

## **BAB III METODE PENELITIAN**

### **A. Desain Penelitian**

Desain penelitian adalah prosedur atau model yang digunakan dalam penelitian yang memberikan pedoman terhadap jalan peneliti. Jenis penelitian dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif yang bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan prenatal yoga dengan kecemasan pada ibu hamil dalam menghadapi persalinan di PMB Sutirah Purbalingga.

Penelitian kuantitatif merupakan penelitian usaha sadar dan sistematis untuk memberikan jawaban terhadap suatu masalah atau mendapatkan informasi lebih mendalam dan luas terhadap suatu kejadian (Yusuf, 2014). *Cross Sectional* yaitu penelitian yang menghubungkan faktor risiko, penyebab, dan kasus yang terjadi pada objek penelitian dan dinilai atau dikumpulkan datanya sekaligus (Siyoto & Sodik, 2015).

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

Penelitian ini dilakukan di PMB Sutirah di wilayah Purbalingga dan waktu pengambilan data yaitu pada tanggal 25 November-27 November 2022.

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

#### 1. Populasi

Populasi merupakan kawasan umum terdiri dari objek atau subjek dengan kuantitas dan karakter tertentu dan ditentukan seorang peneliti untuk dipelajari, kemudian dapat diambil kesimpulannya (Siyoto & Sodik, 2015). Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh ibu hamil TM III yang mengikuti prenatal yoga Bulan Oktober di PMB Sutirah Purbalingga yaitu 31 orang.

#### 2. Sampel

Sampel adalah sebagian dari populasi yang diteliti atau sebagian dari berbagai karakter populasi (Siyoto & Sodik, 2015). Terdapat kriteria inklusi dan kriteria eksklusi dalam penelitian ini yang menetapkan apakah sampel

bisa digunakan. Pertimbangan peneliti dalam memilih sampel yaitu menetapkan kriteria inklusi yang harus selaras dengan penelitian, dan kriteria eksklusi yaitu kondisi dimana mengakibatkan dikeluarkannya subjek penelitian yang telah memenuhi kriteria inklusi untuk diikutsertakan dalam penelitian karena berbagai alasan yang disertakan (Siyoto & Sodik, 2015).

Teknik pengambilan sampel harus dilakukan dengan tepat dan mewakili populasi. Penelitian ini menggunakan teknik Total Sampling yaitu, teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi ibu hamil TM III yang mengikuti yoga (Sugiyono 2019). Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu 31 responden ibu hamil TM III yang mengikuti yoga pada Bulan Oktober dan ibu hamil yang memenuhi kriteria diundang pada tanggal 25 November -27 November 2022 untuk mengikuti kelas ibu hamil.

Kriteria inklusi pada sampel penelitian ini adalah :

- a. Ibu hamil yang mengikuti prenatal yoga di PMB Sutirah minimal 2 kali
- b. Ibu hamil trimester III
- c. Tekanan darah normal yaitu tidak  $>120/80$  mmHg dan tidak  $<90/80$  mmHg
- d. Denyut jantung janin normal yaitu 120-160 kali permenit
- e. Ibu hamil trimester III yang bersedia menjadi responden
- f. Kehamilan yang fisiologis

Kriteria eksklusi pada sample penelitian ini adalah :

Kehamilan patologis seperti ibu hamil dengan anemia, gemeli, hipertensi dan pre eklamsia, hyperemesis gravidarum, mola hidatidosa, dan plasenta previa totalis atau perdarahan pada kehamilan.

#### **D. Variabel Penelitian**

Variabel merupakan karakter subyek penelitian yang berbeda antara satu subyek ke subyek lainnya. Terdapat tiga variabel yaitu variabel bebas, variabel terikat dan variabel luar.

1. Variabel bebas

Variabel yang menjadi sebab perubahan atau timbulnya variabel terikat (Sahir, 2021). Variabel yang mempengaruhi yaitu prenatal yoga.

