

### BAB III METODE PENELITIAN

#### A. Desain Penelitian

Penelitian ini berjudul “Pengaruh Prenatal yoga terhadap Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi *pelvic girdle pain (PGP)* di Puskesmas Pleret Kabupaten Bantul”. Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif dengan rancangan pra-eksperimental jenis *one group pretest-posttest*. Pada desain ini, diawali dengan pengukuran awal (*pretest*) terhadap tingkat kecemasan ibu hamil, yang kemudian dilanjutkan dengan pemberian perlakuan berupa prenatal yoga, dan selanjutnya dilakukan pengukuran kembali setelah perlakuan (*posttest*) untuk mengetahui adanya perubahan. Desain ini bertujuan untuk melihat pengaruh perlakuan terhadap variabel dependen tanpa adanya kelompok komtrol. Berikut adalah rancangan desain penelitian yang digunakan:



**Tabel 3.1 Desain Penelitian**

(Sumber: Primer)

Keterangan:

$O_1$  : Kecemasan (sebelum diberikan perlakuan prenatal yoga)

X : Intervensi berupa pelaksanaan prenatal yoga

$O_2$  : Kecemasan (setelah diberikan perlakuan prenatal yoga)

#### B. Lokasi dan Waktu

##### 1. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Puskesmas Pleret (Jl. Imogiri Tim. No.KM, RW.9, Jati, Wonokromo, Kec. Pleret, Kabupaten Bantul, Derah Istimewa Yogyakarta 5519).

##### 2. Waktu Penelitian

Studi pendahuluan dilakukan di bulan Maret 2025 dengan data yang diambil pada bulan Januari-Februari 2025. Penelitian dilakukan pada tanggal 21 Juni 2025 – 2 Juli 2025.

### C. Populasi dan Sampel

#### 1. Populasi

Populasi pada penelitian ini terjadi dari seluruh individu yang menjadi focus pengamatan. Adapun total subjek yang dijadikan sumber data oleh peneliti adalah sebanyak 43 ibu hamil pada usia kehamilan trimester dua dan tiga yang memperoleh layanan pemeriksaan *Antenatal care (ANC)* di Puskesmas Pleret.

#### 2. Sampel

Sampel adalah sejumlah individu yang dipilih dari populasi dengan pertimbangan tertentu untuk merepresentasikan karakteristik populasi secara keseluruhan dalam suatu penelitian. Pada penelitian ini, teknik pengambilan sampel menggunakan metode *Accidental sampling* atau sampel kebetulan, yaitu teknik pengambilan sampel yang dilakukan dengan cara mengambil subjek yang kebetulan ada atau mudah di jumpai oleh peneliti di lokasi penelitian, dan dianggap sesuai dengan populasi yang dibutuhkan. Jumlah sampel ditentukan berdasarkan rumus Slovin yang dikemukakan oleh (Sugiyono, 2021) menggunakan rumus slovin maka peneliti mampu menentukan besara sampel yang akan di perlukan. Rumus slovin yang digunakan peneliti adalah:

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

$$n = \frac{N}{1 + N (0,10)^2}$$

$$n = \frac{43}{1 + 43 (0,01)}$$

$$n = \frac{43}{1,43}$$

$$n = 30,07$$

Keterangan:

$n$  = Jumlah sampel yang di butuhkan

$N$  = Jumlah populasi

$e$  = Tingkat kesalahan sampel (sampling eror) sebanyak 10%

Setelah dilakukan perhitungan, Penelitian ini melibatkan 30 responden sebagai jumlah sampel. Namun, sebagai langkah antisipasi terhadap kemungkinan adanya responden yang tidak dapat menyelesaikan proses penelitian (drop out), jumlah tersebut ditambahkan sebesar 10% sehingga menjadi 33 responden. Namun, selama proses penelitian, terdapat 3 responden yang tidak diberikan perlakuan prenatal yoga karena tidak hadir pada saat intervensi dilakukan. Oleh karena itu, analisis data hanya dilakukan pada 30 responden yang mengikuti perlakuan secara lengkap sesuai dengan protokol penelitian.

