

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian berjudul “pengaruh keikutsertaan yoga hamil terhadap peningkatan kualitas tidur ibu hamil trimester III di PMB Appi Ammelia tahun 2023” termasuk dalam penelitian berjenis kuantitatif dengan desain *quasi-eksperimen* menggunakan *one group pretest - posttest design without control* yang diartikan sebagai penelitian yang tidak menggunakan pembandingan (kontrol) dan dilakukan observasi *pretest* saat sebelumnya dan membandingkan perubahan setelah dilakukan eksperimen dengan *posttest* (Nursalam, 2015). Berikut desain atau rancangan dalam penelitian :

O₁ ----- X ----- O₂

Gambar 3. 1 Desain Penelitian

Keterangan :

O₁ : Kualitas tidur (sebelum melaksanakan yoga hamil)

X : Perlakuan yoga hamil

O₂ : Kualitas tidur (sesudah melaksanakan yoga hamil)

B. Lokasi dan Waktu

1. Lokasi Penelitian

Penelitian ini telah dilaksanakan di PMB Appi Ammelia (Jln. Bibis No.18, Bibis, Bangunjiwo, Kec. Kasihan, Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta).

2. Waktu penelitian

Penelitian ini telah dilaksanakan dimulai sejak pembuatan proposal skripsi dengan rentang waktu antara bulan Januari-Juli 2023.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Total sumber data yang dibutuhkan oleh peneliti yakni seluruh ibu hamil trimester III di PMB Appi Ammelia berjumlah 46 Ibu Hamil berdasarkan data yang diambil pada bulan Januari-Maret.

2. Sampel

Metode sampling yakni menggunakan *Purposive Sampling* dimana pemilihan disesuaikan pada kriteria yang sudah dikehendaki oleh peneliti (Sugiyono, 2011). Peneliti mengelompokkan 2 kriteria, yaitu :

a. Kriteria inklusi

- 1) Ibu hamil trimester III
- 2) Berkenan menjadi responden dan bersedia untuk mengikuti 2 kali perlakuan yoga hamil dengan rentang waktu perlakuan 1 minggu, waktu setiap perlakuan adalah 60 menit.
- 3) Ibu hamil yang memiliki indikasi untuk melakukan yoga hamil dengan kondisi tekanan darah antara 90/80-120/80 mmHg dan DJJ dalam keadaan normal yaitu 120-160x/menit.

b. Kriteria eksklusi

- 1) Ibu hamil trimester III dengan beberapa riwayat serta gangguan atau penyulit seperti plasenta previa, keguguran berulang, preeklampsia, eklampsia, perdarahan antepartum, inkomplet serviks, kelainan jantung, *diabetes militus* dan hipertiroid.
- 2) Ibu yang menghadapi masa persalinan saat berlangsungnya penelitian
- 3) Ibu hamil trimester III yang memiliki anak dengan usia anak terkecil <5 tahun
- 4) Mengonsumsi terapi obat tidur
- 5) Melakukan massage hamil dan senam hamil

Banyaknya sampel menurut (Solimun, 2001) pada penelitian ini dihitung berdasarkan besar sampel setiap masing-masing kelompok penelitian. Berikut besar sampel masing-masing kelompok penelitian :

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

$$15 \geq pn - p$$

Keterangan :

n : Jumlah sampel terkecil pada setiap kelompok eksperimen

p : Jumlah kelompok eksperimen

Terdapat 1 kelompok eksperimen pada penelitian ini, maka :

$$15 \geq 1n - 1$$

$$1n \leq 15 + 1$$

$$1n \leq 15 + 1$$

$$n \leq 15 + 1$$

$$n \leq 16$$

Mencegah *drop out* maka sample ditambah 5% = 0,8 dibulatkan menjadi 1. Sehingga besar sampel menjadi 17 responden.

D. Variabel Penelitian

Variabel merupakan karakteristik yang berbeda yang ada pada suatu kelompok baik itu kelompok berupa manusia, benda ataupun situasi (Nursalam, 2015). Maka dari itu, variabel yang ditentukan oleh peneliti :

1. Variabel bebas (*independen*) yaitu yoga hamil.
2. Variabel terikat (*dependen*) yaitu peningkatan kualitas tidur ibu hamil trimester III.