2. Variabel terikat

Variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas (Sahir, 2021). Variabel yang dipengaruhi yaitu kecemasan pada ibu hamil.

3. Variabel luar

Variabel yang dapat mempengaruhi variabel terikat namun tidak diteliti. Variabel luar dalam penelitian ini yaitu usia, pekerjaan, status pendidikan, dan paritas.

### E. Definisi Operasional

Definisi operasional merupakan definisi yang dirancang untuk membatasi secara operasional suatu konsep atau frase. Hal yang membatasi definisi operasional adalah indikator atau parameter penelitian. Definisi operasional menunjukkan apa yang harus dicapai dan bagaimana mencapainya, serta apa yang diukur dan bagaimana mengukurnya (Abidin dkk., 2017).

**Tabel 3.1 Definisi Operasional**

| Variabel       | Definisi Operasional  | Instrument            | Hasil Ukur                          | Skala   |
|----------------|---|-----------------------|-------------------------------------|---------|
| Variabel Bebas |   |                       |                                     |         |
| Prenatal Yoga  | Posisi ataupun gerakan yang tujuannya untuk merelaksasikan diri dengan mengatur pernafasan dengan tenang. | Panduan Prenatal Yoga | 1. Ikut yoga 2x<br>2. Ikut yoga >2x | Ordinal |

| Variabel Terikat  |  |           |   |         |
|-------------------|--|-----------|---|---------|
| Kecemasan         | Perasaan yang dialami ibu hamil tidak nyaman, merasa takut dan gelisah yang penyebabnya tidak diketahui jelas    | HARS      | 1. < 14 :<br>Tidak ada kecemasan<br>2. 14 – 20 :<br>Kecemasan ringan<br>3. 21 – 27 :<br>Kecemasan sedang<br>4. 28 – 41 :<br>kecemasan berat<br>5. 42 – 56 :<br>Kecemasan sangat berat | Ordinal |
| Variabel Luar     |  |           |   |         |
| Usia              | Usia ibu hamil yang dihitung dari tanggal lahir sampai waktu pelaksanaan penelitian yang dinyatakan dalam tahun. | Kuesioner | 1. Usia Beresiko (< 20 th, > 35 th)<br>2. Usia Sehat 20-35 th   | Nominal |
| Pekerjaan         | Kegiatan yang dilakukan ibu untuk memenuhi kebutuhan hidupnya memperoleh penghasilan.                            | Kuesioner | 1. Bekerja<br>2. Tidak Bekerja  | Nominal |
| Status Pendidikan | Tingkat pendidikan terakhir ibu yang diselesaikan berdasarkan ijazah yang diperoleh berupa sertifikat kelulusan. | Kuesioner | 1. Dasar (SD, SMP)<br>2. Menengah (SMA)<br>3. Tinggi (D3/S1)  | Ordinal |
| Paritas           | Banyaknya persalinan yang ibu alami yang pernah melahirkan bayi  | Kuesioner | 1. Primipara<br>2. Multipara  | Ordinal |

## F. Alat dan Bahan

### 1. Jenis Data

Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer. Data primer merupakan sekumpulan data yang diambil sendiri oleh peneliti secara langsung pada saat dilakukannya penelitian (Siyoto & Sodik, 2015). Data primer didapat dari responden melalui kuesioner yang diisi secara spontan atau langsung. Data tersebut berisi tentang identitas responden yang dapat menggambarkan usia, umur kehamilan, alamat, pekerjaan, pendidikan, paritas, riwayat abortus dan kuesioner HARS yang terdapat 14 item pertanyaan berdasarkan munculnya gejala pada individu yang mengalami kecemasan.

### 2. Teknik Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan lembar kuesioner. Hasil pengukuran frekuensi tingkat kecemasan responden dicatat pada lembar kuesioner ini.

### 3. Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner. Kuesioner adalah alat pengumpulan data yang berbentuk yang akan diisi atau dijawab oleh responden (Soewardikoen, 2021). Kuesioner dalam penelitian ini terdapat dua bagian. Pengumpulan data pertama berisikan data karakteristik responden.

Bagian kedua pengumpulan data menggunakan kuisisioner HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*) berisi 14 pertanyaan yang terbagi dalam kategori gejala kecemasan. Masing-masing kelompok gejala tersebut diberi skor skala (angka) 0, 1, 2, 3, atau 4, yang dijelaskan sebagai berikut: 0= tidak ada gejala sama sekali; 1= gejala ringan, apabila terdapat 1 dari semua gejala yang ada; 2= gejala sedang jika terdapat separuh dari gejala yang ada; 3= gejala berat jika terdapat lebih dari separuh dari gejala yang ada; dan 4= gejala sangat berat jika terdapat semua gejala yang ada. Tingkat kecemasan dinilai dengan menjumlahkan masing-masing dari 14 kelompok gejala, adalah: <14:

tidak ada kecemasan; 14-20: kecemasan ringan; 21-27: kecemasan sedang; 28-41: kecemasan berat; dan 42-56: kecemasan sangat berat.

## **G. Etika Penelitian**

### 1. *Ethical Clearance*

*Ethical Clearance* (EC) merupakan informasi tertulis yang diberikan oleh komisi etik penelitian untuk riset atau penelitian yang menyertakan makhluk hidup menyatakan bahwa suatu riset pantas dilakukan sesudah memenuhi persyaratan. Penelitian ini telah disetujui oleh komite etik penelitian Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta pada Tanggal 24 November 2022 dengan nomor SKep/359/KEPK/XI/2022.

### 2. Lembar Persetujuan Menjadi Responden (*informed consent*)

Formulir persetujuan diberikan kepada subjek atau responden sebelum memutuskan kesediaan atau ketidak sediaan menjadi responden penelitian. Apabila responden setuju untuk diteliti harus menandatangani formulir persetujuan, namun apabila responden tidak bersedia peneliti tetap wajib menghormati hak responden.

### 3. Tanpa Nama (*anonymity*)

Untuk melindungi identitas subjek, peneliti tidak mencantumkan nama responden yang menjadi subjek penelitian. Peneliti memberikan kode tertentu atau tanda. Peneliti tidak menampilkan informasi mengenai identitas subjek karena subjek memiliki hak dasar individu termasuk privasi dan kebebasan dalam memberikan informasi.

### 4. Menghormati Harkat Martabat Manusia (*respect for human*)

Peneliti mempertimbangkan hak-hak responden, menginformasikan pada responden tentang manfaat, risiko dan ketidaknyamanan berpartisipasi dalam penelitian ini, meminta persetujuan responden untuk mengikuti penelitian dan menjelaskan bahwa hasil penelitian akan dirahasiakan. Peneliti tidak akan memaksa dan akan menghormati hak setiap orang jika responden menolak untuk berpartisipasi dalam penelitian (Notoatmodjo, 2018). Peneliti

memberikan surat persetujuan (*informed consent*) sebagai tanda bahwa responden bersedia untuk mengikuti kegiatan penelitian.

5. Kerahasiaan (*confidentiality*)

Setiap individu mempunyai privasi dan hak kebebasan dalam memberikan informasi. Untuk memastikan sepenuhnya kerahasiaan subjek penelitian, kerahasiaan akan selalu peneliti jaga berdasarkan data yang didapat, dan hanya data tertentu yang ditampilkan terkait dengan penelitian (Notoatmodjo, 2018). Peneliti membebaskan responden untuk tidak memberikan informasi yang dianggap rahasia oleh responden, serta peneliti tidak mencantumkan identitas dan kerahasiaan responden.

6. Keadilan serta inklusivitas/ Keterbukaan

Peneliti menjaga prinsip keterbukaan, kejujuran dan keadilan. Prinsip keterbukaan yaitu dengan menjelaskan prosedur penelitian kepada responden (Notoatmodjo, 2018). Prinsip keadilan menjamin bahwa semua responden penelitian memperoleh keuntungan dan perlakuan yang sama tanpa membedakan agama, gender, suku, dan sebagainya.

## **H. Pelaksanaan Penelitian**

1. Persiapan

- a. Pengajuan judul skripsi pada Tanggal 05 Juli 2022
- b. Melakukan konsultasi dengan dosen pembimbing
- c. Kajian pustaka untuk memilih sumber saat meneliti
- d. Peneliti mengajukan surat izin studi pendahuluan ke PPPM Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta pada Tanggal 27 Juli 2022
- e. Melakukan studi pendahuluan pada Tanggal 28 Juli 2022
- f. Penyusunan proposal
- g. Peneliti memberikan penjelasan cara pengisian kuesioner serta menyamakan persepsi tentang prosedur pengumpulan data
- h. Mempresentasikan hasil proposal skripsi pada Tanggal 21 Oktober 2022
- i. Memperbaiki proposal penelitian

- j. Mengajukan surat *ethical clearance* pada Tanggal 16 November 2022
  - k. Peneliti memberi penjelasan kepada calon responden tentang tujuan pengisian kuesioner dan jika bersedia, responden menandatangani *informed consent*
  - l. Melakukan penelitian, menjelaskan cara pengisian kuesioner dan memberikan kuesioner pada ibu hamil trimester III yang mengikuti kelas ibu hamil pada Tanggal 25 November-27 November 2022 sebanyak 31 responden
  - m. Mengumpulkan kuesioner responden untuk mengetahui hubungan prenatal yoga dengan kecemasan pada ibu
  - n. Setelah semua data terkumpul akan dilakukan pengumpulan data lalu melakukan pengolahan dan analisa data
  - o. Melakukan penyusunan laporan hasil penelitian
2. Pelaksanaan dalam penelitian ini adalah :
- a. Peneliti mengajukan izin penelitian kepada Bidan Sutirah dengan menunjukkan surat pengantar dari Program Studi S1 Kebidanan Transfer Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta
  - b. Bekerja sama dengan bidan untuk menentukan calon responden.
  - c. Mengumpulkan responden, memberikan informasi tentang proses, manfaat, tujuan penelitian, dan meminta persetujuan dari calon responden untuk ikut serta dalam penelitian dan menandatangani lembar *inform consent*.
  - d. Ibu diperiksa terlebih dahulu sebelum mengikuti prenatal yoga.
  - e. Diidentifikasi adanya ketidaknyamanan pada ibu sebelum dilakukan prenatal yoga.
  - f. Responden yang ikut serta dalam penelitian minimal sudah mengikuti prenatal yoga sebanyak 2x
  - g. Responden wajib mengisi daftar hadir yang disediakan saat pertemuan.
  - h. Melakukan prenatal yoga
  - i. Peneliti memberikan kuesioner dan menilai tingkat kecemasan responden.

- j. Melakukan pengukuran kecemasan pada ibu hamil yang melakukan prenatal yoga. Responden mengisi kuesioner di bawah arahan tim peneliti.
- k. Hasil penelitian yang diperoleh lalu dilakukan analisis data.
- l. Hasil uji statistik menggunakan program SPSS dan pembahasan dituangkan ke dalam skripsi.
- m. Menyusun hasil, pembahasan, kesimpulan dan saran.
- n. Melakukan bimbingan dengan dosen pembimbing.
- o. Mengajukan surat izin ujian hasil skripsi.
- p. Mempresentasikan ujian hasil skripsi pada Tanggal 04 Januari 2023.
- q. Melakukan perbaikan skripsi.
- r. Mengajukan laporan skripsi ke pembimbing dan penguji.

### **I. Metode Pengolahan dan Analisis Data**

#### 1. Pengolahan Data

Metode pengolahan data sebagai berikut:

##### a. *Editing* (Pemeriksaan Data)

Peneliti mengakumulasi dan pengkoreksian data dan informasi yang didapat mengenai skor kecemasan yang dirasakan responden. Hasil editing didapatkan kelengkapan jawaban semua data telah terisi dan akurat.

##### b. *Coding* (Pemberian Kode)

Prosedur pengkodean variabel dan informasi yang dikumpulkan melalui lembar instrument. Kode biasanya berupa angka atau huruf.

- 1) Kode umur diberi kode sebagai berikut: 1= Usia berisiko (<20 dan >35 th) dan 2= Usia sehat (20-35 th).
- 2) Tingkat pendidikan diberi kode sebagai berikut: 1=Dasar (SD/MI/SMP/MTs); 2=Menengah (SMA/SMK/MA/MAK); dan 3 = Tinggi (D1/D2/D3/D4/S1/S2/S3).
- 3) Jenis pekerjaan diberi kode sebagai berikut: 1=bekerja dan 2= tidak bekerja.

4) Paritas diberi kode sebagai berikut: 1=Primigravida dan 2= Multigravida.

5) Tingkat kecemasan diberi kode sebagai berikut: 1=tidak cemas; 2 =cemas ringan; 3=cemas sedang; 4=cemas berat; dan 5=cemas sangat berat.

c. *Entry Data Process*

*Entry data process* dimana memperoleh data berupa kode responden dan skor tingkat kecemasan yang ibu rasakan dalam menghadapi persalinan dimasukan dalam komputer untuk dilakukan analisis.

d. *Tabulasi (Penyusunan Data)*

Proses penyusunan data pada penelitian ini berupa tabel-tabel yang telah berisi data diberi kode dan analisis datanya dengan menggunakan *Statistical Program Social Science (SPSS)*.

2. Analisa Univariat

Analisa univariat dilakukan tiap masing-masing variabel dari hasil suatu penelitian. Fungsi dari analisa univariat untuk mengetahui distribusi frekuensi karakter responden meliputi nama dan inisial pasien, umur, usia kehamilan, tingkat pendidikan, status pekerjaan, alamat, riwayat abortus, dan variabel penelitian kecemasan ibu hamil.

3. Analisa Bivariat

Analisa bivariat merupakan analisis data secara bertepatan atau simultan dari dua variabel. Analisa bivariat berguna untuk mengetahui hubungan antara prenatal yoga dengan kecemasan pada ibu hamil. Pada penelitian ini analisis bivariat dilakukan untuk melihat hubungan antara setiap variabel terikat dan variabel bebas. Analisis Bivariatnya yaitu uji statistik yang digunakan adalah uji chi square dengan dianalisis menggunakan perangkat lunak computer.

Uji chi square merupakan uji statistik non-parametrik. Uji chi square memiliki kemampuan membandingkan dua kelompok atau lebih pada data-data yang telah dikategorisasikan. Uji chi square pada pengujian dua kelompok memiliki fungsi menguji hubungan 2 variabel atau lebih dengan

syarat data kategori nominal/ ordinal. Karakteristik chi square memiliki nilai yang selalu positif dan bentuk distribusi chi square adalah menjulur positif (Heryana, 2020).

Rumus uji chi square:

$$\chi^2 = \sum \frac{(O - E)^2}{E}$$

Keterangan :

O = *observed frequency*/ frekuensi aktual yang terjadipada sampel penelitian

E = *expected frequency*/ frekuensi harapan dalam estimasi frekuensi yang terjadi bila kondisi Ho betul.

Analisis data penelitian ini menggunakan uji chi square dengan program komputer SPSS. Analisis mengidentifikasi hubungan antara prenatal yoga dengan kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalin dengan keputusan sebagai berikut:

- a. Bila nilai Asymp. Sig < 0,05, maka terdapat hubungan yang signifikan antara baris dengan kolom.
- b. Bila nilai Asymp. Sig > 0,05, maka tidak terdapat hubungan yang signifikan anatar baris dengan kolom.