

BAB III METODE PENELITIAN

A. Metode Penelitian

Metode penelitian yaitu rencana atau strategi yang digunakan untuk melaksanakan penelitian mencakup cara pengumpulan, analisis, dan interpretasi data. Desain ini membantu peneliti mengorganisir langkah-langkah penelitian dan memastikan data yang valid serta menghasilkan kesimpulan yang sah. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif *pre-eksperimental* dengan jenis *one group pre and post design*.



Gambar 3.1 Desain Penelitian

Keterangan:

X_1 : Tekanan darah ibu hamil sebelum diberikan perlakuan prenatal yoga

O : Perlakuan Prenatal Yoga

X_2 : Tekanan darah ibu hamil setelah dilakukan perlakuan Prenatal Yoga.

B. Lokasi Dan Waktu

Penelitian ini akan digelar di PMB Kuswatingsih yang terletak di Jl. Ketandan, Madurejo, Kec. Prambanan, Kab. Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55572. Dilakukan pada bulan Mei hingga Juni 2025.

C. Populasi Dan Sample

1. Populasi dan sampel

Dalam penelitian kuantitatif populasi merujuk pada kelompok objek atau subjek yang mempunyai ciri tertentu yang ditentukan oleh peneliti untuk dikaji, sehingga hasilnya dapat digunakan untuk membuat

kesimpulan. Sampel yaitu bagian dari populasi yang dipilih untuk diteliti (Sugiyono, 2021).

Populasi dalam penelitian ini mencakup seluruh ibu hamil trimester III yang rutin mengikuti pemeriksaan ANC dengan usia kehamilan antara 28-32 minggu di PMB Kuswatiningsih jumlahnya sebanyak 37 responden. Kemudian sampel diambil menggunakan Teknik *purposive sampling* sesuai kriteria inklusi dan eksklusi. Penentuan besaran sampel menggunakan rumus *Slovin*, dengan rumus dan cara perhitungan berikut:

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

$$n = \frac{37}{1 + 37(0,1)^2}$$

$$n = \frac{37}{1 + 37(0,01)^2}$$

$$n = \frac{37}{1,37}$$

$n = 27,007$, dibulatkan menjadi 27 responden.

Keterangan :

- N : Jumlah populasi
 n : Total sampel yang dibutuhkan
 e : *Sampling error* 10%

Untuk menghindari adanya pasien *drop out*, maka diperlukan responden cadangan sebanyak 10% dari total sampel yaitu 2,7. Artinya total sampling pada penelitian ini yaitu sebanyak 29,7 yang dibulatkan menjadi 30 responden. Kriteria yang digunakan yaitu:

a. Kriteria inklusi:

- 1) Usia kehamilan antara ≥ 28 hingga ≤ 32 minggu
- 2) Tidak memiliki penyakit komplikasi
- 3) Bersedia untuk mengikuti prenatal yoga sebanyak 4 kali

b. Kriteria eksklusi:

- 1) Tekanan darah >140/90 mmHg
- 2) Ibu hamil dengan komplikasi kehamilan (*solusio plasenta, plasenta previa, gemelli, malpresentasi*)
- 3) Ibu hamil yang belum pernah melakukan *antenatal care* (ANC)

D. Variabel Penelitian

Pada penelitian ini yang menjadi variabel bebasnya yaitu prenatal yoga. Sedangkan yang menjadi variabel terikatnya yaitu tekanan darah ibu hamil trimester I

E. Definisi Operasional

Tabel 3.1 Definisi Operasional

No.	Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
1.	<i>Variabel bebas:</i> Prenatal Yoga	Gerakan yoga yang disesuaikan dengan kondisi fisik ibu hamil dimulai dari <i>centering pranayama</i> hingga relaksasi. Diberikan 1 minggu sekali dalam 4 minggu dengan durasi 45-60 menit pada ibu hamil TM III (28-32 mgg).	SOP	1. sebelum yoga 2. sesudah yoga	Ordinal
2.	<i>Variabel Terikat:</i> Tekanan Darah	Kekuatan tekanan darah terhadap dinding pembuluh darah arteri. Dilakukan pengukuran 2 kali yaitu sebelum dan setelah prenatal yoga.	<i>Sphygnomanometer</i>	Klasifikasi tekanan darah menurut JNC VII: 1. <120 /<80mmHg (normal) 2. 120-139/80-89mmHg (Pre-hipertensi) 3. 140-159 mmHg/ 80-99 mmHg (hipertensi stage-1) 4. >160/>100mmHg (hipertensi stage-2)	Rasio

Sumber: (Makalew et al., 2023)

F. Alat dan Metode Pengumpulan Data

1. Cara Pengumpulan Data

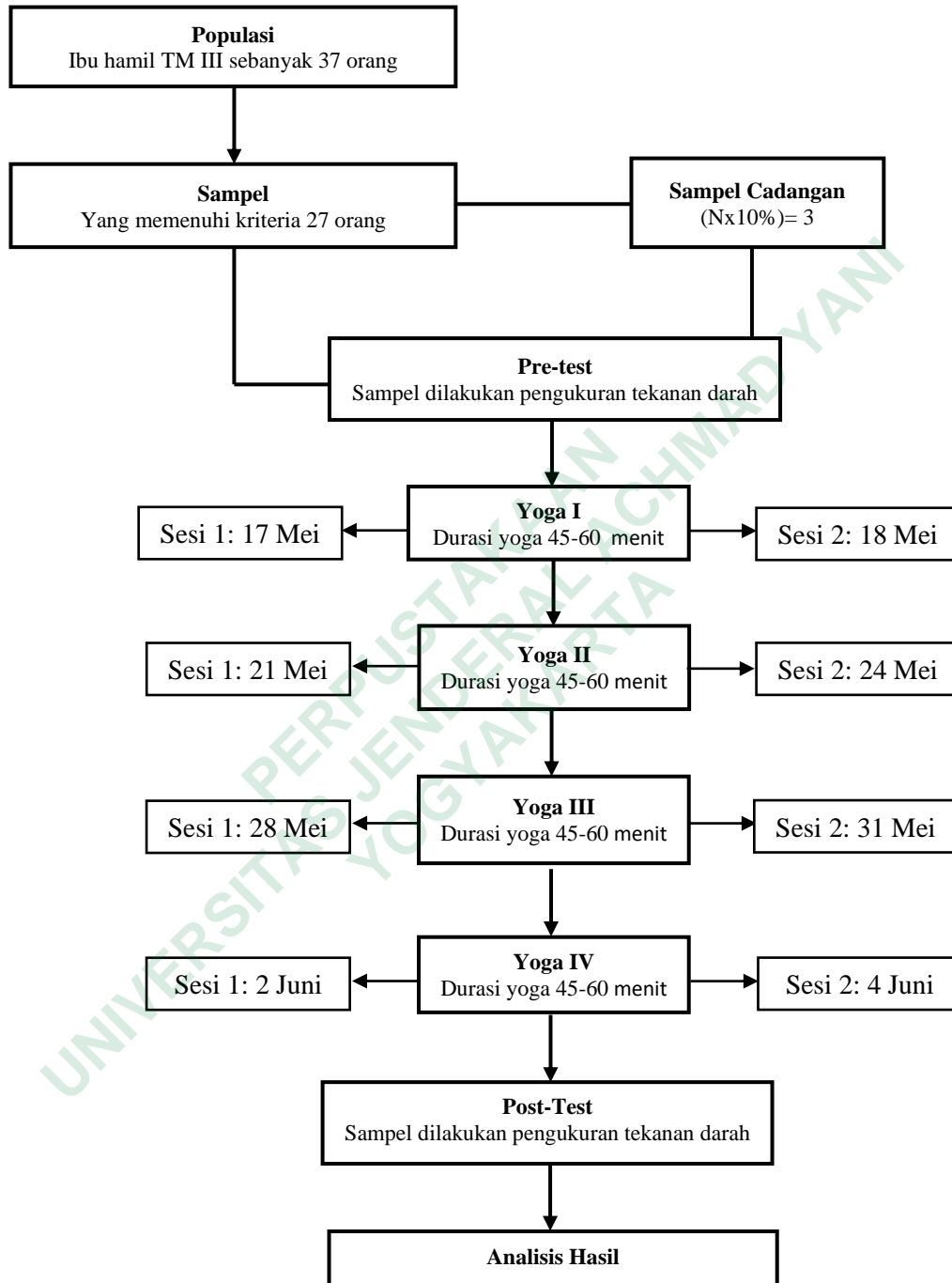
Penelitian ini menggunakan data primer yang didapat dari interaksi awal dengan responden, di mana informasi seperti nama, umur, alamat, usia kehamilan, riwayat hipertensi, riwayat hipertensi dalam keluarga, dan IMT dicatat dalam lembar observasi. Setelah pengumpulan data, dilakukan pengukuran tekanan darah dan nilai MAP (Mean Arterial Pressure) dihitung sebagai data akhir penelitian.

2. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian merupakan teknik yang dipakai untuk mengukur nilai variabel yang akan diteliti (Sugiyono, 2019).

Instrumen penelitian berupa perlakuan prenatal yoga yang diberikan kepada ibu hamil trimester III. Untuk mengamati dampak dari perlakuan tersebut, digunakan lembar observasi guna mengukur tekanan darah menggunakan *Sphygnomanometer*. Perlakuan dilakukan selama 4 minggu, dan pengamatan dilakukan sesuai SOP yang ditentukan.

G. Alur Penelitian



Gambar 3.2 Alur Penelitian

H. Cara Pengolahan dan Analisis Data

1. Langkah Pengolahan Data

Saat melakukan analisis data, terlebih dahulu dilakukan pengolahan dengan tujuan mengubah data menjadi informasi yang dapat dipahami. Proses pengolahan serta analisis data melalui langkah-langkah berikut:

a. *Collecting*

Merupakan tahap awal pengolahan data yaitu mengumpulkan data yang berasal dari kuisisioner dan lembar observasi yang telah diisi oleh responden.

b. *Checking*

Pengecekan, dilakukan dengan memeriksa kelengkapan data, tujuan supaya data dapat diolah dengan benar sehingga proses pengolahan data dapat memberikan hasil yang valid dan reliabel.

c. *Coding*

Proses mengubah data yang diperoleh selama penelitian menjadi bentuk kode data. Kode-kode tersebut berfungsi untuk mempermudah pengolahan data selanjutnya.

Tabel 3.2 Karakteristik Responden

No.	Karakteristik Responden	Kode
1.	Usia	
	Beresiko (<20 tahun atau >35 tahun)	1
	Tidak beresiko (20-35 tahun)	2
2.	Paritas	
	<i>Primigravida</i>	1
	<i>Multi-gravida</i>	2
3.	Riwayat Hipertensi Keluarga	
	Ya	1
	Tidak	2
4.	Riwayat Hipertensi	
	Ya	1
	Tidak	2
5.	IMT	
	<i>Under weight</i>	1
	Normal	2
	<i>Over Weight</i>	3
	Obesitas	4

Sumber: Data Primer, 2025

d. *Entering*

Memasukkan data jawaban dari masing-masing responden yang masih dalam bentuk kode berupa angka atau huruf kedalam aplikasi SPSS (*Statistical Package of The Social Sciences*)

e. *Data Processing*

Setelah semua data diinput kedalam aplikasi SPSS maka selanjutnya data akan diolah sesuai dengan kebutuhan penelitian.

2. Analisis Data

a. Analisis Univariat

Analisis univariat yaitu analisis data yang dilakukan secara terpisah pada tiap variabel. Tujuannya untuk menggambarkan keadaan fenomena yang sedang diteliti. Analisis ini tidak membahas hubungan atau sebab-akibat, melainkan hanya menjelaskan karakteristik dari data yang ada (Sijal, 2024). Variabel yang dianalisis secara univariat yaitu meliputi usia, paritas, riwayat hipertensi, riwayat hipertensi keluarga, dan IMT.

b. Analisis Bivariat

Analisis ini bertujuan mengidentifikasi hubungan antara variabel bebas dan terikat (Norfai, 2022). Penelitian ini menganalisis tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan prenatal yoga. Data tekanan darah yang digunakan berskala rasio sehingga analisis bivariat yang dilakukan yaitu jika data berskala normal maka menggunakan uji *Paired Sample T-test* namun jika tidak berdistribusi normal maka dilakukan uji *Wilcoxon Signed-Rank*, yaitu uji non-parametrik untuk mengetahui perbedaan hasil sebelum dan sesudah intervensi (Hina et al., 2024). Output analisis akan ditampilkan dalam bentuk tabel distribusi, yang kemudian dibahas secara ilmiah dengan dukungan teori dari literatur dan artikel yang relevan.

I. Etika Penelitian

Etika penelitian merupakan prinsip-prinsip yang mengatur perilaku peneliti dan lembaga penelitian dalam berinteraksi dengan responden, sesama peneliti, pengguna hasil, dan masyarakat. Dalam penelitian kesehatan, etika penting untuk menjaga hubungan yang baik dengan subjek penelitian. Menurut Notoatmojo (2018), etika penelitian mencakup sikap peneliti terhadap subjek serta dampak hasil penelitian bagi masyarakat. Prinsip-prinsip etik meliputi:

1. Persetujuan setelah pemberian informasi

Peneliti mesti menjelaskan tujuan, manfaat, dan langkah-langkah penelitian kepada responden secara lengkap. Penolakan dari responden harus dihormati tanpa paksaan.

2. Menjaga privasi responden

Peneliti perlu menyesuaikan waktu dan tempat pengambilan data sesuai dengan keinginan responden untuk menjaga kenyamanan dan privasi mereka.

3. Menjaga kerahasiaan responden

Peneliti harus memberikan penjelasan bahwa semua informasi yang diperoleh dijaga kerahasiannya. Data yang dikumpulkan tidak akan dicantumkan nama lengkap, melainkan hanya inisial, dan hasil penelitian akan dilaporkan dalam bentuk data kelompok.

4. Kejujuran (*Veracity*)

Peneliti harus menyamakan informasi secara akurat, lengkap, dan objektif kepada responden. Kejujuran ini penting untuk membangun kepercayaan responden

5. Tidak merugikan (*Non-Maleficence*)

Peneliti harus memastikan bahwa penelitian tidak menimbulkan bahaya fisik atau psikologis bagi responden. Setiap tindakan yang berpotensi harus dihindari.