Kriteria yang digunakan sebagai dasar dalam penelitian ini dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Kriteria inklusi

- a. Ibu hamil Trimester II dan III menghadapi *Pelvic Girdle Pain (PGP)*.
- b. Tidak memiliki komplikasi selama kehamilan
- c. Ibu hamil trimester II dan III yang menyatakan kesediannya berpartisipasi sebagai responden dan telah memberikan persetujuan tertulis melalui penandatanganan *informed consent*.

2. Kriteria eksklusi

- a. Ibu hamil trimester I
- b. Ibu hamil trimester II dan III yang melakukan *massage* hamil
- c. Ibu hamil trimester II dan III dengan beberapa penyakit penyerta seperti tekanan darah tinggi
- d. Ibu hamil dengan penyulit seperti preeklampsia

#### **D. Variabel Penelitian**

Variabel utama yang menjadi fokus penelitian ini ditetapkan oleh peneliti sebagai berikut:

1. Variabel bebas (independen) adalah variabel yang di asumsikan dapat memengaruhi variabel lain. Pada penelitian ini, variabel bebas yang dimaksud adalah prenatal yoga.

2. Variabel terikat (dependen) adalah variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas dan mencerminkan hasil atau respons terhadap intervensi yang diberikan. Dalam penelitian ini, variabel terikat yang digunakan adalah tingkat kecemasan pada ibu hamil.

### E. Definisi Operasional

Tabel 3.2 Definisi Operasional

NO	Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
1	Variabel <i>independent</i> : Prenatal Yoga	Dalam penelitian ini prenatal yoga diartikan sebagai serangkaian latihan yoga yang secara khusus disesuaikan untuk kebutuhan ibu hamil, dan pelaksanaannya mengacu pada panduan yang telah divalidasi oleh instruktur yoga profesional. Intervensi prenatal yoga ini diberikan kepada peserta sebanyak dua kali setiap minggu selama kurun waktu dua minggu.	SOP Prenatal Yoga	-	-
2	Variabel <i>dependent</i> : Kecemasan pada ibu hamil dalam menghadapi <i>pelvic girdle pain (PGP)</i> .	Pengukuran tingkat kecemasan akan dilakukan dengan memanfaatkan instrument <i>Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)</i> baik sebelum maupun setelah pelaksanaan prenatal yoga pada responden.	Kuesioner HARS	Kategori skor: 1) < 14 = Tidak Cemas 2) Skor 14 - 20 = Kecemasan ringan 3) Skor 21 - 27 = Kecemasan Sedang 4) Skor 28 - 41 = Kecemasan Berat 5) Skor 42 - 56 = Panik	Ordinal

### F. Alat dan Metode Pengumpulan Data

#### 1. Metode Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini, data primer dikumpulkan secara langsung dari responden melalui pengisian kuesioner. Metode ini digunakan untuk mendapatkan informasi yang akurat mengenai karakteristik serta tingkat kecemasan pada ibu hamil dengan *Pelvic Girdle Pain (PGP)* sebelum dan sesudah intervensi prenatal

yoga. Penggunaan kuesioner memungkinkan pengumpulan data yang sistematis dan terstandarisasi sesuai dengan tujuan penelitian.

## 2. Instrumen Penelitian

Metode pengambilan data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan instrumen berupa kuesioner, yaitu metode yang digunakan untuk mengumpulkan informasi dengan menyajikan rangkaian pertanyaan atau pernyataan tertulis yang terorganisir secara sistematis sesuai dengan tujuan penelitian (Irmawati.S et al., 2024). Dalam penelitian ini, penelitian menggunakan instrumen *Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)* dikembangkan oleh Max Hamilton pada tahun 1956. Validitas dan reliabilitas instrumen ini tidak diuji kembali karena telah diakui secara luas sebagai alat ukur standar yang terpercaya. Kuesioner HARS terdiri atas 14 item pertanyaan yang mengukur berbagai aspek kecemasan secara spesifik.

### G. Metode Pengelolaan dan Analisis Data

#### 1. Metode Pengolahan Data

Proses pengolahan data dalam penelitian ini dilakukan secara berurutan melalui tahapan-tahapan berikut:

##### a. *Editing*

*Editing* data merupakan kegiatan untuk melakukan pengecekan kelengkapan data pada kuesioner yang berisikan karakteristik responden dan lembar observasi *pre-test* dan *post-test* intervensi.

##### b. *Coding*

*Coding* yaitu memberikan kode setiap pertanyaan yang bertujuan untuk menyederhanakan data yang diperoleh agar memudahkan untuk pengolahan data.

1) *Coding* karakteristik RespondenTabel 3. 3 *Coding* Karakteristik Responden

No	Unit Data	Kriteria	Kode
1.	Usia	a. <20 tahun	1
		b. 20 - 35 tahun	2
		c. > 35 tahun	3
2.	Paritas	a. Primigravida	1
		b. Multigravida	2
3.	Pendidikan	a. SD	1
		b. SMP	2
		c. SMA	3
		d. Perguruan Tinggi	4
4.	Pekerjaan	a. IRT	1
		b. Karyawan Swasta	2
		c. PNS	3
5.	Aktivitas Olahraga dalam Seminggu	a. Ada	1
		b. Tidak Ada	2
6.	Usia Kehamilan	a. Trimester II	1
		b. Trimester III	2
7.	Nyeri	a. Tidak Nyeri	1
		b. Nyeri Ringan	2
		c. Nyeri Sedang	3
		d. Nyeri Berat	4

2) *Coding* Tingkat KecemasanTabel 3. 4 *Coding* Tingkat Kecemasan

No	Unit Data	Kriteria	Kode
1.	Tidak cemas	<14	1
2.	Kecemasan ringan	14 - 20	2
3.	Kecemasan sedang	21 - 27	3
4.	Kecemasan berat	28 - 41	4
5.	Panik	42 - 56	5

c. *Scoring*

Penilaian terhadap variabel terikat dalam penelitian ini dilakukan melalui proses pemberian skor, yakni dengan menjumlahkan nilai

dari setiap butir pertanyaan dalam kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)*.

**Tabel 3. 5 Skala responde kuesioner HARS**

No	Pernyataan	Scoring
1.	Tidak ada kecemasan	0
2.	Kecemasan Ringan	1
3.	Kecemasan Sedang	2
4.	Kecemasan Berat	3
5.	Panik	4

d. *Processing*

Proses pengolahan data dilakukan dengan memasukkan data dari kusioner yang telah diisi oleh responden, dilanjutkan dengan tahapan pengkodean, kemudian data tersebut diinput ke dalam program SPSS untuk selanjutnya dianalisis.

e. *Cleaning*

*Cleaning* merupakan tahap verifikasi data yang sudah diinput ke dalam program SPSS guna memastikan data tersebut bebas dari kesalahan maupun ketidaksesuaian.

2. Analisis Data

a. Analisis Univariat

Menurut Fujianto (2020), analisis univariat adalah metode analisis yang digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden dalam suatu penelitian. Dengan menggunakan pendekatan ini, memungkinkan peneliti untuk mendapatkan distribusi frekuensi serta presentase dari variabel-variabel yang diteliti, termasuk variabel independent seperti prenatal yoga dan variabel dependen, yaitu tingkat kecemasan pada ibu hamil dalam menghadapi *pelvic girdle pain (PGP)*.

b. Analisis Bivariat

Menurut Fujianto (2020), analisis bivariat merupakan metode analisis yang digunakan untuk mengevaluasi hubungan antara dua variable yang diduga saling terkait. Dalam penelitian

ini, analisis bivariat diterapkan untuk mengukur perubahan tingkat kecemasan pada ibu hamil yang menghadapi *pelvic girdle pain (PGP)* di Puskesmas pleret sebelum dan setelah mendapatkan intervensi prenatal yoga. Metode analisis yang dipilih adalah uji non-parametrik *Wilcoxon signed-rank test*, yaitu uji statistik yang dipakai untuk menguji signifikansi perbedaan dua sampel berpasangan atau berkorelasi, terutama jika data berskala ordinal. Perhitungan dilakukan dengan bantuan perangkat lunak SPSS (*Statistical Product and Service Solutions*) versi 27. Apabila hasil analisis menunjukkan nilai  $p < 0,05$ , maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara sebelum dan sesudah pemberian prenatal yoga, yang berarti intervensi tersebut berpengaruh terhadap penurunan kecemasan ibu hamil menghadapi *pelvic girdle pain (PGP)*.

#### **H. Pelaksanaan Penelitian**

Pelaksanaan penelitian yaitu:

1. Tahap Persiapan
  - a. Melakukan identifikasi permasalahan serta merumuskannya sebagai dasar pelaksanaan penelitian.
  - b. Mengusulkan judul atau topik penelitian serta melakukan konsultasi awal dengan dosen pembimbing.
  - c. Mengajukan pengurusan surat izin untuk melakukan studi pendahuluan dengan Nomor surat KTI/085/Keb-S1/II/2025
  - d. Mengumpulkan data awal dan literatur yang relevan sebagai dasar penyusunan proposal serta melakukan studi pendahuluan di Puskesmas Pleret.
  - e. Melakukan penyusunan proposal penelitian dengan konsultasi secara berkala kepada dosen pembimbing

- f. Melaksanakan ujian proposal skripsi sebagai bagian dari tahap evaluasi awal.
- g. Melakukan revisi proposal skripsi sesuai dengan masukan dari dosen pembimbing dan penguji.
- h. Melakukan pengajuan dokumen untuk memperoleh surat kelayakan etik sebagai syarat pelaksanaan penelitian
- i. Mengajukan permohonan izin penelitian dari kampus ke instansi Dinas Kesehatan Kabupaten Bantul.
- j. Melanjutkan proses perizinan penelitian dari Dinas Kesehatan Kabupaten Bantul ke Puskesmas Pleret.

## 2. Tahap Pelaksanaan

Penelitian dilakukan di Puskesmas Pleret.

- a. Surat izin penelitian diserahkan oleh peneliti kepada kepala Puskesmas Pleret sebagai syarat untuk mendapatkan izin pelaksanaan kegiatan penelitian.
- b. Peneliti melakukan komunikasi dan koordinasi dengan kepala Puskesmas serta bidan Koordinator di Puskesmas Pleret untuk membahas penggunaan tempat, jadwal pelaksanaan, serta penyampaian informasi kepada ibu hamil mengenai pelaksanaan kelas prenatal yoga. Penentuan sampel dilakukan dengan teknik *Accidental sampling*. Berdasarkan studi pendahuluan, terdapat 43 ibu hamil trimester dua dan tiga yang memperoleh layanan ANC, kemudian di dapatkan jumlah sampel sebanyak 33 ibu hamil. Sebagai Langkah alternatif terhadap kemungkinan drop out, jumlah sampel di tambah sehingga diperoleh total sebanyak 33 orang.
- c. Memberikan penjelasan menyeluruh mengenai prosedur penelitian kepada seluruh responden, serta meminta persetujuan tertulis melalui pengisian informed consent.

- d. Ibu hamil yang telah menandatangani lembar persetujuan menjadi responden penelitian, akan menerima lembar identitas responden sebagai data pendukung penelitian.
- e. Sebelum intervensi prenatal yoga di berikan, dilakukan pengukuran tekanan darah terhadap seluruh responden.
- f. Pretest dilakukan menggunakan kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)* pada pertemuan kesatu. Kuesioner diisi oleh responden dengan pendampingan dari peneliti untuk memastikan pemahaman.
- g. Kegiatan intervensi berupa prenatal yoga diberikan kepada setiap responden sebanyak empat kali sesi.
- h. Selama pelaksanaan prenatal yoga, peneliti secara aktif memantau kondisi umum responden dan melakukan komunikasi untuk mengetahui keluhan atau ketidaknyamanan yang dirasakan.
- i. Setelah seluruh sesi prenatal yoga selesai, dilakukan posttest Kembali dengan menggunakan kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)* untuk menilai perubahan tingkat kecemasan. Kuesioner diisi oleh responden dengan pendampingan dari peneliti.
- j. Peneliti memberikan souvenir kepada seluruh responden sebagai bentuk apresiasi atas partisipasi mereka.
- k. Pada setiap sesi yoga, responden juga diberikan snack dan gift sebagai bentuk dukungan kegiatan berlangsung.
- l. Selanjutnya, dilakukan analisis terhadap tingkat kecemasan responden sebelum dan setelah mengikuti kegiatan prenatal yoga.

### 3. Tahap Penyelesaian laporan

- a. Peneliti merekap seluruh data hasil pengumpulan selama penelitian untuk dianalisis lebih lanjut.

- b. Data yang sudah terkumpul kemudian diolah dan dianalisis menggunakan uji statistic dengan bantuan perangkat lunak SPSS.
- c. Langkah terakhir adalah penyusunan laporan penelitian ini bertumpu pada hasil analisis data yang telah dilaksanakn.

### I. Etika Penelitian

Etika mengacu pada kepatuhan terhadap aturan perilaku yang ditetapkan oleh profesi atau kelompok tertentu, dalam konteks penelitian, etika berfungsi sebagai standar untuk menilai kepatutan suatu tindakan diterima atau tidak (Saidi & Jailani, 2023). Dalam melakukan sebuah penelitian terdapat empat prinsip yaitu, *respect for human dignity, right to justice, beneficence*.

1. *Respect for human dignity*
  - a. Hak untuk berpartisipasi atau menolak menjadi responden  
Responden wajib untuk di perlakukan secara manusiawi. Mereka memiliki hak apakah siap untuk menjadi responden atau tidak serta tidak akan memberikan sanksi apapun apabila responden tidak mau menjadi responden.
  - b. Hak untuk memperoleh perlindungan atas intevensi yang diberikan.  
Peneliti berkewajiban untuk menyampaikan penjelasan mengenai intervensi yang akan dilakukan serta memiliki tanggung jawab apabila terdapat kejadian tidak baik terhadap responden.
  - c. *Informed concet*  
Peneliti berkewajiban memberikan penjelasan secara menyeluruh sebelum memutuskan untuk berpartisipasi dalam penelitian. Responden juga berhak untuk menyetujui atau menolak partisipasi dalam penelitian tersebut. Dalam lembar persetujuan (*informed consent*), harus dijelaskan bahwa data yang dikumpulkan akan digunakan untuk kepentingan pengembangan ilmu pengetahuan.

## 2. *Right to justice*

- a. Hak atas kerahasiaan data pribadi.

Responden mempunyai hak untuk meminta dirahasiakan atau privasi untuk data yang didapatkan, maka dari itu penulis akan menulis nama berupa inisial.

- b. Hak untuk mendapatkan intervensi secara adil

Peneliti harus bersikap adil dalam proses penelitian baik itu sebelum dilakukan intervensi ataupun sesudah intervensi. penelitian dilakukan tanpa diskriminasi.

## 3. *Beneficence.*

- a. Bebas dari eksploitasi

Peneliti harus menjelaskan bahwa dalam penelitian tidak akan dilakukan tindakan yang berpotensi memberikan dampak negative terhadap responden dalam bentuk apa pun.

- b. Risiko

Peneliti memiliki kewajiban untuk mempertimbangkan secara cermat potensi resiko dan manfaat yang mungkin di terima oleh responden.