studi pendahuluan dengan Nomor KTI/0029/Keb-S1/1/2023
 - d. Mengumpulkan data, artikel, dan jurnal sebagai referensi untuk penyusunan proposal skripsi serta melakukan studi pendahuluan di Puskesmas Sentolo II.
 - e. Membentuk tim peneliti yang terdiri dari dua mahasiswa bidan, satu fasilitator yoga dan satu bidan puskesmas.
 - f. Menyusun proposal skripsi serta konsultasi dengan dosen pembimbing
 - g. Melakukan ujian proposal skripsi
 - h. Melakukan perbaikan proposal penelitian sesuai dengan saran yang diberikan oleh dosen pembimbing dan penguji.
 - i. Mengurus surat kelayakan etika penelitian di Komite Etika Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
2. Tahap Pelaksanaan
- Peneliti melakukan penelitian di Puskesmas Sentolo II Kulon Progo.
- a. Menyerahkan surat izin penelitian kepada kepala Puskesmas Sentolo II Kulon Progo.
 - b. Koordinasi bersama kepala puskesmas terkait dengan penggunaan tempat penelitian, alokasi waktu dan ibu hamil yang dijadikan responden.
 - c. Koordinasi dengan bidan koordinator di Puskesmas Sentolo II untuk menginfokan kepada ibu hamil trimester III mengenai kelas yoga yang akan diadakan di Puskesmas Sentolo II.
 - d. Pengambilan sampel digunakan dengan *purposive sampling* untuk menentukan sampel penelitian. Dengan jumlah populasi sebanyak 17 ibu hamil trimester III ditentukan jumlah sampel sebanyak 16 responden yang sesuai dengan kriteria inklusi yang telah ditetapkan oleh peneliti.

- e. Meminta *informed consent* kepada pasien yang bersedia menjadi responden penelitian
 - f. Melakukan pretest menggunakan kuesioner NRS (*Numeric Rating Scale*) pada responden di awal pertemuan kegiatan prenatal yoga. Pengisian kuesioner dilakukan oleh responden dan dibimbing oleh peneliti.
 - g. Kegiatan prenatal yoga dilakukan sebanyak enam kali pertemuan dengan cara memberikan informasi melalui grup *whatsapp* dan dikoordinasi oleh bidan koordinator.
 - h. Saat kelas yoga sudah berjalan terdapat beberapa responden yang tidak dapat hadir di hari yang telah ditentukan, sehingga peneliti melakukan *homecare* untuk ibu yang tidak dapat hadir mengikuti kelas yoga di Puskesmas Sentolo II.
 - i. Selama kegiatan prenatal yoga peneliti selalu memantau keadaan umum responden dan selalu berkomunikasi dengan responden untuk mengetahui keluhan atau ketidaknyamanan yang dirasakan.
 - j. Melakukan posttest menggunakan kuesioner penelitian pada responden di pertemuan terakhir kegiatan prenatal yoga. Pengisian kuesioner akan dilakukan oleh responden dan dibimbing oleh peneliti.
 - k. Memberikan souvenir kepada responden sebagai ucapan terima kasih.
 - l. Setiap kegiatan yoga, memberikan minum dan snack kepada responden
3. Penyusunan Laporan
 - a. Melakukan rekapitulasi data.
 - b. Data yang sudah terkumpul kemudian diolah dan dilakukan uji statistik menggunakan aplikasi SPSS 16.

H. Metode Pengolahan dan Analisis Data

1. Metode Pengolahan Data

Metode Pengolahan data penelitian ini dilakukan melalui tahap-tahap sebagai berikut:

a. Memeriksa (*editing*)

Memeriksa (*editing*) merupakan upaya untuk memeriksa kembali kebenaran data yang diperoleh atau dikumpulkan. Data yang telah terkumpul dipastikan kelengkapannya, sampel yang memiliki data tidak lengkap, tidak disertakan dalam analisis.

b. Pemberian Kode (*Codding*)

Codding merupakan kegiatan pemberian kode pada semua variabel agar mempermudah pengolahan data. Pemberian kode ini dilakukan dengan mengubah data yang berbentuk angka dan huruf menjadi angka atau bilangan sesuai kriteria yang telah ditetapkan dalam definisi operasional.

Pemberian Skor (Skoring) Skoring merupakan kegiatan pemberian skor pada variabel terikat, yaitu dengan cara menjumlahkan nilai pada kuesioner NRS.

Tabel 3.3 Coding Karakteristik Responden dan Kategori Pretest dan Posttest

No	Unit data	Kriteria	Kode
1	Umur	a. <20 tahun	1
		b. 20-35 tahun	2
		c. >35 tahun	3
2	Paritas	a. Primigravida	1
		b. Multigravida	2
3	Pendidikan	a. SD	1
		b. SMP	2
		c. SMA	3
		d. Perguruan tinggi	4
4.	Pekerjaan	a. IRT	1
		b. Wiraswasta	2
		c. PNS	3
		d. Swasta	4
5	Kategori <i>Pretest</i>	a. Tidak Nyeri	1
		b. Nyeri ringan	2
		c. Nyeri sedang	3
		d. Nyeri berat	4
		e. Nyeri sangat berat	5
6	Kategori <i>Pottesr</i>	a. Tidak Nyeri	1
		b. Nyeri ringan	2
		c. Nyeri sedang	3
		d. Nyeri berat	4
		e. Nyeri sangat berat	5

c. Pemberian Skor (*Skoring*)

Skoring merupakan kegiatan pemberian skor pada variabel terikat, yaitu dengan cara menjumlahkan nilai pada kuesioner NRS.

d. Memasukkan data (*Entry data*)

Entry data adalah kegiatan memasukkan data yang telah dikumpulkan ke dalam program pengolahan data.

e. *Cleaning*

Cleaning dilakukan dengan memeriksa ulang kelengkapan dan kesesuaian data yang terkumpul dengan data yang telah dimasukkan dalam program pengolahan data.

f. Menyusun data (*tabulating*)

Tabulating dilakukan dengan mengorganisasikan data yang terkumpul dalam bentuk tabel agar mudah dijumlah, disusun, ditata, disajikan dan dianalisis.

2. Analisis Data

a. Analisis Univariat

Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan kumpulan data yang berupa frekuensi, nilai dengan frekuensi terbanyak, nilai minimum dan nilai maksimum dari variabel penelitian. Dilakukan untuk memperoleh gambaran umum dengan mendeskripsikan setiap variabel dalam bentuk distribusi frekuensi disertai penjelasan berdasarkan data pada tabel distribusi frekuensi.

Untuk mengetahui skor nyeri pinggang dengan menggunakan kuesioner *Numeric Rating Scale* (NRS). NRS merupakan cara yang paling banyak digunakan untuk menilai nyeri. Skala linier ini menggambarkan secara visual gradasi tingkat nyeri yang mungkin dialami seorang pasien.

b. Analisa Bivariat

Analisa bivariat merupakan analisis yang berfungsi untuk mengetahui hubungan antara dua variabel yaitu variabel dependen dan variabel independen. Peneliti melakukan uji normalitas data

menggunakan uji *shapiro wilk* karena jumlah responden <50 orang. Uji normalitas ini bertujuan untuk mengetahui data berdistribusi normal atau tidak normal. Pertama peneliti mengentry data yang sudah dimasukkan kedalam excel kemudian selanjutnya diolah menggunakan aplikasi SPSS untuk melakukan uji normalitas *shapiro wilk*. Berdasarkan analisis data menggunakan uji normalitas *shapiro wilk* didapatkan data tidak berdistribusi normal maka analisa data ini menggunakan uji *wilcoxon*.

c. Variabel *Confounding* (Perancu)

Variabel perancu merupakan variabel yang berhubungan dengan variabel terikat dan variabel bebas serta bukan merupakan variabel antara (Triyadi & Syumarti, 2022). Variabel perancu dalam penelitian ini yaitu umur, jumlah kehamilan, tingkat pendidikan dan pekerjaan.

I. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan oleh penelitian untuk mengobservasi, mengukur, atau menilai suatu fenomena (Wilhelmus, 2021). Untuk mengumpulkan data penelitian ini yaitu tentang nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III dan menggunakan alat pengumpulan data berupa lembar isian dan skala NRS (*Numeric Ranting Scale*).

1. Kuesioner Karakteristik Ibu Hamil

Kuesioner karakteristik terdiri dari usia responden, riwayat obstetri, tingkat pendidikan dan status pekerjaan.

2. Kuesioner NRS (*Numeric Ranting Scale*)

NRS (*Numeric Ranting Scale*) adalah 0-10 skala nyeri yang dimulai dari skala 0 dimana responden tidak merasakan nyeri sama sekali sampai dengan skala 10 dimana responden mengalami nyeri berat (Bambang Suryono Suwondo, 2017)

J. Etika Penelitian

Etika penelitian memiliki tujuan untuk melindungi subjek penelitian atau responden serta menjaga kerahasiaan identitas responden dari bahaya secara fisik, psikis dan konsekuensi hukum sebagai akibat keikutsertaan responden dalam penelitian, mempertimbangkan aspek-aspek sebagai berikut:

1. Lembar persetujuan menjadi responden (*informed Consent*)

Lembar persetujuan akan diberikan kepada responden atau subjek sebelum penelitian, jika subjek bersedia diteliti harus menandatangani lembar persetujuan tersebut, tetapi jika tidak bersedia maka peneliti harus tetap menghormati hak responden.

2. Tanpa nama (*Anonimity*)

Peneliti tidak mencantumkan nama responden yang akan dijadikan sebagai subjek penelitian untuk menjaga kerahasiaan identitas subjek, tetapi peneliti akan memberikan tanda atau kode khusus.

3. Kerahasiaan (*Confidentiality*)

Peneliti senantiasa akan menjaga kerahasiaan dari data yang diperoleh, dan hanya akan disajikan kepada kelompok tertentu yang berhubungan dengan penelitian, sehingga rahasia subjek peneliti benar-benar terjamin. Metode penelitian merupakan suatu cara dalam melakukan penelitian, metode yang dipilih berhubungan erat dengan prosedur, alat, serta desain penelitian yang digunakan.

Penelitian ini telah dilaksanakan etik di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta dan telah disetujui pada tanggal 30 Mei 2023 dengan Nomor : SKep/190/KEP/V/2023.