

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Desain penelitian merupakan rancangan penelitian yang disusun sedemikian rupa sehingga dapat menuntun peneliti untuk dapat memperoleh jawaban terhadap pertanyaan penelitian. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain penelitian *Pre-experimental pretest-posttest design*. Penelitian kuantitatif merupakan jenis penelitian yang menghasilkan penemuan-penemuan yang dapat diperoleh dengan menggunakan rangkaian prosedur statistik dari kuantifikasi. Pre-Experimental merupakan desain penelitian eksperimental pada umumnya, namun pada desain ini tidak menggunakan kelompok kontrol. Dimana hasil perlakuan dapat diketahui dengan membandingkan keadaan sebelum diberi perlakuan dan sesudah diberikan perlakuan.

Tabel 3.1 Desain Penelitian

Pre-test	Intervensi	Post-test
O1	X	O2

Sumber : (Sugiyono, 2017)

Keterangan :

O1 : Test awal

O2 : Test akhir

X : Intervensi dengan memberikan prenatal yoga

B. Lokasi dan Waktu Penelitian

1. Lokasi

Lokasi penelitian ini dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Kasihan I Bantul.

2. Waktu

Penelitian ini akan dilakukan selama 5 bulan. Studi pendahuluan dilakukan di bulan Februari-Maret 2023. Penelitian dengan intervensi pemberian Prenatal Yoga pada bulan Juni 2023 selama 3 minggu.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi adalah keseluruhan objek yang diteliti. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil trimester III yang memeriksakan kehamilan di Puskesmas Kasihan I berjumlah 46 ibu hamil trimester III.

Sampel adalah sebagian yang diambil dari keseluruhan objek yang diteliti dan dianggap mewakili seluruh populasi. Sampel yang diambil dalam penelitian ini yaitu ibu hamil trimester III yang mengalami kecemasan. Pada penelitian ini cara pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik Purposive Sampling yaitu teknik pengambilan sampel dengan pertimbangan tertentu. Besar sampel yang dapat digunakan dalam penelitian eksperimen yang sederhana yaitu sebanyak 10-20 subjek penelitian (Sugiyono, 2021). Berdasarkan teori tersebut, maka besar sampel yang digunakan sebanyak 20 responden dengan kriteria :

Kriteria sampel dalam penelitian ini adalah :

1. Kriteria inklusi :
 - a. Ibu hamil trimester III
 - b. Bersedia menjadi responden dan menandatangani *Informed consent*
2. Kriteria eksklusi
 - a. Memiliki penyakit hipertensi
 - b. Memiliki riwayat dan penyulit seperti preeklampsia dan plasenta previa
 - c. Memiliki riwayat abortus dan perdarahan

D. Variabel Penelitian

1. Variabel Independen (Variabel Bebas)

Variabel bebas merupakan variabel yang menjadi sebab berubahannya atau timbulnya variabel dependen (terikat). Variabel bebas dari penelitian ini adalah prenatal yoga.

2. Variabel Dependen (Variabel Terikat)

Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas. Variabel terikat dari penelitian ini adalah kecemasan pada ibu hamil trimester III.

E. Definisi Operasional

Tabel 3.2 Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
1	Prenatal Yoga	Prenatal yoga yang dimaksud dalam penelitian ini adalah gerakan yoga kehamilan yang dilakukan sesuai pedoman yoga yang telah divalidasi ahli yoga dan diberikan pada ibu hamil dengan durasi 60 menit setiap dua kali seminggu.	SOP Prenatal Yoga	-	-
2	Kecemasan pada ibu hamil Trimester III	Kecemasan akan diukur dengan menggunakan kuesioner <i>State-Trait Anxiety Inventory</i> (STAI) terdiri dari 20 item pada ibu sebelum dan sesudah melakukan prenatal yoga.	Kuesioner STAI	Kategori skor : 1) Skor < 40 = Kecemasan ringan/rendah 2) Skor 40-60 = Kecemasan sedang 3) Skor > 60 = Kecemasan tinggi (Muria, 2018)	Ordinal

F. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu menggunakan kuesioner. Kuesioner merupakan metode pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan

tertulis yang telah disusun untuk memperoleh data sesuai yang dibutuhkan oleh peneliti. Kuesioner terdiri dari dua macam, yaitu kuesioner terbuka dan kuesioner tertutup. Pada kuesioner terbuka, responden secara bebas menjawab pertanyaan yang telah disediakan oleh peneliti sedangkan pada kuesioner tertutup, jawaban sudah disediakan sehingga responden hanya memilih sesuai dengan apa yang dirasakannya (Prawiyogi et al., 2021). Pada penelitian ini peneliti menggunakan kuesioner tertutup dengan kuesioner STAI yang dikembangkan oleh Charles D. Spielberger.

