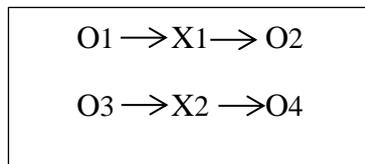


BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis *quasi eksperimental* dengan teknik *pretest and posttest group design*. Pada penelitian ini sebelum diberikan perlakuan senam hamil dan yoga hamil, kelompok subjek diukur tingkat nyeri punggung dan setelah diberikan perlakuan akan diukur lagi tingkat nyeri punggung. Untuk lebih jelasnya tentang desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini, dapat dilihat pada tabel 3.1 sebagai berikut:

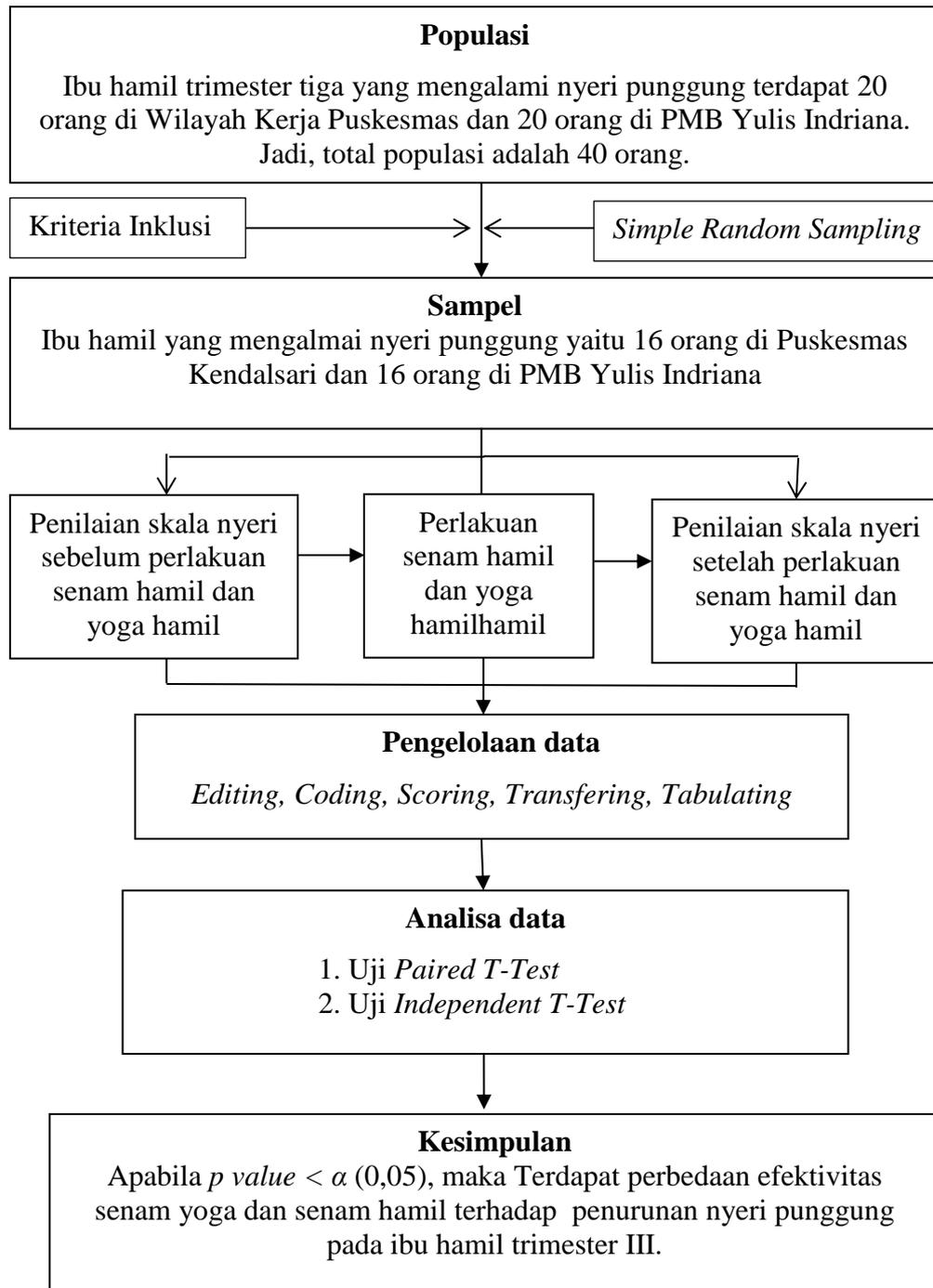


Gambar 3.1 Desain Penelitian *Pretest and Posttest Group Design*

Keterangan:

- O_1 : Pengukuran nyeri punggung sebelum pelaksanaan senam hamil.
- X_1 : Pelaksanaan senam hamil.
- O_2 : Pengukuran nyeri punggung setelah pelaksanaan senam hamil.
- O_3 : Pengukuran nyeri punggung sebelum pelaksanaan yoga hamil.
- X_2 : Pelaksanaan yoga hamil.
- O_4 : Pengukuran nyeri punggung setelah pelaksanaan yoga hamil.

3.2 Kerangka Operasional



Gambar 3.2 Kerangka Operasional Perbedaan senam hamil dan yoga hamil terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III.

3.3 Populasi, Sampel, dan Sampling

3.3.1 Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung terdapat 20 orang di Wilayah Kerja Puskesmas Kendalsari dan 20 orang di PMB Yulis Indriana. Jadi, total populasi adalah 40 orang.

3.3.2 Sampel

Jumlah sampel pada setiap kelompok ditentukan menggunakan rumus Slovin (Amirin, 2011):

$$\begin{aligned}
 n &= \frac{N}{1 + N(e)^2} \\
 &= \frac{40}{1 + 40(0.05)^2} \\
 &= \frac{40}{1 + 0.1} \\
 &= 40 / 1.1 \\
 &= 36,3
 \end{aligned}$$

Keterangan :

n = sampel;

N = populasi;

d = nilai presisi 95% atau sig.= 0,05.

Dalam penelitian ini sampel dibagi 2 kelompok yaitu kelompok senam hamil dan yoga hamil. Berdasarkan hasil perhitungan sampel dengan menggunakan rumus Slovin didapatkan jumlah sampel sebanyak 36 responden.

3.3.3 Teknik Sampling

Dalam penelitian ini menggunakan *simple random sampling*.

3.4 Kriteria Sampel

3.4.1 Kriteria Inklusi

Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah:

- a. Ibu hamil trimester III usia kehamilan 28 – 36 minggu dengan keluhan nyeri punggung.
- b. Ibu hamil dengan resiko rendah hingga sedang
- c. Ibu hamil yang bersedia menjadi subyek penelitian dan berkomitmen untuk mengikuti yoga hamil atau senam hamil satu kali dalam satu minggu selama 4 minggu.

3.4.2 Kriteria Eksklusi

Kriteria eksklusi pada penelitian ini adalah:

- a. Ibu hamil yang bersedia menjadi subyek penelitian tetapi tidak hadir dalam pelaksanaan senam hamil atau yoga hamil.
- b. Ibu hamil yang telah melahirkan sebelum penelitian selesai dilakukan.

3.5 Variabel Penelitian

Penelitian ini terdiri dari dua variabel yaitu variabel independen dan dependen. Variabel independen dari penelitian ini adalah senam hamil dan yoga hamil, sedangkan variabel dependennya adalah nyeri punggung.

3.6 Definisi Operasional Variabel

Tabel 3.1 Definisi Operasional

No.	Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Skala	Kategori
1.	Variable Independen: Pemberian senam hamil	Senam hamil adalah suatu bentuk latihan guna memperkuat dan mempertahankan elastisitas dinding perut, ligament-ligament, otot-otot dasar panggul yang berhubungan dengan proses persalinan. Senam hamil dilakukan selama 30 menit setiap pertemuan, dilakukan 4 kali pertemuan, dengan interval 7 hari sekali Teratur jika responden melakukan senam hamil 1 kali dalam 1 minggu, selama 4 minggu . Tidak teratur jika responden tidak melakukan senam hamil 1 kali dalam 1 minggu, selama 4 minggu.	SOP gerakan senam hamil	Nominal	Teratur
	Pemberian Yoga hamil	Gerakan fisik yang dipadukan dengan pernafasan untuk merelaksasikan otot dan pikiran selama kehamilan yang dilakukan 1 kali / minggu dalam waktu 30 menit setiap pertemuan. Teratur jika responden melakukan yoga 1 kali dalam 1 minggu, selama 4 minggu/ Tidak teratur jika	SOP gerakan yoga hamil	Nominal	Teratur

		responden tidak melakukan yoga 1 kali dalam 1 minggu, selama 4 minggu.			
2.	Variabel dependen: Nyeri punggung	Nyeri yang dirasakan oleh ibu hamil pada punggung bagian bawah yang diukur sebelum dan sesudah diberikan senam hamil dan yoga hamil. Menggunakan penilaian nyeri <i>Numeric Rating Scale</i> yang dilakukan sebelum dan setelah pemberian senam hamil dan yoga hamil. Yoga hamil dilakukan selama 30 menit setiap pertemuan, dilakukan 4 kali pertemuan, dengan interval 7 hari sekali. Turun jika skala nyeri menurun dari pengukuran awal. Naik jika skala nyeri meningkat dari pengukuran awal.	Lembar penilaian nyeri <i>Numeric Rating Scale</i>	Ordinal	0 : Tidak Nyeri 1-3 : Nyeri ringan 4-6 : Nyeri sedang 7-10 : Nyeri berat

3.7 Lokasi dan Waktu Penelitian

3.7.1 Lokasi

Penelitian senam hamil ini dilakukan di Puskesmas Kendalsari, Kota Malang dan penelitian yoga hamil, dilakukan di PMB Yulis Indriana, Malang.

3.7.2 Waktu

Penelitian ini dilakukan mulai tanggal 23 April 2018 – 21 Mei 2018.

3.8 Alat Pengumpulan Data

Instrumen pada penelitian ini berupa lembar observasi nyeri *Numeric Rating Scale (NRS)* yang diberikan kepada responden (Terlampir).

3.9 Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang digunakan peneliti adalah observasi dan pengisian kuisioner.

- a. Ijin penelitian ditujukan kepada Puskesmas Kendalsari dan PMB Yulis Indriana
- b. Melihat rekam medis dan melakukan wawancara pada ibu hamil trimester III untuk mengetahui ibu hamil yang mengalami nyeri punggung dan untuk mengetahui riwayat kesehatan yang pernah di derita dan riwayat kesehatan sekarang serta penyulit kehamilan.
- c. Ibu hamil yang mengalami nyeri punggung dan memenuhi kriteria inklusi diberi penjelasan mengenai tujuan dan manfaat penelitian dan diminta kesediaan untuk menjadi responden.
- d. Ibu hamil yang bersedia menjadi responden mengisi lembar *informed consent*.
- e. Menganjurkan responden untuk datang ke aula senam (Puskesmas Kendalsari bagi senam hamil dan PMB Yulis Indriana bagi yoga hamil) sesuai tanggal yang telah ditentukan. Untuk senam hamil dilakukan setiap hari senin sedangkan yoga hamil dilakukan setiap hari minggu.

- f. Sebelum dilakukan pemberian senam, pada hari itu juga peneliti memberikan lembar penilaian nyeri dan meminta kepada responden untuk memberi tanda pada lembar tersebut sesuai dengan kondisi yang ibu alami terkait dengan nyeri punggung.
- g. Senam hamil dan yoga hamil dilakukan setiap satu minggu sekali selama 4 minggu dengan interval 7 hari. Kunjungan setiap responden juga dipantau. Pada senam hamil dilakukan selama 30 menit dan yoga hamil dilakukan selama 30 menit. Senam hamil dan yoga hamil dilatih oleh tenaga yang bersertifikat.
- h. Setelah diberi pelaksanaan senam hamil dan yoga hamil, peneliti memberikan lembar penilaian nyeri kepada responden dan meminta kembali untuk memberi tanda pada lembar penilaian sesuai dengan kondisi yang ibu alami setelah diberikan senam khususnya pada nyeri punggung.
- i. Setelah 4 kali pemberian senam hamil dan yoga hamil, peneliti kemudian melakukan pengolahan data.

3.10 Metode Pengolahan Data

3.10.1 *Editing*

Data yang didapatkan dari lapangan berupa lembar observasi yang diberikan kepada responden sebelum dan sesudah senam hamil dan yoga hamil 4 kali pertemuan dengan cara mengisi kuisioner sesuai dengan panduan yang tertera, kemudian lembar observasi diperiksa dan diteliti

ulang kemudian dimasukkan ke dalam *master sheet*. Lembar observasi berisi tentang keadaan nyeri punggung dan skala nyeri.

3.10.2 Coding

Memberikan code untuk mempermudah waktu mengadakan tabulasi dan analisa data, kode yang digunakan, yaitu:

a. Kode Responden

H1 : Senam hamil

Hn : Senam hamil dan seterusnya

Y1 : Yoga hamil

Yn : Yoga hamil dan seterusnya

b. Kode Pekerjaan

1 : IRT

2 : Wiraswasta

3 : Swasta

4 : PNS

c. Kode Pendidikan

1 : SD

2 : SMP

3 : SMA

4 : PT

d. Kode Paritas

1 : Primipara

2 : Multipara

3.10.3 Scoring

Pada penelitian ini, penilaian data dengan memberikan skor pada beberapa kategori sebagai berikut:

- a. Tidak nyeri dikategorikan tidak nyeri jika nilai nyeri 0
- b. Nyeri ringan atau sedikit nyeri dikategorikan jika nilai nyeri 1-3
- c. Nyeri sedang (menggangu) dikategorikan jika nilai nyeri 4-6
- d. Nyeri berat (sangat menggangu) dikategorikan jika nilai nyeri 7-10

3.10.4 Transferring

Dalam penelitian ini peneliti memasukkan seluruh data yang telah diberi kode dalam *mastersheet* atau tabel rekapitulasi yang telah ditentukan oleh peneliti.

3.10.5 Tabulating

Dalam penelitian ini peneliti memasukkan seluruh data yang diperoleh ke dalam tabel distribusi frekuensi yang dihitung menggunakan rumus Arikunto (1998), sebagai berikut:

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

Keterangan :

P : Persentase

f : Jumlah responden yang termasuk dalam kriteria

n : Jumlah keseluruhan responden

Dari rumus tersebut, data dapat disajikan dalam presentase. Interpretasi data dapat dikategorikan sebagai berikut, yaitu:

- a. Tidak seorangpun : 0%

- b. Sangat sedikit responden : 1-19%
- c. Sebagian kecil responden : 20-39%
- d. Sebagian responden : 40-59%
- e. Sebagian besar responden : 60-79%
- f. Hampir seluruh responden : 80-99%
- g. Seluruh responden : 100%

(Arikunto, 1998)

3.11 Analisa Data

Dalam Penelitian ini, data yang telah dikumpulkan dikategorikan sesuai dengan tingkatan nyeri dengan skala nyeri. Setelah data tersebut dikategorikan, kemudian peneliti melakukan analisis dengan *software* analisa data.

Data akan dilakukan analisa komparasi uji *Paired Sample T-test* untuk senam hamil dan yoga hamil. Sedangkan untuk mengetahui perbedaan dua variabel independen yaitu penurunan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III antara yang diberi senam hamil dan yoga hamil, maka uji statistik yang digunakan adalah *Independent Sample T-Test*, dengan kesimpulan apabila $p \text{ value} < \alpha (0,05)$, maka Terdapat perbedaan efektivitas senam yoga dan senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

3.12 Etika Penelitian

Sebelum melakukan penelitian, peneliti mengajukan permohonan kepada Puskesmas Kendalsari untuk mendapatkan persetujuan, setelah itu peneliti melakukan penelitian pada responden dengan menekankan masalah etika yang meliputi:

3.12.1 *Informed consent* (Lembar persetujuan)

Lembar persetujuan diberikan kepada responden yang akan diteliti, tujuannya adalah responden mengetahui maksud dan tujuan peneliti serta dampak yang diteliti selama pengumpulan data. Jika responden bersedia diteliti, maka harus menandatangani persetujuan. Jika responden menolak untuk diteliti, maka peneliti tidak akan memaksa dan tetap menghormati haknya.

3.12.2 *Anonymity* (Tanpa nama)

Untuk menjaga kerahasiaan identitas responden, peneliti tidak akan mencantumkan nama responden pada lembar pengumpulan data. Lembar tersebut hanya diberi nomor kode tertentu yang telah dibuat sebelumnya.

3.12.3 *Confidentiality* (Kerahasiaan)

Kerahasiaan informasi yang diberikan oleh responden dijamin oleh peneliti. Penyajian atau pelaporan hasil riset hanya terbatas pada kelompok data tertentu yang terkait dengan masalah penelitian.