

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini bersifat kuantitatif, terutama dengan desain pre-eksperimental yang bertujuan untuk mengevaluasi hubungan sebab-akibat antara perlakuan dan hasilnya. Studi ini menggunakan metode satu kelompok *pretest-posttest* desain dengan kata lain, sebelum intervensi, *pretest* (observasi awal), dan *posttest* (observasi akhir) adalah cara penelitian dilakukan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh Prenatal *Gentle* Yoga Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di PMB Rohani Widiyanti Bantul Yogyakarta.



B. Lokasi dan Waktu

Penelitian ini dilakukan di PMB Rohani Widiyanti Bantul Yogyakarta dari bulan November 2023 hingga Agustus 2024.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Mencakup seluruh subjek yang diuji. Dalam penelitian ini 35 ibu hamil dalam trimester III melakukan pemeriksaan di PMB Rohani Widiyanti Bantul Yogyakarta.

2. Sampel

Adalah yang diuji atau sebagian dari suatu populasi yang akan dipelajari (Hidayat, 2014). Metode pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah total sampling. Sampel penelitian ini adalah ibu hamil yang memenuhi kriteria berikut:

a. Kriteria inklusi:

- 1) Ibu hamil dalam trimester III
- 2) Ibu hamil yang memiliki kecemasan
- 3) Kesiediaan menjadi responden dan menandatangani lembar persetujuan

b. Kriteria eksklusi

- (1) Mempunyai riwayat darah tinggi
- (2) Mempunyai riwayat *preeklampsia* dan *plasenta previa*
- (3) Mempunyai riwayat keguguran serta perdarahan sebelumnya

D. Varibel Penelitian

1. Variabel Bebas (Independen)

Faktor yang mempengaruhi munculnya atau perubahan variabel terikat (Sugiyono, 2021). Dalam hal ini, prenatal *gentle* yoga sebelum kelahiran adalah variabel bebasnya.

2. Variabel Terikat (Dependen)

Variabel terikat adalah sesuatu yang dihasilkan atau ditentukan oleh variabel bebas (Sugiyono, 2021). Dalam hal ini, kecemasan ibu hamil selama Trimester III merupakan variabel terikat.

E. Definisi Operasional

Definisi Operasional adalah rincian tentang ukuran yang diukur variabel atau batasan variabel tersebut.

Tabel 3. 1 Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Instrumen	Indikator	Skala
Prenatal <i>Gentle</i> yoga	Pemberian gerakan yoga kehamilan untuk memberikan rasa rileks dan tenang pada ibu hamil yang dilakukan di PMB Rohani Widiyanti Bantul Yogyakarta dalam 4 pertemuan setiap minggu, selama 2 minggu dengan masing-masing pertemuan 60 menit.	Panduan prenatal <i>gentle</i> yoga	Gerakan yoga untuk ibu hamil dilakukan sesuai dengan pedoman yoga yang divalidasi oleh ahli yoga dan berlangsung selama 60 menit setiap dua kali seminggu.	-

Kecemasan Ibu Hamil	Kekhawatiran atau gangguan emosional yang tidak menentu yang dirasakan ibu hamil.	Kuesioner HARS	Diurutkan menurut tingkat kecemasan < 14 = tidak mengalami kecemasan 14-20 = kecemasan ringan 21-27 = kecemasan sedang 28-41 = kecemasan berat 42-56 = kecemasan berat sekali (Fauziah, 2016)	Ordinal
---------------------	---	----------------	--	---------

F. Alat dan Bahan

Alat dan bahan berikut yang digunakan dalam penelitian ini:

1. Lembar persetujuan tertulis, berfungsi menjadi persetujuan tertulis yang didapat dari responden.
2. Lembar SOP (*Standart Operasional Prosedur*), yang dapat digunakan untuk referensi mengajar prenatal *gentle* yoga kepada ibu hamil.
3. Lembar kuesioner yang digunakan untuk mewawancarai responden untuk mengetahui karakteristik responden.
4. Lembar HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale), yang dipergunakan untuk menghitung skor responden penelitian.
5. Pengukuran tekanan darah ibu hamil menggunakan tensimeter dan stetoskop.
6. Matras yoga yang dipergunakan untuk alas latihan prenatal *gentle* yoga ibu hamil.
7. Speaker dan musik relaksasi.