Peneliti menggunakan STAI karena instrumen ini sudah digunakan secara luas dan tersedia dalam berbagai bahasa. Dalam penelitian ini tidak dilakukan uji validitas karena penelitian ini menggunakan instrumen yang sudah baku yang telah teruji validitas dan reliabilitas datanya. McDowell I menyebutkan hasil uji validitasnya 0,73 dan 0,85. Serta hasil uji reliabilitas nilai alpha untuk *state anxiety* 0,87 dan untuk *trait anxiety* 0,81 yang berarti mempunyai kekuatan yang kuat (Fauziah et al., 2018). Instrumen ini juga telah dilakukan uji coba instrumen kepada tim ahli Keperawatan Jiwa (Muria, 2018).

Dimana pada kuesioner STAI terdapat 40 item pernyataan yang terbagi menjadi 20 item pada form *state* dan 20 item pada form *trait*. Peneliti menggunakan form *state anxiety* karena pada form State anxiety dijelaskan sebagai kondisi psikologis, biologis, dan emosional yang ditandai dengan timbulnya rasa tegang, gugup, cemas, ketakutan, dan kekhawatiran yang bervariasi dalam intensitas yang tidak menentu dari waktu ke waktu (fluktuatif). Sedangkan pada form *trait anxiety* cenderung menjelaskan sifat dari kepribadian individu. *Trait anxiety* tidak langsung terlihat pada tingkah laku individu tetapi mengacu pada perbedaan kestabilan individu bagaimana individu dapat merespon situasi yang menimbulkan kecemasan merupakan ciri dari kepribadian (Fauziah et al., 2018).

G. Alat dan Bahan

Alat dan bahan yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Lembar informed consent, digunakan sebagai persetujuan tertulis dari responden
2. Lembar SOP (*Standar Operasional Prosedur*), sebagai acuan dalam memberikan yoga pada ibu hamil
3. Kuesioner STAI (*State-Trait Anxiety Inventory*) form Y-1, digunakan untuk mengetahui skor kecemasan ibu hamil.
4. Matras yoga, digunakan sebagai alas untuk latihan prenatal yoga
5. Speaker dan musik relaksasi
6. Tensimeter dan stetoskop, digunakan sebagai alat bantu untuk mengukur tekanan darah ibu hamil.

H. Etika Penelitian

Penelitian yang melibatkan manusia wajib melindungi respondennya dengan mengaplikasikan dalam etika penelitian. Penelitian ini menggunakan *ethical clearance* dari Komite Etik Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta Nomor: Skep/109/KEP/V/2023.

Menurut (Handayani, 2018) prinsip etik dalam penelitian meliputi :

1. Lembar persetujuan responden (*Informed Consent*)

Informed Consent adalah suatu persetujuan diantara peneliti dengan responden yang akan diteliti. Setiap responden yang ikut dalam penelitian ini diberi lembar *informed consent* agar responden dapat mengetahui maksud dan tujuan dari penelitian serta dampak yang diteliti selama proses penelitian ini berlangsung. Responden yang bersedia ikut dalam penelitian ini dengan menandatangani lembar persetujuan. Keikutsertaan ibu hamil trimester III dalam penelitian ini diketahui oleh Kepala Puskesmas Kasihan I dan Bidan Koordinasi di Puskesmas Kasihan I.

2. Kerahasiaan (*Confidentially*)

Kerahasiaan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah semua informasi

yang telah dikumpulkan dijaga kerahasiaannya oleh peneliti. Peneliti hanya mengungkapkan data yang didapatkan tanpa menyebutkan nama asli subjek penelitiannya. Lembar pengumpulan data hanya diketahui oleh peneliti dan pihak-pihak yang terlibat secara langsung dalam penelitian ini.

3. Menghormati harkat dan martabat manusia (*respect for persons*)

Peneliti menghormati otonomi responden dalam mengambil keputusannya dalam keikutsertaan dalam penelitian ini. Peneliti juga melindungi responden terhadap kerugian dan penyalahgunaan data dari responden.

