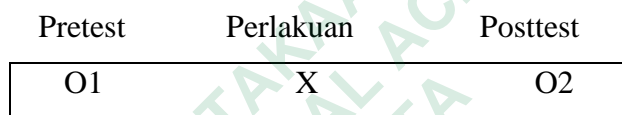


BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian kuantitatif dengan pendekatan *Pre-eksperimental*. Menurut Sugiyono (2022) mendefinisikan bahwa penelitian eksperimen dimanfaatkan untuk memahami bagaimana variabel independen memengaruhi variabel dependen dalam situasi yang dapat dikendalikan. Penelitian ini menerapkan desain *One-Group Pretest-Posttest Design*, mengkaji keterkaitan sebab-akibat dan mengikutsertakan satu kelompok subjek. Peneliti melakukan observasi kepada subjek sebelum dan setelah dilakukannya intervensi (Nursalam, 2013). Berikut adalah gambar desain penelitian:



Gambar 3. Desain Penelitian

Keterangan:

- O1 : Kualitas tidur ibu hamil trimester tiga sebelum dilakukan intervensi
- X : Intervensi pemberian *prenatal* yoga
- O2 : Kualitas tidur ibu hamil trimester tiga sesudah dilakukan intervensi

B. Lokasi dan Waktu

1. Lokasi
Di PMB Appi Ammelia Kasihan Bantul Yogyakarta.
2. Waktu
Penelitian dilakukan pada tanggal 02 Juni-23 Juni 2024.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi mencakup semua individu yang akan dinilai dan merupakan unit penelitian (Sugiyono, 2022). Populasi penelitian yaitu semua ibu hamil trimester tiga sebanyak 30 orang, yang merupakan pasien yang melakukan kunjungan ANC di PMB Appi Ammelia dalam satu bulan dari awal April sampai awal Mei yaitu ibu hamil trimester II akhir dan ibu

hamil trimester III awal dimana saat penelitian semua ibu hamil tersebut sudah berada di usia kehamilan trimester III.

2. Sampel

Sampel yakni representasi dari kuantitas dan sifat yang ada dalam populasi (Sugiyono, 2022). Sementara teknik pengambilan sampel merupakan metode untuk mengambil sampel yang cocok dengan subjek penelitian (Nursalam, 2013). Penelitian ini menerapkan teknik *Total Sampling*, semua populasi dijadikan subjek penelitian.

D. Kriteria Inklusi dan Eksklusi

Kriteria inklusi yaitu karakteristik khusus dalam kelompok sasaran yang akan diselidiki. Sementara kriteria eksklusi merujuk pada penghapusan subjek dari studi karena berbagai alasan, meskipun mereka memenuhi kriteria inklusi (Nursalam, 2013).

1. Kriteria Inklusi

- a. Ibu hamil trimester tiga
- b. Ibu hamil yang bersedia menjadi responden
- c. Ibu hamil yang mengikuti *prenatal* yoga minimal 2 kali. Menurut penelitian Indrayani & Muhayah (2020), setelah mengikuti *prenatal* yoga 2 kali, akan meningkatkan kualitas tidur ibu hamil trimester tiga, yang dibuktikan pada penurunan nilai ketujuh parameter kualitas tidur.

2. Kriteria Eksklusi

- a. Ibu hamil dengan penyakit penyerta
- b. Ibu hamil yang memiliki riwayat komplikasi selama kehamilan
- c. Ibu hamil dengan riwayat depresi, dan sedang mengkonsumsi obat-obatan yang dapat mempengaruhi tidur.
- d. Ibu hamil yang saat melakukan penelitian melahirkan

E. Variabel Penelitian

1. Variabel Bebas (*Independent Variable*)

Variabel *independen* menyebabkan perubahan atau timbulnya variabel *dependen* (Sugiyono, 2021). *Prenatal* yoga adalah variabel bebas pada penelitian ini.

2. Variabel Terikat (*Dependen Variable*)

Variabel *dependen* merupakan pengaruh atau hasil dari variabel *independen* (Sugiyono, 2021). Variabel terikat yang dimaksud yaitu kualitas tidur ibu hamil trimester tiga.

