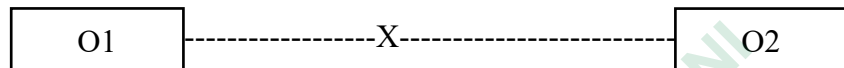


BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian kuantitatif menggunakan metode *pre-eksperimen* dengan *one group pre and post test*. Intervensi yang diberikan berupa *guided imagery* yang dilakukan 3 kali satu minggu dengan durasi 20 menit bertujuan menurunkan kecemasan pada ibu hamil trimester III.



Keterangan: x

- O1 : Kecemasan ibu hamil sebelum intervensi *Guided Imagery*
- X : Intervensi *Guided Imagery*
- O2 : Kecemasan ibu hamil sesudah intervensi *Guided Imagery*.

B. Lokasi dan Waktu

Penelitian dilaksanakan di Klinik Arinta yang berada di Kabupaten Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta, dilaksanakan selama Juni 2025 di ruangan khusus komplementer.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Penelitian menggunakan 37 ibu hamil yang memasuki usia kehamilan trimester III pada bulan Juni di Klinik Arinta.

2. Sampel

Berdasarkan 37 ibu hamil selanjutnya ditentukan besaran sampel yang ditentukan dengan rumus Slovin yaitu:

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

Keterangan:

n = total sampel

N = total populasi

e = *sampling error*

$$n = \frac{37}{1 + 37 (0,05)^2}$$

$$n = \frac{37}{1 + 37 \times 0,0025}$$

$$n = \frac{37}{1 + 0,0925}$$

$$n = \frac{37}{1,0925}$$

$n = 33,87$ dibulatkan menjadi 34 responden digunakan sebagai sample.

Selanjutnya sampel dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* disesuaikan kriteria diantaranya:

- a. Inklusi : Ibu hamil memasuki triester III dengan kecemasan
- b. Eksklusi : Ibu hamil yang menggunakan obat anti depresi

D. Variabel Penelitian

1. Variabel bebas (*independent variable*) pada penelitian ini adalah terapi *Guided Imagery* yang dimana dapat mempengaruhi atau menjadi penyebab variabel terikat.
2. Variabel terikat (*dependent variable*) pada penelitian ini adalah kecemasan ibu hamil trimester III.

E. Definisi Operasional

Tabel 3.1 Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Cara Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
Independen: Terapi <i>Guided Imagery</i>	Terapi <i>Guided Imagery</i> adalah teknik yang memfokuskan imajinasi, terapi ini dilakukan 10-20 menit.	SOP	Pemberian terapi <i>Guided Imagery</i> 3 kali dalam satu minggu	Sebelum dan Sesudah terapi <i>guided imagery</i>	-
Dependen: Kecemasan ibu hamil trimester III	Rasa cemas dan khawatir yang dialami ibu hamil trimester III. Skor kecemasan (HARS) dinilai dari 0-4 dari 14 item pertanyaan yang ada pada kuesioner.	Kuesioner kecemasan <i>Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)</i>	Mengisi kuesioner	0 = Tidak ada gejala sama sekali 1 = Ringan/ satu dari gejala yang ada 2 = Sedang/ separuh dari gejala yang ada 3 = Berat/ lebih dari separuh gejala yang ada 4 = Panik/ semua gejala ada	Ordinal

F. Alat dan Metode Pengambilan Data Penelitian

1. Instrumen Penelitian

Penelitian menggunakan instrumen baku yang telah terstandarisasi serta memiliki validitas dan reliabilitas yang teruji. Alat ukur yang digunakan adalah *Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)*, yaitu sebuah instrumen yang dirancang untuk mengukur tingkat kecemasan berdasarkan gejala-gejala yang dialami oleh individu 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 Pengelolaan Data Dan Analisis Data

1. Metode Pengolahan Data

Pengolahan data melalui beberapa tahapan sebagai berikut:

a. *Editing*

Tahap *editing* dilakukan untuk memeriksa kembali kelengkapan dan konsistensi data yang telah dikumpulkan, termasuk identitas responden dan kelengkapan pengisian kuesioner, apabila ditemukan ketidaksesuaian atau kekurangan, peneliti dapat segera melengkapi atau melakukan perbaikan data yang diperlukan.

b. *Coding*

Setelah proses *editing* selesai, data yang telah lengkap kemudian di *coding*. Proses ini dilakukan untuk memudahkan pengelolaan dan analisis data, dengan cara memberikan simbol, inisial atau kode numerik pada setiap kategori jawaban yang terdapat pada kuesioner.

1) Karakteristik Responden

Tabel 3.2 Karakteristik Responden

No	Karakteristik Responden	Kode
1	Usia	
	20-35 tahun	1
	<20 atau >35 tahun	2
2	Gravida	
	Primigravida	1
	Multigravida	2
3	Pendidikan	
	SD	1
	SMP	2
	SMA	3
	D3	4
	S1	5
4	Pekerjaan	
	Tidak Bekerja	1
	Bekerja	2

2) Tingkat Kecemasan

Tabel 3.3 Tingkat kecemasan

No	Kategori	Kode
1.	Tidak ada kecemasan	0
2.	Ringan	1
3.	Sedang	2
4.	Berat	3
5.	Panik	4

c. *Processing*

Tahapan selanjutnya adalah *processing*, yaitu memasukan data yang telah di *coding* ke dalam tabel menggunakan komputer, data kemudian disusun dalam bentuk distribusi frekuensi sederhana atau dapat dilakukan dengan membuat tabel kontingensi, agar mempermudah proses analisis dan penarikan kesimpulan.

d. *Cleaning*

Sebagai Langkah akhir, dilakukan *cleaning* atau pengecekan ulang terhadap data yang sudah di *entry*, tahap ini dilakukan memastikan tidak adanya kesalahan *input* pada data.

3. Analisis Data

- a. Analisis Univariat: dilakukan untuk menggambarkan distribusi setiap variabel yang diteliti, baik variabel independen maupun dependen. Analisis ini mencakup data mengenai usia, status kehamilan (*gravida*), tingkat pendidikan, dan jenis pekerjaan. Hasil analisis disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase (%), sehingga dapat memberikan gambaran umum karakteristik responden. Proses analisis dilakukan dengan bantuan program SPSS dan disajikan dalam bentuk tabel yang sistematis.
- b. Analisis Bivariat: digunakan untuk menguji hipotesis dan mengetahui ada tidaknya pengaruh antara variabel independen dan dependen. Dalam penelitian ini, terapi *guided imagery* merupakan variabel independen sedangkan kecemasan ibu hamil Trimester III menjadi variabel

dependen. Uji statistic yang digunakan disesuaikan dengan distribusi data. Jika data berdistribusi normal, maka digunakan uji *paired sample t-test* dan jika data tidak berdistribusi normal maka menggunakan uji *Wilcoxon Signed-Rank Test* sebagai uji alternatif.

H. Etika Penelitian

1. Menghormati subjek penelitian (*respect for person*)

Peneliti wajib menghargai setiap individu yang menjadi subjek penelitian dengan memberikan informasi yang jelas, lengkap dan jujur mengenai tujuan, manfaatnya, serta prosedur penelitian. Setelah memahami informasi, subjek diminta menandatangani lembar persetujuan (*informed consent*). Subjek diberikan kebebasan penuh untuk memilih atau menolak tanpa adanya paksaan.

2. Memperhitungkan manfaat dan kerugian (*Beneficence*)

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi seluruh seluruh ibu hamil trimester III, khususnya kepada subjek penelitian yang memperoleh terapi *guided imagery* yang dapat menurunkan tingkat kecemasan secara aman dan tanpa biaya. selain itu diharapkan pada penelitian ini tidak ada hal hal yang merugikan atau yang beresiko bagi subjek yang diteliti ketika sedang menjelaskan ataupun mengisi kuesioner. Subjek wajib mengisi kuesioner dengan jujur agar tidak ada kekeliruan ataupun kesalahan pada pengolahan data.

3. Kerahasiaan (*confidentiality*)

Peneliti akan menjaga kerahasiaan dari data responden, sehingga data yang terkumpul terjaga kerahasiaanya dan responden merasa aman dengan data pribadi yang telah diberikan.

4. Keadilan (*justice*)

Peneliti bertanggung jawab untuk bersikap adil dalam menyampaikan informasi kepada responden, baik sebelum maupun selama proses pengambilan data. Pemilihan 34 responden dilakukan berdasarkan kriteria inklusi tanpa membedakan status, ras, agama, dan suku.

I. Pelaksanaan Penelitian

1. Tahap Persiapan

Proses persiapan dalam penelitian ini terdiri dari beberapa tahapan sebagai berikut:

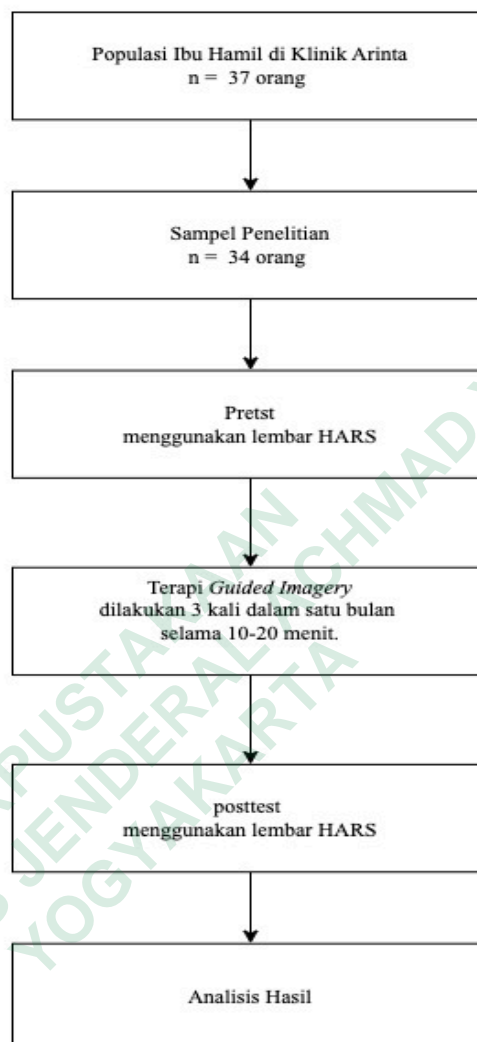
- a. Peneliti menentukan topik dan rumusan masalah yang akan diteliti.
- b. Peneliti mengumpulkan referensi yang relevan dari berbagai sumber seperti buku, jurnal, dll.
- c. Peneliti mengajukan judul dan melakukan bimbingan.
- d. Peneliti mengajukan permohonan izin studi pendahuluan dengan menyerahkan surat pengantar dari Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta ke klinik Arinta.
- e. Peneliti mengajukan surat izin resmi untuk melakukan penelitian di Klinik Arinta
- f. Peneliti menyusun proposal, melakukan seminar dan ujian proposal, serta melakukan revisi sesuai masukan yang diberikan.

2. Tahap Pelaksanaan

- a. Setelah mendapatkan surat izin dari Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta dan Klinik Arinta peneliti melakukan survei pemilihan calon responden yang akan digunakan sebagai sampel penelitian yang sesuai dengan kriteria inklusi peneliti.
- b. Pelaksanaan pengambilan data dilakukan langsung di Klinik Arinta pada tanggal 26 Mei 2025 untuk melihat data ibu hamil yang melakukan kunjungan ANC pada bulan 3 bulan terakhir.
- c. Setelah itu peneliti menemui calon responden saat kelas ibu hamil atau setelah melakukan kunjungan ANC untuk menjelaskan tentang tujuan dan manfaat *guided imagery* terhadap kecemasan pada ibu hamil secara langsung, kemudian memberikan *informed consent*.
- d. Setelah mendapatkan persetujuan, responden diminta untuk mengisi surat persetujuan menjadi responden penelitian.
- e. Pada pertemuan pertama responden melakukan pretest menggunakan lembar HARS yang telah disediakan peneliti.

- f. Setelah pengisian lembar pretest pasien diberikan terapi *guided imagery* dengan visualisasi gunung, pantai, dan bersama bayiku Terapi berlangsung selama 20 menit setiap sesi, dilakukan sebanyak tiga kali pertemuan dengan jeda dua hari di antara setiap sesi, seluruh rangkaian dilakukan dalam rentang waktu dua minggu, yaitu pada tanggal 8-16 Juni 2025.
- 1) Kelompok visualisasi gunung, jumlah responden 12 orang, dengan sesi pagi 8 orang dan sesi sore 4 orang. Terapi *guided imagery* diberikan selama 20 menit setiap sesi dan dilaksanakan sebanyak tiga kali pertemuan dengan jeda waktu dua hari antara sesi, pelaksanaan berlangsung pada tanggal 8 juni 2025 sesi pertama, 11juni 2025 sesi kedua, dan 14 juni sesi ketiga.
 - 2) Kelompok visualisasi pantai, jumlah responden 12 orang, dengan sesi pagi 5 orang dan sesi sore 7 orang. Terapi *guided imagery* diberikan selama 20 menit setiap sesi dan dilaksanakan sebanyak tiga kali pertemuan dengan jeda waktu dua hari antara sesi, pelaksanaan berlangsung pada tanggal 9 juni 2025 sesi pertama, 12 juni 2025 sesi kedua, dan 15 juni sesi ketiga.
 - 3) Kelompok visualisasi bersama bayiku, jumlah responden 10 orang, dengan sesi pagi 4 orang dan sesi sore 6 orang. Terapi *guided imagery* diberikan selama 20 menit setiap sesi dan dilaksanakan sebanyak tiga kali pertemuan dengan jeda waktu dua hari antara sesi, pelaksanaan berlangsung pada tanggal 10 juni 2025 sesi pertama, 13 juni 2025 sesi kedua, dan 16 juni sesi ketiga.
- g. Setelah dilakukan terapi *guided imagery* peneliti melakukan posttest pada responden setiap visualisasi di akhir pertemuan dengan memberikan lembar HARS.
- h. Penilaian terhadap kecemasan sebelum dan setelah dilakukan terapi *guided imagery*.
- i. Pada peneltian ini tidak ada responden yang tidak ada responden yang drop out.

3. Alur Penelitian



Gambar 3.2 Alur Penelitian

4. Penyusunan Laporan

Tahap terakhir pada penelitian ini melakukan analisis data dan menyusun laporan hasil penelitian. Selanjutnya, peneliti merevisi laporan sesuai dengan saran dari dosen pembimbing, dan melakukan konsultasi secara menyeluruh dari BAB I sampai BAB V. Melakukan serangkaian ujian hasil dan perbaikan skripsi serta mengumpulkan laporan hasil skripsi.