

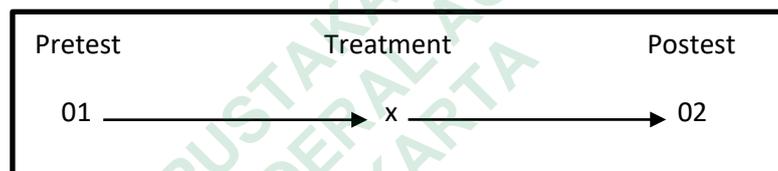
BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif yang berupa pra-eksperimental dengan desain *one group Pretest* dan *Posttest group* yaitu tanpa kelompok pembandingan (control), dalam hal ini peneliti melakukan *pretest* sebelum intervensi yang kemudian dilakukan *posttes* setelah dilakukan intervensi. (Sugiyono, 2017)

Rancangan *pretest* dan *postets* dapat digambarkan sebagai berikut:



Keterangan: 01 : *Pretest*

X : *Treatment* (Perlakuan)

02 : *Posttest*

B. Lokasi dan Waktu

Tempat penelitian ini dilakukan di Desa Sukaraja khususnya di PMB Bidan desa Sukaraja Hj. Erna Supartina, Amd. Keb Kecamatan Ciawigebang, Kabupaten Kuningan. Penelitian ini dilakukan selama 3 minggu pada tanggal 28 Mei sampai 18 Juni 2023.

C. Populasi dan Sampel

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester III periode bulan Mei-Juni 2023 yang ada di desa Sukaraja yang berjumlah 25 orang. Sampel penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu sampel

ditentukan berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Besar sampel yang dapat digunakan dalam penelitian eksperimen yaitu sebanyak 10-20 subjek penelitian untuk study yang simple (Notoadmodjo, 2018). Jumlah sampel dalam penelitian ini yaitu sebanyak 15 responden.

1. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah:

- a. Ibu hamil (usia kehamilan 28-36 minggu) yang mengalami nyeri di area punggung
- b. Ibu hamil yang tidak mengalami penyulit kehamilan (Preeklamsi, kemungkinan lahir premature, ketuban pecah dini (KPD), perdarahan trimester II & trimester III, *incompeten cervix*, diabetes mellitus, anemia, thyroid, aritmia, palpitasi, riwayat perdarahan)
- c. Ibu hamil dengan status ibu rumah tangga
- d. Ibu hamil yang setuju untuk dijadikan responden dan menandatangani *Informed consent*

2. Kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah:

- a. Ibu hamil trimester III yang tidak mengalami nyeri punggung
- b. Ibu hamil yang tidak setuju menjadi responden

D. Variabel Penelitian

Variabel Independen (Bebas) : Senam hamil

Variabel Dependen (Terikat) : Nyeri punggung ibu hamil trimester III

E. Definisi Operasional Variabel

Definisi operasional adalah uraian tentang variabel batasan yang dimaksud, atau apa yang di ukur oleh variabel yang bersangkutan. (Notoatmodjo, 2018)

Tabel 3.1

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
1.	Senam hamil	Senam hamil adalah salah satu aktifitas fisik ibu hamil yang dapat melenturkan otot-otot dan menguatkan stabilitas inti tubuh. Senam hamil dapat dilakukan minimal 3 kali selama kehamilan	SOP	-	Nominal
2.	Nyeri punggung ibu hamil TM III	Rasa nyeri/ rasa tidak nyaman di daerah tulang belakang yang umum dialami oleh ibu hamil TM III	Lembar observasi <i>Numerical Rating Scale</i> (NRS)	0: Tidak nyeri 1-3: Nyeri ringan 4-6: Nyeri sedang 7-10: Nyeri berat	Ordinal

Definisi Operasional

F. Alat dan Bahan

Alat dan bahan yang digunakan untuk mengumpulkan informasi dalam penelitian ini berupa pretest dan post test menggunakan lembar observasi *Numerical Rating Scale*. Adapun rincian alat dan bahan yang digunakan yaitu:

1. Lembar *Informed Consent*
2. Lembar observasi dan SOP
3. Alat tulis
4. Matras/ alas senam hamil (karpet tebal)

G. Pelaksanaan Penelitian

Prosedur pengumpulan data dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Tahap persiapan

Tahap ini dilakukan survei pendahuluan dengan menemui bidan desa untuk mengetahui karakteristik responden, lokasi penelitian, mengumpulkan data-data yang diperlukan, dan penyusunan rencana

eksperimen yaitu pembuatan proposal, pembuatan instrumen penelitian, ujian proposal lalu mengurus perizinan.

