

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Desain Penelitian**

##### **1. Jenis Penelitian dan Desain Penelitian**

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dimana penelitian ini mengarah ke bagian sumber data yang berbentuk angka atau nominal dan pendekatan *quasy experiment* dengan *pre test dan post test* teknik pengambilan sample data adalah *stratified random sampling* dan analisa data menggunakan *paired sample-t test*. Menurut Sugiyono (2010) memaparkan bahwa penelitian eksperimen digunakan untuk meneliti dampak perbuatan spesifik pada suatu subjek penelitian didalam suatu keadaan yang telah dikendalikan oleh peneliti. Arikunto (2013) mengungkapkan pendapat yang serupa, penelitian eksperimen ialah sebuah penelitian yang bertujuan untuk mendapatkan jawaban dari hipotesa yang telah ditetapkan oleh peneliti tentang ada atau tidaknya dampak ataupun pengaruh dari *treatment* pada sample. Penelitian ini dilakukan dengan membandingkan kelompok yang diberi *treatment* dengan kelompok yang tidak diberi *treatment*. Pada kelompok *treatment* diberikan 4 kali intervensi dalam waktu 2 minggu dengan rincian 1 minggu 2 kali. Sedangkan untuk kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan namun hanya dilakukan pengkajian pertama dan kedua.

##### **2. Waktu dan Tempat Penelitian**

###### **a. Waktu Penelitian**

Waktu yang digunakan penelitian yaitu bulan November-Desember Tahun 2022

###### **b. Tempat**

Penelitian dilakukan di Praktik Mandiri Bidan Appi Ammelia Desa Kasihan Bantul.

### 3. Populasi dan Sampel

#### a. Populasi

Populasi yang dipakai pada penelitian ialah semua ibu pasca melahirkan diPMB Appi Ammelia Kasihan Bantul daerah Yogyakarta. Jumlah ibu nifas dalam penelitian ialah sebanyak 52 ibu *postnatal*. Data tersebut diperoleh dari rata-rata ibu melahirkan di PMB Appi Ammelia Kasihan Bantul Kota Yogyakarta dalam dua bulan.

#### b. Sampel

Penelitian ini menggunakan teknik sampling *stratified random sampling*. Menurut Arieska & Herdiani (2018) jika strata atau tingkatan pada suatu populasi menjadi faktor yang perlu diperhatikan maka teknik sampling yang cocok digunakan adalah Stratified Random Sampling. Strata atau tingkatan yang dimaksud adalah dalam suatu populasi cenderung memiliki variasi sehingga perlu dibedakan dalam tingkatan, setelah itu pengambilan sampel dilakukan pada masing-masing strata.

Ciri-ciri *stratified random sampling* adalah pada satu kelas memiliki sifat yang relatif sama sedangkan pada kelas yang berbeda bersifat heterogen. Komposisi sampel yang diambil bersifat proposional sesuai jumlah kelas yang ada dan diambil secara acak untuk kemudian dijadikan sebagai total sampel penelitian. Pada penelitian ini kelas yang bersifat heterogen akan dijadikan sebagai kelas eksperimental sedangkan kelas yang sifatnya relatif sama akan dijadikan kelas control.

Penelitian ini menggunakan menggunakan rumus Taro Yamame sebagai rumus pengambilan sampel(Ridwan, 2019) sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1 + N(d)^2}$$

**Gambar 3.** Rumus Taro Yamane

Keterangan:

N : Prediksi total sampel

N : Prediksital populasi

d : Taraf kegagalan yang ditentukan (d = 0,1)

Perhitungan besar sampel sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1 + N(d)^2}$$

$$n = \frac{52}{1 + 52(0,1)^2}$$

$$n = \frac{52}{1,6} = 32,5 \approx 32$$

Menurut pemaparan pada perhitungan tersebut, bisa ditarik kesimpulan bahwa banyaknya sampel penelitian ini adalah 32 ibu *postnatal*.