G. Pelaksanaan Penelitian

1. Tahap Persiapan
 - a. Mempertimbangkan judul penelitian serta konsultasi ke dosen pembimbing
 - b. Mengelola surat permohonan studi pendahuluan
 - c. Peneliti datang ke lokasi PMB Rohani Widiyanti Bantul Yogyakarta untuk memberitahu pemiliknya bahwa akan melakukan penelitian di PMB tersebut dengan respondennya ibu hamil trimester III

- d. Melakukan studi pendahuluan
 - e. Membuat surat *ethical clearance*
 - f. Mengurus surat izin penelitian dan memberikan kepada pemilik PMB
2. Tahap Pelaksanaan
- a. Bekerjasama dengan bidan di PMB tentang penggunaan lokasi penelitian, rencana waktu dan nama-nama ibu hamil yang dipilih untuk berpartisipasi dalam penelitian.
 - b. Berkolaborasi dengan bidan untuk memberitahu ibu hamil trimester III tentang kelas prenatal *gentle* yoga yang diadakan di PMB.
 - c. Peneliti memberikan surat permohonan kepada ibu yang terpilih sebagai sampel sesuai dengan kriteria peneliti. Surat permohonan berisi tujuan, keuntungan, dan prosedur serta hak responden seperti perlindungan data dan kerahasiaan.
 - d. Peneliti dibantu beberapa bidan menjelaskan kepada ibu hamil di trimester III bahwa prenatal *gentle* yoga bisa membantu mengurangi kecemasan dan ketidaknyamanan kehamilan. Peneliti juga meminta ibu hamil untuk menandatangani persetujuan menjadi responden penelitian.
 - e. Pada awal pertemuan kegiatan prenatal *gentle* yoga, kuesioner HARS digunakan untuk melakukan pre-test. Responden mengisi kuesioner dan dipandu oleh peneliti selama ± 20 menit.
 - f. Setiap responden mengikuti kegiatan prenatal *gentle* yoga 4 kali dalam 2 minggu, pada hari jumat dan minggu dengan rincian sebagai berikut:

Tabel 3.2 Jadwal pemberian perlakuan

NO	Hari	Tanggal						Keterangan					
			Jumlah	Waktu	Instruktur	Jumlah	Waktu	Instruktur	Jumlah	Waktu	Instruktur	Jumlah	Waktu
1	Jumat	15 Maret 2024	8	12.30-13.30	Riadinata	9	14.00-15.00	Dewi	10	15.30-16.30	Dewi	8	17.00-18.00
2	Minggu	17 Maret 2024	9	12.30-13.30	Riadinata	10	14.00-15.01	Dewi	9	15.30-16.31	Dewi	7	17.00-18.01
3	Jumat	22 Maret 2024	8	12.30-13.30	Dewi	9	14.00-15.02	Dewi	10	15.30-16.32	Riadinata	8	17.00-18.02
4	Minggu	24 Maret 2024	10	12.30-13.30	Riadinata	9	14.00-15.03	Dewi	10	15.30-16.33	Dewi	6	17.00-18.03

Nama

Instruktur:

- 1 Bdn. Riadinata Shinta Puspitasari, S.ST., M.Kes., CTMBT., CF AY
- 2 Dewi Juliani Tri Rejeki, A.Md.Keb., CTMBT., CF AY

- g. Beberapa responden tidak dapat hadir dihari sudah ditentukan untuk pelaksanaan kelas prenatal *gentle* yoga, peneliti memutuskan untuk mengganti hari atau waktunya.
- h. Selama kegiatan prenatal *gentle* yoga peneliti terus mengamati kondisi serta berkomunikasi dengan responden agar mengetahui keluhan atau ketidaknyamanan.
- i. Melakukan post-test memakai kuesioner HARS saat pertemuan terakhir kegiatan prenatal *gentle* yoga dan saat mengisi kuesioner responden dengan 20 menit atau lebih pengajaran oleh peneliti.
- j. Memberikan hadiah kepada responden sebagai bentuk apresiasi.
- k. Penilaian tingkat kecemasan sebelum dan sesudah melakukan prenatal *gentle* yoga.

3. Tahap Penyelesaian

Melakukan tahapan pengambilan dari lembar kuesioner dan hasil analisis tersebut dilakukan pengolahan data meliputi:

a. *Editing*

Peneliti meninjau secara menyeluruh kuesioner tentang tingkat kecemasan ibu hamil untuk mengevaluasi relevansi, kejelasan, kelengkapan, dan konsistensi tanggapan.

b. *Coding*

Peneliti mengubah data huruf dan tekstual menjadi data numerik atau angka, peneliti memberikan pengkodean dimana data awal yang berbentuk pertanyaan diubah menjadi data yg berbentuk angka, untuk mempermudah pengolahan data ketika proses memasukkan data kedalam program komputer SPSS. Kegiatan memasukan kode tertentu kedalam data yang sudah dikumpulkan buat menghasilkan pengolahan data agar lebih mudah.

Tabel 3.3 *Coding* 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

Tabel 3.4 *Coding* Tingkat Kecemasan

No	Unit Data	Kriteria	Kode
1.	Tidak mengalami kecemasan	≤ 14	1
2.	Kecemasan ringan	14-20	2
3.	Kecemasan sedang	21-27	3
4.	Kecemasan berat	28-41	4
5.	Kecemasan sangat berat	42-56	5

untuk memberikan skor pada variabel terikat adalah dengan menggabungkan nilai kuesioner HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*) dan membagi nilai tersebut ke dalam kategori:

- 0 = tidak ada
- 1 = Satu dari gejala yang ada
- 2 = Sedang/ separuh dari gejala yang ada
- 3 = berat/lebih dari $\frac{1}{2}$ gejala yang ada
- 4 = sangat berat semua gejala ada

c. *Data Entry*

Setelah semua lembar checklist lengkap serta benar telah lolos pengkodean, tahap selanjutnya adalah mengolah data dan informasi untuk

penelitian. Serangkaian langkah yang dilakukan untuk mengubah data mentah menjadi informasi yang berguna dan bermakna kemudian dibuat dengan menggabungkan data dari lembar kuisisioner ke program *software* komputer yang disebut SPSS 22,00. Meskipun hanya memasukkan data, peneliti diminta untuk berhati-hati dalam memasukkan data agar tidak bias.

d. *Cleaning*

Pada saat setelah semua informasi dari masing-masing responden telah dicatat, penting untuk memeriksa ulang potensi kesalahan pengkodean, ketidaklengkapan, dan lain-lain. Kemudian melakukan modifikasi yang diperlukan.

e. *Tabulating*

Pada tahap ini peneliti bisa menyajikan hasil akhir dari olah data ke dalam tabel-tabel sesuai dengan keinginan.

PERPUSTAKAAN
JENDERAL ACHMAD YAN
UNIVERSITAS YOGYAKARTA

H. Metode Pengolahan dan Analisis Data

1. Analisis Data

a. Analisa Univariat

Analisis univariat dilakukan untuk mengetahui gambaran distribusi variabel dependen dan independen yaitu variabel tingkat kecemasan ibu hamil sebelum diberikan intervensi prenatal *gentle* yoga dan tingkat kecemasan sesudah diberikan prenatal *gentle* yoga. Analisis ini menghasilkan distribusi dan frekuensi dari tiap variabel. Analisis deskriptif univariat yang terdiri dari usia, paritas, pendidikan, pekerjaan diuji pada tiap variabel penelitian dengan rumus:

$$P = \frac{F}{n} \times 100\%$$

Keterangan:

P: Jumlah persentase yang dicari

F: Jumlah frekuensi jawaban kuesioner

n: Jumlah seluruh sampe

b. Analisis Bivariat

Setelah melakukan analisis univariat, hasilnya akan menampilkan karakteristik atau distribusi masing-masing variabel dan dapat dilanjutkan analisis bivariat. Analisis bivariat dilakukan untuk membuktikan hipotesis penelitian dan pengaruh antara variabel independent dan dependent, yaitu Prenatal *Gentle* Yoga sebagai variabel independent dan kecemasan ibu hamil trimester III sebagai variabel dependen.

Data yang digunakan berbentuk ordinal dianalisis dengan melakukan uji normalitas menggunakan Shapiro Wilk karena jumlah sampel penelitian 35 dan hasil signifikansi pretest adalah 0,016 (sig > 0,05) dan hasil signifikansi posttest adalah 0,001 (sig < 0,05), maka data penelitian tidak berdistribusi normal.

Sehingga analisa data yang digunakan adalah uji non parametrik yaitu wilcoxon, untuk mengetahui pengaruh prenatal *gentle* yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III. Perhitungan berikut dilakukan dengan menggunakan aplikasi SPSS (*Statistic Product Service Solution*) for windows dengan tingkat kesalahan 5% (0,05), oleh karena itu nilai $p \leq 0,05$ berarti

hasil statistik signifikan atau bermakna, dan nilai $p \geq 0,05$ berarti tidak signifikan atau tidak bermakna. Data statistik yang dilakukan dengan Uji Wilcoxon menggunakan SPSS didapatkan nilai Asym. Sig. 2-tailed) yaitu 0,000 karena nilai $0,000 < 0,05$ menunjukkan bahwa prenatal *gentle* yoga mempengaruhi kecemasan ibu hamil di PMB Rohani Widiyanti Bantul Yogyakarta.

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
PERPUSTAKAAN
YOGYAKARTA