E. Definisi Operasional

Untuk memberikan kemudahan dalam pengumpulan data, menghindari bedanya interpretasi dan memberikan batasan ruang lingkup dari variabel maka terdapat definisi operasional (Saryono & Anggreini, 2013). Pengertian operasional penelitian ini yaitu :

Tabel 3. 1 Definisi Operasional

Variabel	Definisi operasional	Parameter	Alat ukur	Skala ukur	Hasil Ukur
Variabel <i>dependen</i> : kualitas tidur	Derajat baik buruk seorang mendapatkan tidur sampai bangun dan mendapatkan kesegaran saat terbangun.	Kuesioner PSQI dibagi menjadi 7 aspek yang nantinya dijadikan <i>score</i> , yaitu : Kualitas tidur subjektif	Kuesioner	Ordinal	1. Kualitas tidur baik (<i>score</i> = PSQI ≤ 5) 2. Kualitas tidur buruk (<i>score</i> = PSQI > 5)

			1. Durasi tidur 2. Latensi tidur 3. Efisiensi tidur 4. Gangguan tidur 5. Disfungsi aktivitas disiang hari 6. Penggunaan obat tidur
Variabel <i>independen</i> :Yoga Hamil	Gerakan fisik komprehensif yang memanfaatkan latihan pernafasan (<i>pranayama</i>), postur fisik (<i>asana</i>), konsentrasi dan meditasi (<i>dharan</i> dan <i>dhyana</i>)	Teknik yoga terdiri dari :	1. Pemanasan penuh kesadaran. 2. Gerakan inti yoga hamil dalam kehamilan. 3. Gerakan penutup relaksasi penuh kesadaran

F. Alat, Bahan dan Instrumen

1. Alat dan bahan penelitian

- Speaker* untuk memutar musik yoga hamil
- Matras sebagai alas
- Gymball*

2. Instrumen

- Kuesioner PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*)

Menurut (Buysse, D. J., 1989) dalam (Qoniatul, 2020) Lembar kuesioner PSQI adalah kuesioner yang dapat digunakan dengan efektif sebagai alat ukur kualitas tidur serta pola tidur orang dewasa dalam rentang waktu 1 bulan. Kuesioner PSQI sudah menjadi alat ukur global yang di temukan oleh (Buysse, D. J., 1989). Instrumen ini merupakan alat ukur yang telah baku dan layak digunakan untuk penelitian yang berhubungan antara kualitas tidur dengan variabel lainnya. Kuesioner ini dibagi menjadi 7 aspek yang nantinya dijadikan *score*, yaitu :

- 1) Kualitas tidur subjektif (*subjective sleep quality*)
- 2) Durasi tidur (*sleep duration*)
- 3) Latensi tidur (*sleep latency*)
- 4) Efisiensi tidur (*habitual sleep efficiency*)
- 5) Gangguan tidur saat malam hari (*sleep disturbance*)
- 6) Disfungsi aktivitas disiang hari (*daytime disfunction*)
- 7) Penggunaan obat tidur (*using medication*)

Score dari 7 aspek tersebut dijumlahkan dengan hasil antara 0–21. Sehingga dari total *score* tersebut diinterpretasikan menjadi :

- 1) Kualitas tidur baik (*score* akhir ≤ 5)
- 2) Kualitas tidur buruk (*score* akhir > 5)

b. *Informed Consent*

Lembar *inform concent* merupakan lembar yang memberikan pernyataan kesediaan untuk menjadi responden pada penelitian.

G. Pelaksanaan Penelitian

1. Persiapan

- a. Mengidentifikasi masalah yang diminati dan diteliti oleh peneliti serta melakukan pengajuan judul
- b. Penyusunan proposal penelitian
- c. Mengajukan surat pengantar penelitian dari Program Studi S1 Kebidanan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta ditujukan kepada PMB Appi Ammelia
- d. Peneliti mengajukan izin penelitian kepada PMB Appi Ammelia sesuai dengan surat pengantar dari Program Studi S1 Kebidanan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
- e. Melakukan diskusi dan negosiasi dengan Bidan Appi Ammelia untuk meminta kesediaannya membuka kelas yoga hamil sebanyak 2 kali dalam sebulan dan meminta kesediaannya menjadi instruktur pelaksanaan yoga hamil yang dilakukan sebanyak 2 kali perlakuan dengan rentang waktu seminggu, waktu setiap perlakuan adalah 60 menit.

- f. Melakukan diskusi dan koordinasi dengan Bidan Appi Ammelia mengenai cara agar responden penelitian bersedia konsisten mengikuti kelas yoga hamil sebanyak 2 kali perlakuan dengan jarak waktu seminggu dan waktu setiap perlakuan adalah 60 menit.

2. Pelaksanaan

- a. Mengumpulkan responden yaitu ibu hamil di PMB Appi Ammelia dengan usia kehamilan trimester III dengan jumlah 17 ibu hamil.
- b. Sebelum melakukan yoga, dilakukan pemeriksaan pada responden seperti anamnesa, mengecek tekanan darah, DJJ dan pemeriksaan Leopold dibimbing oleh bidan di PMB Appi Ammelia.
- c. Jika hasil pemeriksaan normal, memberikan penjelasan mengenai maksud dari penelitian yang dilakukan dan meminta informed consent dari responden sebagai bentuk kesediaan atau persetujuan partisipasi dalam penelitian.
- d. Menyebarkan kuesioner pretest dan menjelaskan cara menjawab pertanyaan yang ada dalam kuesioner.
- e. Setelah responden mengisi lembar kuesioner pretest, responden diajarkan teknik gerakan yoga hamil.
- f. Responden diberi perlakuan yoga oleh praktisi yang sudah tersertifikasi dengan kompetensi yoga hamil. Menurut (Proboyekti, D., Doewes, M., & Kristiyanto, 2018) meningkatnya kualitas tidur responden dihasilkan setelah melaksanakan prenatal yoga sebanyak 1 kali dalam waktu 1 minggu. Maka dari itu, perlakuan yoga diberikan sebanyak 2 kali perlakuan dengan jarak waktu seminggu. Waktu pemberian yoga adalah 60 menit. Perlakuan yoga hamil dilakukan sebanyak 2 kelas. Kelas pertama dilaksanakan pada tanggal 20 dan 27 Mei 2023, sedangkan kelas kedua dilaksanakan pada tanggal 25 Mei 2023 dan 1 Juni 2023.
- g. Setelah ibu hamil melakukan yoga maka kembali diperiksa kembali tekanan darah, DJJ dan pergerakan janin.
- h. Responden harus mengisi daftar hadir yang telah disiapkan setiap

kali pertemuan. Untuk mengingatkan jadwal kelas yoga, ibu hamil diingatkan melalui media sosial contohnya seperti WA. Jika tidak ada, dihubungi dengan nomor telfon selular.

- i. Setelah diberikan perlakuan yoga hamil sebanyak 2 kali, peneliti menyebarkan kuesioner posttest untuk menilai kualitas tidur responden setelah diberikan perlakuan yoga hamil.

3. Penyusunan laporan

- a. Hasil penelitian yang sudah diperoleh selanjutnya dianalisis.
- b. Melakukan pengolahan dan analisa data yang telah didapatkan dalam waktu secepatnya dan menyusun laporan skripsi

H. Metode Pengolahan dan Analisis Data

1. Metode Pengolahan data

- a. Menyunting/*Editing*

Suatu proses mengecek serta memperbaiki bagian dari formulir dan kuesioner (Hidayat, 2017). Dalam penelitian ini proses *editing* yaitu mengecek kembali kelengkapan data-data yang diperlukan oleh peneliti yang bersumber dari responden.

- b. *Scoring*

Scoring merupakan proses menentukan jumlah *score* (Hidayat, 2017). Dalam penelitian ini menggunakan 7 aspek kuesioner. Keterangan cara *scoring* dalam kuesioner PSQI adalah :

- 1) Kualitas tidur subjektif (pertanyaan point 8)

Sangat baik = 0 Cukup buruk = 2

Cukup baik = 1 Sangat buruk = 3

- 2) Latensi tidur (pertanyaan point 2 dan 5a)

Score point 2 :

<15 menit = 0 31-60 menit = 2

16-30 menit = 1 >60 menit = 3

Score point 5a :

Tidak Pernah = 0 2 minggu sekali = 2

Seminggu sekali = 1 >3 kali seminggu = 3

Total *score* point (2+5a) :

Score latensi tidur 0 = 0 Score latensi tidur 3-4 = 2

Score latensi tidur 1-2 = 1 Score latensi tidur 5-6 = 3

3) Durasi tidur (pertanyaan point 4)

Durasi tidur >7 jam = 0 Durasi tidur 5-6 jam = 2

Durasi tidur 6-7 jam = 1 Durasi tidur <5 jam = 3

4) Efisiensi tidur (pertanyaan point 1, 3, dan 4)

$$\frac{\text{durasi tidur}}{\text{lama diatas tempat tidur}} \times 100\% =$$

Keterangan :

Durasi tidur = pertanyaan point 4

Lamanya diatas tempat tidur = hasil perhitungan jawaban dari pertanyaan point 1 dan 3

Score :

Efisiensi tidur >85% = 0 Efisiensi tidur 65-74% = 2

Efisiensi tidur 75-84% = 1 Efisiensi tidur <65% = 3

Kualitas tidur seorang dikatakan baik bila *score* efesiensi tidur > 85%.