4. Berbuat baik (*beneficence*) dan tidak merugikan (*non maleficence*)

Prinsip ini yaitu berbuat baik terhadap membantu orang lain dengan memaksimalkan manfaatnya dan meminimalkan kerugiannya. Syarat dari prinsip ini antara lain resiko yang diteliti harus wajar dibandingkan dengan manfaat yang diharapkan, desain penelitian harus memenuhi persyaratan ilmiah, harus mampu menjaga kesejahteraan subjek penelitian, dan tidak merugikan subjek penelitian.

5. Keadilan (*justice*)

Peneliti berkewajiban untuk memperlakukan responden dengan baik dan benar. Serta tidak membebani responden dalam melakukan penelitian. Selain itu, peneliti juga harus memberikan hak yang sama kepada setiap responden.

I. Pelaksanaan Penelitian

Pelaksanaan penelitian, yakni :

1. Tahap Persiapan

- a. Mengidentifikasi dan merumuskan masalah.
- b. Mengajukan judul/tema penelitian, kemudian konsultasi dengan dosen pembimbing.
- c. Mengurus surat permohonan izin studi pendahuluan dengan Nomor KTI/0026/Keb-S1/I/2023.

- d. Mengumpulkan data, artikel, dan jurnal sebagai referensi untuk penyusunan proposal skripsi serta melakukan studi pendahuluan di Puskesmas Kasihan I Bantul.
 - e. Menyusun proposal skripsi serta konsultasi dengan dosen pembimbing
 - f. Melakukan ujian proposal skripsi.
 - g. Melakukan perbaikan proposal penelitian sesuai dengan saran yang diberikan oleh dosen pembimbing dan penguji.
 - h. Mengurus surat kelayakan etika penelitian di Komite Etika Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
 - i. Mengurus surat izin penelitian dari Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta ke Dinas Kesehatan Bantul.
 - j. Mengurus surat izin penelitian dari Dinas Kesehatan Bantul ke Puskesmas Kasihan I Bantul
2. Tahap Pelaksanaan
- Peneliti melakukan penelitian di Puskesmas Kasihan I Bantul.
- a. Menyerahkan surat izin penelitian kepada kepala Puskesmas Kasihan I Bantul.
 - b. Koordinasi bersama kepala Puskesmas terkait dengan penggunaan tempat penelitian, alokasi waktu dan nama-nama ibu hamil yang dijadikan responden.
 - c. Koordinasi dengan bidan koordinasi di Puskesmas Kasihan I untuk menginfokan kepada ibu hamil trimester III mengenai kelas yoga yang akan diadakan di Puskesmas Kasihan I.
 - d. Peneliti melakukan studi pendahuluan di wilayah kerja Puskesmas Kasihan I dan didapatkan 46 ibu hamil trimester III yang melakukan ANC terpadu ke Puskesmas Kasihan I dan didapatkan jumlah sampel sebanyak 20 ibu hamil trimester III yang sesuai dengan kriteria inklusi. Peneliti dibantu beberapa bidan di wilayah kerja Puskesmas Kasihan I dalam menjelaskan kepada ibu hamil trimester III bahwa prenatal yoga baik dilakukan untuk mengatasi ketidaknyamanan selama kehamilan salah satunya yaitu dapat mengatasi kecemasan selama kehamilan.

- e. Semua ibu hamil yang bersedia menjadi responden penelitian diberikan penjelasan mengenai jalannya penelitian dan dimintai tanda tangan persetujuan menjadi responden penelitian.
 - f. Melakukan pre test menggunakan kuesioner STAI (*Standar Operasional Prosedur*) pada responden di awal pertemuan kegiatan prenatal yoga. Pengisian kuesioner akan dilakukan oleh responden dan dibimbing oleh peneliti selama ± 20 menit.
 - g. Kegiatan prenatal yoga dilakukan sebanyak 4 kali pada setiap responden.
 - h. Saat kelas yoga sudah berjalan terdapat beberapa responden yang tidak dapat hadir di hari yang telah ditentukan, sehingga peneliti melakukan *homecare* untuk ibu yang tidak dapat hadir mengikuti kelas yoga di Puskesmas Kasihan I.
 - i. Selama kegiatan prenatal yoga peneliti selalu memantau keadaan umum responden dan selalu berkomunikasi dengan responden untuk mengetahui keluhan atau ketidaknyamanan yang dirasakan.
 - j. Melakukan post test menggunakan kuesioner STAI (*Standar Operasional Prosedur*) pada responden di pertemuan terakhir kegiatan prenatal yoga. Pengisian kuesioner akan dilakukan oleh responden dan dibimbing oleh peneliti selama ± 20 menit.
 - k. Memberikan souvenir kepada responden sebagai ucapan terima kasih.
 - l. Setiap kegiatan yoga, memberikan minum dan snack kepada responden
 - m. Menganalisis tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan prenatal yoga
3. Tahap Penyelesaian Laporan
 - a. Melakukan rekapitulasi data.
 - b. Data yang sudah terkumpul kemudian diolah dan dilakukan uji statistik menggunakan aplikasi SPSS.
 - c. Penyusunan laporan hasil penelitian.

