

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Desain kuantitatif dengan desain *Pre-eksperimen* dengan satu kelompok desain *pre-post eksperimen* tanpa kontrol dimana penelitian tanpa menggunakan pembanding (kontrol), melakukan observasi *pretest* sebelum diberikan yoga serta memperbandingkan perubahan setelah diberikan yoga dengan *posttest* dipergunakan pada penelitian ini (Sulistiyaningsih & Rofika, 2020). Berikut rancangan penelitian ini:

O₁ ----- X ----- O₂

Gambar 3. 1 Desain Penelitian

Keterangan :

O₁ : Tingkat Kecemasan (Sebelum dilakukan prenatal yoga)

X : Perlakuan prenatal yoga

O₂ : Tingkat Kecemasan (Sesudah dilakukan prenatal yoga)

B. Lokasi dan Waktu

1. Lokasi Penelitian

Studi diselenggarakan di BPM Appi Ammelia (Jln. Bibis No. 18, Bibis, Bangunjiwo, Kec. Kasihan, Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta).

2. Waktu Penelitian

Studi diselenggarakan pada bulan Januari hingga Agustus 2024.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

24 ibu hamil trimester III di BPM Appi Ammelia sesuai dengan pengumpulan data pada Juni 2024.

2. Sampel

Metode sampling berupa *Total Sampling* dimana penentuan sampel dengan total sampel sama dengan jumlah populasinya. Sampel diambil melalui

pertimbangan khusus dan sudah dikehendaki peneliti sesuai kriteria (Chan et al., 2020). Ada 2 kriteria, antara lain :

a. Kriteria Inklusi

- 1) Wanita hamil trimester III yang cemas menghadapi persalinan.
- 2) Usia Kehamilan minimal 28 minggu
- 3) Ibu hamil dengan indikasi melakukan prenatal yoga yaitu tekanan darah 90/80-120/80 mmHg serta DJJ pada kondisi normal yakni 120-160 x/menit.
- 4) Bersedia menjadi responden dan mengikuti 1 kali dalam seminggu prenatal yoga dengan rentang waktu perlakuan 1 bulan, waktu setiap perlakuan selama 60 menit.

b. Kriteria Eksklusi

- 1) Ibu hamil trimester III yang memiliki penyulit atau riwayat seperti keguguran berulang, plasenta previa, eklamsia, preeklamsia, perdarahan antepartum, dan diabetes melitus.

D. Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah karakteristik individu, kegiatan yang termasuk dalam suatu kategori untuk dipelajari dengan tujuan memperoleh pemahaman tentang subjek dan membuat kesimpulan berdasarkan temuan penelitian (Aridiyanto & Parikesit Penagsang, 2020). Oleh karena itu, variabel yang ditentukan peneliti sebagai berikut :

1. Variabel bebas (*independent*) artinya yang mampu memberi pengaruh variabel terikat (Amruddin et al., 2022). Variabel bebas penelitian ini yakni yoga hamil.
2. Variabel terikat (*dependen*) artinya variabel yang disebabkan variabel bebas (Amruddin et al., 2022). Variabel terikat penelitian ini yakni tingkat kecemasan.

E. Definisi Operasional

Definisi Operasional digunakan sebagai batas ruang lingkup ataupun menjelaskan makna dari variabel yang dikaji sebagai petunjuk pelaksanaan mengukur variabel (Notoatmojo, 2013). Pengertian operasional penelitian ini, yaitu:

Tabel 3. 1 Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
Variabel <i>dependen</i> : tingkat Kecemasan	Pengalaman subyektif yang tidak menyenangkan sehubungan dengan ketegangan atau kekhawatiran seperti cemas, tegang, dan emosi yang terjadi pada individu (Triksuma & Suarya, 2020)	Kuesioner	1. Tidak cemas score <14 2. Cemas ringan score 14-20 3. Cemas sedang score 21-27 4. Cemas berat score 28-40 5. Cemas sangat berat/panik score >41	Ordinal
Variabel <i>Independen</i> : Yoga Hamil	Gerakan fisik secara komprehensif guna untuk Latihan pernafasan, postur fisik, konsentrasi dan meditasi.			

F. Alat, Bahan dan Instrumen

1. Alat dan bahan penelitian

- a. *Speaker*
- b. Matras sebagai alas

2. Instrumen

- a. Kuesioner HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*)

HARS berarti sebuah instrument untuk menilai gejala kecemasan, baik yang bersifat psikologis maupun fisik (Normah

et al., 2022). Penilaian dalam skala HARS mencakup 14 item, antara lain :

- 1) Cemas
 - 2) Tegang
 - 3) Rasa Takut
 - 4) Perasaan depresi
 - 5) Gangguan tidur
 - 6) Gangguan kecerdasan
 - 7) Perilaku wawancara
 - 8) Gejala penginderaan
 - 9) Gejala pernapasan
 - 10) Gejala *kardiovaskuler*
 - 11) Gejala pencernaan
 - 12) Gejala saluran kemih
 - 13) Gejala saluran saraf
 - 14) Gejala fisik
- b. *Informed Consent*
- Ini adalah lembaran yang menyajikan pernyataan kesediaan responden untuk berkontribusi dalam penelitian.

G. Pelaksanaan Penelitian

1. Persiapan

- a. Melakukan identifikasi terhadap persoalan yang menarik minat peneliti dan mengajukan judul.
- b. Menyusun proposal penelitian.
- c. Melakukan pengajuan surat pengantar penelitian ditujukan pada BPM Appi Ammelia melalui Program Studi S1 Kebidanan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
- d. Peneliti melakukan pengajuan izin penelitiannya pada BPM Appi Ammelia sebagaimana surat pengantar melalui Program Studi S1 Kebidanan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

- e. Melaksanakan koordinasi atau diskusi bersama Bidan Appi Ammelia tentang bagaimana memastikan responden penelitiannya berkenan konsisten ikut serta kelas prenatal yoga memiliki jarak waktu 4 kali dalam seminggu selama sebulan maupun tiap waktu perlakuannya yaitu 60 menit.
- f. Melaksanakan negosiasi juga diskusi dengan Bidan Appi Ammelia guna menanyakan kesediaan beliau membuka prenatal yoga seminggu sekali selama 4 minggu, dengan masing-masing perlakuan berlangsung selama 60 menit untuk membantu mengurangi rasa khawatir atau cemas saat menghadapi persalinan, meminimalkan robekan perineum dan mengatur pernapasan saat persalinan.

2. Pelaksanaan

- a. Pengumpulan ibu hamil dari BPM Appi Ammelia pada usia kehamilan trimester III sebagai responden.
- b. Sebelum melakukan prenatal yoga, responden diberikan lembar skrining kriteria dan dilakukan pemeriksaan misalnya pemeriksaan tekanan darah, anamnesa pemeriksaan Leopold dan DJJ yang dilakukan bidan di BPM Appi Ammelia.
- c. Pemeriksaan normal, lalu menjelaskan tujuan penelitian serta meminta persetujuan dari responden agar bersedia berpartisipasi pada penelitian.
- d. Membagi kuesioner *pretest* serta menerangkan cara menanggapi pertanyaan-pertanyaan didalam kuesioner.
- e. Sesudah lembaran kuesioner *pretest* diisi oleh responden, maka responden mempelajari Teknik gerak prenatal yoga.
- f. Responden mendapatkan perlakuan prenatal yoga dari Bidan Appi Ammelia selaku praktisi bersertifikat yang ahli dalam prenatal yoga. Mengelompokkan Ibu hamil ke dalam dua kelompok sesi untuk membagi waktu perlakuan prenatal yoga. Jadwal untuk kelompok pertama yaitu tiap Minggu jam 09.00-

10.00 WIB, serta untuk kelompok kedua di hari yang sama pukul 11.00-12.00 WIB. Pemberian Prenatal yoga di ruangan yang telah disediakan. Responden yang mengikuti prenatal yoga sebanyak 24 responden selama 4 kali perlakuan dan tidak ada drop out.

- g. Setelah ibu hamil melaksanakan prenatal yoga sehingga DJJ, tekanan darah, maupun pergerakan janin akan diperiksa kembali.
- h. Responden melengkapi daftar hadir yang sudah dipersiapkan pada tiap pertemuan. Guna mengingatkan jadwal prenatal yoga, diingatkannya ibu hamil lewat media sosial misalnya Whatsapp. Bilamana tidak memiliki social media, akan dihubungi melalui nomor telepon seluler.
- i. Sesudah mendapatkan perlakuan prenatal yoga selama 4 kali, peneliti membagikan kuesioner *posttest* untuk mengevaluasi tingkat kecemasan responden sesudah mendapatkan perlakuan prenatal yoga.

3. Penyusunan laporan

- a. Hasil penelitian yang telah didapatkan kemudian dianalisa.
- b. Mengolah maupun menganalisis data yang sudah diperoleh dan menyiapkan penyusunan laporan skripsi atau tugas akhir.

H. Metode Pengolahan dan Analisis Data

1. Metode Pengolahan data

a. *Editing*

Ini ialah proses yang dilaksanakan setelah peneliti mengumpulkan data penelitian. Dimulai dengan memberikan identitas instrument penelitian kepada responden (Abdullah, 2015). Pada proses editing mengecek kembali kuesioner penelitian yang akan disebar (Supandi et al., 2020).

b. *Scoring*

Proses menetapkan jumlah skor (Hidayat, 2017). Pada penelitian ini menggunakan 14 komponen kuesioner. Dalam kuesioner HARS, Keterangan cara *scoring* antara lain :

0 = Saat tidak ditemukan gejala

1 = Gejala ringan (minimal 1 gejala)

2 = Gejala sedang (50% gejala)

3 = Gejala berat (>50% gejala)

4 = Gejala sangat berat (ditemukan seluruh gejala)

Untuk menentukan derajat kecemasan dengan penjumlahan *score* 1-14 item dengan hasil *score* sebagai berikut :

a. Nilai < 14 = tidak kecemasan

b. Nilai 14-20 = cemas ringan

c. Nilai 21-27 = cemas sedang

d. Nilai 28-40 = cemas berat

e. Nilai > 40 = cemas sangat berat/panik (Normah et al., 2022)

c. *Coding*

Masing-masing data diberi suatu kode berbentuk angka atau numerik (Hidayat, 2017).

