

### BAB III METODE PENELITIAN

#### A. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *eksperimental, quasi eksperiment*. Hal ini disebabkan oleh keterbatasan peneliti dalam mengontrol sampel secara keseluruhan. Penelitian ini mengadopsi *one group pretest posttest design*, menggunakan kelompok intervensi tanpa kelompok kontrol serta pengukuran dilakukan dua kali, yaitu sebelum perlakuan intervensi (*pretest*) dan setelah perlakuan (*posttest*). Mengingat keterbatasan ruangan di PMB Maribu Paningsih karena jumlah responden sebanyak 38 orang, maka intervensi dilakukan secara bertahap dengan membagi responden menjadi dua periode secara bergantian, masing-masing terdiri dari 19 orang. Setiap periodenya akan mendapatkan intervensi sebanyak 2 kali pertemuan dalam jangka waktu 2 minggu, sehingga total pelaksanaan intervensi dilakukan sebanyak 4 kali pertemuan untuk seluruh responden dengan durasi setiap intervensi selama 60 menit pada ibu hamil trimester III.

Kelompok	<i>Pretest</i>	Perlakuan/Intervensi	<i>Posttest</i>
Perlakuan	01	x	02

**Gambar 3. 1** *Eksperimental design*

Keterangan:

O1: Pengukuran awal sebelum dilakukan intervensi (*Pretest*)

X : Perlakuan prenatal yoga (Intervensi)

O2: Pengukuran kedua setelah dilakukan perlakuan (*Posttest*)

#### B. Lokasi dan Waktu Penelitian

##### 1. Lokasi Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan di PMB Maribu Paningsih yang berada di Gendingan RT 007, Plemantung, Sidomulyo, Kec. Bambanglipuro, Kab. Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta, 55764.

## 2. Waktu Penelitian

Waktu penelitian ini berlangsung pada bulan Februari sampai dengan bulan Juli tahun 2025 yakni dimulai dari tahap awal proses penyusunan proposal hingga ujian hasil skripsi. Proses pengambilan data utama dilakukan empat kali pertemuan dalam rentang waktu dua minggu yaitu pada tanggal 19 dan 20 Juni 2025 (intervensi prenatal yoga pada minggu pertama), kemudian pada tanggal 26 dan 27 Juni 2025 (intervensi prenatal yoga pada minggu kedua).

### C. Populasi Dan Sampel

#### 1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester III di PMB Maribu Paningsih sebanyak 52 orang pada periode bulan Mei-Juli 2025.

#### 2. Sampel

Menurut Sugiyono dalam (Adil & Ahmad, 2023) Sampel adalah bagian dari populasi yang dipilih berdasarkan metode statistik, dengan ukuran yang ditentukan melalui estimasi untuk mendukung keakuratan hasil penelitian.

##### a. Besar Sampel

Pada penelitian ini dalam menentukan jumlah sample menggunakan rumus slovin. Rumus Slovin digunakan untuk menentukan ukuran sampel dari suatu populasi yang telah diketahui jumlahnya. Penggunaan rumus ini bertujuan untuk menyederhanakan jumlah partisipan dalam penelitian kuantitatif, khususnya ketika populasi berjumlah besar sehingga pengumpulan data secara menyeluruh tidak efisien (Darmawan & Ziveria, 2023).

Perhitungan menggunakan rumus slovin yaitu:

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

Keterangan:

*n*: Ukuran sampel yang dibutuhkan

*N*: Jumlah total populasi

e: Persentase kelonggaran ketelitian kesalahan pengambilan sampel yang masih bisa ditolerir;  $e = 0,1$

Nilai  $e = 0,1$  (10%) untuk populasi dalam jumlah besar

Nilai  $e = 0,2$  (20%) untuk populasi dalam jumlah kecil

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

$$n = \frac{52}{1 + 52(10\%)^2}$$

$$n = \frac{52}{1 + 52(0,01)}$$

$$n = \frac{52}{1 + 0,52}$$

$$n = \frac{52}{1,52}$$

$$n = 34,2105$$

$$n = 34,21$$

$$n = 34$$

Sehingga diperoleh besar sampel pada penelitian ini yaitu ibu hamil trimester III yang mengalami kecemasan terhadap kehamilannya berjumlah 34 orang.

b. Penambahan Jumlah Sampel Berdasarkan Prediksi *Drop Out*

Peneliti perlu mengantisipasi kemungkinan subjek keluar, tidak melanjutkan, atau tidak memenuhi kriteria penelitian. Jika subjek tersebut tidak akan dianalisis, maka perlu dilakukan koreksi terhadap ukuran sampel dengan menambahkan jumlah peserta untuk menghindari *drop out* (Agit *et al.*, 2023). Koreksi ini dihitung menggunakan rumus khusus untuk penyesuaian sampel yaitu:

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

Keterangan:

$n'$ : Hasil dengan *drop out*

$n$ : Besar sampel yang dihitung

$f$  : Perkiraan proporsi *drop out* (10% atau 0,1)

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

$$n' = \frac{34}{(1 - 0,1)}$$

$$n' = \frac{34}{0,9}$$

$$n' = 37,7$$

$$n' = 38$$

Berdasarkan dari hasil perhitungan di atas, maka dalam penelitian ini, peneliti telah mengambil jumlah sampel sebanyak 38 orang.

c. Teknik Pengambilan Sampel

Pada penelitian ini menggunakan strategi *non-probability sampling* yang dikenal dengan *purposive sampling*. *Purposive sampling* yaitu suatu metode pemilihan sampel secara purposif yang diambil dari populasi dengan pemilihan subjek kriterianya secara spesifik.

d. Kriteria Sampel

Sampel dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester III di PMB Maribu Paningsih yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi, yaitu sebagai berikut:

1) Kriteria Inklusi

- a) Tidak sedang mendapatkan terapi lain berupa terapi farmakologi yang umumnya melibatkan penggunaan obat-obatan, seperti *benzodiazepine* maupun terapi nonfarmakologi meliputi berbagai metode komplementer seperti *massase* dan terapi energi, yang mencakup *acupressure*, *mind body healing*, *guided imagery*, *massase*, *healing touch*, refleksi otot progresif, aromaterapi, *biofeedback*, murotal, meditasi untuk mengatasi kecemasan pada kehamilan
- b) Ibu hamil yang bersedia menjadi responden dan mengikuti penelitian hingga selesai

## 2) Kriteria Eksklusi

- a) Ibu hamil dengan kondisi medis tertentu yang tidak memungkinkan mengikuti yoga, seperti preeklamsia, *placenta previa totalis*, riwayat perdarahan selama proses kehamilan riwayat serviks inkompeten (mulut rahim lemah), atau masalah medis lainnya yang dapat diperburuk oleh aktivitas fisik
- b) Ibu hamil yang memiliki cacat fisik sehingga tidak dapat mengikuti gerakan prenatal yoga

## D. Variabel Penelitian

### 1. Variabel *Independen* (Variabel Bebas)

Menurut Sugiyono dalam (Tazza *et al.*, 2024) Variabel independen atau disebut variabel bebas adalah variabel yang berfungsi sebagai penyebab atau faktor yang mempengaruhi perubahan pada variabel keterikatan (*dependen*). Dalam penelitian ini, prenatal yoga berperan sebagai variabel *independen* atau faktor yang dapat dikendalikan.

### 2. Variabel *Dependen* (Variabel Terikat)

Menurut Sugiyono dalam (Tazza *et al.*, 2024) Variabel dependen atau disebut variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi atau menjadi hasil dari adanya variabel bebas, kecemasan ibu hamil trimester III berfungsi sebagai variabel *dependen* pada penelitian ini.

### 3. Variabel *Confounding* (Variabel Perancu)

Variabel *confounding* atau disebut variabel perancu adalah variabel yang berkaitan dengan variabel independen dan dependen, tetapi tidak berperan sebagai variabel antara. *Confounding variable* atau variabel perancu dapat menimbulkan bias dalam hasil penelitian, yang pada akhirnya mempengaruhi validitas penelitian. Oleh karena itu, peneliti harus mampu mengidentifikasi variabel perancu untuk mengurangi bias. Langkah ini sangat penting agar kesimpulan dari penelitian yang dihasilkan tidak keliru (Adil & Ahmad, 2023). Dalam penelitian ini, umur (<20 dan >35/usia rentan untuk hamil), jumlah gravida (jumlah  $\geq 5$ ), riwayat gangguan cemas (adanya riwayat gangguan cemas

sebelum kehamilan tersebut atau tidak), mendapatkan terapi farmakologi dan nonfarmakologi lain untuk mengatasi kecemasan berperan sebagai variabel *confounding*.

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA

## E. Definisi Operasional

Tabel 3. 1 Definisi operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
1.	<b>Independen :</b> Prenatal yoga	Gerakan yang menggabungkan teknik satu set prenatal yoga yakni teknik relaksasi, teknik pernapasan, dan meditasi untuk memfokuskan tubuh, pikiran, dan jiwa. Mengingat keterbatasan ruangan di PMB Maribu Paningsih karena jumlah responden sebanyak 38 orang, maka intervensi dilakukan secara bertahap dengan membagi responden menjadi dua periode secara bergantian, masing-masing terdiri dari 19 orang. Setiap periodenya akan mendapatkan intervensi sebanyak 2 kali pertemuan dalam jangka waktu 2 minggu, sehingga total pelaksanaan intervensi dilakukan sebanyak 4 kali pertemuan untuk seluruh responden dengan durasi setiap intervensi selama 60 menit pada ibu hamil trimester III.	SOP	1. Dilakukan prenatal yoga 2. Tidak dilakukan prenatal yoga	Nominal
2.	<b>Dependen :</b> Kecemasan ibu hamil trimester III	Kecemasan merupakan suatu perasaan khawatir yang berlebihan dan objeknya tidak jelas, menimbulkan gejala emosional, kognitif, tingkah laku dan fisik, seperti timbulnya kegelisahan, ketegangan, ketidaksiapan ibu hamil dalam menghadapi persalinan yakni membayangkan proses persalinan yang buruk. Pengukuran kecemasan ibu hamil pada penelitian ini menggunakan kuesioner <i>Hamilton Anxiety Rating Scale</i> (HARS), untuk mengukur tingkat kecemasan responden diminta untuk menandai gejala kecemasan yang dialami sesuai yang ada di kuesioner HARS pada saat sebelum perlakuan ( <i>pretest</i> ) dan setelah perlakuan ( <i>posttest</i> ) prenatal yoga.	<i>Hamilton Anxiety Rating Scale</i> (HARS)	<14: Tidak ada kecemasan 14-20: Kecemasan ringan 21-27: Kecemasan sedang 28-41: Kecemasan berat 42-56: Kecemasan berat sekali	Ordinal

## F. Alat dan Bahan

1. Alat yang digunakan dalam penelitian ini antara lain:
  - a. Kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) untuk mengukur tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi prenatal yoga
  - b. Lembar SOP (*Standar Operasional Prosedur*) prenatal yoga sebagai panduan pelaksanaan prenatal yoga sesuai prosedur penelitian
  - c. *Sound system* digunakan untuk memperjelas instruksi selama sesi yoga berlangsung
  - d. Lembar *informed consent* berisi persetujuan tertulis dari responden untuk ikut serta dalam penelitian
2. Bahan yang digunakan dalam penelitian ini antara lain:
  - a. Sekuen prenatal yoga merupakan rangkaian gerakan yoga yang telah disusun khusus untuk ibu hamil trimester III
  - b. Karpet yang tidak licin digunakan untuk pijakan yang nyaman sehingga ibu hamil dapat berkonsentrasi dalam melakukan gerakan-gerakan yoga tanpa harus khawatir terpeleset
  - c. Tali pengikat atau sabuk yoga digunakan untuk membantu peregangan otot, seperti lutut atau bahu dalam beberapa Gerakan
  - d. Tiga atau empat lembar kain katun yang kaku atau selimut wol berfungsi sebagai alas duduk, penyangga lutut, kepala, dan tulang leher dalam posisi tertentu
  - e. Kursi dari logam/kayu tanpa pegangan tangan digunakan untuk modifikasi pose yoga yang memerlukan penyangga atau stabilitas
  - f. Kotak kayu atau gabus digunakan sebagai pengganti lantai untuk menopang tangan

## G. Pelaksanaan Penelitian

Prosedur pelaksanaan penelitian dirancang untuk memberikan kemudahan bagi peneliti dalam menjalankan seluruh rangkaian kegiatan penelitian. Proses pelaksanaan penelitian dilakukan melalui beberapa tahapan yang telah disusun secara sistematis yaitu sebagai berikut:

## 1. Tahap Persiapan

Tahap persiapan dilakukan untuk mempersiapkan jalannya proses penelitian, terdiri dari beberapa kegiatan yaitu:

- a. Mengidentifikasi dan merumuskan masalah.
- b. Mengajukan judul atau tema penelitian kepada dosen pembimbing.
- c. Konsultasi dengan pembimbing skripsi mengenai judul dan penyusunan skripsi.
- d. Mengurus surat izin untuk melakukan studi pendahuluan di PMB Maribu Paningsih dengan Nomor KTI/104/Keb-S1/III/2025.
- e. Mengumpulkan data, artikel, dan jurnal sebagai referensi untuk penyusunan proposal skripsi serta melakukan studi pendahuluan di PMB Maribu Paningsih.
- f. Menyusun proposal skripsi serta konsultasi dengan dosen pembimbing.
- g. Melakukan perbaikan proposal penelitian sesuai dengan saran yang diberikan oleh dosen pembimbing.
- h. Melakukan ujian proposal skripsi pada tanggal 05 Juni 2025.
- i. Melakukan perbaikan proposal penelitian sesuai dengan saran yang diberikan oleh dosen penguji dan pembimbing, serta pengesahan pada tanggal 13 Juni 2025.
- j. Mengurus surat izin melakukan penelitian dari Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta ke PMB Maribu Paningsih di koordinator tugas akhir Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta dengan Nomor KTI/253/Keb-S1/VI/2025.
- k. Mengurus surat permohonan *Ethical Clearance* di koordinator tugas akhir Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta dengan Nomor EC/103/KEB-S1/VI/2025.
- l. Mengurus surat keterangan layak etik di Komite Etik Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta dengan Nomor Skep/422/KEP/VI/2025.

## 2. Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan merupakan tahap melakukan pengumpulan data. Peneliti melakukan penelitian di PMB Maribu Paningsih.

- a. Mengantar dan menyerahkan surat izin penelitian kepada kepala PMB Maribu Paningsih dengan Nomor KTI/253/Keb-S1/VI/2025.
- b. Peneliti melakukan koordinasi bersama kepala PMB Maribu Paningsih terkait dengan penggunaan tempat penelitian, alokasi waktu, dan ibu hamil trimester III yang dijadikan responden.
- c. Peneliti melakukan koordinasi dengan pihak PMB Maribu Paningsih untuk menyampaikan permohonan bantuan dalam mendistribusikan tautan *Google Form* kepada seluruh ibu hamil trimester III yang termasuk dalam populasi penelitian. Formulir tersebut berisi pertanyaan berdasarkan kriteria inklusi, yang bertujuan untuk menyaring calon responden yang sesuai dengan kebutuhan penelitian.
- d. Setelah proses penyaringan melalui *Google Form* dilakukan, dari total populasi sebanyak 52 orang, diperoleh 40 responden yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Namun, karena jumlah sampel yang dibutuhkan hanya 38 orang, maka peneliti menetapkan kriteria tambahan berupa urutan waktu pengisian formulir (*first come, first served*) untuk menentukan siapa saja yang akan dijadikan sampel. Dengan demikian, 38 responden pertama yang mengisi formulir dipilih sebagai sampel penelitian, sementara 2 responden terakhir tidak dimasukkan. Pendekatan ini digunakan karena seluruh responden yang lolos seleksi memiliki tingkat kesesuaian yang sama terhadap kriteria yang ditetapkan, sehingga pemilihan berdasarkan waktu pengisian dianggap paling objektif, adil, dan dapat dipertanggungjawabkan secara metodologis.
- e. Peneliti memperkenalkan diri dan meminta izin kepada responden serta menjelaskan mengenai maksud dan tujuan dari penelitian yang akan dilakukan yaitu mengenai Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Di PMB Maribu Paningsih.
- f. Sebelum intervensi prenatal yoga diberikan, 38 responden yang telah memenuhi kriteria penelitian diminta untuk menandatangani lembar *informed consent* sebagai bentuk persetujuan mengikuti penelitian.

Selanjutnya, dilakukan *pretest* menggunakan instrumen HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*) melalui metode wawancara.

- g. Peneliti melakukan *pretest* selama 10 menit dengan menggunakan lembar kuesioner HARS sebelum responden diberikan intervensi prenatal yoga selama 60 menit.
  - h. Peneliti dibantu oleh fasilitator yang merupakan instruktur prenatal yoga yang terlatih dan telah memiliki sertifikat prenatal yoga untuk memberikan intervensi prenatal yoga sesuai dengan sekuen dan SOP prenatal yoga. Pemberian intervensi prenatal yoga ini dilakukan 2 kali dengan durasi 1x/minggu selama 60 menit. Intervensi dilakukan secara bertahap dengan total sampel 38 orang dibagi menjadi 2 periode setiap pelaksanaan intervensi jumlah setiap periodenya 19 orang. Periode 1 (19 orang) intervensi dilakukan pada tanggal 19 Juni 2025 dan 26 Juni 2025, kemudian periode 2 (19 orang) dilakukan pada tanggal 20 Juni 2025 dan 27 Juni 2025.
  - i. Peneliti melakukan *posttest* selama 10 menit setelah pertemuan kedua dengan menggunakan lembar kuesioner HARS pada responden setelah dilakukan pemberian intervensi prenatal yoga selama 60 menit.
  - j. Penilaian terhadap kecemasan setelah diberikan intervensi prenatal yoga dinilai dari rata-rata nilai kecemasan pada responden melihat dari hasil *pretest* dan *posttest*.
3. Tahap Akhir

Pada tahap akhir peneliti menyusun laporan hasil penelitian dengan langkah-langkah sebagai berikut:

- a. Melakukan rekapitulasi data.
- b. Data yang sudah terkumpul kemudian diolah dan dilakukan uji statistik menggunakan aplikasi SPSS.
- c. Menyusun laporan hasil penelitian. BAB IV yang berisi tentang hasil dan pembahasan, kemudian BAB V yang berisi mengenai kesimpulan dan saran.

- d. Melakukan konsultasi hasil penelitian pada dosen pembimbing dan melakukan perbaikan sesuai saran dosen pembimbing.
- e. Mengajukan surat permohonan izin menyelenggarakan ujian hasil di koordinator tugas akhir Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta dengan Nomor U.KTI/116/Keb-S1/VIII/2025.
- f. Melakukan sidang hasil penelitian pada tanggal 19 Agustus 2025.
- g. Melakukan perbaikan laporan hasil penelitian sesuai dengan saran yang diberikan oleh dosen penguji dan pembimbing, serta pengesahan pada tanggal 22 Agustus 2025.
- h. Menyerahkan laporan akhir hasil penelitian yang telah direvisi sesuai saran dosen penguji dan pembimbing, serta telah memperoleh pengesahan, kepada Program Studi Kebidanan (S-1) untuk dijadikan arsip resmi.

## H. Metode Pengolahan dan Analisis Data

### 1. Metode Pengolahan Data

Analisis data merupakan proses yang mencakup kegiatan pengumpulan, pembersihan, dan pengorganisasian data dengan bantuan perangkat lunak, yang bertujuan mengolah data mentah menjadi informasi yang dapat disimpulkan secara ilmiah (Adil & Ahmad, 2023).

#### a. *Editing*

Tahap pemeriksaan data adalah proses evaluasi kualitas data yang telah dikumpulkan sebelum dianalisis. Penyuntingan data bertujuan memastikan akurasi, relevansi, dan kelengkapan data guna menghindari kesalahan atau kehilangan informasi.

#### b. *Coding*

Pengkodean data adalah proses mengubah data yang terkumpul menjadi format terstruktur dengan menetapkan kategori dan kode numerik atau simbol yang sesuai. Validasi kode dilakukan untuk memastikan konsistensi dan akurasi guna menghindari kesalahan dalam analisis. Pemberian skor ditetapkan pada kategori skala HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*) yaitu:

Tabel 3. 2 Tabel coding

No	Unit Data	Kriteria	Kode
1	Usia kehamilan	- 28-32 minggu	1
		- 33-36 minggu	2
		- 37-40 minggu	3
		- >40 minggu	4
2	Umur	- 20-35 tahun	1
		- <20 dan > 35 tahun	2
3	Pendidikan	- SD	1
		- SMP	2
		- SMA	3
		- Perguruan Tinggi	4
4	Pekerjaan	- IRT	1
		- Pekerja	2
5	Jumlah Gravida	- Pertama (Primigravida)	1
		- Lebih dari 1 kali (Multigravida)	2
		- Kehamilan ke-5 atau lebih (Grande multigravida)	3

c. *Scoring*

Skor *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS):

- Tidak ada kecemasan : Skor <14
- Kecemasan ringan : Skor 14-20
- Kecemasan sedang : Skor 21-27
- Kecemasan berat : Skor 28-41
- Panik : Skor 42-56

d. *Tabulating*

Tabulasi data adalah proses pengorganisasian data ke dalam tabel yang memudahkan analisis dan interpretasi. Tahapan ini meliputi pengelompokan data, pembuatan tabel terstruktur, perhitungan frekuensi, serta penyajian distribusi frekuensi. Dalam penelitian ini, tabulasi dilakukan menggunakan perangkat lunak SPSS versi 25.

e. *Data Entry*

Data yang sudah dilakukan pengkodean sesuai dengan kategori selanjutnya akan dimasukkan datanya ke dalam *software* atau program pengolahan data di komputer yaitu *Microsoft Excel* dan *Statistical Package for Social Sciences* (SPSS). Peneliti memasukkan data sesuai dengan

variabel satu-persatu ke dalam program tersebut. Tahap memasukkan data ke dalam komputer sesuai dengan variabel yang sudah ada.

## I. Analisis Data

### 1. Analisis univariat

Menurut (Adil & Ahmad, 2023) Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan karakteristik dasar dari satu variabel, seperti usia, pendidikan, pekerjaan, dan jumlah gravida responden. Teknik yang digunakan mencakup distribusi frekuensi, ukuran tendensi sentral, dan dispersi. Data disajikan dalam bentuk tabel frekuensi dan persentase terhadap kategori tingkat kecemasan responden berdasarkan hasil pengisian kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Score* (HARS) pada masing-masing titik pengukuran. Pada penelitian ini, pengaruh prenatal yoga terhadap kecemasan ibu hamil trimester III dianalisis menggunakan persentase frekuensi relatif sebagai berikut:

$$P = \frac{f}{n} \times 100\%$$

Keterangan:

P: Angka persentase

f: Frekuensi

n: Banyaknya responden

### 2. Analisis bivariat

Analisis bivariat digunakan untuk menguji hubungan antara dua variabel, yaitu variabel independen dan dependen, serta menilai kekuatan dan arah hubungan tersebut (Adil & Ahmad, 2023). Dalam penelitian ini, analisis bivariat bertujuan untuk mengetahui pengaruh prenatal yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di PMB Maribu Paningsih. Penggunaan uji *Wilcoxon* pada penelitian ini dinilai tepat karena desain penelitian yang digunakan adalah *one group pretest-posttest design*, di mana pengukuran dilakukan pada kelompok yang sama sebelum intervensi (*pretest*) dan setelah intervensi (*posttest*). Data yang dihasilkan berasal dari kuesioner HARS yang berskala ordinal dan terdistribusi tidak normal. Uji *Wilcoxon* merupakan uji non-parametrik yang

sesuai untuk data berpasangan dengan skala ordinal, sehingga dapat digunakan untuk mengetahui adanya perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasan ibu hamil trimester III sebelum dan setelah diberikan intervensi prenatal yoga (Anwar, 2009). Taraf signifikansi yang digunakan adalah 0,05. Jika hasil *p value* > 0,05 maka H0 diterima berarti tidak ada efektivitas pengaruh prenatal yoga terhadap kecemasan ibu hamil trimester III, sedangkan jika *p value* < 0,05 maka H0 ditolak dan H1 diterima berarti ada efektivitas pengaruh prenatal yoga terhadap kecemasan ibu hamil trimester III.

## J. Etika Penelitian

Penelitian ini telah diajukan untuk mendapatkan kelayakan etik dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta dengan nomor tertentu. Prinsip etika dalam penelitian ini bertujuan untuk melindungi partisipan atau responden, menjaga kerahasiaan identitas responden, serta menghindari risiko bahaya baik secara fisik, psikologis, maupun hukum akibat keterlibatan responden dalam penelitian. Oleh karena itu, penelitian ini mempertimbangkan beberapa aspek penting, di antaranya:

### 1. *Ethical Clearance*

Penelitian ini dilakukan setelah menerima surat kelayakan etik dari komisi etik penelitian. *Ethical Clearance* (EC) merupakan informasi tertulis yang diberikan oleh Komisi Etik Penelitian untuk riset yang menyertakan makhluk hidup menyatakan bahwa suatu proposal riset pantas dilaksanakan sesudah memenuhi persyaratan. Penelitian ini telah diajukan etik di komisi etik Universitas Jendral Achmad Yani Yogyakarta Nomor Skep/422/KEP/VI/2025 pada tanggal 17 Juni 2025.

### 2. Lembar Persetujuan (*Informed Consent*)

Sebelum pengambilan data, peneliti memberikan penjelasan mengenai tujuan dan prosedur penelitian kepada responden. Penelitian ini bertujuan menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III melalui intervensi prenatal yoga sebanyak 2 kali dalam 2 minggu, masing-masing selama 60 menit. Setelah memahami informasi tersebut, responden yang

bersedia berpartisipasi menandatangani lembar persetujuan (*Informed Consent*). Partisipasi bersifat sukarela tanpa paksaan, dan responden berhak mengundurkan diri kapan pun tanpa konsekuensi.

3. Tanpa Nama (*Anonymity*)

Prinsip anonimitas diterapkan dengan tidak mencantumkan identitas responden dalam hasil penelitian. Data responden hanya ditandai dengan inisial atau kode, sehingga tidak dapat diidentifikasi. Publikasi hasil penelitian juga tidak memuat informasi yang dapat mengungkap identitas partisipan.

4. Menghormati Harkat Martabat Manusia (*Respect for Human*)

Peneliti menghormati hak responden dengan memberikan informasi terkait manfaat, risiko, dan ketidaknyamanan selama penelitian. Persetujuan partisipasi diminta secara sukarela, dan kerahasiaan data dijamin. Peneliti tidak memaksa responden yang menolak berpartisipasi dan tetap menghormati keputusan individu.

5. Kerahasiaan (*Confidentiality*)

Prinsip kerahasiaan dijaga dengan tidak membagikan identitas atau data pribadi responden kepada pihak lain. Data disimpan di tempat aman dan hanya diakses oleh peneliti. Seluruh informasi akan dihapus dua tahun setelah penelitian selesai untuk melindungi privasi responden.

6. Keadilan (*Justice*)

Peneliti wajib berlaku adil antara responden yang satu dengan responden yang lainnya. Perlakuan yang diterima responden baik sebelum, saat dan sesudah penelitian tanpa diskriminasi.

7. *Beneficence*

Penelitian dilakukan secara tepat dan akurat untuk memaksimalkan manfaat serta meminimalkan risiko bagi responden. Peneliti juga memastikan bahwa penelitian tidak bertujuan merugikan atau disalahgunakan.