J. Metode Pengolahan dan Analisis Data

1. Metode Pengolahan Data

Metode Pengolahan data penelitian ini dilakukan melalui tahap-tahap sebagai berikut:

a. *Codding*

Kegiatan pemberian kode-kode tertentu pada data-data yang sudah dikumpulkan dengan tujuan memudahkan dalam pengolahan data.

Tabel 3.3 *Codding* Karakteristik Responden

No	Unit Data	Kriteria	Kode
1.	Usia	a. < 19 tahun	1
		b. 20-35 tahun	2
		c. > 35 tahun	3
2.	Paritas	a. Primigravida	1
		b. Multigravida	2
3.	Pendidikan	c. SD	1
		d. SMP	2
		e. SMA	3
		f. Perguruan Tinggi	4
4.	Pekerjaan	a. IRT	1
		b. Karyawan Swasta	2
		c. PNS	3

Sumber : (Yuniza et al., 2021)

Tabel 3. 4 *Codding* Tingkat Kecemasan

No	Unit Data	Kriteria	Kode
1.	Kecemasan ringan	<40	1
2.	Kecemasan sedang	40-60	2
3.	Kecemasan berat	>60	3

b. Scoring

Kegiatan pemberian skor pada variabel terikat, yaitu dengan cara menjumlahkan nilai pada kuesioner STAI (*State-Trait Anxiety Inventory*).

Tabel 3. 5 Skala respon pada kuesioner STAI

Pernyataan	Scoring
Sama sekali tidak merasakan	1
Sedikit merasakan	2
Cukup merasakan	3
Sangat merasakan	4

c. Entry data

Kegiatan memasukkan data yang telah diperoleh ke dalam program pengolahan data.

d. Cleaning

Memeriksa ulang kelengkapan dan kesesuaian data yang terkumpul dengan data yang telah dimasukkan dalam program pengolahan data.

e. Tabulating

Mengorganisasikan data yang terkumpul dalam bentuk tabel agar mudah dijumlah, disusun, disajikan dan dianalisis.

2. Analisis Data

a. Analisis Univariat

Analisa univariat adalah analisa yang bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian. Analisis ini hanya menghasilkan distribusi presentase dari tiap variabel hasil penelitian. Analisis univariat menghasilkan distribusi frekuensi dan presentase dari variabel independent yaitu prenatal yoga dan variabel dependen yaitu kecemasan pada ibu hamil trimester III. Rumus presentase yang digunakan yaitu :

$$P = \frac{\sum f}{n} \times 100\%$$

Keterangan :

P : presentase

$\sum f$: frekuensi tiap kategori

n : jumlah sampel

b. Analisa Bivariat

Analisa bivariat merupakan analisa untuk mengetahui interaksi dua variabel, baik berupa komparatif, asosiatif maupun korelatif (Setiawan & Saryono, 2018). Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Kasihan I sebelum dan sesudah diberikan prenatal yoga. Penelitian ini menggunakan uji *non parametrik* yaitu uji *Wilcoxon*. Uji *Wilcoxon Signed-Rank Test* digunakan untuk menguji signifikansi hipotesis komparatif dua sampel berpasangan atau dua sampel yang berkorelasi bila datanya ordinal.

Perhitungan dilakukan dengan program SPSS (*Statistic Product Service Solution*) for windows dengan taraf kesalahan 5% (0,05), sehingga jika nilai $p \leq 0,05$ maka hasil statistik bermakna atau signifikan, dan jika nilai $p \geq 0,05$ maka hasil statistik tidak bermakna atau tidak signifikan.