

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Studi Kasus

Penelitian ini menggunakan desain studi kasus deskriptif dengan pendekatan *continuity of care*, yang bertujuan untuk menggambarkan pengaruh intervensi yoga postnatal terhadap nyeri punggung pada masa nifas pada satu subjek penelitian yaitu Ny. Y P2A1 usia 31 tahun. Pengukuran variabel dependen, dalam hal ini tingkat nyeri punggung, akan dilakukan sebanyak 2 kali, pertama sebagai *pretest* sebelum intervensi yoga postnatal diberikan, dan kedua sebagai *posttest* setelah intervensi yoga postnatal selesai diterapkan (Tri, 2022). Perbandingan antara hasil *pretest* dan *posttest* ini akan digunakan untuk mengukur efektivitas intervensi yoga postnatal terhadap perubahan tingkat nyeri punggung pada Ny. Y.

B. Lokasi dan Waktu

Studi kasus ini dilakukan pengkajian masalah di PMB Anisa Mauliddina dan dilakukan intervensi di rumah Ny. Y yaitu di Bodeh RT 07/26, Ambarketawang, Gamping, Sleman. Waktu pelaksanaan penelitian pada tanggal 23 April sampai dengan 28 April 2025.

C. Subjek Studi Kasus

Subjek dalam penelitian ini adalah Ny. Y P2A1 Usia 31 tahun yang merupakan pasien nifas di PMB Anisa Mauliddina, S.ST., M.Keb. Ny. Y telah mendapatkan pendampingan asuhan secara berkelanjutan (*continuity of care*) mulai dari kehamilan trimester III, persalinan, hingga masa nifas. Subjek dipilih karena memenuhi kriteria inklusi, yaitu ibu nifas yang bersedia mengikuti intervensi yoga postnatal untuk mengurangi keluhan nyeri punggung.

D. Instrumen Studi Kasus

Instrumen penelitian adalah alat bantu yang digunakan peneliti untuk mengumpulkan data secara sistematis, terukur, dan akurat sesuai dengan tujuan penelitian (Sugiyono, 2018). Instrumen ini dirancang untuk menghubungkan proses pengumpulan data primer maupun data sekunder agar informasi yang diperoleh dapat diolah menjadi temuan ilmiah yang valid.

1. Data Primer

Data primer merupakan data yang diperoleh peneliti langsung dari subjek penelitian tanpa melalui perantara, sehingga sifatnya orisinil dan kontekstual (Sugiyono, 2018). Dalam penelitian ini data primer diperoleh dari pengukuran tingkat nyeri punggung ibu nifas menggunakan *Visual Analog Scale* (VAS). VAS adalah instrumen subjektif berbentuk garis horizontal sepanjang 10 cm, di mana ujung kiri menandakan “tidak nyeri” (0) dan ujung kanan menandakan “nyeri sangat hebat” (10) (Ghaderi *et al*, 2020). Responden diminta memberi tanda lingkaran pada angka sesuai garis tersebut untuk menunjukkan tingkat nyeri yang dirasakan sebelum dan sesudah intervensi yoga postnatal. Hasil pengukuran ini menghasilkan skor nyeri yang menggambarkan persepsi subjektif responden, sekaligus menjadi dasar analisis perubahan intensitas nyeri akibat intervensi.

2. Data Sekunder

Data sekunder adalah data yang diperoleh peneliti tidak secara langsung dari responden, tetapi dari sumber pendukung seperti dokumen, arsip, atau publikasi ilmiah yang relevan (Nursalam, 2021). Dalam penelitian ini, data sekunder mencakup rekam medis ibu nifas di PMB Anisa Mauliddina, catatan jumlah kunjungan nifas periode Januari-Mei 2025, serta literatur dan penelitian terdahulu terkait nyeri punggung *postpartum* dan manfaat yoga postnatal. Data sekunder ini berfungsi memberikan konteks tambahan terhadap hasil data primer, membantu peneliti memahami faktor pendukung seperti prevalensi keluhan nyeri punggung, serta memperkuat validitas temuan dengan membandingkan hasil penelitian ini dengan hasil studi sebelumnya.

E. Metode Pengumpulan Data

Menurut Nursalam (2021), pengumpulan data tidak hanya menghimpun informasi, tetapi juga mencakup upaya memastikan keabsahan dan keandalan data melalui prosedur yang terencana. Proses ini dapat dilakukan dengan data primer yang diperoleh langsung dari responden atau subjek penelitian melalui akses informasi, wawancara, observasi maupun instrumen pengukuran, serta data sekunder yang bersumber dari dokumen, arsip, dan literatur yang relevan.

1. Data Primer

Data primer diperoleh secara langsung dari responden penelitian (Ny. Y) melalui observasi dan *self-report* menggunakan *Visual Analog Scale* (VAS) (Afita *et al.*, 2020). Metode ini dipilih untuk mengukur tingkat nyeri punggung yang dirasakan subjek secara subjektif namun terukur. Proses pengumpulan data primer dilakukan dalam beberapa tahapan:

a. *Pre-test* (Sebelum Intervensi)

Sebelum intervensi yoga postnatal, subjek diminta menilai tingkat nyeri punggung menggunakan VAS dengan skala 0 (tidak nyeri) hingga 10 (nyeri sangat hebat).

b. Intervensi

Subjek mengikuti latihan yoga postnatal sebanyak 2 kali dengan pendampingan (30 menit per sesi) pada tanggal 23 dan 28 April 2025. Kemudian 4 kali latihan mandiri di rumah (15 menit per sesi) pada tanggal 24-27 April 2025. Gerakan difokuskan pada peregangan dan penguatan otot punggung

c. *Post-test* (Setelah Intervensi)

Setelah seluruh sesi selesai, subjek kembali diminta mengisi VAS. Skor *pre-test* dan *post-test* kemudian dibandingkan untuk melihat perubahan tingkat nyeri punggung setelah intervensi yoga postnatal.

2. Data Sekunder

Data sekunder yang diperoleh dari berbagai sumber pendukung, seperti:

- a. Rekam medis dan catatan kunjungan nifas di PMB Anisa Mauliddina yang memberikan informasi tentang kondisi kesehatan responden

- b. Literatur ilmiah dan penelitian sebelumnya terkait nyeri punggung *postpartum* dan manfaat yoga postnatal yang menjadi acuan teori serta mendukung analisis hasil penelitian.

F. Metode Pengolahan Data

Pengolahan data dalam penelitian ini dilakukan dengan pendekatan kualitatif deskriptif, yaitu dengan menggambarkan dan menafsirkan hasil observasi terhadap intervensi yoga postnatal dalam mengurangi nyeri punggung selama masa nifas. Menurut (Ghaderi *et al.*, 2020) metode kualitatif deskriptif digunakan untuk memaparkan fenomena apa adanya dengan interpretasi mendalam sesuai konteks penelitian.

Tahap awal pengolahan data dilakukan dengan seleksi data dari hasil observasi dan wawancara, mencakup tanggapan verbal Ny. Y sebelum dan sesudah yoga postnatal, perubahan tingkat kenyamanan, serta pengaruh yoga terhadap aktivitas harian. Data yang diperoleh kemudian disaring untuk memfokuskan analisis pada tema utama, yaitu perubahan nyeri punggung. Selanjutnya, data yang telah terseleksi disusun dalam bentuk narasi deskriptif dan dilengkapi dengan deskripsi perubahan yang terjadi selama intervensi yoga postnatal. Data tersebut kemudian dihubungkan dengan teori-teori relevan dan temuan penelitian sebelumnya, serta diperkaya dengan asumsi dan interpretasi peneliti guna menghasilkan pemahaman komprehensif tentang pengalaman responden.

G. Alat dan Bahan Studi Kasus

Menurut (Nursalam, 2021) alat penelitian merupakan perangkat yang digunakan untuk mengumpulkan data. Beberapa alat dan bahan untuk mendukung proses intervensi dan pengumpulan data. Adapun alat dan bahan yang digunakan adalah sebagai berikut:

1. Alat : *Visual analog scale*, buku catatan, pulpen, kamera, *digital timer*.
2. Bahan : Matras yoga, balok, pakaian olahraga yang nyaman.

