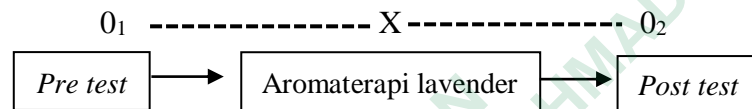


## BAB III METODE PENELITIAN

### A. Desain Penelitian

Desain penelitian adalah rancangan penelitian ilmiah secara komprehensif sebagai pedoman dalam melakukan proses penelitian (Setiawan, 2020). Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini yaitu kuantitatif dengan desain penelitian pre eksperimental dengan rancangan *pre test post test one group design*, di gambarkan sebagai berikut :



**Gambar 3.1 Desain Pre Eksperimental Pre Test Post Test One Group**

keterangan :

- O<sub>1</sub> : *Pre test* sebelum pemberian aromaterapi lavender
- O<sub>2</sub> : *Post test* sesudah pemberian aromaterapi lavender
- X : Intervensi pemberian aromaterapi lavender

### B. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini di laksanakan di wilayah kerja Polindes Desa Lambu, Kecamatan Lambu, Kabupaten Bima Nusa Tenggara Barat dan waktu penelitian dilakukan pada bulan November 2022.

### C. Populasi/Sampel/Objek Penelitian

#### 1. Populasi

Populasi merupakan kumpulan dari elemen yang memiliki karakteristik tertentu yang dapat digunakan untuk membuat kesimpulan (Supriadi, 2020). Populasi pada penelitian ini yaitu seluruh ibu hamil yang melakukan pemeriksaan pada bulan Oktober-November di Polindes Desa Lambu, yaitu sebanyak 20 ibu hamil Trimester II dan III dengan HPL minimal akhir November.

## 2. Sampel

Sampel adalah bagian dari populasi yang akan diteliti (Pariyana, 2021). Menentukan ukuran sampel mengenai minimal sampel menurut Fraenkel dan Wallen (2014) dalam Solimun (2020) untuk penelitian eksperimen minimal sampel 15 per pelakuan (grup). Teknik *sampling* yang digunakan pada penelitian ini yaitu *porpositive sampling*. *Purpositive sampling* adalah metode pengambilan sampel yang menggunakan berbagai pertimbangan (Firmansyah, 2021). Pengambilan sampel dilakukan dengan pertimbangan yang menggunakan kriteria inklusi dan eksklusi meliputi :

### a. Kriteria Inklusi

- 1) Ibu hamil trimester II dan III dengan HPL minimal akhir November
- 2) Tidak memiliki gangguan dalam menghirup
- 3) Bersedia menjadi subjek/responden penelitian

### b. Kriteria Eksklusi

- 1) Responden yang mengundurkan diri pada saat dilakukan penelitian
- 2) Memiliki gangguan dalam menghirup

## D. Variabel Penelitian

Variabel merupakan suatu objek pengamatan penelitian, yang sering disebut sebagai faktor yang berperan dalam penelitian atau gejala yang akan diteliti (Sodik, 2015). Penelitian ini menggunakan variabel independen dan dependen yaitu :

1. Variabel Independen/Bebas : Aromaterapi lavender
2. Variabel Dependen/Terikat : Kualitas tidur ibu hamil

## E. Definisi Operasional

Tabel 3.1 Definisi Operasional

N O	Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Skala Ukur	Hasil Ukur
1	Aromaterapi lavender	Aromaterapi lavender diteteskan langsung kedalam humidifier/difusser, campurkan aromaterapi lavender dengan takaran 5:100 (5 tetes aromaterapi lavender untuk 100 ml air bersih) dan Aromaterapi lavender diberikan selama 7 hari	SOP	Nominal	0 : Sebelum diberikan aromaterapi lavender 1: Sesudah diberikan aromaterapi lavender
2	Kualitas tidur ibu hamil	Kualitas tidur yaitu ukuran dimana ibu hamil itu dapat kemudahan untuk memulai tidur dan untuk mempertahankan tidur	Kuesioner PSQI	Ordinal	Total skor <5 : kualitas tidur baik Total skor >5 : kualitas tidur buruk

## F. Alat dan Bahan

### 1. Alat

Alat yang digunakan pada penelitian ini adalah lembar wawancara awal, permohonan menjadi responden, *Inform consent*, lembar observasi penelitian, Kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) dan SOP lavender.

### 2. Bahan

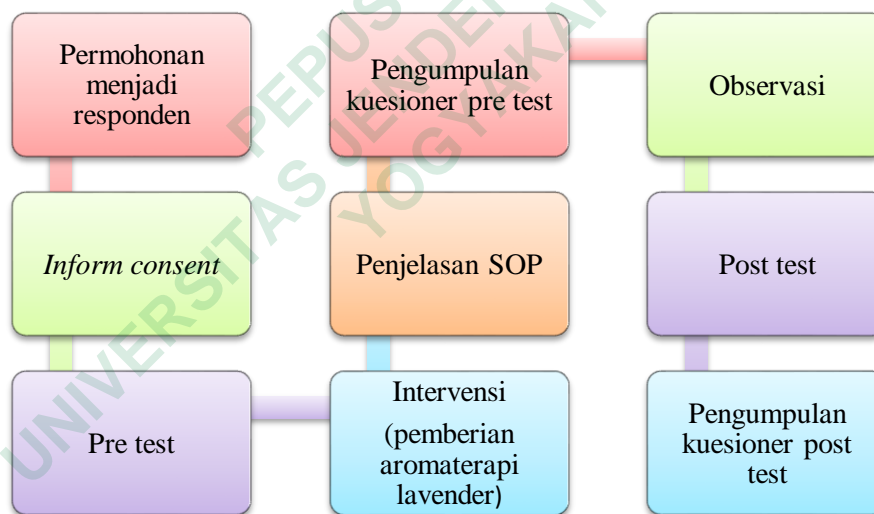
Bahan yang digunakan dalam penelitian ini adalah aromaterapi lavender, air bersih dan alat humidifier/diffuser. Aromaterapi lavender yang digunakan yaitu lavender *angustifolia*, negara asal perancis, karakteristik aroma yaitu floral lavender, lavender esensial oil 100% murni tanpa penguat aroma atau campuran apapun. Brand local dengan standar management internasional (ISO 9001-2015) tersertifikasi kosher, jaminan mutu dan lulus uji lab, tersertifikasi COA dan MSDS. Sertifikasi halal dengan no sertifikat LPPOM-00240162830922.

## G. Pelaksanaan Penelitian

### 1. Tahapan Persiapan

- a. Menyusun proposal penelitian
- b. Meminta surat izin untuk studi pendahuluan kepada PPPM Universitas Jendral Achmad Yani Yogyakarta
- c. Melakukan studi pendahuluan untuk mengetahui jumlah kejadian gangguan tidur pada ibu hamil
- d. Pengajuan *ethical clearance*
- e. Meminta surat izin penelitian kepada PPPM Universitas Jendral Achmad Yani Yogyakarta
- f. Mengajukan surat izin untuk penelitian ke Desa dan Polindes Desa Lambu
- g. Melakukan koordinasi dengan pihak Polindes Desa Lambu
- h. Melakukan *screening* terhadap ibu hamil
- i. Melakukan persiapan alat dan bahan yang akan digunakan

### 2. Tahapan Pelaksanaan



Gambar 3.2 Tahap Pelaksanaan Penelitian

### 3. Tahapan Akhir

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

## H. Metode Pengolahan dan Analisis Data

### 1. Pengolahan Data

Data dikumpulkan melalui proses pengumpulan data. Proses pengolahan data menurut (Swarjana, 2016) dapat dibagi menjadi beberapa tahap yaitu :

#### a. *Editing*

*Editing* merupakan tahap pertama dalam pengolahan data penelitian. *Editing* yaitu proses memeriksa data yang telah dikumpulkan melalui instrument penelitian (alat pengumpulan data). Pada tahap *editing* ini peneliti melakukan pengecekan terhadap kuesioner yang telah diisi, atau lembar observasi data umum seperti, nama, usia ibu, usia kehamilan, Pendidikan dan pekerjaan responden.

#### b. *Coding*

*Coding* yaitu pemberian kode-kode tertentu. Pemberian kode ini sangat penting untuk mempermudah tahap selanjutnya terutama pada tahap *tabulating* data. Pada tahap ini peneliti melakukan perubahan data berbentuk huruf/symbol menjadi angka/bilangan yaitu buruk kodenya 0 dan baik kodenya 1.

#### c. *Tabulating*

Penyajian data atau *tabulating* ini sangat penting karena mempermudah dalam analisis data dengan statistik. Peneliti melakukan *tabulating* data dengan memasukan hasil penelitian kedalam tabel kemudian di olah menggunakan bantuan komputer.

### 2. Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan SPSS dengan menggunakan dua jenis analisis data yaitu analisis univariat dan bivariat :

#### a. Analisis Univariat

Yaitu dilakukan pada satu variabel secara tunggal. Analisis univariat dilakukan dengan penghitungan pada satu variabel untuk melihat besar masalah kesehatan melalui distribusi variabel tersebut (Sulfianti, 2020). Pada penelitian ini analisis univariat digunakan untuk memperjelas gambaran distribusi frekuensi kualitas tidur ibu hamil trimester II dan III di Polindes Desa Lambu sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi lavender.

- b. Yaitu analisis yang digunakan pada dua variabel secara langsung. Analisis bivariat dilakukan dengan mengaitkan antara data variabel pertama dan variabel kedua (Sulfiati, 2020). Pada penelitian ini analisis bivariat dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester II dan III di Polindes Desa Lambu. Analisis bivariat ditentukan setelah dilakukan uji normalitas dengan *shapiro wilk*.

PEPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA