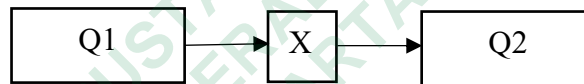


## BAB III METODOLOGI PENELITIAN

### A. Desain Penelitian

Penelitian ini menerapkan jenis penelitian kuantitatif yaitu penelitian yang membuktikan hipotesis, menarik kesimpulan, memahami interaksi antara variabel yang diteliti dengan cara menggunakan teknik analisis dan pengumpulan data dalam bentuk angka (Candra Susanto et al., 2024).

Penelitian ini menggunakan desain *pre experimental* merupakan penelitian yang mencoba menemukan efek variabel tertentu dengan variabel lain dalam situasi terkendali secara cermat (Arsyam & M. Yusuf Tahir, 2021). Dengan pendekatan *one group pretest-posttest design* maka intervensi akan menjadi lebih nyata, sebab bisa melihat perbedaan dari kondisi sebelum dan sesudah dilakukan intervensi.



**Gambar 3. 1 Rancangan *One Group Pretest Posttest***

Keterangan:

- Q1 : Kecemasan sebelum diberikan prenatal yoga
- Q2 : Kecemasan sesudah diberikan prenatal yoga
- X : Prenatal Yoga

### B. Lokasi dan Waktu Penelitian

#### 1. Lokasi Penelitian

Penelitian ini diselenggarakan di PMB Kuswatiningsih Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta.

#### 2. Waktu Penelitian

Penelitian ini diselenggarakan selama periode Mei-Juni 2025.

## C. Populasi dan Sampel

### 1. Populasi Penelitian

Populasi penelitian mengarah kepada semua subjek penelitian yang mempunyai karakteristik serupa atau memiliki hubungan signifikan dengan masalah penelitian (Candra Susanto et al., 2024). Populasi penelitian yaitu melibatkan 37 ibu hamil trimester III (28-32 minggu) yang rutin melaksanakan *Antenatal Care* (ANC) di PMB kuswatiningsih.

### 2. Sampel

Sampel ialah komponen populasi yang digunakan untuk mencerminkan keseluruhan, atau dapat dikatakan sampel yaitu sebagian populasi yang dijadikan perwakilan (Amin et al., 2023). Penentuan jumlah sampel diperoleh berdasarkan perhitungan rumus slovin. Menurut (Sugiyono, 2019) menggunakan rumus slovin maka peneliti mampu menentukan besaran sampel yang akan diperlukan.

Rumus slovin yang digunakan peneliti adalah:

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

Keterangan:

n = Besaran sampel yang diperlukan

N = Total populasi

e = Tingkat kesalahan sampel sebanyak 10%

$$\begin{aligned} n &= \frac{N}{1 + N(e)^2} \\ &= \frac{37}{1 + 37(0,1)^2} \\ &= \frac{37}{1 + 37(0,01)} \\ &= \frac{37}{1,37} \\ &= 27,007 \end{aligned}$$

Maka jika dibulatkan didapatkan besaran sampel sejumlah 27 responden. Untuk menghindari munculnya DO maka besaran sampel yang sudah diperoleh akan ditambahkan sebesar 10% yaitu 2,7 dan didapatkan hasil sampel sejumlah

29,7 jika dibulatkan menjadi 30 responden. Maka besaran sampel yang akan dilakukan untuk penelitian terdiri dari 30 responden.

### 3. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel ialah sesuatu yang diterapkan guna menetapkan siapa saja subjek dari populasi yang dapat dilibatkan menjadi sampel dalam penelitian (Amin et al., 2023). Penelitian ini ditetapkan teknik *non probability sampling* yaitu dengan *purposive sampling*, yaitu salah satu teknik penarikan sampel dengan sampel dari penilaian peneliti.

Syarat tersebut dapat diuraikan pada dua kriteria yaitu kriteria inklusi dan kriteria eksklusi.

