



jumlah ibu hamil trimester III di PMB Wati Subagya sebanyak 40 orang.

## 2. Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel

Sampel merujuk pada sebagian kecil populasi yang dipilih guna keperluan studi. Subjek penelitian ialah ibu hamil dengan usia kehamilan 28 hingga 35 minggu (trimester III) yang secara rutin menjalani pemeriksaan *antenatal care* (ANC) di PMB Wati Subagya. Pemilihan sampel menggunakan metode *purposive sampling* melalui pertimbangan kriteria inklusi dan eksklusi tertentu:

### a. Kriteria Inklusi:

- 1) Ibu hamil trimester III.
- 2) Tidak memiliki komplikasi kehamilan yang serius.
- 3) Ibu hamil dengan usia kehamilan 28-35 minggu
- 4) Ibu hamil yang bersedia menjadi responden dan kooperatif dalam melakukan prenatal yoga.

### b. Kriteria eksklusi

- 1) Ibu hamil dengan komplikasi obstetri selama penelitian.
- 2) Tidak mengikuti kegiatan prenatal yoga secara lengkap.

Jumlah sampel ditentukan berdasarkan perhitungan rumus slovin:

$$\begin{aligned}
 n &= \frac{N}{1 + N (e)^2} \\
 n &= \frac{N}{1 + N (e)^2} \\
 &= \frac{40}{1 + 40 (0,1)^2} \\
 &= \frac{40}{1 + 40 (0,01)} \\
 &= \frac{40}{1,40} \\
 &= 28,507 \text{ responden}
 \end{aligned}$$

Keterangan :

$n$  = sampel diperlukan

$N$  = banyaknya populasi

$e$  = Tingkat kesalahan sampel (*sampling error*)

Hasil perhitungan sampel, diperoleh kebutuhan sampel sejumlah 28 orang. Untuk mengantisipasi kemungkinan terjadinya *dropout* (DO), jumlah tersebut ditambah sebesar 10% atau 2,8 responden. Dengan demikian, jumlah akhir sampel menjadi 30,8 yang kemudian dibulatkan menjadi 30 responden. Berdasarkan perhitungan tersebut, penelitian ini melibatkan 30 responden.

### 3. Teknik Sampling

Pengambilan sampel dalam penelitian menggunakan *purposive sampling*, jenis pengambilan sampel didasarkan pada karakteristik tertentu. Pendekatan ini didasarkan, bagaimana peneliti menilai sampel mana yang tepat untuk memberikan informasi efektif untuk data yang diambil dengan tepat dan akurat.

## D. Variable Penelitian

Penelitian melibatkan tiga kategori variabel utama, yaitu variabel independen, variabel dependen, dan variabel perancu. Ketiga jenis variabel ini berperan krusial dalam mencapai tujuan penelitian, yakni mengkaji dampak prenatal yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil pada trimester III kehamilan.

### 1. Variabel Independent (Bebas)

Variabel independen dalam penelitian ialah yoga prenatal, yang merujuk pada serangkaian latihan fisik dan pernapasan yang dirancang khusus untuk wanita hamil di trimester ketiga. Yoga prenatal didefinisikan sebagai latihan fisik dan pernapasan terstruktur yang dirancang khusus untuk wanita hamil di trimester ketiga. Latihan ini dilakukan selama 2 minggu di bawah bimbingan instruktur bersertifikat.

- a. Indikator : Kehadiran dalam sesi yoga.
- b. Pengukuran : Jumlah sesi yoga yang diikuti selama 4 kali dalam 2 minggu.

2. Variabel Dependen (Terikat)

Variabel dependen yaitu kualitas tidur pada ibu hamil selama trimester III. Kualitas tidur diukur menggunakan instrumen *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*, mencakup 7 komponen: durasi tidur, efisiensi tidur, latensi tidur, gangguan tidur, kualitas tidur subjektif, penggunaan obat tidur, dan gangguan fungsi di siang hari. Kategori kualitas tidur berdasarkan skor total PSQI adalah:

- a. Indikator : Skor total PSQI.
- b. Pengukuran : Kualitas tidur baik ( $<5$ ) atau buruk ( $\geq 5$ ) berdasarkan skor PSQI.

3. Variabel Perancu

Variabel perancu dalam penelitian meliputi gravida, pekerjaan dan aktivitas fisik dengan uraian sebagai berikut:

- a. Gravida merupakan jumlah kehamilan yang pernah dialami oleh ibu, dikategorikan sebagai primigravida atau multigravida.
- b. Pekerjaan mengacu pada status pekerjaan ibu hamil, seperti ibu rumah tangga, pegawai, wiraswasta, atau lainnya, yang dapat memengaruhi pola istirahat.
- c. Aktivitas fisik mencakup berbagai kegiatan harian ibu hamil, termasuk pekerjaan rumah, berjalan, hingga olahraga, yang berpotensi memengaruhi kualitas tidur ibu hamil.

## E. Definisi Operasional Variabel

**Tabel 3. 2 Definisi Operasional**

| Variabel                             | Definisi Operasional                                                                                                                                                                                                                              | Alat Ukur                   | Kategori                        | Skala   |
|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|---------------------------------|---------|
| Variabel Independent: Prenatal Yoga. | Latihan yoga yang khusus untuk ibu hamil trimester III, meliputi teknik pernapasan, peregangan, dan relaksasi. Frekuensi ibu hamil mengikuti prenatal yoga 4 kali dalam 2 minggu.                                                                 | SOP<br><i>Prenatal yoga</i> | Dilakukan                       | Nominal |
| Variabel Dependent: Kualitas Tidur.  | Tingkat kenyamanan dan efektivitas tidur ibu hamil trimester III. Skor total PSQI yang mencakup durasi tidur, efisiensi tidur, latensi tidur, gangguan tidur, kualitas tidur subjektif, penggunaan obat tidur, dan gangguan fungsi di siang hari. | Kuesioner<br>PSQI           | Skor <5 = Baik, Skor ≥5 = Buruk | Ordinal |

## F. Alat Dan Metode Pengambilan Data

### 1. Alat Pengambilan Data

Alat pengumpulan data dalam penelitian ialah kuesioner tertutup, dimana terdiri dari tiga bagian utama, yaitu:

- a. Kuesioner demografi, yang mencakup data gawida, pekerjaan, dan aktivitas fisik.
- b. Kuesioner Prenatal Yoga, untuk mengidentifikasi partisipasi ibu hamil trimester III selama dilakukannya prenatal yoga sesuai dengan frekuensi dan durasi yang dianjurkan.
- c. Kuesioner Kualitas Tidur diukur menggunakan Indeks Kualitas Tidur *Pittsburgh Sleep Quality Indeks (PSQI)*. *Pittsburgh Sleep Quality Indeks* terdiri dari 7 komponen inti: durasi tidur, efisiensi tidur, latensi tidur, gangguan tidur, kualitas tidur subjektif, penggunaan obat tidur, dan disfungsi di siang hari. Setiap komponen dinilai berdasarkan skor 0–3, dengan total skor PSQI antara 0 hingga 21. Skor <5 dikategorikan kualitas tidur baik, sedangkan skor ≥5 dikategorikan kualitas tidur buruk. Hasil uji validitas: 0,75  $p < 0,001$  dan uji realibilitas: 0,83.

## 2. Metode Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan secara langsung melalui teknik *self-administered questionnaire*, diminta responden diminta mengisi kuesioner secara mandiri dengan pengawasan peneliti. Data dikumpulkan selama periode penelitian berlangsung di PMB Wati Subagya Kabupaten Sleman Yogyakarta. Sebelum pengisian, peneliti memberikan penjelasan singkat mengenai tujuan penelitian, kerahasiaan data, serta tata cara pengisian kuesioner. Peneliti juga memastikan bahwa responden sesuai kriteria inklusi, bersedia berpartisipasi selama penelitian melalui penandatanganan formulir persetujuan (*informed consent*).

## G. Pelaksanaan Penelitian

### 1. Tahap Persiapan

Tahap awal, peneliti menyusun proposal penelitian dimana menjelaskan latar belakang, rumusan masalah, tujuan, hingga metodologi yang akan digunakan. Selanjutnya, dilakukan survei pendahuluan pada bulan Mei 2025 di PMB Wati Subagya, Kabupaten Sleman, Yogyakarta. Survei ini bertujuan untuk mengetahui jumlah populasi, estimasi sampel, serta kondisi ibu hamil trimester III dengan gangguan tidur. Peneliti kemudian mengajukan surat izin penelitian kepada instansi terkait, termasuk kepada pihak PMB Wati Subagya sebagai tempat dilaksanakannya penelitian. Setelah memperoleh izin, peneliti melakukan koordinasi dengan pihak Praktik Mandiri Bidan (PMB) untuk menentukan waktu dan teknis pelaksanaan penelitian. Koordinasi tersebut mencakup pengaturan jadwal prenatal yoga dan pelaksanaan pengisian kuesioner. Sebanyak 30 responden dibagi ke dalam dua sesi, yaitu 15 responden pada sesi pertama yang dijadwalkan setiap hari senin dan hari kamis, serta 15 responden pada sesi kedua yang dijadwalkan setiap hari rabu dan hari sabtu.

## 2. Tahap Pelaksanaan

Setelah tahap persiapan selesai, peneliti melakukan identifikasi terhadap responden berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Sebanyak 30 responden yang memenuhi kriteria diberikan penjelasan mengenai tujuan, manfaat, dan prosedur penelitian, kemudian diminta untuk menandatangani lembar persetujuan partisipasi (*informed consent*). Intervensi dilakukan 4 kali dalam kurun waktu 2 minggu. Selama proses pelaksanaan, tidak terdapat responden yang mengalami *dropout*.

Pengumpulan data dilaksanakan dalam dua periode, yaitu sebelum dan setelah penerapan intervensi yoga prenatal. Tahap awal pengumpulan data (*pretest*) dilakukan dengan meminta responden mengisi instrumen PSQI untuk menilai kualitas tidur mereka sebelum intervensi. Selanjutnya, intervensi *prenatal* yoga dilaksanakan sesuai jadwal yang disepakati, dipandu oleh instruktur bersertifikat, dan berlangsung dalam beberapa sesi sesuai desain penelitian. Setelah intervensi selesai, responden kembali diminta mengisi kuesioner PSQI untuk mengukur kualitas tidur pasca intervensi (*posttest*). Selama proses pelaksanaan, peneliti melakukan observasi terhadap keterlibatan dan respons responden dalam mengikuti kegiatan prenatal yoga.

## 3. Tahap Evaluasi dan pengolahan Data

Setelah seluruh data terkumpul, peneliti melakukan proses editing untuk memastikan kelengkapan dan konsistensi jawaban responden. Selanjutnya dilakukan pemberian skor (*scoring*) terhadap masing-masing item dalam kuesioner PSQI dan pengkodean (*coding*) data agar siap untuk diolah secara statistik. Data yang dikodekan selanjutnya diproses dalam program SPSS untuk melakukan analisa. Tahapan analisis terdiri dari analisis univariat untuk mendeskripsikan data karakteristik responden dan hasil pengukuran, serta analisis bivariat untuk mengidentifikasi efek intervensi *prenatal* yoga terhadap kualitas tidur wanita hamil di trimester III.

## H. Metode Pengolahan Dan Analisis Data

### 1. Pengolahan data

#### a. *Editing*

*Editing* ialah proses pemeriksaan kuesioner yang telah dilengkapi oleh responden (Notoatmodjo, 2022). Proses editing dilaksanakan segera setelah mengumpulkan data, dengan tujuan untuk memeriksa ketepatan, kelengkapan jawaban, serta konsistensi dan kesesuaian antar item. Langkah ini penting untuk memastikan bahwa data yang diperoleh memiliki kelayakan untuk proses analisa lebih lanjut, sesuai dengan tujuan dan hipotesis penelitian.

#### b. *Scoring*

*Scoring* merupakan proses penentuan skor terhadap jawaban responden berdasarkan pedoman penilaian tertentu (Hidayat, 2020). Dalam penelitian ini, Instrumen yang digunakan penelitian adalah *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), yang terdiri dari tujuh parameter untuk menilai kualitas tidur:

- 1) Kualitas tidur subjektif
- 2) Latensi tidur (kesulitan untuk mulai tidur)
- 3) Durasi tidur malam
- 4) Efisiensi tidur
- 5) Gangguan tidur
- 6) Penggunaan obat tidur
- 7) Gangguan aktivitas di siang hari

Setiap komponen diberi skor antara 0–3, kemudian dijumlahkan untuk mendapatkan skor total PSQI. Skor total  $<5$  menunjukkan kualitas tidur yang baik, sedangkan skor  $\geq 5$  menunjukkan kualitas tidur yang buruk.

#### c. *Coding*

*Coding* adalah proses pengubahan data kualitatif menjadi data kuantitatif (berupa angka) untuk mempermudah pengolahan

data (Notoatmodjo, 2022). Dalam penelitian, *coding* dilakukan terhadap data yaitu:

- 1) Data umum
  - a) Jumlah kehamilan (Gravida) : Primigravida = 1  
Multigravida = 2
  - b) Pekerjaan : Tidak Bekerja = 1  
Bekerja = 2
  - c) Aktivitas : Ringan = 1  
Berat = 2
- 2) Data khusus
  - a) Kualitas tidur sebelum prenatal yoga
    - Baik : 1
    - Buruk : 2
  - b) Kualitas tidur setelah prenatal yoga
    - Baik : 1
    - Buruk : 2

d. *Tabulating*

Proses tabulasi mencakup pengaturan dan pengelompokan data dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan tabel silang, agar mempermudah interpretasi dan analisis data (Maulana & Meli, 2022). Dalam penelitian ini, tabulasi dilakukan secara komputersasi menggunakan program SPSS untuk menghasilkan analisis statistik yang sistematis dan akurat.

2. Analisis data

a. Analisis Univariat

Analisis univariat dilaksanakan agar menggambarkan distribusi frekuensi dan karakteristik subjek penelitian. Data yang dianalisis mencakup data demografi (gravida, pekerjaan, dan aktivitas harian), serta skor kualitas tidur sebelum dan sesudah intervensi prenatal yoga. Hasil disajikan berupa bentuk tabel distribusi frekuensi, persentase, rata-rata, dan standar deviasi.

## b. Analisis Bivariat

Analisis bivariat bertujuan mengetahui terdapat perbedaan kualitas tidur sebelum dan sesudah intervensi prenatal yoga. Karena data kualitas tidur diperoleh dari skor PSQI yang berskala ordinal dan tidak berdistribusi normal (berdasarkan uji normalitas), maka uji statistik yang diterapkan ialah *Wilcoxon Signed-Rank Test*.

Hipotesis Statistik penelitian ini ialah terdapat pengaruh prenatal yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III.

Kriteria Pengambilan Keputusan:

Jika  $p \leq 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak,  $H_a$  diterima

Analisis dilakukan menggunakan perangkat lunak SPSS untuk memastikan akurasi hasil penelitian.

## I. Etika Penelitian

Penelitian ini telah disetujui untuk melakukan penelitian oleh komite etik Universitas Jenderal Ahmad Yani Yogyakarta dengan nomor surat **No.Skep/318/KEP/VI/2025** dengan memperhatikan prinsip-prinsip etika untuk menjaga hak, keamanan, dan kenyamanan responden berupa *beneficence*, *non-malficence*, *autonomy*, dan *justice* (Notoatmodjo, 2022; Permenkes No. 75 Tahun 2020).

### 1. *Informed Consent* (Persetujuan Setelah Pemberian Informasi)

Sebelum pengumpulan data dilakukan, peneliti memberikan informasi lengkap kepada calon responden mengenai tujuan, manfaat, metode penelitian, serta potensi risiko dan hak untuk menolak berpartisipasi tanpa konsekuensi. Setelah menerima penjelasan, responden yang telah menyetujui berpartisipasi diminta menandatangani formulir persetujuan sebagai pernyataan partisipasi sukarela mereka.

### 2. Kerahasiaan Data (*Confidentiality*)

Seluruh data pribadi responden dijaga kerahasiaannya. Data yang diperoleh digunakan semata-mata untuk keperluan penelitian ini dan

tidak dipublikasikan dalam bentuk apa pun yang dapat mengungkapkan identitas responden individu. Kuesioner diberi kode, bukan nama responden, untuk menjaga anonimitas.

3. Manfaat dan Risiko Minimal

Penelitian ini tidak membahayakan fisik maupun psikis responden. Kegiatan prenatal yoga dilakukan dengan metode yang aman, dipandu oleh instruktur yang berkompeten. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan manfaat baik bagi responden maupun perkembangan ilmu kesehatan, khususnya terkait peningkatan kualitas tidur selama kehamilan.

4. Izin Penelitian

Peneliti telah memperoleh izin dari pihak institusi tempat penelitian, yaitu PMB Wati Subagya, serta dari institusi akademik sesuai prosedur yang berlaku.