#### 1) Kriteria Inklusi dan Eksklusi

Kriteria inklusi ialah karakteristik yang wajib dimiliki pada tiap-tiap subjek penelitian yang dipilih sebagai sampel penelitian. Kriteria eksklusi ialah kriteria dari bagian dari populasi yang bukan termasuk kedalam karakteristik yang dapat dimasukkan kedalam sampel penelitian

##### a) Kriteria inklusi

- (1) Ibu Pasca melahirkan usia 10 hari-42 hari
- (2) Ibu Pasca melahirkan ( Primigravida-Multigravida)

##### b) Kriteria Eksklusi

- (1) Ibu Pasca melahirkan yang depresi
- (2) Ibu Pasca melahirkan memiliki penyakit penyerta atau keluhan berat
- (3) Ibu Pasca melahirkan dengan gangguan jiwa.

### **B. Variabel Penelitian**

#### 1. Variabel bebas (*Independen variable*)

Variabel bebas (*Independen*) ialah penyebab munculnya suatu perubahan ataupun munculnya variabel terikat. Variabel bebas (*Independen*) pada penelitian ini ialah latihan *postnatal* yoga. dimana pada intervensi pemberian latihan *postnatal* yoga terhadap ibu pasca melahirkan dengan pemberian 4 kali dalam 2 minggu.

## 2. Variabel terikat (*Dependen*)

Variabel terikat adalah variabel yang ditimbulkan ataupun pihak penerima dampak dari variabel bebas (Hidayat, 2011). Variabel terikat (*Dependen*) pada penelitian ini ialah kualitas tidur. Dimana kualitas tidur jika nilai lebih dari 5 maka kualitas tidur buruk. Dan jika nilai kurang dari 5 kualitas tidur baik.

### C. Definisi Operasional Variabel

Makna operasional ialah pemaparan menurut ciri dari sesuatu yang dipaparkan sebelumnya. Ciri atau sifat yang bisa dinilai ini ialah makna dari operasional (Nursalam, 2017). Variabel diberi pemaparan berupa defenisi dan batasan yang operasional untuk bisa dinilai dengan penggunaan instrument ataupun peralatan pengukuran data (Notoatmodjo, 2012).

**Tabel 3. Variabel Independen dan Dependen**

No	Variabel	Definisi Oeperasional	Alat Ukur	Skala	Hasil ukur
1.	<b>Variabel Independen</b> Yoga Postnatal	Pelaksanaan Yoga diberikan pada ibu setelah melahirkan pada hari ke 10-42 selama 2 minggu dengan estimasi 1 minggu 2 kali, setiap sesi berdurasi 30 menit.	SOP Pelaksanaan Postnal Yoga	Nominal	Dilakukan
2.	<b>Variabel Dependen</b> (Kualitas tidur)	Kualitas tidur yang dimaksud pada penelitian ini adalah kualitas tidur ibu <i>posnatal</i> pada siang dan malam hari. Kualitas tidur tersebut diukur dengan	Kuesioner menggunakan <i>Pittsburgn Sleep Quality Index</i> (PSQI).	Ordinal	Kualitas tidur pada tahapan baik apabila nilainya 0-5

PSQI yang memiliki 7 komponen penilaian. Pengukuran terhadap kualitas tidur ibu akan dilaksanakan dengan jumlah dua kali yaitu pada saat belum dan sudah melakukan olahraga <i>postnatal</i> yoga.	Kualitas tidur pada tahapan buruk apabila nilainya >5
--	---

#### D. Alat dan Bahan Pengumpulan Data

##### 1. Alat Pengumpulan Data

Alat pengumpulan data dalam penelitian ini ialah sebagai berikut :

###### a. Kuesioner sifat responden

Kuesioner sifat responden atau data demografi digunakan sebagai instrument yang digunakan dalam pengumpulan bahan penelitian berupa demografi subjek penelitian (Kumar, 2011) yang meliputi: data berapa kali ibu melahirkan, tingkat pendidikan, status pekerjaan, klasifikasi ibu *postnatal*, dan pelaksanaan yoga *postnatal*. Kuesioner diberikan pada responden untuk diisi sesuai dengan keadaan sesungguhnya yang dialami responden, peneliti dan atau asisten peneliti akan membantu pengisian kuesioner apabila responden mengalami kesulitan saat pengisian kuesioner.

