

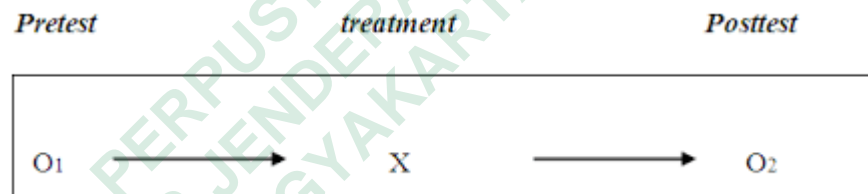
BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini mengadopsi pendekatan kuantitatif, yaitu suatu cara penelitian yang mempelajari populasi atau sampel yang mewakili dengan menggunakan instrument penelitian dan menganalisis data secara statistic dengan tujuan menguji hipotesis (Sugiyono, 2021)

Desain yang digunakan adalah pra-eksperimen dengan metode *One-Group Pretest-Posttest*. Penelitian ini dilakukan pretest sebelum pemberian perlakuan dan posttest setelah perlakuan dilakukan untuk mendapatkan hasil yang lebih akurat (Riyanto, 2019). Berikut merupakan skema desain penelitian yang akan dilakukan :



Skema 3. 1 Desain *One-Group Pretest-Posttest*

B. Lokasi dan Waktu Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Penelitian dilaksanakan di PMB Appi Amelia, Kec. Kasihan, Kab. Bantul, Yogyakarta.

2. Waktu Penelitian

Waktu penelitian dan penghimpunan data dilaksanakan dalam periode waktu dari Juli 2024 hingga Agustus 2024.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi merupakan seluruh subyek yang akan diteliti dengan ciri tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk mencapai Kesimpulan (Riyanto, 2019). Populasi dalam penelitian ini merujuk pada seluruh ibu hamil dengan usia kehamilan 20 sampai 32 minggu di PMB Appi Amelia, Kec. Kasihan, Kab. Bantul, Yogyakarta yang berjumlah 36 orang.

2. Sampel

Sampel diartikan sebagai bagian kecil dari populasi yang mencerminkan karakteristik dari sebuah populasi (Sugiyono, 2021). Kriteria sampel dibedakan menjadi dua yaitu:

a. Kriteria Inklusi

Kriteria inklusi merujuk pada karakteristik umum subyek penelitian dari populasi sumber. Penelitian ini memiliki kriteria inklusi sebagai berikut:

- 1) Ibu hamil yang umur kehamilannya antara 20-32 minggu.
- 2) Ibu hamil yang tidak sedang mendapatkan terapi lain seperti senam hamil, pijat hamil, maupun terapi obat anti depresan.

b. Kriteria Eksklusi

Kriteria eksklusi merujuk karakteristik subyek penelitian dari populasi yang tidak dipelajari. Penelitian ini memiliki kriteria eksklusi sebagai berikut:

- 1) Ibu hamil yang sebelumnya pernah menderita penyakit seperti penyakit jantung, penyakit paru, hipertensi, hipotensi dll.
- 2) Ibu hamil yang memiliki riwayat gangguan obstetric seperti perdarahan pervaginam pada TM II maupun TM III, kelainan letak plasenta, pre-eklamsia, dan servik inkompeten.

Besar sampel dihitung menggunakan rumus (Solimun et al., 2018)

$$n \geq \frac{15 + p}{p}$$

Keterangan:

n = Ukuran sampel (*sample size*)

p = Jumlah perlakuan

Maka jumlah sampel yang diperlukan dengan jumlah 1 perlakuan kelompok eksperimen dikalkulasikan dengan cara berikut :

$$n \geq \frac{15 + p}{p}$$

$$n \geq \frac{15 + 1}{1}$$

$$n \geq \frac{16}{1}$$

$$n \geq 16$$

Berdasarkan hasil perhitungan, didapatkan hasil kebutuhan sampel minimal sebesar 16 responden. Jumlah minimal ditambah 10% jumlah sampel sebagai antisipasi drop out menggunakan rumus berikut :

$$n' = \frac{n}{(1-f)}$$

Keterangan :

n' = Hasil dengan drop out

n = Besar sampel dihitung

f = Perkiraan proporsi drop out (10% atau 0,1)

$$n' = \frac{n}{(1-f)}$$

$$n' = \frac{16}{(1-0,1)}$$

$$n' = \frac{16}{(0,9)}$$

$$n' = 17,7 \rightarrow 18 \text{ responden}$$

Jumlah responden akhir yang diperlukan adalah 18 responden. Sampel didapatkan melalui metode *nonprobability sampling* dengan cara *purposive sampling*.

D. Variabel Penelitian

1. Variabel Independen (Bebas)

Variabel independen yaitu variable yang menjadi faktor pengaruh atau penyebab perubahan variabel dependen (terikat). Variabel independen penelitian ini adalah prenatal yoga yang diikuti ibu hamil.

2. Variabel Dependen (Terikat)

Variabel dependen yaitu variable yang menjadi akibat variabel independent (bebas). Variabel dependen penelitian ini adalah keadaan emosi yang dialami ibu hamil.

E. Definisi Operasional Variabel

Dikutip dari Notoatmodjo (2010), definisi operasional dibutuhkan untuk memastikan konsistensi dalam pengumpulan data dan data variable antara tiap sumber data atau tiap responden. Definisi operasional juga menerangkan metode untuk mengukur kategori atau hasil serta menentukan skala yang digunakan dalam proses pengukuran hasil.

Tabel 3.1 Definisi Operasional Variabel Penelitian

Variabel	Definisi Operasional	Cara Ukur	Skala Pengukuran	Hasil Ukur
Prenatal Yoga	Gerakan/Latihan fisik pada tubuh ibu hamil yang terdiri dari latihan pernapasan, gerakan inti, relaksasi dan meditasi yang bermanfaat untuk menurunkan tingkat stress ibu hamil yang dilakukan selama 1x/minggu selama sebulan	SOP dan Presensi	Nominal	Sebelum dan sesudah prenatal yoga
Keadaan Emosi	Respon kognitif, fisiologis, perilaku dan sosial akibat stresor/tekanan terhadap situasi yang kurang menyenangkan yang diukur menggunakan 42 item pertanyaan mengenai stress, kecemasan, dan depresi	Kuisisioner DASS 42	Ordinal	Dikelompokkan menjadi : 1. Stres a. Normal (0-14) b. Ringan (15-18) c. Sedang (19-25) d. Berat (26-33) e. Sangat Berat (34+) 2. Kecemasan a. Normal (0-7) b. Ringan (8-9) c. Sedang (10-14) d. Berat (15-19) e. Sangat Berat (20+) 3. Depresi a. Normal (0-9) b. Ringan (10-13) c. Sedang (14-20) d. Berat (21-27) e. Sangat Berat (28+)

F. Alat dan Bahan

1. Alat dan Bahan

- a. Matras
- b. Speaker
- c. Balok

2. Instrumen penelitian

- a. Kuisisioner *Depression Anxiety Stress Scale 42* (DASS 42)

Instrumen DASS 42 merupakan kuisisioner pengukuran tingkat stres yang terdiri dari 42 pertanyaan. Kisi-kisi pertanyaan DASS 42 berupa:

Tabel 3.2 Kisi-kisi pertanyaan DASS 42

No	Kategori Skala	Nomor Pertanyaan	Jumlah Pertanyaan	Perolehan Skor	
				Minimum	Maksimum
1.	Stres	1,6,8,11,12,14,18,22,27, 29,32 ,33,35,39	14	0	42
2.	Kecemasan	2,4,7,9,15,19,20,23,25, 28,30, 36,40,41	14	0	42
3.	Depresi	3,5,10,13,16,17,21,24,26,31, 34,37,38,42	14	0	42

Skor yang diperoleh diinterpretasikan sesuai dengan ketentuan tabel berikut:

Tabel 3.3 Hasil Pengukuran DASS 42

No.	Kategori	Stres	Kecemasan	Depresi
1.	Normal	0-14	0-7	0-9.
2.	Ringan	15-18	8-9	10-13
3.	Sedang	19-25	10-14	14-20
4.	Berat	26-33	15-19	21-27
5.	Sangat Berat	34+	20+	28+

(UNSW, 2024)

b. Formulir Identitas Responden

Formulir digunakan untuk mengumpulkan data responden berupa informasi usia, usia kehamilan, paritas, pendidikan, pekerjaan, jarak kehamilan, riwayat masalah kehamilan, dan pendapatan.

G. Pelaksanaan Kegiatan

Peneliti akan melakukan penelitian melalui beberapa tahapan yaitu:

1. Tahapan Persiapan

Langkah-langkah persiapan yang dilakukan meliputi :

- Mengumpulkan data, jurnal, dan artikel ilmiah sebagai referensi dan keaslian penelitian.
- Mennyampaikan judul penelitian kepada dosen pembimbing.
- Berkonsultasi dengan dosen pembimbing penyusunan proposal.
- Mengurus izin persetujuan melakukan studi pendahuluan penelitian.
- Mendapatkan izin untuk melakukan studi pendahuluan penelitian di PMB Appi Amelia.

- f. Melakukan studi pendahuluan.
- g. Menyajikan proposal penelitian untuk diuji oleh penguji.
- h. Mengurus surat izin untuk melakukan penelitian.

2. Tahapan Pelaksanaan

Langkah-langkah pelaksanaan dalam mengumpulkan data-data penelitian di PMB Appi Amelia meliputi:

- a. Memberikan surat izin penelitian kepada PMB Appi Amelia, Bantul, Yogyakarta.
- b. Mengumpulkan ibu hamil dengan usia kehamilan 20 sampai 32 minggu yang telah melakukan anamnesa, pemeriksaan tekanan darah, DJJ, dan Leopold dibantu oleh bidan di PMB Appi Amelia bilamana ibu bersedia menjadi responden dan sesuai dengan kriteria pengambilan sampel. proses dalam pengambilan data dan observasi dibantu oleh rekan mahasiswa dalam penelitian.
- c. Menjelaskan maksud dan tujuan penelitian, serta kompensasi yang akan didapatkan pada responden yang dilakukan dengan persetujuan dan penandatanganan lembar *informed consent* sebanyak 24 orang.
- d. Menjelaskan cara pengisian lembar kuisisioner DASS 42 sesuai dengan skor pilihan pada lembar kuisisioner tersebut.
- e. Melakukan perlakuan berupa prenatal yoga selama 4 pertemuan dengan rincian sekali setiap minggu dengan waktu 60 menit setiap pertemuan dengan instruktur yoga yang telah tersertifikasi. Ibu hamil dikelompokkan menjadi 2 kelompok sesi dalam pembagian waktu perlakuan prenatal yoga. Kelompok pertama pada hari Minggu pukul 09.00–10.00 WIB, kelompok kedua pada pukul 10.00-11.00 WIB.
- f. Dalam proses penelitian terdapat 4 orang drop out.
- g. Mengambil hasil pengisian kuisisioner DASS 42 kedua sesuai dengan skor pilihan pada lembar kuisisioner setelah selesainya

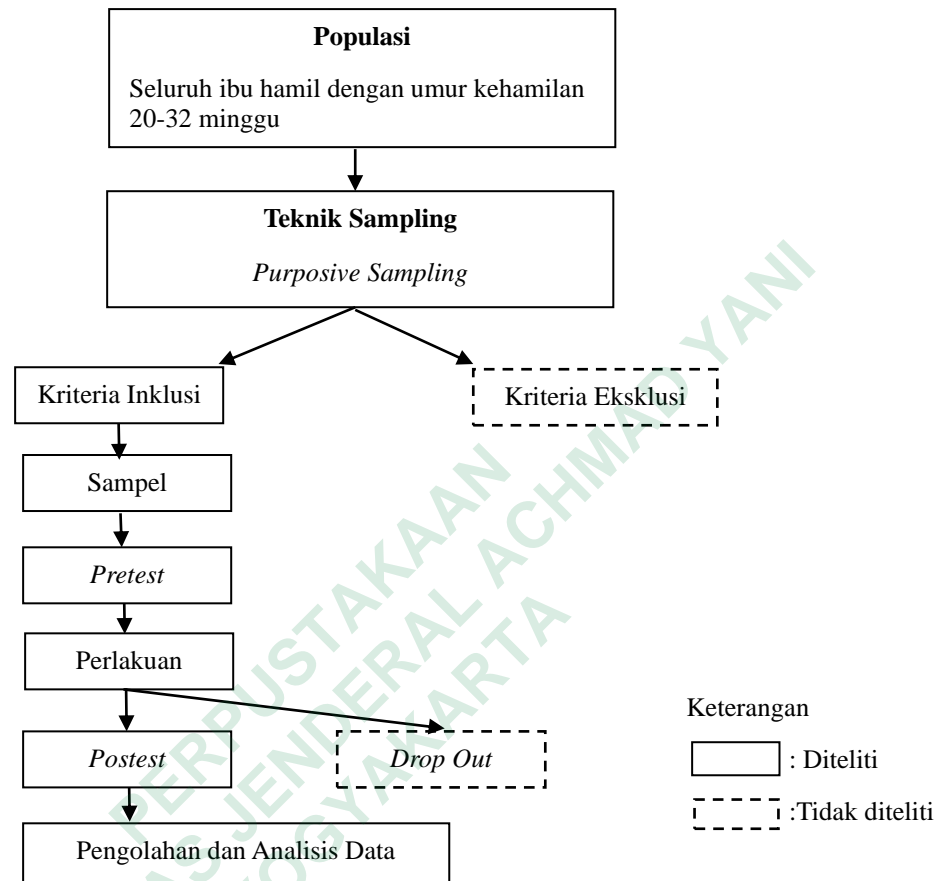
rangkaian perlakuan prenatal yoga selama sekali seminggu dalam sebulan.

- h. Memberikan cinderamata pada responden sebagai bentuk terimakasih atas partisipasinya dalam penelitian
- i. Melakukan pengecekan kelengkapan isi data pada hasil rekapitulasi kuisioner dan meminta responden melengkapinya bila terdapat data yang belum terisi. Setelah data terkumpul selanjutnya dilakukan analisa data sejumlah 18 orang sebagai sample.

3. Tahap Penyusunan Laporan

Tahap ini merupakan tahap penyusunan laporan dengan pengolahan dan analisis data menggunakan aplikasi program komputer. Peneliti akan melakukan tahapan ini dengan langkah-langkah berikut:

- a. Melakukan analisa data
- b. Berkonsultasi dengan dosen pembimbing dalam penyusunan laporan skripsi.
- c. Mengajukan permohonan izin ujian hasil.
- d. Melaksanakan ujian hasil.
- e. Melakukan perbaikan sesuai saran yang diberikan.
- f. Penjilidan setelah laporan skripsi disetujui.



Skema 3.2 Alur Pelaksanaan Penelitian

H. Metode Pengolahan dan Analisis Data

Menurut Notoatmodjo (2010) dalam Nurdini (2019) teknik pengolahan data secara manual dapat dilakukan dengan mengikuti prosedur sebagai berikut:

1. Pengolahan data

a. Editing

Data atau informasi dalam hasil wawancara atau angket yang dikumpulkan melalui kuisisioner harus diedit. Jika ditemukan data atau informasi yang tidak lengkap, hasil wawancara dapat dianggap tidak valid dan digugurkan

b. Scoring

Scoring dilakukan untuk menentukan nilai variabel yang diteliti.

Berikut kategori *scoring* pada hasil kuisioner:

1) Stres

- a) Normal, jika skor pernyataan responden berada pada nilai 0 hingga 14
- b) Stres ringan, jika hasil skor responden berada pada nilai 15 hingga 18
- c) Stres sedang, jika hasil skor responden berada pada nilai 19 hingga 25
- d) Stres berat, jika hasil skor responden berada pada nilai 26 hingga 33
- e) Stres sangat berat, jika hasil skor responden berada pada nilai ≥ 34

2) Kecemasan

- a) Normal, jika skor pernyataan responden berada pada nilai 0 hingga 7
- b) Kecemasan ringan, jika hasil skor responden berada pada nilai 8 hingga 9
- c) Kecemasan sedang, jika hasil skor responden berada pada nilai 10 hingga 14
- d) Kecemasan berat, jika hasil skor responden berada pada nilai 15 hingga 19
- e) Kecemasan sangat berat, jika hasil skor responden berada pada nilai ≥ 20

3) Depresi

- a) Normal, jika skor pernyataan responden berada pada nilai 0 hingga 9

- b) Depresi ringan, jika hasil skor responden berada pada nilai 10 hingga 13
- c) Depresi sedang, jika hasil skor responden berada pada nilai 14 hingga 20
- d) Depresi berat, jika hasil skor responden berada pada nilai 21 hingga 27
- e) Depresi sangat berat, jika hasil skor responden berada pada nilai ≥ 28

c. *Coding*

Langkah selanjutnya adalah pengkodean, yaitu langkah mengkonversi data dari kata menjadi bentuk angka. Angka yang digunakan saat pengkodean adalah sebagai berikut :

- 1) Nomor Partisipan
 - a) Partisipan 1 : 1
 - b) Partisipan 2 : 2 dst.
- 2) Usia
 - a) Usia < 20 tahun : 1
 - b) Usia 20-35 tahun : 2
 - c) Usia >35 tahun : 3
- 3) Pendidikan
 - a) SD : 1
 - b) SMP : 2
 - c) SMA : 3
 - d) Perguruan tinggi : 4
 - e) Lain-lain : 5
- 4) Pekerjaan
 - a) Ibu rumah tangga/IRT : 1
 - b) Wiraswatsa : 2
 - c) Karyawan swasta : 3
 - d) Pegawai Negeri : 4
 - e) Lain-lain : 5

- 5) Paritas
- a) Primigravida : 1
 - b) Multigravida : 2
 - c) Grandemultigravida : 3
- 6) Jarak Kehamilan
- a) Tidak ada : 1
 - b) < 2 tahun : 2
 - c) 2-10 tahun : 3
 - d) > 10 tahun : 4
- 7) Riwayat Kehamilan Sebelumnya
- a) Tidak ada : 1
 - b) Abortus : 2
 - c) Kelainan letak plasenta : 3
 - d) Perdarahan : 4
 - e) Pre eklamsia : 5
 - f) Lain-lain : 6
- 8) Jumlah Pendapatan
- a) < Rp. 2.000.000 : 1
 - b) Rp. 2.000.001 – Rp. 4.000.000 : 2
 - c) Rp. 4.000.001 – Rp. 6.000.000 : 3
 - d) Rp. 6.000.001 – R 8.000.000 : 4
 - e) > Rp.8.000.000 : 5
- 9) Tingkat stress
- a) Normal : 1
 - b) Stress ringan : 2
 - c) Stress sedang : 3
 - d) Stress berat : 4
 - e) Stress sangat berat : 5
- 10) Tingkat Kecemasan
- a) Normal : 1
 - b) Kecemasan ringan : 2

- c) Kecemasan sedang : 3
- d) Kecemasan berat : 4
- e) Kecemasan sangat berat : 5

11) Tingkat Depresi

- a) Normal : 1
- b) Depresi ringan : 2
- c) Depresi sedang : 3
- d) Depresi berat : 4
- e) Depresi sangat berat : 5

d. *Entri Data*

Entri data adalah tahap di mana data jawaban responden disalin menjadi kode dan dimasukkan ke dalam program komputer atau perangkat lunak. SPSS merupakan program yang paling umum digunakan.

e. *Cleaning*

Data Cleaning merupakan proses pemeriksaan ulang yang dilakukan setelah semua data responden dimasukkan, untuk memastikan tidak ada kesalahan kode atau masalah lainnya.

2. Analisis data

a. Analisis univariate

Analisis univariat digunakan dalam penelitian deskriptif dan analitik untuk menerangkan karakteristik masing-masing variable yang dipelajari. Dalam penelitian ini, analisis univariate yang akan digunakan adalah mean, median, standar deviasi, dan frekuensi.

b. Analisis bivariate

Analisis bivariat merupakan analisis statistik yang menguji hipotesis dua variabel untuk mengetahui adanya hubungan, korelasi, perbedaan, pengaruh, dan sebagainya satu sama lain atau sebaliknya, sesuai dengan hipotesis penelitian yang telah

ditentukan sebelumnya. Analisis bivariate yang akan digunakan adalah analisis uji Wilcoxon.

I. Etika Penelitian

Dalam melakukan penelitian dengan subyek manusia, peneliti harus memahami hak dasar manusia. Berikut ini merupakan prinsip penelitian yang perlu dipahami:

1. Prinsip Manfaat

Diharapkan segala bentuk penelitian yang dilakukan memiliki manfaat bagi kepentingan manusia dengan mempertimbangkan antara aspek risiko dengan aspek manfaat yang dimiliki.

2. Prinsip Menghormati Manusia

Manusia merupakan makhluk mulia yang memiliki hak dan kebebasan dalam menentukan persetujuan sebagai subyek penelitian.

3. Prinsip Keadilan

Prinsip ini diterapkan untuk menjunjung tinggi keadilan manusia dengan menghormati hak-hak individu, memberikan perlakuan secara adil, menjaga privasi, dan bersikap netral dalam perlakuan kepada setiap orang.

Peneliti sudah memenuhi syarat dan ketentuan yang diperlukan dan sudah dinyatakan layak etik dalam melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Keadaan Emosi Negatif Ibu Hamil di PMB Appi Amelia” menurut keterangan layak etik No.Skep/406/KEP/VII/2024.