2. Tahap Pelaksanaan

- a. Peneliti menetapkan sampel dengan menilai kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditentukan. Dari populasi ibu hamil trimester III periode Mei-Juni yang berjumlah 25 orang terdapat 2 orang yang tidak mengeluh nyeri punggung, 3 orang yang bukan ibu rumah tangga, 1 orang mengalami anemia dan 4 orang yang sudah mendekati taksiran persalinan atau usia kehamilan >36 minggu.
- b. Peneliti dan responden melakukan kesepakatan pelaksanaan senam hamil dilakukan setiap hari Minggu
- c. Menjelaskan pada responden tentang tujuan penelitian dan jika bersedia menjadi responden dipersilakan untuk menandatangani lembar persetujuan sebagai responden.
- d. Melakukan pretest dengan mengisi lembar pengukuran tingkat nyeri untuk menilai intensitas nyeri responden sebelum melakukan senam hamil.
- e. Mengumpulkan kembali lembar observasi kemudian membagikan SOP kepada ibu hamil dan menjelaskan isi SOP.
- f. Melakukan senam hamil selama 3 minggu, 1 minggu 1 kali dengan lama waktu 1 jam sampai 1 jam 30 menit dalam satu kali pertemuan (Shoqidiah, 2022).
- g. Senam hamil dilakukan secara berkelompok oleh peneliti sendiri dan didampingi oleh bidan desa di aula balai desa Sukaraja.
- h. Mengisi lembar pengukuran tingkat nyeri sebagai posttest untuk menilai intensitas nyeri responden setelah dilakukan senam hamil selama 3 minggu. Setelah itu dikumpulkan kembali kepada peneliti.
- i. Penutupan acara dan ucapan terima kasih peneliti.

3. Penyusunan Laporan

Data yang sudah terkumpul melalui *Pre-test* dan *Post-test*, dilakukan proses *editing*, *coding*, *entry* data serta analisis data dengan menggunakan aplikasi (SPSS).

H. Metode Pengolahan dan Analisis Data

1. Pengolahan data

Data yang dikumpulkan akan diolah secara komputerisasi dengan langkah-langkah sebagai berikut:

a. *Editing*

Editing dilakukan dengan memeriksa semua lembar pengukuran nyeri responden telah ada jawaban atau belum. *Editing* dilakukan pada saat di lapangan (tempat penelitian) sehingga jika terjadi kekurangan atau kesalahan maka upaya perbaikan dapat segera dilakukan.

b. *Coding*

Memberikan kode terhadap jawaban yang diberikan oleh responden agar lebih mudah dan sederhana untuk dilakukan proses pengolahan data.

Peneliti mengubah data huruf menjadi bentuk angka. Masing-masing variabel diberikan kode berupa:

1) Data Umum

a) Umur

Umur <20 tahun	: 1
Umur 20-35 tahun	: 2
Umur >35 tahun	: 3

b) Pendidikan

SD	: 1
SMP	: 2
SMA/SMK	: 3
Perguruan tinggi	: 4

- c) Kehamilan
 - Pertama : 1
 - Ke- 2-4 : 2
 - Ke- >4 : 3

2) Data Khusus

Tingkat nyeri yang dirasakan responden

- Tidak nyeri (0) : 0
- Nyeri ringan (1-3) : 1
- Nyeri sedang (4-6) : 2
- Nyeri berat (7-10) : 3

c. *Entry data*

Memasukkan data setiap pertanyaan dalam bentuk tabel dan pengelompokkan.

d. *Processing*

Data yang telah di entry selanjutnya akan segera diolah dengan program SPSS.

e. *Cleaning data*

Data telah dilakukan pemeriksaan dan tidak ditemukan kesalahan pada data.

2. Analisis Data

a. Analisis univariat

Data yang terkumpul diolah dengan menggunakan analisis univariat untuk mendapatkan distribusi frekuensi nyeri punggung ibu hamil TM III yang dipersentasikan dalam bentuk persentase.

b. Analisis Bivariat

Analisis ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya perubahan skala nyeri punggung ibu hamil trimester III sebelum dan setelah pelaksanaan senam hamil. yaitu menggunakan uji statistik non parametrik dengan hipotesis komparatif kategorik berpasangan karena variabel *independent* (Senam Hamil) menggunakan skala ukur nominal, dan variabel *dependent* (Nyeri punggung ibu hamil

trimester III) menggunakan skala ukur ordinal. Uji data menggunakan uji *Wilcoxon*. Uji *Wilcoxon* bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan dari sampel berpasangan. Untuk mengidentifikasi adanya pengaruh atau tidak antara variabel *independent* (*Senam Hamil*) dengan variabel *dependent* (Nyeri punggung ibu hamil trimester III) sebagai berikut:

- 1) jika *p-value* $0,00 (\leq 0.05)$, maka ada pengaruh antara variabel *independent* (Senam hamil) dengan variabel *dependent* (Nyeri punggung ibu hamil trimester III).
- 2) Jika *p-value* >0.05 , maka tidak terdapat pengaruh antara variabel *independent* dengan variabel *dependent*.

Syarat uji normalitas data menurut (Salasi dan Mailyah, 2017):

- Data yang berdistribusi normal
- Statistik parametrik (skala data interval dan rasio)

Dalam penelitian ini tidak menggunakan uji normalitas karena skala data berupa ordinal dan nominal yang termasuk pada statistik non-parametrik. Data diolah dengan penyajian kategorik dan dianalisis menggunakan bantuan SPSS. (Purbono, 2016)