

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Desain penelitian merupakan langkah terakhir dari serangkaian keputusan yang akan diambil oleh peneliti berkaitan dengan cara sebuah penelitian akan dijalankan atau diterapkan. Penelitian termasuk penelitian kuantitatif yang menerapkan metode eksperimental dengan bentuk penelitian *Pre-Eksperiment*. Penelitian eksperimental merupakan sebuah desain yang digunakan untuk menemukan hubungan sebab-akibat dengan melibatkan pengendalian dan intervensi terhadap variabel bebas oleh peneliti (Nursalam, 2013). Desain penelitian ini menggunakan *One Group Pretest and Posttest*, yaitu bertujuan untuk menyelidiki hubungan sebab-akibat dengan mengikutsertakan kelompok subjek tunggal. Peneliti melakukan pemantauan kepada subjek sebelum dan setelah dilakukannya intervensi.

Pretest	Perlakuan	Posttest
O1	X	O2

Keterangan:

- O1 : Nyeri Punggung ibu hamil trimester III sebelum diberi perlakuan
- X : Memberikan perlakuan Prenatal Yoga dan Aromaterapi Lavender
- O2 : Nyeri punggung ibu hamil trimester III setelah diberi perlakuan

B. Tempat dan Waktu

1. Tempat

Pelaksanaan penelitian akan dilakukan di PMB Appi Ammelia

2. Waktu

Penelitian ini direncanakan akan dilakukan pada 9 Juni – 21 juli 2024

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi Penelitian

Populasi yaitu kumpulan dari subjek yang sesuai syarat penelitian dan terjangkau oleh peneliti dari kelompok atau wilayah tertentu. Total populasi penelitian ini melibatkan seluruh ibu hamil di PMB Appi Ammelia yang berada dalam trimester ketiga kehamilan, sejumlah 30 ibu hamil.

2. Sampel Penelitian

Sampel yaitu bagian dari populasi yang dapat diakses dan dapat menjadi subjek penelitian menggunakan proses *sampling*. Sampel harus mewakili dari jumlah dan sifat-sifat yang populasi miliki. Teknik *sampling* yaitu metode atau prosedur yang digunakan untuk memilih sampel sehingga sesuai dengan karakteristik subjek penelitian secara keseluruhan (Nursalam, 2013). Penelitian ini menerapkan teknik *total sampling*, dimana subjek diambil dari populasi secara keseluruhan, sehingga penelitian ini melibatkan 30 ibu hamil sebagai sampel.

D. Kriteria Inklusi dan Eksklusi

Kriteria inklusi yaitu sifat khusus pada populasi target yang akan digunakan untuk menjawab peneliti. Kriteria eksklusi yaitu bagian dari populasi yang memiliki sifat dapat memengaruhi keberhasilan penelitian atau meningkatkan resiko yang tidak diinginkan selama penelitian.

1. Kriteria Inklusi

- a. Ibu hamil trimester III yang mengeluh nyeri punggung
- b. Ibu hamil trimester III yang bersedia menjadi responden
- c. Tidak terdapat kelainan tulang punggung ibu hamil
- d. Ibu hamil tidak mengkonsumsi obat-obatan pereda nyeri

2. Kriteria Eksklusi

- a. Ibu hamil dengan riwayat obstetric buruk dan kehamilan beresiko
- b. Ibu hamil dengan riwayat penyakit penyerta
- c. Ibu yang alergi terhadap lavender

E. Variabel Penelitian

1. Variabel Bebas

Variabel independent yaitu sebuah variabel yang memiliki kemampuan untuk memengaruhi nilai dari variabel lainnya (Nursalam, 2013). Dalam penelitian ini peneliti mengangkat variabel bebas atau independen Prenatal Yoga dan Aromaterapi Lavender.

2. Variabel Terikat

Variabel dependen yaitu sebuah variabel yang hasilnya tergantung pada variabel lain. Variabel respons akan terjadi sebagai akibat dari perubahan variabel lain yang dimanipulasi (Nursalam, 2013). Dalam penelitian ini variabel terikat atau dependen yang diteliti yaitu Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III.

F. Definisi Operasional Variabel

Definisi operasional yaitu pengertian yang bergantung pada karakteristik yang dapat dilihat atau diukur dari suatu konsep yang didefinisikan (Nursalam, 2013).

