

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif yaitu penelitian yang dilakukan untuk mencari berbagai variabel dan menganalisis setiap variabel. Dikatakan kuantitatif karena data bersifat angka (Anjani et al., 2022) Jenis penelitian ini adalah penelitian metode survey analitik dengan desain penelitian *Cross Sectional Studi* yang bertujuan untuk melihat Pengaruh Terapi Otot Progresif Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Di Klinik Arinta Bantul.

Penelitian ini menggunakan rancangan *Pra-Eksperimental* dengan desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one group pre test–post test design*. *Pra Eksperimental* yaitu desain yang ditandai dengan tidak adanya kelompok banding dan randomisasi, perlakuan ini diberikan kepada kelompok yang telah terbentuk apa adanya. Sedangkan pendekatan *one group pre test–post test design* adalah mengungkapkan hubungan sebab akibat dengan cara melibatkan satu kelompok subjek. Kelompok subjek diobservasi sebelum dilakukan intervensi, kemudian diobservasi lagi sesudah dilakukan intervensi. Terapi otot progresif dilakukan 3 kali berturut-turut dalam satu minggu dengan durasi 10 menit hal ini bertujuan agar dapat menurunkan kecemasan pada ibu hamil trimester III. Penelitian ini menggunakan metode:

Tabel 3. 1 Skema Rancangan Penelitian

Kelompok	Pre test	Perlakuan	Post test
Perlakuan	O1	X	O2

Keterangan:

O1 : Pengukuran awal sebelum dilakukan perlakuan (*pre test*).

X : Perlakuan Relaksasi Otot progresif selama 10 menit (intervensi).

O2 : Pengukuran kedua setelah dilakukan perlakuan (*post test*).

B. Lokasi Dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian ini dilakukan di Klinik Arinta yang beralamat di Tegal Layang Wetan, Caturharjo, Kec. Pandak, Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta, dilaksanakan pada bulan Februari sampai Juni 2025 dengan pemberian intervensi secara langsung diruangan khusus komplementer.

C. Populasi Dan Sampel

1. Populasi

Populasi yang digunakan pada penelitian ini adalah ibu hamil trimester III di Klinik Arinta Kabupaten Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta di bulan Juni tahun 2025 yang berjumlah 30 ibu hamil.

2. Sampel

Pengambilan data pada penelitian ini menggunakan metode *non probability sampling* dengan teknik *purposive sampling* dimana kriteria yang dipilih sesuai dengan kebutuhan penelitian.

a. Besar Sampel

Sampel yang digunakan pada penelitian ini diolah menggunakan rumus slovin seperti terdapat dalam (Millah & Suryana, 2020) sebagai berikut:

Rumus Slovin:

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

Keterangan:

n = Ukuran sampel yang dibutuhkan

N = jumlah total populasi

e = Persentase kelonggaran ketelitian kesalahan pengambilan sampel yang masih bisa ditolerir; e = 0,1

Diketahui jumlah populasi ibu hamil trimester III di Klinik Arinta sebanyak 30 orang. Dengan rumus slovin untuk menghitung jumlah sampel.

Diketahui:

$$n = \frac{30}{1 + 30 \cdot (0.1)^2}$$

$$n = \frac{30}{1 + 30 \cdot 0,01}$$

$$n = \frac{30}{1 + 0,3}$$

$$n = \frac{30}{1,3}$$

$n = 23,08$ dibulatkan menjadi 24 responden

Sehingga diperoleh besar sampel pada penelitian ini yaitu ibu hamil trimester III yang mengalami kecemasan terhadap kehamilannya berjumlah 24 responden.

b. Teknik Sampling

Penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel berdasarkan pertimbangan atau kriteria tertentu yang ditetapkan oleh peneliti. Teknik ini dipilih karena tidak semua populasi memiliki karakteristik yang sesuai dengan tujuan penelitian.

c. Kriteria Inklusi

- 1) Ibu hamil yang bersedia menjadi responden.
- 2) Tidak sedang menerima intervensi lain untuk mengatasi kecemasan.
- 3) Tidak sedang menerima intervensi dalam periode waktu yang sama dalam pengambilan data.

d. Kriteria Eksklusi

- 1) Ibu hamil yang mengalami gangguan pada otot
- 2) Ibu hamil yang sedang menjalani fisioterapi
- 3) Ibu hamil yang mengkonsumsi obat-obatan untuk mengatasi kecemasan.

D. Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek, organisasi, atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Hardani et al., 2020).

Dalam penelitian ini menggunakan dua variabel, yaitu Variabel Independent (Variabel Bebas) dan Variabel Dependent (Variabel Terikat).

1. Variabel Independen (Variabel Bebas)

Variabel bebas pada penelitian ini adalah Terapi Otot Progresif yang dimana dapat mempengaruhi atau menjadi penyebab variabel terikat.

2. Variabel Dependen (Variabel Terikat)

Variabel terikat pada penelitian ini adalah kecemasan ibu hamil trimester III

E. Definisi Operasional

Tabel 3. 2 Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Kategori/Hasil	Skala Ukur
Relaksasi otot progresif	Kegiatan yang dilakukan untuk mengendurkan ketegangan jasmani yang akan berdampak pada penurunan ketegangan jiwa, terapi ini dilakukan 10 menit.	SOP	Sebelum dan sesudah diberikan terapi otot progresif.	-
Kecemasan	Kecemasan adalah perasaan khawatir atau takut yang muncul ketika menghadapi situasi akan menjelang persalinan.	Kuesioner kecemasan <i>Hamilton Anxiety Rating Scale</i> (HARS)	Skor untuk Nilai HARS 0-56 1. <14 : Tidak ada kecemasan 2. 14-20: Cemas Ringan 3. 21-27: Cemas Sedang 4. 28-41: Cemas Berat 5. 42-56: Panik	Ordinal

(Utami et al., 2025)

F. Alat Dan Metode Pengambilan Data Penelitian

1. Instrumen Penelitian

Penelitian ini menggunakan instrumen baku yang telah terstandarisasi dan terbukti validitas serta reliabilitas. Alat ukur menggunakan *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) yang merupakan pengukuran kecemasan berdasarkan gejala yang muncul pada seseorang yang mengalami kecemasan.

2. Metode Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan pengumpulan data primer yang diambil secara langsung dengan menggunakan kuesioner pretest dan posttest.

G. Metode Pengolahan dan Analisis Data

1. Metode Pengolahan Data

Pengolahan data dalam penelitian ini akan dilakukan dengan berbagai langkah:

a. *Editing*

Editing adalah data yang terkumpul, baik data kualitatif maupun data kuantitatif harus dibaca sekali lagi untuk memastikan apakah data tersebut dijadikan bahan analisa atau tidak.

b. *Coding*

Memberikan skor atau nilai pada setiap item jawaban. Data yang terkumpul bisa berupa angka, kata atau kalimat. Pada penelitian ini hasil dari *scoring* diberikan kode antara lain yaitu :

1) Karakteristik Responden

Tabel 3. 3 Karakteristik Responden

No	Karakteristik Responden	Kode
1	Usia	
	20-35 tahun	: 1
	<20 atau >35 tahun	: 2
2	Pendidikan	
	SD	: 1
	SMP	: 2
	SMA/SMK	: 3
3	Perguruan Tinggi	: 4
	Pekerjaan	
	Tidak Bekerja	: 1
	Bekerja	: 2
4	Paritas	
	Primigravida	: 1
	Multigravida	: 2
5	Usia Kehamilan	
	TM III Bulan 7 (28-31 Minggu)	: 1
	TM III Bulan 8 (32-35 Minggu)	: 2
	TM III Bulan 9 (36-40 Minggu)	: 3
	TM III Bulan 9 (>40 Minggu)	: 4

2) Tingkat Kecemasan

Tabel 3. 4 Tingkat Kecemasan

No	Unit Data	Kode
1.	Kecemasan Ringan	1
2.	Kecemasan Sedang	2
3.	Kecemasan Berat	3
4.	Panik	4

(Utami et al., 2025)

c. *Tabulating*

Tabulating yakni membuat tabel-tabel data, sesuai dengan tujuan penelitian atau yang diinginkan oleh peneliti. Tabel yang akan ditabulasi adalah tabel yang berisikan data yang sesuai dengan kebutuhan analisis.

2. Analisis data

a. Univariat

Analisis univariat bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian digunakan nilai rata-rata dan menghasilkan distribusi frekuensi dan persentase (Lapau, 2021). Analisis univariat dalam penelitian ini digunakan untuk mendeskripsikan karakteristik responden berdasarkan usia, pekerjaan, pendidikan dan jumlah paritas responden.

b. Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk membuktikan hipotesis penelitian dan mengetahui adanya variabel independent dengan variabel dependent, serta menilai kekuatan dan arah hubungan tersebut. Dalam penelitian ini, analisis bivariat bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi otot progresif terhadap kecemasan ibu hamil trimester III di Klinik Arinta. Penggunaan uji *Wilcoxon* pada penelitian ini dinilai tepat karena desain penelitian yang digunakan adalah one group pretest-posttest design, di mana pengukuran dilakukan pada kelompok yang sama sebelum intervensi (pretest) dan setelah intervensi (posttest). Data yang dihasilkan berasal dari kuesioner HARS yang berskala ordinal dan terdistribusi tidak normal. Uji *Wilcoxon* merupakan uji non-parametrik yang sesuai untuk data berpasangan dengan skala ordinal, sehingga

dapat digunakan untuk mengetahui adanya perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasan ibu hamil trimester III sebelum dan setelah diberikan intervensi terapi otot progresif. Taraf signifikansi yang digunakan adalah 0,05. Jika hasil $p = value > 0,05$ maka H_0 diterima berarti tidak ada efektivitas pengaruh terapi otot progresif terhadap kecemasan ibu hamil trimester III, sedangkan jika $p = value < 0,05$ maka H_a ditolak berarti ada efektivitas pengaruh terapi otot progresif terhadap kecemasan ibu hamil trimester III.

H. Etika Penelitian

Dalam melakukan penelitian ini, perlu menjunjung tinggi etika penelitian, diantaranya yaitu:

1. Persetujuan Etik (*Ethical Clearance*)
Mendaftarkan *ethical clearance* dengan mengumpulkan berkas dan penelitian ini akan mendapatkan persetujuan dari Komite Etik Penelitian Kesehatan yang berwenang sebelum dilaksanakan.
2. Persetujuan Setelah Penjelasan (*Informed Consent*)
Merupakan persetujuan antara peneliti dengan pihak responden dan Klinik Arinta dengan memberikan lembar persetujuan, jika bersedia maka pihak Klinik Arinta dan responden menandatangani lembar persetujuan.
3. Tanpa Nama (*Anonimity*)
Dalam pengambilan data peneliti tidak mencantumkan identitas responden, tetapi menggunakan inisial.
4. Kerahasiaan (*Confidentiality*)
Menjaga kerahasiaan data identitas setiap responden yang diambil dan tidak membicarakan data kepada orang lain.

I. Pelaksanaan Penelitian

1. Tahap Persiapan

Proses persiapan pada penelitian ini memiliki beberapa tahapan yang akan dilakukan untuk mempersiapkan penelitian yaitu:

- a. Peneliti memilih masalah yang akan diteliti
 - b. Peneliti mulai mencari referensi yang dapat mendukung masalah yang akan diteliti dari berbagai sumber (buku, jurnal,dll).
 - c. Peneliti melakukan pengajuan judul dan melakukan bimbingan
 - d. Penelitian mempersiapkan seluruh instrumen penelitian seperti kuesioner HARS, lembar observasi, dan format informed consent.
 - e. Peneliti mengajukan surat permohonan izin studi pendahuluan.
 - f. Setelah mendapatkan surat studi pendahuluan dari prodi S1 Kebidanan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta kemudian menyerahkan ke Klinik Arinta dengan nomor surat KTI/116/Keb-S1/III/2025.
 - g. Peneliti mendapatkan surat balasan studi pendahuluan dari Klinik Arinta.
 - h. Peneliti melakukan penyusunan proposal penelitian, mengikuti Ujian proposal dan melakukan revisi proposal penelitian.
 - i. Peneliti mengajukan permohonan izin etik penelitian kepada Komisi Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) sebagai bentuk persetujuan legal dan etis untuk melaksanakan penelitian.
 - j. Setelah mendapatkan surat izin penelitian dari prodi S1 Kebidanan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta kemudian menyerahkan ke Klinik Arinta dengan nomor surat KTI/249/Keb-S1/IV/2025.
 - k. Peneliti mendapatkan surat balasan izin penelitian dari Klinik Arinta.
 - l. Peneliti mempersiapkan lembar permohonan untuk menjadi responden.
 - m. Peneliti mempersiapkan lembar *informed consent* untuk persetujuan terhadap responden.
2. Tahap Pelaksanaan
- Tahap pelaksanaan merupakan tahap melakukan pengumpulan data. Peneliti melakukan penelitian di Klinik Arinta Bantul.
- a. Mengantar dan menyerahkan surat izin penelitian kepada kepala Klinik Arinta Bantul dengan nomor surat KTI/249/Keb-S1/IV/2025.
 - b. Peneliti melakukan koordinasi bersama kepala Klinik Arinta Bantul terkait dengan penggunaan tempat penelitian, alokasi waktu, dan ibu hamil trimester III yang dijadikan responden.

- c. Peneliti melakukan koordinasi dengan pihak Klinik Arinta Bantul untuk menyampaikan permohonan bantuan dalam mendistribusikan tautan Google Form kepada seluruh ibu hamil trimester III yang termasuk dalam populasi penelitian. Formulir tersebut berisi pertanyaan berdasarkan kriteria inklusi, yang bertujuan untuk menyaring calon responden yang sesuai dengan kebutuhan penelitian.
- d. Setelah proses penyaringan melalui Google Form dilakukan, dari total populasi sebanyak 30 responden, diperoleh 26 responden yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Namun, karena jumlah sampel yang dibutuhkan hanya 24 responden, maka peneliti menetapkan kriteria tambahan berupa urutan waktu pengisian formulir (*first come, first served*) untuk menentukan siapa saja yang akan dijadikan sampel. Dengan demikian, 24 responden pertama yang mengisi formulir dipilih sebagai sampel penelitian, sementara 2 responden terakhir tidak dimasukkan. Pendekatan ini digunakan karena seluruh responden yang lolos seleksi memiliki tingkat kesesuaian yang sama terhadap kriteria yang ditetapkan, sehingga pemilihan berdasarkan waktu pengisian dianggap paling objektif, adil, dan dapat dipertanggungjawabkan secara metodologis.
- e. Peneliti memperkenalkan diri dan meminta izin kepada responden serta menjelaskan mengenai maksud dan tujuan dari penelitian yang akan dilakukan yaitu mengenai Pengaruh Terapi Otot Progresif Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Di Klinik Arinta Bantul.
- f. Sebelum intervensi terapi otot progresif diberikan, 24 responden yang telah memenuhi kriteria penelitian diminta untuk menandatangani lembar informed consent sebagai bentuk persetujuan mengikuti penelitian.
- g. Peneliti melakukan pretest selama 10 menit dengan menggunakan lembar kuesioner HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale) sebelum responden diberikan intervensi relaksasi otot progresif selama 10 menit.
- h. Peneliti dibantu oleh bidan yang berada di Klinik Arinta untuk memberikan intervensi terapi otot progresif sesuai dengan SOP relaksasi otot progresif. Pemberian intervensi terapi otot progresif dilakukan

sebanyak 2 kali perhari selama 3 hari berturut-turut. Setiap sesi relaksasi dilakukan selama 10 menit menggunakan 14 langkah gerakan terapi otot progresif, dan dipandu langsung oleh peneliti. Intervensi dilakukan pada tanggal 6-12 Juli 2025 diruangan yang telah disediakan oleh Klinik Arinta.

- i. Setelah dilakukan terapi otot progresif peneliti melakukan posttest pada responden dengan memberikan lembar *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS).
 - j. Setelah seluruh sesi selesai, peneliti melakukan penilaian terhadap kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan terapi otot progresif.
3. Penyusunan Laporan

Pada tahap akhir peneliti menyusun laporan hasil penelitian dengan langkah-langkah sebagai berikut:

- a. Melakukan rekapitulasi data.
- b. Data yang sudah terkumpul kemudian diolah dan dilakukan uji statistik menggunakan aplikasi SPSS.
- c. Menyusun laporan hasil penelitian. BAB IV yang berisi tentang hasil dan pembahasan, kemudian BAB V yang berisi mengenai kesimpulan dan saran.
- d. Melakukan konsultasi hasil penelitian pada dosen pembimbing dan melakukan perbaikan sesuai saran dosen pembimbing.
- e. Mengajukan surat permohonan izin menyelenggarakan ujian hasil di koordinator tugas akhir Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta dengan nomor surat U.KTI/117/Keb-S1/VIII/2025.
- f. Melakukan sidang hasil penelitian pada tanggal 20 Agustus 2025.
- g. Melakukan perbaikan laporan hasil penelitian sesuai dengan saran yang diberikan oleh penguji dan pembimbing.
- h. Menyerahkan laporan akhir hasil penelitian yang telah direvisi sesuai saran dosen penguji dan pembimbing.