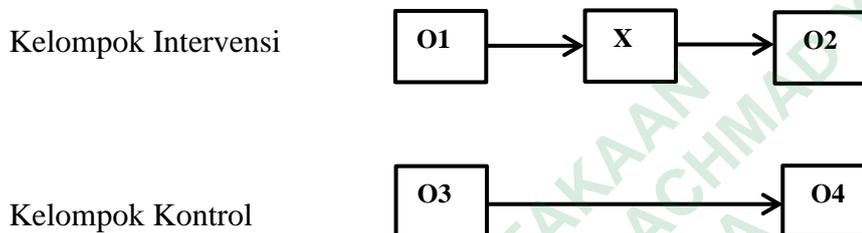


BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan yaitu kuantitatif dimana penelitian ini menggunakan data numeric (angka) dengan desain penelitian menggunakan metode eksperimen dengan pendekatan (*quasi-eksperimental*) dan rancangan *two group pre-test post-test design*.



Keterangan :

- O1 = Pengukuran kecemasan pada kelompok intervensi (sebelum melaksanakan *meditation prenatal yoga*)
- X = Perlakuan *meditation prenatal yoga*
- O2 = Pengukuran kecemasan pada kelompok intervensi (sesudah melaksanakan *meditation prenatal yoga*)
- O3 = Pengukuran kecemasan pada kelompok kontrol (*pre-test*)
- O4 = Pengukuran kecemasan pada kelompok kontrol (*post-test*)

B. Lokasi dan Waktu

(1) Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Kasihan 1 yang beralamat di Jalan Bibis, Dusun Ngentak, Desa Bangunjiwo, Kecamatan Kasihan, Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta.

(2) Waktu Penelitian

Di mulai tanggal 29 Mei 2024 - 25 Juli 2024.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Dalam penelitian ini populasi terdiri dari seluruh wanita hamil yang telah memasuki kehamilan trimester ketiga di Puskesmas Kasihan 1 mulai bulan Mei-Juli 2024 sebanyak 36 orang ibu hamil.

2. Sampel

Dalam penelitian ini sampel terdiri dari 36 wanita hamil yang sudah memasuki trimester ketiga. Sampel dibagi menjadi dua kelompok menggunakan *total sampling*, kelompok pertama menerima intervensi *meditation prenatal yoga* sedangkan kelompok lain sebagai kelompok kontrol dan tidak mendapatkan intervensi. Pembagian ini juga didasarkan pada kriteria yang telah ditetapkan.

a. Kriteria inklusi:

- 1) Ibu dengan kehamilan trimester III
- 2) Mengikuti kelas *meditation prenatal yoga* di Puskesmas Kasihan 1 pada kelompok intervensi

b. Kriteria Eksklusi:

- 1) Ibu dengan masalah kehamilan seperti tekanan darah tinggi, pre-eklampsia, perdarahan, dan ketuban pecah dini (Yulianti et al., 2022)
- 2) Ibu hamil dengan keterbatasan fisik yang menghalangi (tidak mampu mengikuti gerakan-gerakan yoga).

Penelitian ini menerapkan teknik *Accidental Sampling* untuk membagi sampel menjadi dua kelompok. Menurut Sugiyono, *Accidental Sampling* yaitu teknik penambilan sampel dengan menunggu responden hadir dan bertemu dengan peneliti sesuai dengan parameter penelitian yang telah ditentukan sehingga dapat dijadikan sampel penelitian hingga sampel penelitian terpenuhi (Sugiyono, 2013). Penetapan sampel pada penelitian ini dibantu dengan enumerator yang mengumpulkan ibu hamil sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan. Sedangkan pada sampel kelompok kontrol peneliti memilih sesuai dengan kriteria inklusi untuk ditetapkan sebagai kelompok kontrol, sehingga

dari 36 sampel yang didapatkan Peserta penelitian dibagi menjadi dua kelompok, masing-masing terdiri dari 18 orang.

D. Variabel Penelitian

1. Variabel Independent (bebas) yaitu *Meditation Prenatal Yoga*
2. Variabel Dependent (terikat) yaitu Kecemasan Ibu hamil Trimester III
3. Variabel *Confounding* yaitu Usia, Pendidikan, Pekerjaan, Paritas

E. Definisi Operasional

Table 3.1 Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Skala	Hasil Ukur
1.	<i>Meditation Prenatal Yoga</i>	<i>Meditasi Prenatal Yoga</i> yaitu bagian dari prenatal yoga pada bagian <i>laying (savasana)</i> dengan diberikan meditasi berupa kata-kata afirmasi positif pada keadaan pasif selama 10-15 menit setelah asanas yoga, meditasi ini melibatkan imajinasi terbimbing yang diarahkan oleh petugas dengan memfokuskan pikiran dan mengatur napas dengan tujuan mendapatkan ketenangan batin dan pikiran.	SOP <i>Meditation Prenatal Yoga</i>	-	-
2.	Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III	Respon emosional seperti stres, kecemasan, kurangnya kesiapan menjelang persalinan, dan visualisasi selama persalinan yang buruk dapat mengurangi rasa kepercayaan diri saat menjalani persalinan normal.	<i>Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS-A)</i>	Ordinal	Skor 1. <i>Score</i> <14 = tidak cemas 2. <i>Score</i> 14-20 = kecemasan ringan 3. <i>Score</i> 21-27 = kecemasan sedang 4. <i>Score</i> 28-41 = kecemasan berat 5. <i>Score</i> 42-56 =kecemasan berat sekali

F. Alat dan Bahan

1. Alat dan bahan penelitian

- a. Matras
- b. Musik Klasik
- c. Balok yoga

2. Instrumen Penelitian

Instrumen utama dalam penelitian ini adalah kuesioner HARS-A, sebuah alat ukur standar yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya, sehingga tidak perlu diuji ulang dalam penelitian ini karena sudah terbukti klinis dengan hasil skor 0,93 dan 0,97. Kuesioner HARS digunakan untuk menilai kecemasan dengan menggunakan 14 gejala yang muncul pada orang yang memiliki rasa cemas. (Hamilton, 1959).

3. Informed consent

Lembar persetujuan *informed consent* digunakan untuk menunjukkan kesediaan seseorang menjadi subjek penelitian.

G. Pelaksanaan Penelitian

1. Persiapan

- a. Peneliti menyiapkan berkas surat izin penelitian pada admin prodi
- b. Peneliti menyiapkan berkas rekomendasi izin penelitian di Puskesmas Kasihan 1 ke Dinas Kesehatan Bantul
- c. Peneliti menyiapkan berkas izin penelitian ke Puskesmas Kasihan 1
- d. Peneliti melakukan izin etik penelitian
- e. Peneliti melakukan penelitian pada tanggal 29 Mei 2024 sampai 25 Juli 2024

2. Pelaksanaan

- a. Peneliti menemui TU Puskesmas Kasihan 1 untuk meminta izin penelitian
- b. Peneliti memberikan surat izin penelitian kepada Puskesmas Kasihan 1
- c. Peneliti menghubungi dan meminta bantuan enumerator untuk mengumpulkan sampel dengan menjelaskan gambaran penelitian

- d. Peneliti mulai melakukan penelitian mulai tanggal 29 Mei 2024 - 3 Juni 2024 untuk mengumpulkan responden kelompok kontrol dengan menunggu ibu hamil yang datang pada pemeriksaan ANC
- e. Peneliti menjelaskan tujuan dan memberikan informasi mengenai penelitian yang akan dilakukan selama dua minggu yaitu mulai tanggal 29 Mei 2024 – 9 Juni 2024
- f. Peneliti membuat *group whatsapp* khusus kelompok kontrol untuk memberikan informasi selanjutnya
- g. Peneliti meminta ibu setelah melakukan *post-test* mengirimkan foto kuesioner dan memegang hasil kuesioner pada *group whatsapp*
- h. Peneliti memulai penelitian pertama untuk kelompok intervensi dengan meminta bantuan enumerator untuk dikumpulkan ibu hamil
- i. Peneliti mengumpulkan responden pada tanggal 5 Juni 2024 di aula Puskesmas Kasihan 1
- j. Peneliti menjelaskan tujuan dan memberikan informasi mengenai penelitian yang akan dilakukan
- k. Peneliti meminta ibu mengisi kesediaan menjadi responden, *informed consent* dan mengisi kuesioner pretest sebelum diberikan *meditation prenatal yoga* pada hari pertama
- l. Peneliti membuat *group* khusus kelompok intervensi dengan responden yang memenuhi kriteria inklusi untuk memberitahukan kelas *meditation prenatal yoga* selanjutnya
- m. Responden diberikan *meditation prenatal yoga* selama 2 minggu yaitu sebanyak 1 kali dalam seminggu. Menurut Suristyawati (2019) tingkat kecemasan ibu hamil mengalami penurunan kecemasan setelah melakukan meditasi prenatal yoga, hasil yang ditimbulkan yaitu ibu merasa lebih tenang dan mampu berpikir positif selama masa kehamilan. Pemberian *meditation prenatal yoga* diberikan seminggu sekali dengan waktu pemberian selama 10-15 menit. Pada penelitian lain oleh (Eci Julianti et al., 2023) yang memberikan perlakuan prenatal yoga dengan kurun waktu dua minggu yang diberikan tiap minggunya 1 kali terbukti efektif dalam menurunkan

kecemasan dengan p-value $<0,05$. Sehingga, peneliti memberikan perlakuan *meditation prenatal yoga* sebanyak 2 kali dalam seminggu sekali dengan waktu pemberian selama 10-15 menit yang dilakukan pada tanggal 5 Juni 2024 - 12 Juni 2024 pada penelitian pertama untuk kelompok intervensi.

- n. Peneliti meminta ibu untuk kesediaan mengerjakan *post-test* setelah di berikan intervensi *meditation prenatal yoga* pada minggu kedua.
 - o. Peneliti melakukan penelitian kedua dikarenakan responden untuk intervensi masih membutuhkan 4 orang untuk memenuhi sampel penelitian
 - p. Peneliti mencari responden sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan dengan menunggu responden yang melakukan pemeriksaan ANC dan menghubungi ibu dari cadangan ibu hamil yang tidak terpilih menjadi kelompok kontrol untuk dijadikan kelompok intervensi pada tanggal 8 Juli 2024 - 11 Juli 2024 untuk diberikan *meditation prenatal yoga*
 - q. Peneliti menjelaskan maksud dan tujuan serta melakukan *informed consent* kepada ibu hamil yang memenuhi syarat
 - r. Peneliti membuat *group whatsapp* kelompok intervensi kedua untuk memberitahukan informasi penelitian
 - s. Peneliti melakukan penelitian pada tanggal 17 Juli 2024 - 25 Juli 2024 untuk kelompok intervensi yang kedua
- 3. Penyusunan Pelaporan**
- a. Hasil dari penelitian yang telah didapatkan akan dilakukan analisis
 - b. Peneliti mengolah serta menganalisis data untuk menyusun Bab IV dan melanjutkan penulisan serta penyusunan skripsi.

H. Metode Pengolahan dan Analisis data

1. Pengumpulan Data

Pengambilan data dibantu oleh enumerator. Tanggung jawab enumerator antara lain menghubungi dan meyakinkan calon responden untuk berpartisipasi, menjelaskan tujuan survey, mengklarifikasi apa yang diharapkan, menanyakan beberapa item pertanyaan penelitian, serta mendokumentasikan jawaban (Harahap & Dewi, 2018).

Penelitian ini menggabungkan data primer yang diperoleh dari kuesioner HARS yang diisi oleh responden dan data sekunder berupa statistik jumlah ibu hamil yang diperoleh dari catatan Puskesmas Kasihan 1.

2. Pengolahan Data

a. Menyunting (*Editing*)

Penyuntingan (*editing*) digunakan untuk memastikan data yang telah diperoleh dengan mengalalisis kelengkapan data untuk menghindari data yang tidak memenuhi syarat

b. *Coding*

Pengkodean data (koding) merupakan suatu proses mengolah data dengan mengubah data dengan format huruf menjadi angka yang memenuhi parameter definisi operasional telah yang ditentukan agar mudah dalam mengolah data.

1) Coding pada tingkat usia

Usia <20 tahun	= 1
Usia antara 20-35 tahun	= 2
Usia lebih dari 35 tahun	= 3

2) Coding untuk tingkat pendidikan

Pendidikan SD/SMP	= 1
Pendidikan menengah atas (SMA)	= 2
Perguruan tinggi	= 3

3) Coding tingkat Pekerjaan

Ibu rumah tangga (IRT)	= 1
Bekerja	= 2

4) Coding tingkat Paritas

Primigravida	= 1
Multigravida	= 2
Grande multigravida	= 3

5) Coding tingkat kecemasan

Tidak mengalami kecemasan	= 1
Kecemasan ringan	= 2

Kecemasan sedang	= 3
Kecemasan berat	= 4
Kecemasan sangat berat	= 5

c. *Scoring*

Peneliti menghitung dan menganalisis tingkat kecemasan menggunakan skor dari seluruh pernyataan responden. Menurut (Hamilton, 1959) skor total HARS dalam penelitian ini rentang skor antara 0-56, dengan kategori skor sebagai berikut:

- 1) Skor <14 = tidak ada kecemasan
- 2) Skor 14-20 = kecemasan ringan
- 3) Skor 21-27 = kecemasan sedang
- 4) Skor 28-41 = kecemasan berat
- 5) Skor 42-56 = kecemasan berat sekali

d. *Entry data*

Proses menginput data yang telah dikumpulkan ke dalam format yang tersusun seperti database.

e. *Tabulating*

Proses pengumpulan data dalam bentuk tabel untuk memudahkan melakukan penghitungan, pengorganisasian, penyusunan, penyajian, dan analisis merupakan definisi dari tabulating.

f. *Cleaning data*

Peneliti melakukan proses pembersihan data dengan memeriksa keakuratan dan kelengkapan data yang diperoleh, serta memastikan kesesuaian data tersebut dengan informasi yang dimasukkan ke dalam perangkat lunak pengolah data.

3. Analisis data

a. Analisis univariat

Notoadmojo (2005) mendefinisikan analisis univariat sebagai penggunaan statistik deskriptif untuk mengkarakterisasi distribusi frekuensi dan proporsi variabel yang dipertimbangkan.

b. Analisis bivariat

Setelah menganalisis karakteristik atau sebaran masing-masing setiap variabel secara terpisah, maka digunakan analisis bivariat untuk menguji hipotesis penelitian untuk mengetahui pengaruh antara variabel independen (*meditation prenatal yoga*) dengan variabel dependen (kecemasan ibu hamil pada Trimester III). Analisis bivariat menggunakan uji *Mann Whitney* untuk mengetahui signifikansi perbedaan antara dua kelompok data tidak berpasangan dengan skala data nominal dan ordinal

(Dahlan, 2013). Uji *Mann Whitney* digunakan untuk mengetahui pengaruh *meditation prenatal yoga* sebelum dan sesudah diberikan intervensi terhadap kecemasan ibu hamil.

I. Etika Penelitian

Etika penelitian merupakan serangkaian pedoman yang diterapkan selama pelaksanaan penelitian dan telah melewati uji etik, Kelayakan etika penelitian ini telah diverifikasi dan disetujui oleh Komisi Etik Penelitian Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta berdasarkan Surat Keputusan Nomor Skep/106/KEP/V/2024 yang diterbitkan pada tanggal 11 Mei 2024. Empat prinsip etik penelitian menurut Notoatmodjo (2018) yaitu :

1. *Beneficence*

Peneliti menjelaskan tujuan dan keuntungan yang akan didapatkan kepada responden penelitian.

2. *Non-malfincene*

Non-malfincene adalah suatu prinsip utama, peneliti dalam melakukan penelitian tidak melakukan perbuatan yang dapat merugikan pasien

3. *Justice*

Peneliti adil dalam memperlakukan seluruh responden tanpa membedakan responden berdasarkan status sosial, pendidikan ataupun pekerjaan responden.

4. *Autonomy*

Peneliti menjaga kerahasiaan dan privasi responden dengan menyamarkan identitas dengan menggunakan inisial sebagai pengganti identitas responden