

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Desain penelitian ini memakai *pre eksperimental* dengan rancangan *one group pre-test and post-test design* tanpa kelompok kontrol. Ciri tipe ini ialah menguraikan keterkaitan sebab akibat dalam cara melibatkan satu kelompok subyek dimana kelompok subyek ini diobservasi sebelum dilaksanakan intervensi, selanjutnya diamati kembali sesudah diberikan intervensi (Nursalam, 2016).

Rancangan penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:

Pretest	Perlakuan	Posttest
O1	X	O2

Gambar 3.1 Kerangka Penelitian

Keterangan:

O1 : Test awal

O2 : Test akhir

X : Perlakuan yang diberikan yaitu prenatal yoga

B. Lokasi dan Waktu

1. Lokasi Penelitian

Penelitian ini akan dilakukan di Puskesmas Kabila, Kabupaten Bone Bolango, Provinsi Gorontalo

2. Waktu Penelitian

Proses penelitian ini direncanakan dimulai dari pembuatan proposal sampai penyusunan penelitian diperkirakan dari bulan Januari-Juli 2023.

C. Populasi dan Sampel/Objek Penelitian

1. Populasi

Populasi pada penelitian ini ialah ibu hamil trimester III di Wilayah kerja Puskesmas Kabila yaitu berjumlah 27 ibu hamil.

2. Teknik Sampel

Teknik sampling yang dipakai dalam pengamatan ini ialah memakai Non Probability Sampling, serta metode pengambilan sampel memakai total sampling berupa teknik pengambilan sampel yaitu jumlah sampel sama dengan populasi. Sampel dalam penelitian ini ialah 20 orang ibu hamil yang sudah memenuhi kriteria.

Kriteria inklusi pada penelitian ini antara lain:

- a. Ibu hamil trimester III (usia kehamilan 28-42 minggu) yang memiliki keluhan nyeri punggung
- b. Kehamilan tanpa komplikasi
- c. Tekanan darah normal
- d. Denyut jantung janin normal
- e. Ibu hamil siap menjadi subjek penelitian
- f. Ibu hamil bersedia melakukan prenatal yoga dengan teratur

Kriterian eksklusi pada penelitian ini antara lain:

- a. Tidak bersedia dan berkomitmen menjadi responden penelitian
- b. Ibu hamil dengan komplikasi seperti anemia, gemeli, hipertensi dan pre eklamsia, hyperemesis gravidarum, mola hidatidosa, plasenta Previa serta perdarahan pada kehamilan.

D. Variabel Penelitian

1. Variabel Independen (Bebas)

Variabel independen pada pengamatan ini ialah prenatal yoga.

2. Variabel Terikat

Variabel dependent dalam pengamatan ini ialah penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

E. Definisi Operasional Variabel

Tabel 3.1 Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil ukur	Skala Ukur	Analisa data
Prenatal yoga	Prenatal yoga dilaksanakan 2 kali dalam seminggu dengan lama 60 menit ditiap masing-masing pertemuan.	SOP	-	-	
Penurunan nyeri punggung	Nyeri yang dirasakan oleh ibu hamil pada punggung yang diukur sebelum dan sesudah mendapatkan perlakuan yoga.	Format isian dengan skala <i>Numerical Rating Scale</i>	- 0 = Tidak nyeri - 1-3 = nyeri ringan - 4-6 = nyeri sedang - 7-9 = nyeri berat - 10 = nyeri berat sekali	Ordinal	Analisis bivariate

F. Alat dan Bahan

Untuk mengumpulkan data atau instrument penelitian mengenai pengaruh prenatal yoga terhadap penurunan nyeri punggung ibu hamil trimester III ini terdapat dua bagian, yaitu bagian pertama berisi data ibu hamil berupa identitas, paritas, Pendidikan dan pekerjaan.

Hal ini responden di minta untuk melakukan pengisian dengan cara dicentang sesuai responden. Sedangkan pada instrument kedua berupa kuesioner skala pengukuran nyeri, dimana peneliti akan memperlihatkan dan menjelaskan cara pengisiannya, kemudian responden memberi penanda X pada salah satu angka sesuai dengan instensitas nyeri punggung yang dirasakan oleh ibu hamil masing-masing.

G. Pelaksanaan Penelitian

Tahap penelitian dimulai yaitu :

1. Melakukaan survei tempat dan lokasi.

2. Mengurus surat perijinan kepada Fakultas Kesehatan Prodi Kebidanan (S-1) Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta untuk melakukan studi pendahuluan.
3. Membuat proposal skripsi.
4. Mengajukan *Ethical Clearance* atau etika penelitian
5. Mengajukan perijinan penelitian kepada Badan Penanaman Modal Terpadu Satu Pintu (PTSP) ke Puskesmas Kabila dengan membawa surat pengantar yang dikeluarkan oleh Fakultas Kesehatan Prodi Kebidanan (S-1) Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
6. Menghadap kepala puskesmas Kabila dengan membawa surat ijin penelitian yang sudah dikeluarkan oleh PTSP, serta melakukan koordinasi dengan kepala puskesmas.
7. Melaksanakan koordinasi bersama bidan koordinator ketika pengambilan data dan pemastian calon responden. Pengambilan data responden dilakukan di posyandu dan kelas ibu hamil yang didampingi oleh bidan desa yang melakukan pemeriksaan kehamilan. Kemudian peneliti mewawancarai responden serta melakukan pemilihan responden berdasarkan dengan kriteria yang sudah ditentukan.
8. Peneliti menyampaikan manfaat, tujuan serta prosedur pengamatan lalu responden dimintakan persetujuan sehingga dapat berpartisipasi dalam pengamatan ini dan menganjurkan responden untuk melakukan penandatanganan *informed consent* yang telah disediakan oleh peneliti. Setelah itu, pengamat menilai intensitas nyeri punggung dengan menggunakan NRS (*numerical rating scale*).
9. Peneliti berkoordinasi dengan kepala puskesmas, bidan koordinator dan responden untuk menentukan jadwal kelas yoga yang akan dilakukan.
10. Responden diberi perlakuan prenatal yoga oleh instruktur yang sudah tersertifikat. Prenatal yoga diberikan 2 kali dalam seminggu dengan durasi 60 menit. Kegiatan ini dilakukan di kantor kelurahan Pauwo dengan responden sebanyak 20 ibu hamil.

11. Setelah responden melaksanakan prenatal yoga 2 kali dalam seminggu, selanjutnya pengamat melakukan wawancara lalu membagikan kembali NRS untuk mengukur intensitas nyeri punggung pada responden.
12. Melakukan analisa serta pengolahan data berdasarkan hasil yang sudah diperoleh.
13. Menyusun laporan skripsi

H. Metode Pengolahan dan Analisis Data

1. Metode pengolahan data

a. Pengolahan data (*Editing*)

Tahap tersebut ialah langkah pertama yang harus dilakukan terhadap data yang telah dipersiapkan sebelumnya. Hasil data yang telah didapat tersebut harus dilakukan penyuntingan (*editing*) terlebih dahulu. Umumnya *editing* termasuk aktivitas dalam mengecek serta memperbaiki (Widiasworo, 2019).

b. Pemberian kode (*Coding*)

Pada tahap ini yaitu dilakukan pengkodean. Maksudnya adalah mengklasifikasikan data-datanya yang sudah teredit, diberi identitas (*coding*) sehingga memiliki arti tertentu ketika dialysis (Widiasworo, 2019).

1) Data umum

a) Umur

<20 tahun	= 1
20-35 tahun	= 2
>35 tahun	= 3

b) Paritas

Nullipara	= 1
Primipara	= 2
Multipara	= 3
Grandemultipara	= 4

c) Pendidikan

SD	= 1
----	-----

SMP = 2

SMA = 3

Perguruan Tinggi = 4

d) Pekerjaan

IRT = 1

Wiraswasta = 2

Honorar = 3

PNS = 4

2) Data khusus

a) Tingkat nyeri yang dirasakan responden

Tidak nyeri = 0

Nyeri ringan = 1

Nyeri sedang = 2

Nyeri berat = 3

Nyeri sangat berat = 4

c. Penyusunan data (*Tabulating*)

Tahapan tabulasi adalah tahapan yang mengharuskan peneliti dalam menyajikan serta menyusun datanya dalam bentuk tabel atau disesuaikan dengan permasalahan penelitian (Widiasworo, 2019).

2. Analisis data

Analisa data merupakan suatu langkah saat pelaksanaan penelitian dengan melakukan pemeriksaan, membersihkan dan menganalisis data hasil pengumpulan yang bertujuan untuk menemukan informasi yang menjawab masalah, pertanyaan dan hipotesis peneliti.

a. Analisis Univariat

Analisis univariat merupakan analisis yang dilaksanakan menggunakan satu variabel. Pada umumnya hasil analisis tersebut berupa pendistribusian dan presentase dari setiap variabel (Rikatsih et al., 2021). Pada penelitian ini peneliti menggunakan analisis univariat berupa analisis distribusi frekuensi.

b. Analisis Bivariat

Analisis bivariat merupakan analisa yang dilaksanakan dalam menganalisa perbedaan katakteristik, hubungan atau pengaruh dua variabel. Analisa ini akan dipakai dalam menguji variabel nyeri punggung sebelum serta setelah pemberian perlakuan prenatal yoga (Kelana, 2011). Uji yang dilakukan pada penelitian yaitu uji *Wilcoxon*, uji tersebut tujuannya untuk mengetahui apakah terdapat suatu pengaruh prenatal yoga pada turunnya nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANING
YOGYAKARTA