Tabel 3.1 Variabel Independen dan Dependen

No	Variable	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil	Skala
1.	Variable Independen: - Prenatal Yoga - Aromaterapi lavender	Pemberian Prenatal Yoga dilakukan sebanyak 1 kali dalam 1 minggu selama 4 minggu dan lama perlakuan 1 jam. Pemberian aromaterapi lavender diberikan setiap ibu melakukan prenatal yoga.	SOP	1= belum dilakukan 2= sudah dilakukan	Nominal
2.	Variabel Dependen: Nyeri Punggung ibu hamil trimester III	Nilai yang mewakili tingkat intensitas nyeri pada bagian punggung yang dirasakan oleh ibu hamil. Pengukuran ini akan dilaksanakan sebanyak 2 kali yaitu sebelum dan sesudah dilakukan intervensi.	Skala Nyeri Bourbonais	0= tidak nyeri 1-3= nyeri ringan 4-6= nyeri sedang	Ordinal

7-9= nyeri
berat
10= nyeri
sangat
berat

G. Alat dan Bahan Pengumpulan Data

1. Alat Pengumpulan Data

Alat yang digunakan, yaitu:

- a. *Informed consent* yaitu surat yang ditujukan kepada responden untuk ditandatangani sebagai bentuk persetujuan sebagai responden.
- b. Lembar skrining kriteria penelitian, sebagai instrumen yang digunakan peneliti untuk mengkaji apakah responden dapat dikategorikan dalam kriteria inklusi atau eksklusi.
- c. Lembar pengisian karakteristik responden, sebagai alat yang digunakan untuk mengumpulkan data penelitian mengenai demografi subjek penelitian (Nursalam, 2013). Responden diberikan kuesioner untuk diisi sesuai dengan keadaan mereka. Peneliti atau asisten akan membantu dalam pengisian kuesioner jika diperlukan oleh responden.
- d. Skala Nyeri Bourbonais, sebagai instrumen variabel dependen nyeri punggung. Skala ini dipilih karena memiliki interval nilai yang terdefinisi dengan jelas dan rinci, jadi dapat merepresentasikan derajat nyeri bagian punggung yang dikeluhkan oleh ibu hamil. Selain itu, skala ini telah teruji validitas dan reliabilitasnya.
- e. SOP, penggunaan SOP sebagai instrument variabel indenpenden bertujuan untuk memastikan bahwa gerakan yang dilakukan oleh responden selama pemberian perlakuan telah dilakukan dengan benar dan konsisten dalam setiap tahap serta dalam kurun waktu yang sama.

2. Bahan

Penelitian ini menggunakan bahan seperti matras yoga, speaker, dan diffuser aromaterapi lavender.

H. Pelaksanaan dan Evaluasi Penelitian

Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan *ethical clearance* dari komite etik Unjaya dengan nomor: No.Skep/327/KEP/VI/2024

1. Persiapan Penelitian

- a. Menetapkan masalah penelitian yang diperoleh dari kondisi yang terjadi di lahan
- b. Menyusun judul penelitian
- c. Melakukan konsultasi judul ke pembimbing
- d. Melakukan konsultasi mengenai langkah penyusunan proposal penelitian
- e. Mengajukan surat *study* pendahuluan di PMB Appi Ammelia
- f. Menghitung populasi ibu hamil di PMB Appi Ammelia yang berada ditrimester ketiga kehamilan, yaitu 30 ibu hamil
- g. Melakukan musyawarah dengan Bidan Appi Ammelia terkait rencana pelaksanaan prenatal yoga dan pemberian aromaterapi lavender

2. Pelaksanaan

- a. Mengumpulkan responden ibu hamil di PMB Appi Ammelia yang berada di trimester ketiga kehamilan dan menderita nyeri pada bagian punggung, yaitu berjumlah 30 ibu hamil
- b. Sebelum melaksanakan prenatal yoga, melakukan pemeriksaan pada responden seperti anamnesa, mengecek tekanan darah, DJJ, dan pemeriksaan leopold dibimbing oleh Bidan Appi Ammelia
- c. Apabila hasil pemeriksaan normal, dilanjutkan dengan memberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian yang dilakukan dan meminta *inform concent* dari responden sebagai tanda persetujuan berpartisipasi dalam penelitian
- d. Membagikan kuesioner *pretest* dan menjelaskan cara mengisi pertanyaan-pertanyaan dalam kuesioner
- e. Setelah pengisian lembar kuesioner *pretest*, responden diajarkan Teknik gerakan prenatal yoga dan diberikan aromaterapi lavender selama melakukan prenatal yoga.