5) Gangguan tidur (pertanyaan point 5b-5j)

Masing-masing pertanyaan dari point 5b sampai 5j mendapatkan *score* sebagai berikut :

Tidak Pernah = 0 2 minggu sekali = 2

Seminggu sekali = 1 >3 kali seminggu = 3

Setelah itu *score* point 5b sampai 5j dijumlahkan dan didapatkan *score* :

Score 0 = 0 (tidak ada gangguan tidur)

Score 1-9 = 1 (gangguan tidur ringan)

Score 10-18 = 2 (gangguan tidur sedang)

Score 19-27 = 3 (gangguan tidur berat)

6) Konsumsi obat tidur (pertanyaan point 6)

Tidak pernah sama sekali = 0 1 atau 2x per minggu = 2

$<1x$ per minggu = 1 $\geq 3x$ per minggu = 3

7) Disfungsi aktivitas di siang hari (pertanyaan point 7 & 9)

Score pertanyaan point 7 :

Tidak pernah sama sekali = 0 1 atau 2x per minggu = 2

$<1x$ per minggu = 1 $\geq 3x$ per minggu = 3

Score pertanyaan point 7 :

Tidak ada masalah = 0 Masalah sedang = 2

Masalah kecil = 1 Masalah besar = 3

Total score (7 + 9) :

Score disfungsi 0 = 0 Score disfungsi 3-4 = 2

Score disfungsi 1-2 = 1 Score disfungsi 5-6 = 3

Score dari 7 aspek dijumlahkan dengan hasil antara 0–21.

Sehingga dari total score tersebut diinterpretasikan berikut ini :

- 1) Kualitas tidur baik : score akhir ≤ 5
- 2) Kualitas tidur buruk : score akhir > 5

c. Coding

Memberikan kode berupa numerik atau angka pada setiap data (Hidayat, 2017).

1) Nomor Responden

a) Responden 1 : 1

b) Responden 2 : 2



c) Responden 17 : 17

2) Usia

a) Usia < 20 tahun : 1

b) Usia 20 - 35 tahun : 2

c) Usia > 35 tahun : 3

3) Agama

a) Islam : 1

b) Kristen : 2

- c) Katolik : 3
 - d) Hindu : 4
 - e) Budha : 5
- 4) Pendidikan
- a) SD : 1
 - b) SMP : 2
 - c) SMA : 3
 - d) Perguruan Tinggi : 4
 - e) Lain-lain : 5
- 5) Pekerjaan
- a) Ibu Rumah Tangga/IRT : 1
 - b) Wiraswasta : 2
 - c) Karyawan Swasta : 3
 - d) Pegawai Negeri : 4
 - e) Lain-lain : 5
- 6) Mengetahui informasi mengenai yoga hamil
- a) Ya : 1
 - b) Tidak : 2
- 7) Informasi tentang yoga hamil di dapat dari
- a) Dokter/Bidan/Perawat : 1
 - b) Tetangga : 2
 - c) Media Sosial : 3
 - d) Media Cetak : 4
 - e) Rekan/Suami : 5
 - f) Lain-Lain : 6
- 8) Pernah melakukan yoga hamil
- a) Ya : 1
 - b) Tidak : 2

- 9) Muncul ketidaknyamanan pada usia kehamilan trimester III yang mengakibatkan gangguan tidur
- a) Ya : 1
 - b) Tidak : 2
- 10) Kualitas tidur sebelum diberikan perlakuan yoga hamil
- a) Baik : 1
 - b) Buruk : 2
- 11) Kualitas tidur setelah diberikan perlakuan yoga hamil
- a) Baik : 1
 - b) Buruk : 2

d. Tabulasi

Proses memasukkan data ke dalam tabel sesuai dengan kebutuhan dan kode yang sudah ditetapkan.

e. *Cleaning*

Melakukan pengecekan ulang data seluruh responden dan mengurangi data-data yang tidak digunakan guna memperkecil kemungkinan-kemungkinan terjadinya kesalahan.

2. Analisa data

a. Analisis *Univariate* (karakteristik responden)

Memberikan penjelasan pada masing-masing variabel, pada penelitian ini yakni kualitas tidur yang diukur menggunakan kuesioner PSQI. *Score* dari 7 aspek dalam kuesioner PSQI dijumlahkan dengan *score* antara 0 – 21. Selanjutnya akan diinterpretasikan hasil kualitas tidur dibagi menjadi 2 kelompok yaitu :

- 1) Kualitas tidur baik : *score* akhir ≤ 5
- 2) Kualitas tidur buruk : *score* akhir > 5

Kemudian ditentukan persentase (P) tiap variabel atau kelompok dengan rumus, sebagai berikut:

$$P = \frac{f}{n} \times 100\%$$

Keterangan :

P= Persentase

F= Frekuensi yang teramati

n = Jumlah sampel

b. Analisis *Bivariate*

1) Uji normalitas

Dikarenakan jumlah sampel berjumlah <50 sehingga peneliti menggunakan uji *Shapiro-Wilk test* untuk melakukan uji normalitas yang menunjukkan bahwa berdistribusi normal atau tidak. Jika signifikansi menghasilkan nilai >0,05 dikatakan normal. Jika menghasilkan signifikansi <0,05, dikatakan tidak normal.

2) Analisa *Bivariate*

Analisis yang bertujuan mencari tahu “pengaruh keikutsertaan yoga hamil terhadap peningkatan kualitas tidur ibu hamil trimester III” dibantu dengan program komputersasi SPSS (*Satistic Product Service Solution*) versi 23 serta dilakukan uji *paired sample t test* sesuai dengan hasil dari *pretest* dan *posttest*. Uji tersebut bertujuan untuk menguji perbedaan mean antara pengukuran hasil dari 2 kelompok yang sama seperti perbedaan mean antara *pretest* dengan *posttest* dengan syarat data memiliki distribusi normal. Jika tidak normal, dilakukan uji *wilcoxon* sebagai uji alternatif. Hasil analisa maka berbunyi “*p value* $\leq 0,05$ H_1 diterima \rightarrow terdapat pengaruh keikutsertaan yoga hamil terhadap peningkatan kualitas tidur ibu hamil trimester III di PMB Appi Ammelia” jika “*p value* $> 0,05$: H_0 ditolak \rightarrow tidak terdapat pengaruh keikutsertaan yoga hamil peningkatan terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di PMB Appi Ammelia”.

I. Etika Penelitian

Etika penelitian ini menunjukkan kode etik yang diterapkan dalam pelaksanaan penelitian dan sudah lulus uji etik penelitian dengan dibuktikan dengan surat *Ethical Clearance* (EC) yang diterbitkan oleh surat Komisi Etik Penelitian Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta dengan Nomor surat SKep/241/KEP/VI/2023. Secara umum, setiap penelitian yang melibatkan subjek manusia harus mengikuti empat prinsip etik penelitian sebagai berikut :

1. Menghargai dan Menghormati Subjek (*Respect for Person*)

Dalam memperhatikan prinsip menghormati dan menghargai subjek, peneliti perlu memperhatikan beberapa hal yaitu :

- a. Menilai potensi risiko serta penyalahgunaan penelitian yang akan dilakukan
- b. Memberikan perlindungan pada kelompok rentan terhadap risiko yang akan terjadi saat proses penelitian

2. Manfaat (*Beneficence*)

Dalam mempertimbangkan keselamatan subjek penelitian, diharapkan penelitian yang akan dilakukan dapat memberikan manfaat sebanyak mungkin dan mencegah terjadinya kesalahan, kelalaian serta cedera.

3. Tidak membahayakan subjek penelitian (*Non maleficence*)

Risiko serta cedera yang akan terjadi saat penelitian sebisa mungkin dicegah atau dapat diminimalisir. Sehingga peneliti wajib mempertimbangkan perlindungan untuk subjek terhadap potensi bahaya yang akan terjadi.

4. Keadilan (*Justice*)

Prinsip yang mengutamakan kepada setiap orang berhak mendapatkan sesuatu yang berkaitan dengan keadilan serta keseimbangan antara satu subjek dengan subjek lainnya. Jangan sampai terjadi kesetimbangan kepada kelompok tertentu. Penting halnya peneliti mempertimbangkan risiko dan kompensasi serta timbalan akan didapatkan setara pada setiap subjek penelitian.