F. Definisi Operasional Variabel

Definisi operasional merupakan cara untuk secara jelas mendefinisikan suatu variabel berdasarkan ciri-ciri yang dapat dilihat. Dengan demikian, ini memfasilitasi peneliti untuk melaksanakan pengamatan atau penilaian yang tepat pada objek atau fenomena (Hidayat, 2007).

Tabel 3.1 Variabel Independen dan Dependen

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Skala	Hasil Ukur
1.	Variabel Independen (<i>Prenatal</i> Yoga)	<i>Prenatal</i> yoga diberikan kepada ibu hamil trimester III sebanyak 1x dalam 1 minggu selama 4 minggu, durasi waktu 60 menit dengan tahapan <i>centering</i> , <i>pranayama</i> , pemanasan, <i>asanas</i> , serta relaksasi.	SOP	Nominal	a. Sebelum b. Sesudah
2.	Variabel Dependen (Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III)	Pengukuran atau penilaian kualitas tidur ibu hamil dilaksanakan 4 kali yaitu sebelum dan setelah 2 kali, 3 kali, dan 4 kali pemberian <i>prenatal</i> yoga.	Kuesioner <i>Pittsburg Sleep Quality Index</i> (PSQI) terdiri dari 7 komponen penilaian kualitas tidur, durasi tidur, latensi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur pada malam hari, disfungsi tidur siang hari, penggunaan obat tidur.	Ordinal	a. Skor 0-5 = kualitas tidur baik b. Skor 6-21 = kualitas tidur buruk

G. Alat dan Bahan Pengumpulan Data

1. Alat pengumpulan data

a. Kuesioner karakteristik responden

Dipergunakan untuk menghimpun informasi demografi dari responden mencakup: usia, pendidikan, pekerjaan, usia kehamilan, paritas dan kualitas tidur ibu hamil.

b. Kuesioner PSQI

Kuesioner PSQI yaitu alat yang dipergunakan untuk mengevaluasi subjektifitas kualitas tidur. Kuesioner PSQI terdiri dari 18 pertanyaan yang terbagi menjadi 7 komponen skor, termasuk aspek-aspek seperti kualitas tidur subjektif, lama tidur, waktu tidur yang diperlukan, efisiensi tidur, gangguan tidur saat malam, masalah tidur siang, penggunaan obat tidur.

c. Standar Operasional Prosedur (SOP)

SOP sebagai *prenatal* yoga yang terdiri dari pengertian, tujuan, indikasi, kontraindikasi, alat dan bahan, dan tindakan pelaksanaan *prenatal* yoga.

2. Bahan

Perlengkapan yang dibutuhkan dalam penelitian ini yaitu matras yoga, balok, dan speaker yang digunakan untuk memutar musik untuk mengiringi *prenatal* yoga.

H. Pelaksanaan Penelitian

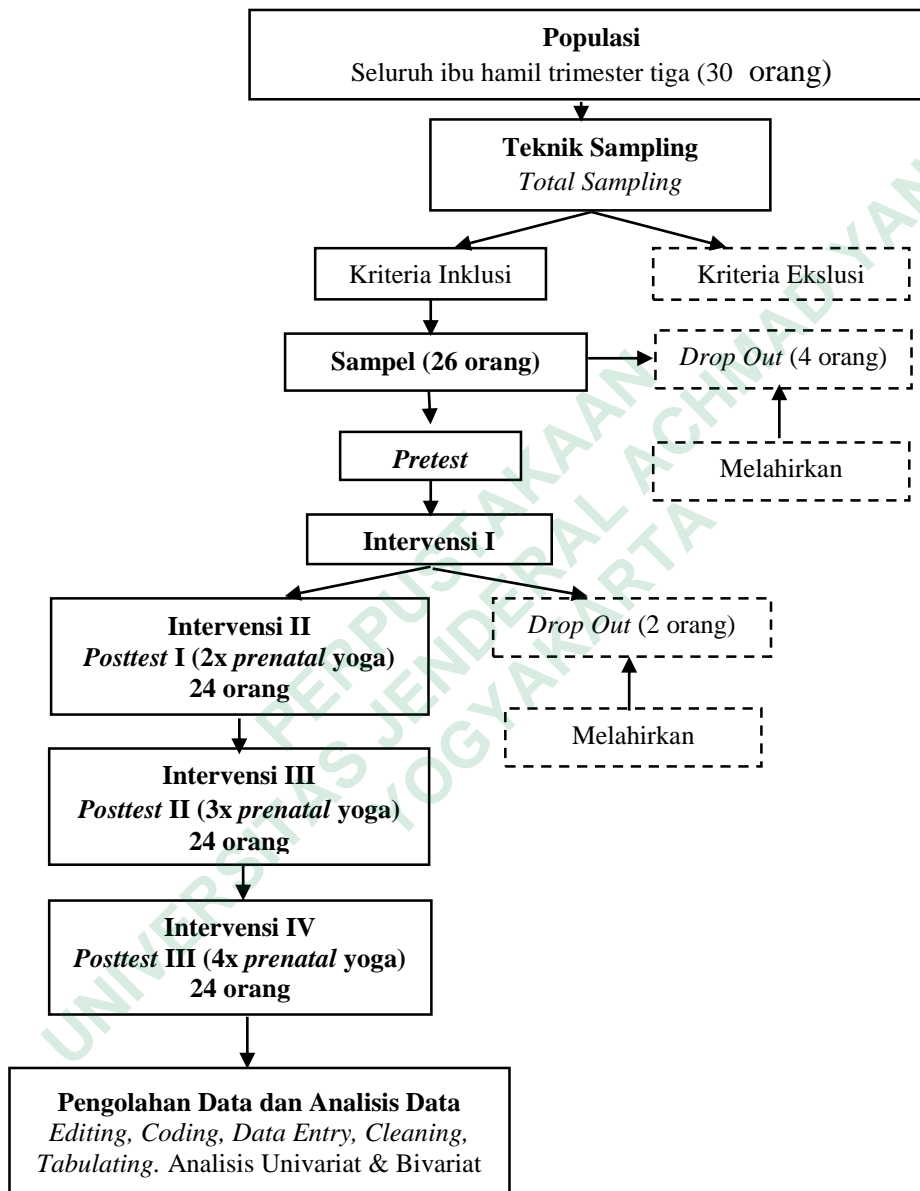
1. Persiapan

- a. Melakukan identifikasi masalah penelitian berdasarkan kondisi di lapangan.
- b. Merancang dan mengajukan judul kepada pembimbing.
- c. Berkonsultasi mengenai tahap penyusunan proposal penelitian.
- d. Mengurus surat *study* penelitian.
- e. Merancang dan melakukan bimbingan mengenai proposal penelitian
- f. Melaksanakan seminar proposal

2. Pelaksanaan

- a. Mengumpulkan data responden ibu hamil trimester tiga dengan jumlah 30 orang, selanjutnya membuat grup *whatsapp* dengan ibu hamil dan juga bidan sebagai praktisi yoga, membagikan *flyer* kedalam grup dan membagi ibu hamil trimester tiga menjadi 2 kelompok untuk 2 sesi *prenatal* yoga.
- b. Melakukan pemeriksaan pada responden, termasuk timbang BB, pengukuran TD, DJJ dan leopard dengan bimbingan dari bidan Appi Ammelia sebelum dilakukan *prenatal* yoga.
- c. Apabila hasil pemeriksaan normal, maka peneliti akan menjelaskan rinci tentang penelitian yang akan dilakukan kepada ibu dan meminta persetujuan mereka untuk berpartisipasi sebagai responden penelitian, serta menandatangani persetujuan setelah mendapat penjelasan yang lengkap.
- d. Membagikan kuesioner PSQI kepada responden sebagai *pretest* atau sebelum diberikan intervensi.
- e. Memberikan intervensi *prenatal* yoga satu kali dalam seminggu dibagi dalam 2 sesi dan dilakukan selama satu bulan. Setiap sesi dimulai dari *centering*, *pranayama*, dan pemanasan selama 15 menit, gerakan yoga 35 menit, dan diakhiri dengan relaksasi selama 10 menit. Pelaksanaan *prenatal* yoga sebanyak 4 kali yaitu pada tanggal 02 Juni, 09 Juni, 16 Juni, dan 23 Juni 2024.
- f. Responden diwajibkan mengisi daftar hadir. Untuk kontrak waktu *prenatal* yoga berikutnya, ibu hamil diberitahu melalui WA, apabila ada responden yang tidak bisa pada sesi 1 maka diikutsertakan pada sesi 2 begitupun sebaliknya.
- g. Membagikan kembali kuesioner PSQI kepada responden setelah pemberian intervensi *prenatal* yoga 2 kali, 3 kali, dan 4 kali sebagai *posttest*. Selanjutnya membagikan *handcraft* kepada responden pada pertemuan ke empat.

- h. Melakukan tabulasi dan pengolahan data menggunakan SPSS, selanjutnya melakukan analisa data.
- i. Melakukan bimbingan laporan penelitian.
- j. Ujian hasil dan penjiwaan.



Keterangan:

□ : Diteliti

□ : Tidak Diteliti

Gambar 4. Alur Pelaksanaan Penelitian

I. Metode Pengolahan dan Analisis Data

1. Metode Pengolahan Data

- a. *Editing*, dipergunakan untuk memperbaiki dan mengecek kuesioner untuk memastikan data lengkap, kejelasan jawaban, dan relevansi (Notoatmodjo, 2012).
- b. *Coding, coding* yaitu proses mengkonversi informasi dari format teks menjadi format numerik atau angka (Notoatmodjo, 2012). Kode yang digunakan:
 - 1) Usia
 - a) Kode 1 : <20 tahun
 - b) Kode 2 : 20-35 tahun
 - c) Kode 3 : >35 tahun
 - 2) Pendidikan
 - a) Kode 1 : SD
 - b) Kode 2 : SMP
 - c) Kode 3 : SMA/SMK
 - d) Kode 4 : Diploma
 - e) Kode 5 : Sarjana
 - 3) Pekerjaan
 - a) Kode 1 : IRT
 - b) Kode 2 : Karyawan
 - c) Kode 3 : PNS
 - 4) Gravida
 - a) Kode 1 : Primigravida
 - b) Kode 2 : Multigravida
 - 5) Usia Kehamilan
 - a) Kode 1 : 28 - \leq 32 Minggu
 - b) Kode 2 : 33 - \leq 36 Minggu
 - c) Kode 3 : 37 - \leq 40 Minggu

- 6) Kualitas Tidur
 - a) Kode 1 : Baik
 - b) Kode 2 : Buruk
 - c. *Data Entry*, tanggapan responden yang telah di coding atau diubah menjadi kode (angka) akan dimasukkan ke dalam perangkat lunak komputer atau program (Notoatmodjo, 2012).
 - d. *Cleaning* (pembersihan data), setelah data masuk ke dalam program atau komputer, melakukan peninjauan ulang untuk mengetahui adakah kesalahan dalam kode, kelengkapan data, dan sebagainya (Notoatmodjo, 2012).
 - e. Tabulasi, tabulasi melibatkan pembuatan tabel data yang disesuaikan dengan maksud penelitian (Notoatmodjo, 2012). Proses ini sangat penting untuk dilakukan karena dapat memudahkan dalam menganalisa data (Imron, 2011). Dalam penelitian ini, tabel yang akan disusun mencakup karakteristik responden yang berpartisipasi dalam prenatal yoga dan evaluasi terhadap kualitas tidur mereka.
2. Analisis Data
- a. Analisis Univariat

Analisis ini bertujuan untuk memaparkan serta menguraikan ciri masing-masing variabel. Pada data numerik, metode ini melibatkan penggunaan nilai mean, median, frekuensi dan standar deviasi. Biasanya, analisis ini menciptakan distribusi frekuensi dan presentase dari masing-masing variabel (Notoatmodjo, 2012). Uji statistik *descriptive* digunakan untuk memaparkan data analisis univariat dalam penelitian ini.
 - b. Analisis Bivariat

Analisis bivariat dipergunakan untuk menemukan korelasi dua variabel (Notoatmodjo, 2012). Peneliti akan menerapkan uji analisis non-parametrik yaitu uji *Wilcoxon*.