- f. Responden diberikan terapi prenatal yoga oleh instruktur yang sudah bersertifikat kompetensi yoga hamil. Menurut (Nur *et al.*, 2021) nyeri punggung dapat berkurang setelah melaksanakan prenatal yoga sekali dalam seminggu selama 2 minggu. Maka dari itu peneliti memberikan perlakuan prenatal yoga sekali dalam seminggu selama 4 minggu. Perlakuan dilakukan selama 60 menit. Menurut (Adinda, Choirunissa and Azzahroh, 2022) penggunaan aromaterapi lavender pada ibu hamil yang sedang melakukan prenatal yoga terbukti efektif dalam mempercepat pengurangan nyeri punggung ibu hamil trimester III. Sehingga aromaterapi lavender diberikan selama ibu melakukan prenatal yoga.
- g. Setelah pemberian terapi, responden diminta untuk mengisi daftar hadir setiap kali pertemuan. Untuk jadwal pertemuan kembali, ibu hamil diingatkan melalui media social seperti WA. Jika tidak ada, dihubungi dengan nomor telfon selular.
- h. Menyebarkan kembali kuesioner Skala Nyeri Bourbonais setelah diberikan terapi kombinasi prenatal yoga dan aromaterapi lavender sebanyak 2 kali dan 4 kali
- i. Melakukan tabulasi dan analisis data menggunakan SPSS
- j. Menyusun laporan hasil penelitian
- k. Melakukan konsultasi ke dosen pembimbing
- l. Ujian hasil
- m. Penjilidan

I. Metode Pengolahan dan Analisis Data

1. Metode Pengolahan Data

Metode dalam melakukan olah data menurut Notoadmojo (2012), yaitu:

- a. *Editing*, yaitu untuk memperbaiki dan memeriksa kuisisioner, termasuk kelengkapan isian, kejelasan pertanyaan dan jawaban, kesesuaian jawaban dengan pertanyaan, serta konsistensi jawaban dengan pertanyaan lainnya.
- b. *Coding*, yaitu proses mengonversi data yang berupa teks, kalimat, atau huruf menjadi kode atau angka yang dapat diolah lebih lanjut.

- c. *Entry*, yaitu proses memasukan data yang telah dikodekan ke dalam perangkat lunak tertentu untuk dilakukan perhitungan atau analisis lebih lanjut.
- d. *Cleaning*, yaitu proses pengecekan ulang data yang telah dimasukan ke dalam SPSS untuk mendeteksi adanya ketidaktepatan saat pengisian data. Langkah ini dilakukan menggunakan tabel berisi daftar dari variabel selanjutnya diperiksa kembali untuk mengidentifikasi masalah dalam proses penginputan (Masturoh and Nauri Anggita, 2018).
- e. *Tabulating*, yaitu proses mengorganisir data berdasarkan kriteria tertentu untuk menghasilkan frekuensi dari setiap item. Tujuan tabulasi adalah untuk memfasilitasi analisis data dan uji hipotesis.

2. Analisis Data

a. Analisis Univariat

Bertujuan menggambarkan sifat dan ciri dari masing-masing variabel. Bentuk analisis ini bergantung pada jenis data yang digunakan. Pada data numerik, metode yang umum adalah menggunakan nilai mean, median, dan standar deviasi. Hasil analisis biasanya dalam bentuk presentase dan jumlah/ frekuensi dari setiap variabel yang diteliti (Notoatmodjo, 2012). Pada penelitian ini peneliti menerapkan uji statistic *descriptive* untuk menguraikan data pada analisis univariat.

b. Analisis Bivariat

Setelah analisis univariat, kemudian melakukan analisis bivariat. Tujuan dari analisis ini yaitu mengeksplorasi hubungan langsung antara dua variabel yang diamati oleh peneliti, yaitu variabel independent dan variabel dependen (Notoatmodjo, 2012). Dalam penelitian ini, peneliti melakukan analisis data dengan menerapkan *uji Non-Parametrik*, khususnya uji *Wilcoxon*.