H. Pelaksanaan Studi Kasus

Adapun rangkaian pelaksanaan penelitian Laporan Tugas Akhir adalah melalui tahapan sebagai berikut:

1. Tahap Persiapan

- a. Studi pendahuluan yang dilakukan langsung dari sumber-sumber di lapangan yaitu mencari ibu hamil trimester III guna mendapatkan data mengenai ibu hamil, persalinan, nifas, BBL, sampai dengan keluarga berencana. Data yang digunakan untuk penyusunan laporan tugas akhir dengan fokus utama pada permasalahan nifas dengan nyeri punggung di PMB Anisa Mauliddina
- b. Studi kepustakaan dengan penulisan validasi *Continuity of Care* (CoC)
- c. Konsultasi dengan pembimbing, perbaikan dan melakukan validasi pertama *Continuity of Care* (CoC)
- d. Melakukan penyusunan asuhan kebidanan berkesinambungan dimulai dari masa kehamilan, persalinan, nifas, BBL dan KB
- e. Konsultasi dengan pembimbing, kemudian melakukan perbaikan dan melakukan validasi ke-2 untuk asuhan kebidanan berkesinambungan *Continuity of Care* (CoC)
- f. Melanjutkan penyusunan laporan tugas akhir berbentuk mini riset berdasarkan fokus utama pada permasalahan nifas dengan nyeri punggung.

2. Tahap Pelaksanaan

- a. Menentukan responden penelitian sesuai dengan kriteria. Responden yang dipilih adalah ibu nifas Ny.Y P2A1 usia 31 tahun yang memenuhi syarat untuk mengikuti intervensi yoga postnatal
- b. Setelah responden ditentukan, peneliti memberikan penjelasan mengenai tujuan dan prosedur penelitian. Kemudian mengajukan lembar persetujuan (*informed consent*). Setelah responden setuju dan menandatangani *informed consent*, peneliti meminta responden mengisi lembar observasi awal dan melakukan pengukuran tingkat nyeri punggung (*pre-test*) menggunakan *Visual Analog Scale* (VAS) pada hari pertama pertemuan (23 April 2025)

- c. Peneliti kemudian memberikan intervensi yoga postnatal yang dilaksanakan sebanyak 2 kali dengan pendampingan langsung (durasi setiap sesi 30 menit) pada tanggal 23 dan 25 April 2025. Kemudian dilanjutkan dengan 4 kali responden latihan mandiri di rumah (durasi setiap sesi 15 menit) pada tanggal 24-27 April 2025. Intervensi ini dilakukan secara rutin dengan gerakan yoga yang dilakukan berfokus pada *bridge pose*, *child pose*, dan *cat-cow pose*.
 - d. Pemantauan latihan mandiri dilakukan melalui *via WhatsApp*. Setiap hari peneliti melakukan monitoring *via WhatsApp* untuk memantau responden melakukan yoga mandiri dan responden mengirimkan pesan singkat kepada peneliti sebagai laporan bahwa latihan telah dilakukan pada tanggal 24-27 April 2025. Kemudian peneliti mencatat semua laporan ke dalam lembar pemantauan untuk memastikan keteraturan latihan responden
 - e. Setelah seluruh rangkaian intervensi yoga postnatal selesai, peneliti kembali melakukan pengukuran tingkat nyeri punggung (*post-test*) dengan VAS pada hari terakhir intervensi pada tanggal 28 April 2025. Data *pre-test* dan *post-test* kemudian dibandingkan untuk melihat perubahan tingkat nyeri punggung sebelum dan sesudah pelaksanaan yoga postnatal.
3. Tahap Penyusunan Laporan
- Menyajikan seluruh temuan hasil penelitian yang telah melalui proses analisis secara sistematis ke dalam bentuk tulisan ilmiah yang valid dan dapat dipertanggungjawabkan secara akademis.

I. Etika Studi Kasus

Etika dalam studi kasus mencakup hal-hal berikut: (Siswanto, 2017)

1. Lembar Persetujuan (*Informed Consent*) Lembar ini diberikan sebelum penelitian dimulai untuk memastikan bahwa responden memahami maksud dan tujuan studi kasus. Setelah responden setuju, mereka akan menandatangani lembar persetujuan tersebut.

2. Tanpa Nama (*Anonymity*) Untuk melindungi kerahasiaan identitas responden, peneliti tidak mencantumkan nama responden pada lembar pengumpulan data, melainkan menggunakan kode atau inisial.
3. Kerahasiaan (*Confidentiality*) Peneliti menjamin bahwa informasi yang dikumpulkan dari subjek akan dirahasiakan, sesuai dengan penjelasan yang ada di lapangan.

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA