

## BAB 3

### METODE PENELITIAN

#### 3.1 Desain Penelitian

Desain penelitian merupakan suatu proses yang membantu penelitian dalam pengumpulan dan menganalisis data yang diperlukan dalam pelaksanaan penelitian (Sekaran, 2006 : 30 dalam Herdayati & Syahrial, 2019). Desain penelitian ini menggunakan quasi eksperimental dengan pendekatan *pre-test post-test design with control group* dan menggunakan teknik purposive sampling. Desain penelitian quasi eksperimental digunakan untuk menguji apakah ada hubungan antara 2 variabel yaitu variabel bebas/independen dan variabel terikat. Pendekatan yang digunakan *pre-test post-test with control group* dilakukan dengan mengukur variable terikat yaitu satu kelompok sebelum dan sesudah diberikan perlakuan variable independen(William & Hita, 2019). Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk menjawab hipotesis yang sudah ditentukan mengenai pengaruh prenatal yoga dengan terapi musik klasik terhadap tekanan darah pada ibu hamil.

**Tabel 3.1** Desain Pre Test dan Post Test

<b>Kelompok</b>	<b>Pre test</b>	<b>Perlakuan</b>	<b>Post test</b>
<b>KE</b>	O <sub>1</sub>	X <sub>1</sub>	O <sub>2</sub>
<b>KK</b>	O <sub>3</sub>	X <sub>2</sub>	O <sub>4</sub>

Keterangan :

KE : Kelompok Eksperimental

KK : Kelompok Kontrol

X<sub>1</sub> : Prenatal Yoga dengan Terapi Musik Klasik

X<sub>2</sub> : Edukasi kesehatan (Leaflet)

O<sub>1</sub> : Pre test kelompok eksperimental

O<sub>2</sub> : Post test kelompok eksperimental

O<sub>3</sub> : Pre test kelompok kontrol

O<sub>4</sub> : Post test kelompok kontrol

### 3.2 Kerangka Kerja



Gambar 3.1 Kerangka Kerja Pengaruh Prenatal Yoga Dengan Terapi Musik Klasik Terhadap Tekanan Darah Pada Ibu Hamil

### 3.3 Populasi, Sampel, Dan Sampling

#### 3.3.1 Populasi

Populasi merupakan seluruh responden yang di data dengan karakteristik tertentu yang akan diteliti (Qomariah, 2016). Populasi merupakan keseluruhan responden penelitian yang berguna sebagai sumber data yang memiliki karakteristik tertentu pada suatu penelitian (Margono, 2004 dalam Hardani et al., 2020). Tujuan melakukan pendataan populasi yaitu agar dapat menentukan berapa besarnya objek sampel yang dapat diambil dari jumlah populasi (Hardani et al., 2020). Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil di Puskesmas Kendalsari dari bulan Agustus-November 2021 yang berjumlah 129 ibu hamil dengan peningkatan tekanan darah  $\geq 120/80$  mmHg.

#### 3.3.2 Sampel

Sampel merupakan bagian dari populasi yang akan diteliti (Qomariah, 2016). Populasi yang telah ada akan disaring kembali untuk mendapatkan sampel yang sesuai dengan kriteria-kriteria yang telah ditetapkan oleh peneliti.

Besar sampel menurut Arikunto (2012:104) dalam Swayow et al. (2018), jika jumlah populasinya kurang dari 100 orang, maka jumlah sampelnya diambil secara keseluruhan, tetapi jika populasinya lebih besar dari 100 orang, maka bisa diambil 10-15% atau 20-25% dari jumlah populasinya.

$$n = 23\% \times N$$

$$n = 23\% \times 129$$

$$= 29,67$$

$$= 30 \text{ ibu hamil}$$

Keterangan

N : Besar populasi

n : Besar sampel

Dalam upaya untuk mengantisipasi kemungkinan adanya responden yang drop out dalam proses penelitian, maka perlu adanya penambahan jumlah sampel agar besar sampel tetap bisa terpenuhi dengan rumus berikut (Ratnasari, 2020) :

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

$$n' : \frac{30}{(1-0,1)}$$

$$: 33,3$$

$$: 34 \text{ ibu hamil}$$

Keterangan :

n' = Jumlah subjek yang dihitung

n = Jumlah sampel

f = Perkiraan proporsi drop out (10%)

Berdasarkan rumus diatas, maka jumlah sampel yang dibutuhkan dalam penelitian ini adalah 30 ibu hamil meliputi 15 ibu hamil yang berada di kelompok perlakuan dan 15 ibu hamil yang berada di kelompok kontrol. Berikut ini merupakan kriteria berdasarkan inklusi dan ekskusi pada penelitian ini:

#### 1. Kriteria Inklusi

- 1) Ibu hamil dengan kehamilan  $\geq 14$  minggu
- 2) Ibu hamil dengan tekanan darah sistolik  $\geq 120$  mmHg
- 3) Ibu hamil dengan tekanan darah diastolik  $\geq 80$  mmHg

- 4) Ibu hamil bersedia menjadi responden
2. Kriteria Ekslusi
    - 1) Pasien dengan pre eklampsia berat - eklampsia
    - 2) Ibu hamil yang memiliki kontraindikasi
      - (1) Tekanan darah rendah
      - (2) Riwayat obstetrik buruk yang belum membaik
3. Kriteria Drop Out
    - 1) Tidak mengikuti penatalaksanaan prenatal yoga dengan terapi musik klasik
    - 2) Terdapat keluhan yang tidak dapat teratasi saat diberikan perlakuan

### **3.3.3 Sampling**

Sampling merupakan proses menyeleksi responden dari populasi. Teknik sampling non probability dengan purposive sampling merupakan teknik non acak yang bertujuan untuk lebih berfokus pada responden tertentu yang relevan dengan penelitian (Etikan et al., 2016). Dalam Penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling karena metode penetapan sampel berdasar pada kriteria-kriteria tertentu .

### **3.4 Variabel Penelitian**

Variabel penelitian merupakan segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditentukan peneliti untuk dipelajari sehingga dapat memperoleh informasi yang kemudian akan ditarik kesimpulannya. Variabel penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah variabel independen dan variable dependen (Moto, 2019). Didefinisikan secara sederhana, variabel independen sebagai variabel pengaruh dan

variabel terikat sebagai variabel yang dipengaruhi (Loewen & Plonsky, 2016 dalam Rogers & Révész, 2020).

#### 1. Variabel independen (bebas)

Variabel independen merupakan variabel yang nilainya dapat menentukan variabel lain. Variabel bebas merupakan suatu tindakan yang diberikan oleh peneliti untuk menciptakan suatu dampak dari variable lain. Variabel ini pada umumnya akan diamati dan diukur untuk mengetahui apakah ada hubungan ataupun pengaruh terhadap variable lain (Qomariah, 2016). Variabel independen dari penelitian ini yaitu prenatal yoga dengan terapi musik klasik.

#### 2. Variabel dependen (terikat)

Variabel dependen merupakan variabel yang nilainya dapat ditentukan oleh variabel lain. Variabel terikat merupakan faktor yang diamati dan diukur untuk menentukan adakah pengaruh ataupun hubungan dari variabel independen (Qomariah, 2016). Variabel dependen dari penelitian ini adalah tekanan darah

### 3.5 Definisi Operasional Variabel

Definisi operasional merupakan definisi yang menjadikan variable penelitian yang sedang diteliti menjadi bersifat operasional dalam kaitannya dengan proses pengukuran variable penelitian tersebut (Ridha, 2017)

**Tabel 3.1** Definisi Operasional Variabel

No	Variabel	Definisi	Cara Ukur	Alat Ukur	Skala	Hasil
1.	Independen: Prenatal Yoga dengan Terapi	Salah satu tindakan non farmakologi yang dapat bertujuan untuk membantu menstabilkan tekanan	Observasi	SOP, Speaker, musik klasik	Nominal	1. Ya 2. Tidak

Musik Klasik	darah pada ibu hamil yang dilakukan selama 2 minggu dengan frekuensi 1x dalam 1 minggu					
2. Dependen : Tekanan Darah	Suatu hasil pengukuran sistole dan diastole ibu hamil yang diukur sebelum dan sesudah diberikan perlakuan	Mengukur tekanan darah ibu hamil sebelum dan sesudah melakukan prenatal yoga dengan musik klasik	Tensi meter digital, lembar observasi	Rasio	mmHg	

### 3.6 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah suatu alat yang cukup penting dalam keseluruhan kegiatan dalam penelitian karena digunakan untuk mengumpulkan data yang akan diteliti. Instrumen pada penelitian tergantung pada variable yang akan diteliti. yang sedang diteliti (Arikunto dalam Nasution, 2016). Instrumen penelitian merupakan alat yang diperlukan untuk mengumpulkan, mengolah, menganalisa dan menyajikan data-data secara sistematis dan objektif yang bertujuan untuk menguji suatu hipotesis. Semua alat yang dapat mendukung suatu penelitian bisa disebut instrumen penelitian atau instrumen pengumpulan data (Nasution, 2016).

#### 1. Instrumen prenatal yoga dengan terapi musik klasik

SOP prenatal yoga, speaker, dan musik klasik

#### 2. Instrumen tekanan darah

Tensimeter digital dan lembar observasi

### **3.7 Pengumpulan Data**

#### **3.7.1 Prosedur Pengumpulan Data**

Metode Pengumpulan data adalah teknik atau cara-cara yang dapat digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data. Data yang dikumpulkan dalam penelitian akan digunakan untuk menguji hipotesis atau menjawab pertanyaan pada rumusan masalah dan kemudian akan digunakan sebagai dasar dalam pengambilan kesimpulan atau keputusan (Makbul, 2021). Pengambilan data dimulai dengan pengurusan surat ijin melakukan penelitian yang ditunjukkan kepada tempat penelitian dan pihak terkait lainnya, selanjutnya melaksanakan pengambilan data sesuai dengan tujuan penelitian. Proses pengumpulan data yang dilakukan yaitu:

1. Peneliti mengajukan surat ijin studi pendahuluan dari institusi ke Kepala Puskesmas Kendalsari.
2. Setelah mendapatkan surat dari institusi, peneliti mengajukan surat pengantar untuk studi pendahuluan ke Kepala Puskesmas Kendalsari.
3. Setelah peneliti sudah mendapatkan persetujuan dari Kepala Puskesmas Kendalsari, lalu mengajukan ke Dinas Kesehatan Malang untuk mendapatkan surat rekomendasi ke Puskesmas Kendalsari.
4. Setelah mendapatkan surat rekomensasi, datang ke Puskesmas Kendalsari untuk memberikan surat.
5. Melakukan pendataan untuk ibu hamil yang memiliki tekanan darah diatas normal ( $\geq 120/80$ mmHg) tahun 2021 pada bulan Agustus-November.
6. Mengajukan surat ijin penelitian dari institusi ke kepala Puskesmas Kendalsari.

7. Surat ijin penelitian sudah dikeluarkan oleh pihak institusi lalu peneliti mengajukan surat pengantar untuk ijin penelitian ke Kepala Puskesmas Kendalsari.
8. Setelah peneliti mendapatkan persetujuan dari Kepala Puskesmas Kendalsari, lalu mengajukan ke Dinas Kesehatan Malang untuk mendapatkan surat rekomendasi ke Puskesmas Kendalsari.
9. Setelah mendapatkan surat rekomendasi terkait ijin penelitian, datang ke Puskesmas Kendalsari untuk memberikan surat.
10. Peneliti melakukan penelitian dari bulan Februari-April.
11. Peneliti mendapatkan surat yang menyatakan peneliti telah melaksanakan penelitian di Puskesmas Kendalsari setelah selesai melakukan penelitian.

### **3.7.2 Pelaksanaan**

1. Penetapan sampel sesuai kriteria inklusi dan eksklusi dengan teknik purposive sampling
2. Pada kelompok perlakuan, peneliti menghubungi ibu hamil melalui *WhatsApp* untuk melakukan pendataan ibu yang bersedia diberikan prenatal yoga dengan terapi musik klasik
3. Peneliti menjelaskan maksud dan tujuan pengambilan data, serta meminta persetujuan menjadi responden dengan memberikan lembar informed consent.
4. Pada kelompok perlakuan akan dibagi menjadi 4 sesi, dimana setiap sesinya terdapat sekitar 3-5 ibu hamil.

5. Selanjutnya peneliti melakukan observasi pada kelompok yang diberikan perlakuan prenatal yoga dengan terapi musik klasik yang dipimpin oleh instruktur yoga selama 2 minggu dengan frekuensi 1x/minggu.
6. Peneliti melakukan pengukuran tekanan darah pada ibu hamil sebelum dan 10 menit sesudah perlakuan serta mendokumentasikan data pengukuran tekanan darah pada ibu hamil.
7. Pada kelompok kontrol dibantu oleh tenaga kesehatan untuk pendataan saat kontrol dan setelah 2 minggu, ibu hamil diminta datang ke puskesmas untuk di cek tekanan darahnya dengan responden yang sama.
8. Pada kelompok kontrol diberikan edukasi kesehatan oleh tenaga kesehatan di Puskesmas Kendalsari.
9. Pendataan kelompok control tidak dalam satu waktu karena pendataan ibu hamil saat ibu control ke puskesmas
10. Setelah semua data responden telah terkumpul, melakukan uji statistik dengan SPSS

### **3.7.3 Pengolahan Data**

Pengolahan data dapat dilakukan dengan menggunakan tahapan sebagai berikut Menurut Notoatmodjo (2012), pengolahan data meliputi :

1. *Editing*

Peneliti terlebih dahulu mengecek data dari hasil tabel observasi pengukuran tekanan darah, jika ada data yang kurang lengkap maka perlu dilakukan pengambilan data kembali untuk melengkapi data jika memungkinkan.

## 2. *Coding*

Coding adalah peng”kodean” atau “*coding*”, yaitu memberikan kode untuk setiap data yang telah didapatkan.

## 3. *Tabulating*

Tabulasi data merupakan proses mengklasifikasikan data menurut kriteria tertentu, dengan cara membuat tabel-tabel data sesuai tujuan penelitian atau yang diinginkan peneliti.

## 4. *Data entry*

Memasukkan data kedalam tabel data entry pada komputer. Dalam proses data entry ini harus dilakukan secara teliti

## 5. *Cleaning*

Jika semua data dari setiap responden telah selesai dimasukkan, perlu dilakukan pengecekan kembali untuk melihat kemungkinan adanya kesalahan kode atau data yang tidak lengkap, kemudian melakukan koreksi atau koreksi. Proses ini disebut pembersihan data (*data cleaning*).

### **3.8 Lokasi dan Waktu Penelitian**

#### **3.8.1 Lokasi Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di Puskesmas Kendalsari, Malang.

#### **3.8.2 Waktu penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Februari-April

### 3.9 Analisa Data

Analisis data dilakukan jika proses pengolahan data telah dilakukan dengan lengkap, terdapat analisis univariate dan analisis bivariat (Heryana, 2020)

#### 1. Analisa Univariat

Analisis univariat jika jumlah variabel yang dianalisis hanya satu macam. Pengertian satu macam disini bukan jumlahnya hanya satu tetapi yang dimaksud adalah jenis variabelnya hanya satu macam (tidak ada variabel dependen dan independen). Analisis univariat menggunakan metode statistik deskriptif untuk menggambarkan parameter dari masing-masing variabel. Data yang dinyatakan dengan proporsi atau presentase sesuai dengan karakteristik responden antara lain usia, berat badan, usia kehamilan, pendidikan terakhir, frekuensi hamil, riwayat hipertensi keluarga, riwayat hipertensi sebelum kehamilan, jenis makanan, waktu istirahat tidur, konsumsi obat anti hipertensi, dan informasi terkait hipertensi.

#### 2. Analisa Bivariat

Analisa bivariat yaitu analisa yang dilakukan jika variabel yang dianalisis terdiri dari dua macam yaitu dependen dan independen. Pada umumnya digunakan pada desain penelitian korelasi, asosiasi, dan eksperimen. Analisis ini bertujuan menguji hipotesis penelitian yang diajukan peneliti. Analisis ini digunakan untuk mengetahui adanya hubungan dua variabel. Melakukan uji normalitas untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal atau tidak. Hasil uji normalitas Kolmogorov-smirnov data berdistribusi normal maka untuk menguji perbedaan antara *pre* dan *post* pada masing-masing kelompok perlakuan dan kelompok kontrol menggunakan uji *paired t-test*. Kemudian

untuk membandingkan pengaruh antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol menggunakan uji *independent t-test*.

### **3.10 Penyajian Data**

Hasil analisa data dalam penelitian ini kemudian disajikan dalam bentuk tabel dan kemudian di deskriptifkan secara narasi. Setelah itu dibuat kesimpulan yang ditulis secara ringkas dan jelas serta dapat memberikan penjelasan mengenai masalah yang diteliti.

### **3.11 Etika Penelitian**

Penelitian ini telah dilaksanakan dan sudah mendapatkan sertifikat uji etik dengan registrasi no : 333/KEPK-POLKESMA/2022. Dalam melaksanakan penelitian ini penulis menekankan pada prinsip etika yang meliputi (Nursalam, 2011 dalam Fiananda, 2019):

#### **1. Prinsip Manfaat**

##### **1) Bebas dari Penderitaan**

Penelitian harus dilakukan tanpa menimbulkan penderitaan terhadap responden, terutama ketika menggunakan tindakan khusus.

##### **2) Bebas dari Eksploitasi**

Responden harus diyakinkan bahwa penelitian yang mereka ikuti atau informasi yang diberikan tidak akan digunakan untuk merugikan dengan cara apa pun.

### 3) Risiko (*benefits ratio*)

Peneliti harus berhati-hati dalam mempertimbangkan risiko dan manfaat yang akan berdampak pada respon terhadap setiap tindakan.

## 2. Prinsip Menghargai Hak Asasi Manusia (*respect human dignity*)

### 1) Hak untuk ikut atau tidak menjadi responden (*right to self determination*)

Responden memiliki hak untuk memutuskan apakah mereka bersedia menjadi responden atau tidak, tanpa sanksi apa pun yang merugikan responden.

### 2) Hak untuk mendapatkan jaminan dari perlakuan yang diberikan

Peneliti harus memberikan penjelasan yang rinci, dan peneliti harus bertanggung jawab jika terjadi sesuatu pada ibu hamil yang menjadi responden.

### 3) Informed consent

Informed consent adalah suatu bentuk kesepakatan antara peneliti dan responden dengan memberikan surat persetujuan kepada responden ataupun keluarganya. Maksud dari informed consent yaitu subjek dapat memahami maksud dan tujuan penelitian serta mengetahui dampaknya.

## 3. Prinsip Keadilan (*right to justice*)

### 1) Hak untuk mendapatkan pengobatan yang adil (*right in fair treatment*)

Responden diperlakukan secara adil sebelum, selama, dan setelah berpartisipasi dalam penelitian. Jika tidak bersedia atau dikeluarkan dari penelitian, tidak ada diskriminasi dan perbedaan di antara mereka.

2) Hak dijaga kerahasiaannya (*right to privacy*)

Masalah etik keperawatan anonim adalah memastikan penggunaan subjek penelitian dengan tidak mencantumkan nama responden, tetapi hanya menuliskan inisial pada tabel pengumpulan data atau hasil penelitian yang akan disajikan.