1) Usia

a) Usia > 35 tahun : 3

b) Usia 20-35 tahun : 2

c) Usia < 20 tahun : 1

2) Pendidikan

a) SD : 1

b) SMP : 2

c) SMA : 3

d) Perguruan Tinggi : 4

e) Lain-lain : 5

- 3) Pekerjaan
- a) IRT : 1
 - b) Wiraswasta : 2
 - c) Karyawan Swasta : 3
 - d) Pegawai Negeri : 4
 - e) Lain-lain : 5
- 4) Agama
- a) Budha : 5
 - b) Hindu : 4
 - c) Katolik : 3
 - d) Kristen : 2
 - e) Islam : 1
- 5) Usia Kehamilan
- a) Trimester III : 1
- 6) Mengetahui informasi mengenai yoga hamil
- a) Ya : 1
 - b) Tidak : 2
- 7) Informasi tentang yoga hamil didapat dari
- a) Dokter/Bidan/Perawat : 1
 - b) Tetangga : 2
 - c) Media Sosial : 3
 - d) Media Cetak : 4
 - e) Rekan/Suami : 5
 - f) Lain-lain : 6
- 8) Pernah melaksanakan yoga hamil
- a) Ya : 1
 - b) Tidak : 2
- 9) Timbul kekhawatiran/kecemasan ketika kehamilan memasuki trimester III dalam menghadapi persalinan
- a) Ya : 1
 - b) Tidak : 2

10) Tingkat Kecemasan sebelum perlakuan yoga hamil diberikan

- a) Tidak cemas : 1
- b) Cemas ringan : 2
- c) Cemas sedang : 3
- d) Cemas berat : 4
- e) Cemas sangat berat : 5

11) Tingkat Kecemasan setelah diberikan perlakuan yoga hamil

- a) Tidak cemas : 1
- b) Cemas ringan : 2
- c) Cemas sedang : 3
- d) Cemas berat : 4
- e) Cemas sangat berat : 5

d. *Tabulating*

Proses menambahkan data ke tabel berdasarkan kode maupun kebutuhan yang telah ditentukan.

e. *Cleaning*

Mengecek kembali keseluruhan data responden juga mengeliminasi data yang tidak terpakai untuk meminimalisir peluang terjadinya kekeliruan.

2. Analisa data

a. Analisis Univariat (karakteristik responden)

Guna mendeskripsikan terhadap variabel. Dalam penelitian ini, yaitu tingkat kecemasan diukur menggunakan kuesioner HARS. Skor dari 14 aspek kuesioner HARS ditambahkan dengan skor 0-56. Kemudian, jumlah dari hasil tingkat kecemasan akan diinterpretasikan, terbagi menjadi 5 kategori antara lain :

- 1) Skor > 40 = cemas sangat berat/panik
- 2) Skor 28-40 = cemas berat
- 3) Skor 21-27 = cemas sedang

- 4) Skor 14-20 = cemas ringan
- 5) Skor < 14 = tidak cemas

b. Analisis Bivariate

1) Uji normalitas

Uji *Shapiro-Wilk* digunakan dalam menentukan apakah distribusi normal atau tidak karena jumlah sampel yang digunakan <50. Dikatakan normal bila signifikansi memperoleh nilai >0,05. Sementara tidak normal bilamana memperoleh signifikansi <0,05.

2) Analisa Bivariate

Analisa untuk membuktikan “pengaruh yoga hamil pada penurunan kecemasan ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan” didukung dengan program komputerisasi SPSS versi 27 dan dilaksanakan uji-t sebagaimana hasil *pretest* dan *posttest*. Pengujian ini guna memeriksa perbedaan rerata diantara ukuran hasil melalui dua kelompok yang serupa, misalnya perbedaan rerata antara *pretest* dengan *posttest*, datanya berdistribusi normal. Bilamana tidak normal, dilaksanakan uji Wilcoxon untuk pengujian alternatifnya. Hasil Analisa menunjukkan *p value* senilai $\leq 0,05$ atau menerima H_1 berarti ada pengaruh dari kedua variabel, namun apabila nilainya > 0,05 H_0 mengalami penolakan berarti tidak ditemukan pengaruh dari kedua variabel tersebut.