###### b. Kuesioner *Pittsburg Sleep Quality Index* ( PSQI)

*Pittsburg Sleep Quality Index* (PSQI) (Buysse et al., 1988) digunakan sebagai instrumen untuk mengetahui kualitas ibu *postnatal*. Kuesioner PSQI dipakai dengan tujuan menilai apa kualitas tidur ibu nifas dalam keadaan baik atau keadaan buruk. Kuesioner ini terdiri dari 8 pertanyaan yang dikelompokkan ke dalam 7 aspek skor, yaitu baik buruknya tidur, masalah tidur, lamanya tidur, ketepatan kebiasaan tidur, gangguan tidur, tidak adanya tidur pada siang hari dan penggunaan obat tidur (Sukmawati & Putra, 2019).

## E. Pelaksanaan dan Evaluasi Penelitian

### 1. Persiapan Penelitian

Beberapa persiapan yang dilakukan oleh peneliti diantaranya adalah:

- a. Menentukan masalah penelitian yang didapatkan melalui kondisi yang terjadi dilahan
- b. Kemudian melakukan rancangan judul
- c. Kemudian mengajukan judul ke pembimbing
- d. Melakukan konsultasi terkait tahapan-tahapan pada penyusunan proposal penelitian
- e. Mengajukan sebuah surat *study* penelitian
- f. Membuat proposal penelitian terdiri dari BAB I, II, III secara langsung
- g. Melakukan bimbingan selama 5-6 kali
- h. Acc Proposal Skripsi
- i. Melakukan perbaikan post sidang proposal
- j. Melakukan pengurusan *ethical clearen* (surat izin penelitian)
- k. Melaksanakan penelitian
- l. Menyusun bab IV dan V
- m. Melakukan bimbingan

### 2. Evaluasi

- a. Masalah yang diambil sudah disetujui oleh pembimbing untuk melanjutkan ketahap selanjutnya yaitu pembuatan bab 1
- b. Judul yang ditentukan sudah mendapat persetujuan
- c. Pembuatan Bab I, II, III dibuat kemudian langsung dikonsulkan oleh pembimbing
- d. Revisi sudah dilakukan dan dikembalikan ke pembimbing
- e. Sudah dilakukan *study* pendahuluan langsung ke Dinas Kesehatan serta ke Lahan
- f. Pembuatan Bab I, II, III disetujui oleh pembimbing
- g. Bimbingan telah dilakukan secara daring dan luring

- h. Proposal telah disetujui dan persiapan sidang proposal
- i. Perbaikan dilakukan selama 3-4 minggu
- j. *Ethical clearen* sudah dikeluarkan
- k. Penelitian sudah dilakukan dengan cara langsung *door to door*
- l. Penyusunan bab IV dan V sudah dilakukan
- m. Bimbingan sedang dilakukan

#### **F. Metode Pengolahan dan Analisa Data**

##### 1. Metode pengolahan data

Definisi dari metode pengolahan data ialah suatu metode yang dipakai untuk melakukan pengolahan data terdapat beberapa langkah yang digunakan didalam pengolahan data. Langkah-langkah berikut ini adalah tahapan pengolahan data:

###### a. *Editing*

*Editing* dilaksanakan sebagai berikut mengecek serta meneliti apakah data yang diperoleh dari subjek penelitian telah lengkap, jelas dan relevan (Hariyanto et al., 2018).

###### b. *Coding*

Langkah selanjutnya adalah dilakukan pengkodean atau *coding*. *Coding* ialah langkah mengubah data yang berformat kalimat menjadi data berformat angka dari setiap variabel. Langkah ini dilakukan untuk mempermudah dalam menganalisa data (Notoatmodjo, 2012). Peneliti melakukan pengkodean setelah mendapatkan data dari subjek penelitian. Pengkodean dalam penelitian akan menggunakan kode sebagai berikut :

- 1) Berapa kali ibu sudah pernah melahirkan
  - a) Kode 1 : Ibu Pasca melahirkan Primigravida
  - b) Kode 2 : Ibu Pasca Melahirkan Multigravida
- 2) Edukasi
  - a) Kode I : Tidak bersekolah
  - b) Kode II : MI/SD
  - c) Kode III : MTs/SMP

- d) Kode IV : MA/SMA/SMK
  - e) Kode V : S1
- 3) Pekerjaan dibuat Kode sebagai berikut :
- a) Kode I : Tidak Bekerja
  - b) Kode II : Pekerja Lepas
  - c) Kode III : Bekerja di sektor swasta
  - d) Kode IV : ASN
  - e) Kode V : Ibu Rumah Tangga
- 4) Kualitas Tidur
- a) Kode 1 : Kondisi tidur baik
  - b) Kode 2 : Kondisi tidur buruk

c. Memasukan data ( *entry* )

Pemrosesan data dilakukan dengan memasukkan data dari kuesioner yang telah dijawab oleh responden yang telah di isi atau melaksanakan pengkodean pada data kuesioner tersebut yang selanjutnya diinput dalam SPSS (Masturoh & Anggita, 2018).

d. *Cleaning* data (pembersihan data)

*Cleaning* adalah mengecek ulang data yang sudah diinput kedalam SPSS untuk mengetahui apakah terdapat masalah atau tidak dalam pengisian data. Langkah ini dilakukan caranya menggunakan table berupa list dari variabel yang selanjutnya diteliti ulang apakah ada masalah dalam penginputan(Masturoh & Anggita, 2018).

e. Tabulasi

Tabulasi adalah memaparkan tabel, gambar ataupun grafik yang menampilkan rangkuman hasil dalam penelitian ataupun bisa berupa ilustrasi pilihan keinginan dari peneliti. Gambar, grafik atau tabel data dibuat untuk memudahkan pengolahan data. Namun tabel yang akan didesain adalah tabel ciri/sifat responden postnatal yoga dan kondisi tidur(Kumar, 2011).

## 2. Analisa Data

Analisa data pada penelitian ini dilakukan dengan membandingkan kualitas tidur ibu *postnatal* pada kelompok yang diberi *treatment* dengan kelompok yang tidak diberi *perlakuan*. Kelompok Eksperimen adalah kelompok yang diberi *treatment* berupa yoga *postnatal* sedangkan kelompok control adalah kelompok yang tidak menerima *treatment*. Peneliti memberikan *pre test* berupa questioner kepada kedua kelompok baik kelompok eksperimen maupun control. Kemudian, peneliti memberikan *treatment* pada kelompok eksperimen. Setelah itu peneliti kembali memberikan *post test* berupa questioner kepada kedua kelompok. Data dalam questioner tersebut kemudian diubah kedalam data numerik berdasarkan dengan kode-kode yang telah ditentukan yang kemudian di proses menggunakan SPSS. Data kemudian dianalisa menggunakan *paired sample-t test*.

### J. Analisis Validitas dan Reabilitas

#### 1. Analisis univariat

Analisis univariat dimaksudkan sebagai pemberi analisa yang memaparkan ataupun menggambarkan sifat tiap variabel penelitian. Analisa yang digunakan harus sesuai dengan jenis dari data. Apabila data berbentuk angka dipakai data berupa mean disebut juga nilai rata-rata, nilai tengah dan juga standar deviasi (Priantoro, 2017). Namun kebanyakan analisa sejenis ini terbatas dalam menampilkan penyebaran frekuensi serta presensi pada setiap variabel saja. Peneliti akan menggunakan uji statistik *descriptive* untuk memaparkan data pada analisis univariate.

#### 2. Analisis bivariat

Setelah menyelesaikan pengerjaan analisis univariat selanjutnya dilakukan analisis bivariat. Analisis bivariat dilaksanakan dengan menganalisis dua data yang dianggap saling terkait atau berkesinambungan hal ini dilaksanakan sebagai upaya menemukan dampak ataupun pengaruh diantara 2 data ataupun lebih dari dua yang diamati oleh peneliti (Hariyanto et al., 2018). Umumnya penelitian ini sebelum dikerjakan analisa data,

lebih dahulu dilaksanakan sebuah pengujian tingkat kenormalan data untuk tahu apakah data yang sudah didapatkan normal atau tidak (Rahmadani et al., 2022). Pada pengujian normalitas menggunakan uji *Shapiro-wilk*. Setelah itu, peneliti akan melakukan analisa data memakai pengujian statistik *Paired Sample t-test*. Jika menggunakan uji *Paired Sample t-test* tidak akurat maka peneliti menggunakan uji *Mann-Whitney (u-test)*.

PEPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA