

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan *pre-eksperiment one group prettest-posttest design without control* yang artinya dalam rancangan penelitian ini tanpa kelompok kontrol sebagai pembanding kelompok intervensi. Sebelum intervensi responden akan diberikan penjelasan tentang perlakuan yang akan diberikan. Kemudian responden akan diberikan lembar *informed consent* jika responden berkenan dilakukan perlakuan. Kemudian dilakukan pre-test (Q1) untuk mengetahui kualitas tidur ibu hamil trimester III sebelum dilakukan massage. Kemudian dilakukan massage effleurage pada kelompok intervensi selama 4 kali dalam 2 minggu dengan lama pemberian 15 menit. Pada akhir penelitian akan diberikan post-test (Q2) untuk melihat pengaruh *massage effleurage* terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III.

Q1.....X.....Q2

Keterangan:

X : Perlakuan

Q1 : Nilai Pretest

Q2 : Nilai Posttest

B. Lokasi dan Waktu Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di PMB Wati Subagya, Ketandan, Madurejo, Kecamatan Prambanan, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta.

2. Waktu penelitian

Waktu dilaksanakannya penelitian ini pada tanggal 16-28 Juni 2025.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi Penelitian

Populasi dalam penelitian ini mencakup seluruh ibu hamil trimester III yang rutin menjalani pemeriksaan ANC (*Antenatal care*) di PMB Wati Subagya pada bulan April yaitu sebanyak 37 ibu hamil.

2. Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel

Sampel merupakan bagian yang mencerminkan karakteristik populasi secara keseluruhan, yang diambil untuk tujuan observasi atau analisis dalam suatu penelitian. (Suriani et al., 2023). Proses pemilihan sampel dalam studi ini dilakukan melalui teknik *purposive sampling*, yaitu metode selektif yang didasari oleh tujuan tertentu sesuai dengan kriteria penelitian.

Kriteria Sampel :

a. Kriteria inklusi

Subjek penelitian yang memenuhi kriteria inklusi ditetapkan sebagai sampel dalam penelitian ini, dengan kriteria sebagai berikut:

- a. Ibu hamil trimester III (usia kehamilan 28-34 minggu) yang sehat tanpa kelainan medis.
- b. Ibu hamil yang bersedia mengikuti seluruh rangkaian intervensi selama dua minggu.

b. Kriteria eksklusi

Kriteria eksklusi adalah ketentuan yang menyebabkan subjek tidak memenuhi syarat untuk dijadikan sampel dalam penelitian Kriteria eksklusi dalam penelitian ini meliputi:

- a. Ibu hamil yang memiliki luka pada punggung seperti luka terbuka dan infeksi kulit.
- b. Ibu hamil yang mengalami kelaianan punggung seperti *skoliosis*, *lordosis* dan *kifosis*.
- c. Ibu hamil yang sedang menggunakan obat-obatan penenang atau terapi yang dapat mempengaruhi kualitas tidur selama penelitian.

3. Perhitungan Sampel

Penentuan jumlah sampel dalam penelitian menggunakan rumus *slovin* yaitu:

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

Keterangan:

n = Jumlah sampel yang dibutuhkan

N = Jumlah populasi

e = Tingkat kesalahan sampel (sampling error), sebanyak 10%

Berdasarkan hasil perhitungan sampel didapatkan sebanyak 27 responden.

$$\begin{aligned} n &= \frac{N}{1 + N(e)^2} \\ n &= \frac{37}{1 + 37(0.1)^2} \\ n &= 27 \end{aligned}$$

Berdasarkan hasil perhitungan menggunakan rumus slovin, diperoleh jumlah sampel sebanyak 27 responden.

D. Variabel Penelitian

Penelitian ini terdapat dua variabel yaitu independent dan dependent.

1. Variabel bebas (independent) atau variabel yang mempengaruhi yaitu *Massage Effleurage*.
2. Variabel terikat (dependent) atau variabel yang dipengaruhi yaitu Kualitas tidur ibu hamil trimester III.

E. Definisi Operasional

Tabel 3. 1 Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Cara Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
1.	Dependent Kualitas tidur ibu hamil trimester III	Kualitas tidur merupakan seberapa baik seseorang tidur, mencakup durasi yang cukup, tidur nyenyak tanpa sering terbangun, cepat tertidur, dan merasa segar saat bangun. Tidur berkualitas penting untuk kesehatan fisik dan mental.	Kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)	Mengisi kuesioner yang berisi 7 pertanyaan. Penilaian Menjumlahkan ketujuh komponen kualitas tidur	<5= kualitas tidur baik >5= kualitas tidur buruk	Ordinal
2.	Independent <i>Massage Effleurage</i>	Massage effleurage adalah teknik pijat dengan gerakan menggosok halus menggunakan seluruh permukaan tangan, dilakukan secara ritmis dan searah dengan aliran darah balik menuju jantung. Dalam konteks penelitian, teknik ini umumnya diterapkan pada area punggung selama 15 menit dalam empat sesi selama dua minggu. Tujuannya adalah untuk merangsang pelepasan hormon endorfin, meningkatkan relaksasi, serta memperbaiki kualitas tidur ibu hamil	SOP <i>massage effleurage</i>	Dilakukan <i>massage effleurage</i>	-sebelum pemijatan <i>effleurage</i> -setelah pemijatan <i>effleurage</i>	Nominal

F. Alat dan Metode Pengambilan Data

1. Alat pengambilan data

Dalam penelitian untuk melakukan pengumpulan data yaitu:

a. Kualitas tidur

1) Lembar Kuesioner

Penelitian ini memanfaatkan lembar kuesioner PSQI *Pittsburgh Sleep Quality Index* yang didalamnya terdapat lembar *informed consent* dan lembar identitas responden.

b. *Massage Effleurage*

1) Alat dan Bahan

- a) *Massage oil*
- b) Bantal dan selimut
- c) Matras
- d) Tissue

2. Metode pengambilan data

Data primer adalah metode pengambilan data dalam penelitian ini. Yang dimana data primer diperoleh dengan mengumpulkan secara langsung oleh peneliti dari subjek penelitian. Metode primer yang umum digunakan meliputi observasi (Rizky Fadilla & Ayu Wulandari, 2023) Dalam penelitian ini data diambil dengan lembar identitas dan kuesioner pretest-posttest.

G. Pelaksanaan Penelitian

1. Tahap persiapan

- a. Melakukan identifikasi masalah dan menguraikan pokok permasalahan.
- b. Melakukan bimbingan kepada dosen pembimbing terkait tema penelitian.
- c. Melakukan studi pendahuluan pada bulan Februari 2025 dengan nomor surat KTI/024/Keb-S1/II/2025 dan melakukan studi pendahuluan untuk mengetahui jumlah populasi, sampel dan kejadian gangguan tidur yang terdapat di PMB Wati Subagya.

- d. Mengumpulkan referensi dan melakukan penyusunan proposal skripsi dari bulan Februari-Mei 2025.
 - e. Melakukan ujian proposal pada tanggal 22 Mei 2025.
 - f. Perbaiki proposal dengan dosen pembimbing serta penguji dan disahkan pada tanggal 11 Juni 2025.
 - g. Melakukan pengurusan dokumen layak etik melalui komite etik Universitas Jendral Achmad Yani Yogyakarta dengan keluaran surat Skep/286/KEP/VI/2025.
 - h. Mengajukan izin penelitian dari Universitas Jendral Achmad Yani Yogyakarta dengan nomer surat KTI/240/Keb-S1/VI/2025.
 - i. Memberikan surat izin penelitian dan mendapat surat balasan izin penelitian dari PMB Wati Subagya pada tanggal 20 juni 2025.
2. Tahap pelaksanaan
- a. Koordinasi awal berkoordinasi dengan PMB Wati Subagya untuk memastikan kesiapan lokasi dan dukungan teknis kegiatan.
 - b. Melakukan penyamaan persepsi dengan 4 enumerator untuk memastikan metode atau gerakan *massage effleurage* sesuai dengan SOP *massage effleurage* sebelum melakukan intervensi.
 - c. Penetapan Sampel Mengambil sampel dengan teknik *purposive sampling* saat kegiatan senam hamil berlangsung langsung di PMB Wati Subagya.
 - d. Menjelaskan maksud dan tujuan penelitian secara langsung kepada calon responden dan menjabarkan intervensi berupa *massage effleurage* selama 15 menit, diberikan 4 kali dalam 2 minggu. Setelah itu, membagikan lembar persetujuan bagi yang bersedia.
 - e. Membuat jadwal intervensi dengan 15 responden di hari senin dan kamis, sedangkan 15 sisanya di hari rabu dan sabtu.
 - f. Memberikan lembar kuesioner sebelum intervensi *massage* untuk mengetahui kualitas tidur ibu hamil trimester III.
 - g. Memberikan intervensi *massage effleurage* sesuai SOP selama 15 menit di PMB Wati Subagya.

- h. Membuat janji temu dengan responden untuk melakukan intervensi selanjutnya.
 - i. Melakukan evaluasi verbal pada intervensi kedua dan ketiga untuk mengetahui perubahan kualitas tidur serta menghindari bias.
 - j. Memberikan lembar observasi pascaintervensi untuk mencatat perubahan kualitas tidur setelah empat sesi intervensi.
3. Penyusunan laporan
 - a. Setelah intervensi selesai dan data terkumpul, dilakukan pengolahan menggunakan perangkat lunak SPSS.
 - b. Data dianalisis dengan menggunakan Uji Statistik Wilcoxon.
 - c. Membaca hasil uji statistik dan menyimpulkan apakah *massage effleurage* memberikan pengaruh terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III.
 - d. Membuat laporan penelitian dengan menguraikan hasil penelitian dan kesimpulan dari penelitian yang telah dianalisa menjadi sebuah karya ilmiah yang akan dipertanggungjawabkan oleh penulis.

H. Metode Pengolahan dan Analisis Data

1. Pengolahan data
 - b. Menyunting atau editing

Suatu proses verifikasi terhadap komponen dari formulir dan kuesioner apakah data sudah lengkap dan jelas sebelum dilakukan analisis lebih lanjut (Fikhriati, 2021).
 - c. *Scoring*

Scoring adalah penentuan jumlah skor dari pertanyaan yang menggunakan skala PSQI. Dalam penelitian ini menggunakan 7 aspek di dalam kuisoner (Du et al., 2023).

Tabel 3. 2 Scoring Kuesioner

No	Komponen	Keterangan	Total skor
1.	Latensi tidur	0	0
		1-2	1
		3-4	2
		5-6	3
2.	Durasi tidur	>7 jam	0
		6-7 jam	1
		5-6 jam	2
		<5 jam	3
3.	Efisiensi tidur	>85%	0
		75-84%	1
		65-74%	2
		<65%	3
4.	Gangguan tidur	0	0
		1-9	1
		10-18	2
		19-27	3
5.	Penggunaan obat tidur	Tidak pernah	0
		1x seminggu	1
		2x seminggu	2
		3x seminggu	3
6.	Disfungsi siang hari	0	0
		1-2	1
		3-4	2
		5-6	3
7.	Kualitas tidur subjektif	Sangat baik	0
		Baik	1
		Buruk	2
		Sangat buruk	3

Score dari 7 komponen pertanyaan dijumlahkan dengan hasil antara 0-21. Sehingga dari total score dapat diinterpretasikan:

- (1) Kualitas tidur baik: score akhir ≤ 5
- (2) Kualitas tidur buruk; score akhir > 5

d. *Coding*

Coding merupakan proses mengubah data yang awalnya berbentuk kalimat atau teks menjadi bentuk yang lebih sederhana, seperti huruf, angka, atau simbol, agar komputer dapat memprosesnya.

1) Data umum

a) Usia

- | | | |
|-----------------|---|--------|
| (a) 20-35 tahun | = | Kode 1 |
| (b) <20 tahun | = | Kode 2 |

- (c) >30 tahun = Kode 3
- b) Gravida
 - (a) Kehamilan ke 2-5 = Multigravida = Kode 1
 - (b) Kehamilan ke-1 = Primigravida = Kode 2
 - (c) Kehamilan ≥ 5 = Grandegravida = Kode 3
- c) Pendidikan
 - (a) Perguruan tinggi = Kode 1
 - (b) SMA = Kode 2
 - (c) SMP = Kode 3
 - (d) SD = Kode 4
- d) Pekerjaan
 - (a) Bekerja = Kode 1
 - (b) Tidak bekerja = Kode 2
- 2) Data khusus
 - 1) Kualitas tidur sebelum pemberian *massage effleurage*
 - (1) Baik = Kode 1
 - (2) Buruk = Kode 2
 - 2) Kualitas tidur setelah pemberian *massage effleurage*
 - (1) Baik = Kode 1
 - (2) Buruk = Kode 2
- e. *Tabulating*

Menyusun data sesuai dengan format yang telah dirancang, sehingga data tersebut terorganisir dengan baik dan mudah dicari.

f. *Cleaning*

Cleaning adalah proses verifikasi dan koreksi terhadap data yang telah diproses, dengan tujuan untuk meningkatkan akurasi dan kualitas data.

2. Analisis data

a. Analisis univariat

Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan karakteristik masing-masing variabel dalam penelitian. Metode ini bertujuan untuk

mengevaluasi kualitas tidur serta mengidentifikasi karakteristik responden, termasuk usia, usia kehamilan, gravida, pekerjaan, dan tingkat pendidikan, khususnya pada ibu hamil trimester III.

b. Analisis bivariat

Analisis bivariat digunakan untuk mengidentifikasi adanya hubungan atau pengaruh antara dua variable. Variable independent dan dependen. Analisis ini digunakan untuk menguji pengaruh *massage effleurage* terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III dengan menggunakan uji *wilcoxon* karena data bersifat berpasangan (*paired*). Uji ini dipilih karena sesuai untuk data berdistribusi tidak normal dan berskala ordinal seperti skor PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index). Wilcoxon bekerja dengan cara membandingkan perubahan skor dari sebelum ke sesudah intervensi untuk menentukan apakah terdapat perbedaan yang signifikan. Interpretasi hasil uji Wilcoxon terhadap data kualitas tidur sebelum dan sesudah intervensi *massage effleurage* dapat di artikan:

- a. Apabila $\text{sig} < 0,05$ maka H_0 ditolak, artinya terdapat pengaruh *massage effleurage* terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III.
- b. Apabila $\text{sig} > 0,05$ maka H_0 diterima, memiliki arti tidak terdapat pengaruh *massage effleurage* terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III.

I. Etika penelitian

Dalam etika penelitian, penting untuk memastikan bahwa subjek penelitian serta masyarakat memperoleh manfaat dari temuan studi yang dilakukan. Oleh karena itu, pelaksanaan penelitian harus dilakukan secara hati-hati dan memperhatikan setiap detail. (Qurniyawati et al., 2023). Peneliti di bidang kesehatan yang melibatkan partisipan manusia wajib berlandaskan sejumlah prinsip etika penelitian, di antaranya:

1. Persetujuan Setelah Penjelasan (*Informed Consent*)

Persetujuan ini diberikan oleh seseorang yang memang berhak memutuskan, setelah ia menerima semua informasi yang diperlukan dengan jelas dan lengkap, benar-benar memahami apa yang dijelaskan kepadanya, dan membuat keputusan secara sadar, tanpa adanya tekanan, paksaan, atau intimidasi dari pihak manapun.

2. Perlindungan Privasi dan Kerahasiaan

Dalam pelaksanaan penelitian, sangat penting untuk menjamin perlindungan terhadap privasi dan kerahasiaan subjek. Upaya ini bertujuan untuk mencegah terjadinya kehilangan kendali maupun dampak negatif yang bersifat tidak kasat mata, seperti munculnya stigma sosial, penolakan dari anggota keluarga atau masyarakat, hilangnya peluang untuk memperoleh pekerjaan, hingga risiko kehilangan tempat tinggal.

3. Kejujuran

Peneliti perlu menjunjung tinggi kejujuran sebagai landasan utama dalam pelaksanaan riset.. Peneliti perlu menyampaikan hasil penelitian ilmiahnya secara jujur, tanpa pengaruh tekanan maupun kepentingan dari pihak tertentu, agar objektivitas tetap terjaga. Diharapkan peneliti dapat melaporkan temuannya secara apa adanya, sesuai dengan kaidah ilmiah yang berlaku, sehingga hasil penelitiannya dapat dipertanggung jawabkan.