#### a. Kriteria Inklusi

Kriteria inklusi mengacu pada sifat atau kondisi umum yang dimiliki subjek dalam populasi target yang dapat dijangkau dan menjadi fokus penelitian. Dalam penelitian ini yang termasuk dalam kriteria inklusi yaitu:

- 1) Ibu hamil Trimester III awal dengan usia kehamilan 28-32 minggu
- 2) Ibu hamil yang bersedia menjadi responden dan mengikuti prenatal yoga seminggu sekali selama empat minggu.
- 3) Status kesehatan ibu dan janin baik
- 4) Rutin melakukan *Antenatal Care* (ANC) di PMB Kuswatiningsih

#### b. Kriteria Eksklusi

Kriteria eksklusi mencakup subjek yang tidak sesuai syarat untuk dilibatkan dan diklasifikasikan sesuai dengan ketentuan tersebut:

- 1) Ibu hamil trimester I dan II
- 2) Ibu hamil yang mempunyai kontraindikasi untuk melakukan prenatal yoga seperti, plasenta previa, solutio plasenta, gemeli, dan perdarahan pervaginam.

#### D. Variabel Penelitian

Variabel penelitian ialah karakteristik responden, subjek yang menunjukkan ragam khusus yang ditentukan dari peneliti agar dianalisis dan selanjutnya diambil kesimpulannya (Prof. Dr. Sugiyono, 2021). Variabel yang digunakan adalah:

1. Variabel *independent* berfungsi sebagai variabel yang bisa memengaruhi, pada penelitian ini variabel *independent* yaitu prenatal yoga.
2. Variabel *dependent* berfungsi sebagai variabel yang dipengaruhi, pada penelitian ini variabel *dependent* yaitu kecemasan ibu hamil trimester III.
3. Variabel perancu berfungsi sebagai variabel tambahan yang berkorelasi dengan variabel *independent* dan variabel *dependent*, variabel perancu pada penelitian ini yaitu umur, paritas, pendidikan serta pekerjaan ibu hamil trimester III.

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YOHANES  
YOGYAKARTA

### E. Definisi Operasional

Definisi operasional merupakan penjabaran variabel-variabel penelitian secara konkret agar dapat diterapkan di lapangan. Dalam penyusunannya definisi operasional ini tidak hanya mencakup makna variabel secara operasional, tetapi juga menjelaskan metode pengukuran, hasil yang diharapkan dari pengukuran tersebut, serta jenis skala yang digunakan (Anggraeni, 2022).

**Tabel 3. 1 Definisi Operasional**

Variabel Penelitian	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
Variabel <i>Independen</i> : Prenatal Yoga	Termasuk cara penyembuhan yang berdampak positif terhadap kesehatan fisik dan psikologis, gerakan penyesuaian dari yoga klasik yang telah sesuai kondisi ibu hamil, terdiri dari gerakan <i>centering</i> , <i>pranayama</i> , <i>warming up</i> , gerakan inti, dan rileksasi yang dilakukan 4 kali sesi dalam 4 minggu yang berdurasi 45-60 menit sekali latihan prenatal yoga.	SOP Prenatal Yoga	1= Dilakukan 2= Tidak Dilakukan	Nominal
Variabel <i>Dependent</i> : Kecemasan ibu hamil TM III	Gangguan pada alam kondisi yang ditunjukkan oleh perubahan fisik, psikologis, dan hormonal yang dapat berpengaruh pada kondisi kesehatan kehamilan. Kecemasan pada kehamilan dapat diukur menggunakan kuesioner yang berdiri dari 14 unsur pertanyaan, diisi sebelum dan sesudah dilakukan prenatal yoga	HARS ( <i>Hamilton Anxiety Rating Scale</i> )	Kecemasan total berkisar antara <14-56 skor a. <14 menunjukkan tidak mengalami kecemasan. b. 14-20 menunjukkan kecemasan ringan. c. 21-27 menunjukkan kecemasan sedang. d. 28-41 menunjukkan kecemasan berat. e. 42-56 menunjukkan kecemasan berat sekali.	Interval

## F. Alat dan Metode Pengumpulan Data

### 1. Proses Pengumpulan Data

Sumber data penelitian ini berasal dari data primer yang diperoleh langsung melalui pengamatan dan interaksi dengan subjek penelitian.

### 2. Alat Pengumpulan Data

Instrumen penelitian memberikan peran yang sangat penting dalam penelitian karena berperan menjadi alat guna mengumpulkan data yang dibutuhkan (Anisa Fauziyah, Zahro As Sakinah, Mariyanto, 2023). Instrumen penelitian ini berupa kuesioner, dengan beberapa butir daftar pertanyaan tertulis guna memperoleh informasi dari responden (Yasin et al., 2024). *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) dipilih sebagai instrumen dalam menilai derajat kecemasan dan termasuk instrumen yang bersifat baku, maka dapat digunakan tanpa harus melakukan uji validitas serta reliabilitas. Dalam pelaksanaannya, prenatal yoga mengacu pada Standar Operasional Prosedur (SOP) yang berlaku.

### 3. Metode Pengumpulan Data

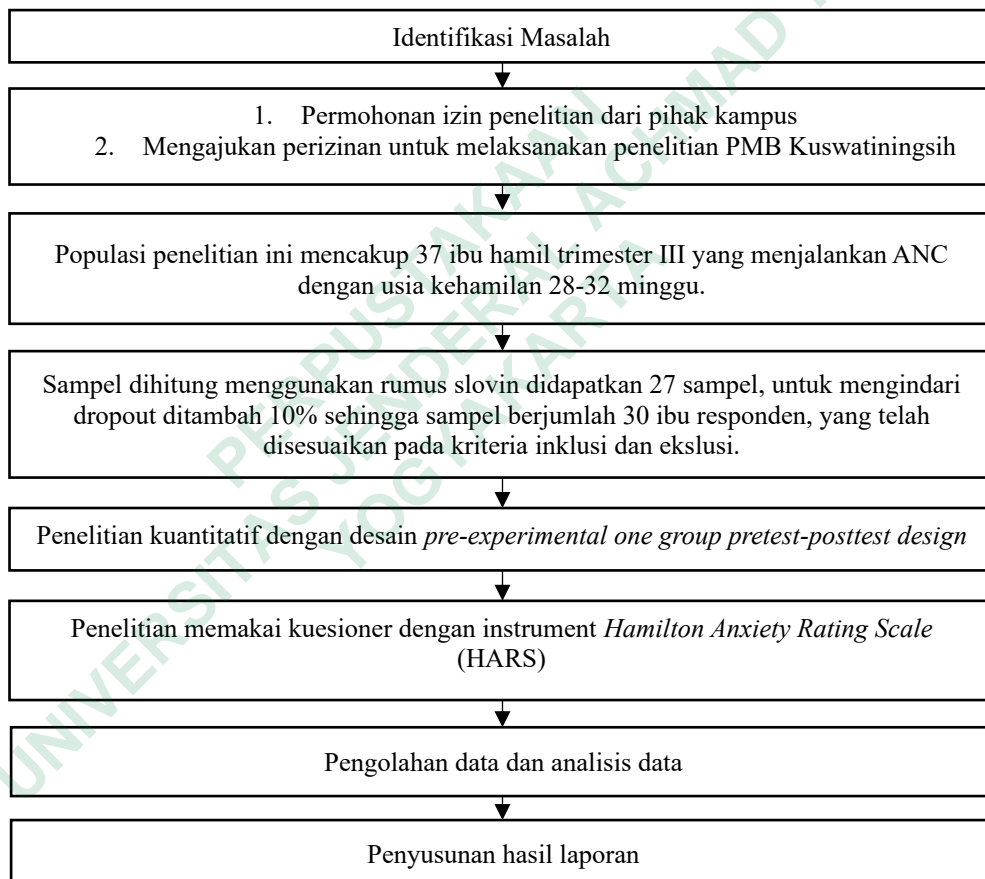
Data awal penelitian ini diperoleh melalui teknik observasi, dengan prosedur sebagai berikut:

- a. Izin pelaksanaan penelitian diperoleh dari Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
- b. Peneliti telah menerima izin dari pemilik Praktik Mandiri Bidan (PMB) Kuswatiningsih dengan menyerahkan surat pengantar permohonan izin.
- c. Menghitung populasi ibu hamil trimester III di PMB Kuswatiningsih.
- d. Menentukan responden sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi.
- e. Sebelum intervensi diberikan penjelasan awal terkait definisi, tujuan, manfaat, serta langkah-langkah persiapan baik responden maupun alat sebelum pelaksanaan penelitian.
- f. Menyerahkan lembar persetujuan kepada calon responden.
- g. Peneliti dibantu oleh satu enumerator yang terlatih dan memiliki sertifikat prenatal yoga.
- h. Melakukan pengisian kuesioner HARS untuk mengidentifikasi tingkat kecemasan responden sebelum diberikan intervensi prenatal yoga.

- i. Dilakukan prenatal yoga dengan waktu 45-60 menit, dilakukan satu minggu satu kali, selama 4 minggu (kelas prenatal yoga diadakan hari Rabu dan Sabtu, dua kali setiap minggu sehingga responden akan dibagi menjadi dua sesi yaitu sesi satu di hari Rabu dan sesi dua di hari Sabtu).
- j. Memberi kuesioner HARS untuk mengidentifikasi tingkat kecemasan sesudah dilakukan intervensi (prenatal yoga).

### G. Pelaksanaan Penelitian

Tabel 3. 2 Pelaksanaan Penelitian



## H. Metode Pengolahan dan Analisis Data

### 1. Metode Pengolahan Data

#### a. *Editing*

Tahap mengedit data yang sudah diperoleh melalui instrumen pengumpulan data, yaitu kuesioner dan menggunakan daftar cek list untuk data yang sudah dikumpulkan dikenal sebagai *editing*.

#### b. *Coding*

Tahap selanjutnya yaitu memberikan kode pada setiap kuesioner yang sudah dikumpulkan dan diperiksa kelengkapannya, diberi angka yang memenuhi kode yang telah disiapkan peneliti.

##### 1) Data Umum

##### a) Usia

(1) < 20 tahun = 1

(2) 20-35 tahun = 2

(3) > 35 tahun = 3

##### b) Paritas

(1) *Primigravida* = 1

(2) *Multigravida* = 2

##### c) Pendidikan

(1) SD = 1

(2) SMP = 2

(3) SMA = 3

(4) Perguruan Tinggi = 4

##### d) Pekerjaan

(1) Tidak Bekerja = 1

(2) Bekerja = 2

#### c. *Scoring*

Pada tahap ini, seluruh isi pertanyaan dijumlahkan untuk menilai tingkat kecemasan responden. Skor penelitian ini adalah total skor HARS yang berkisar <14-56, dengan pembagian *skoring*:

Tabel 3. 3 Skor kuesioner HARS

No	Skor	Keterangan	Coding
1.	<14	Tidak terdapat kecemasan	1
2.	14-20	Kecemasan ringan	2
3.	21-27	Kecemasan sedang	3
4.	28-41	Kecemasan berat	4
5.	42-56	Kecemasan sangat berat	5

d. *Tabulating*

Tahap selanjutnya yaitu melakukan penyusunan data untuk mempermudah dalam penyusunan data secara statistik, penelitian ini data dianalisis melalui aplikasi pengolahan statistik SPSS.

## 2. Analisis Data

### a. Analisis Univariat

Analisis univariat diterapkan menggunakan analisis deskriptif berupa frekuensi persentase, mean, median, modus, standar deviasi, nilai minimum dan maksimum untuk menggambarkan karakteristik responden seperti usia, paritas, pendidikan dan pekerjaan, serta skor kecemasan ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah intervensi prenatal yoga melihat frekuensi pada karakteristik atau variabel yang diamati.

### b. Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan sesudah analisis univariat dengan tujuan untuk menguji hipotesis dan mengetahui adanya pengaruh antara variabel *independent* (prenatal yoga) dan variabel *dependent* (kecemasan ibu hamil trimester III).

Sebelum dilakukan analisis bivariat, maka harus dilakukan uji normalitas data lebih awal. Uji normalitas data dalam penelitian ini dilakukan dengan uji *Shapiro Wilk* sebab jumlah sampel  $< 50$ , uji ini dilakukan untuk mengetahui data berdistribusi normal atau tidak. Hasil uji ditentukan berdasarkan nilai *p value*  $> 0.05$  sehingga data berdistribusi normal. Hasil uji normalitas data pada penelitian ini adalah data tidak berdistribusi normal sebab hasilnya  $< 0,05$ . Karena data tidak berdistribusi normal maka uji selanjutnya yaitu uji non-parametrik dengan analisis uji *Wilcoxon*. Diperoleh nilai  $< 0.05$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima

menunjukkan bahwa terdapat pengaruh prenatal yoga terhadap kecemasan pada ibu hamil trimester III.

### I. Etika Penelitian

Etika penelitian melibatkan hubungan saling menghargai yang melibatkan peneliti dan subjek penelitian yang berlandaskan pada prinsip-prinsip etik (Notoatmodjo, 2018) saat melakukan penelitian, peneliti wajib menjunjung tinggi empat prinsip utama, sebagai berikut:

1. Menjunjung tinggi nilai kemanusiaan dan menghargai martabat manusia

Peneliti wajib menyampaikan penjelasan yang jelas bagi subjek penelitian mengenai tujuan dari penelitian yang dilakukan. Selain itu, subjek penelitian diberi kebebasan penuh untuk memutuskan apakah ingin terlibat dalam penelitian atau tidak. Sebagai bentuk penghormatan terhadap nilai dan martabat individu, peneliti harus menyertakan lembar persetujuan menyediakan (*informed consent*) dengan mencantumkan:

- a. Uraian tentang manfaat penelitian
- b. Informasi dampak negatif dan rasa tidak nyaman yang terjadi
- c. Keuntungan yang dapat diperoleh oleh subjek penelitian
- d. Kesiapan peneliti dalam menyampaikan informasi terkait tahap penelitian
- e. Responden berhak menghentikan keterlibatannya kapanpun
- f. Komitmen peneliti untuk merahasiakan informasi identitas responden.

2. Menghormati privasi dan kerahasiaan subjek penelitian

Peneliti wajib menjaga kerahasiaan identitas subjek penelitian dan tidak diperkenankan membagikan informasi yang berkaitan dengannya. Setiap individu memiliki hak atas privasi. Identitas asli responden dapat diganti menggunakan sistem kode atau *coding*.

3. Keadilan dan keterbukaan

Peneliti perlu memastikan bahwa setiap partisipan mendapat perlakuan serta manfaat yang setara. Selain itu, semua subjek penelitian harus diberikan informasi yang jelas mengenai prosedur yang akan dijalani. Hal ini penting agar

prinsip keadilan dan keterbukaan secara optimal saat proses berlangsungnya penelitian.

4. Memperhitungkan manfaat dan kerugian yang ditimbulkan

Penelitian ditujukan mampu memberikan manfaat untuk seluruh pihak yang terlibat. Dampak negatif terhadap subjek penelitian harus diminimalisir. Dengan demikian, pelaksanaan penelitian dapat meminimalkan atau mencegah timbulnya rasa sakit, cedera, stres, maupun risiko kematian pada subjek penelitian.

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA