**BAB III**

**METODE PENELITIAN**

* 1. **Desain Penelitian**

Peneliti menggunakan desain penelitian *Pra- Eksperimen* dengan rancangan *one group pretest posstest design*. Terdapat satu kelompok dalam penelitian ini. Sebelum perlakuan terlebih dahulu dilakukan pretest (tes awal) diukur frekuensi keluhan kram kakinya dengan menggunakan lembar observasi frekuensi keluhan kram kaki. Setelah dilakukan perlakuan sampel diberi posttest (test akhir) Pengukuran ini bertujuan untuk membandingkan hasil sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Desain ini digunakan sesuai dengan tujuan yang akan dicapai yaitu ingin mengetahui pengaruh keteraturan prenatal yoga terhadap keluhan kram kaki pada ibu hamil trimester III. Berikut ini merupakan tabel desain penelitian *one group pretest-posttest design*:

O1 X O2

Keterangan:

O1 : Tes awal (*pretest*) sebelum diberikan perlakuan

O2 : Tes akhir (*posttest*) setelah diberikan perlakuan

X : Perlakuan terhadap kelompok eksperimen

* 1. **Kerangkan Operasional**

Populasi

Ibu hamil Trimester III dengan keluhan kram kaki di RSI Aisyiyah Malang

*Total Sampling*

Kriteria inklusi

H0 ditolak karena ρ = 0,001 < 0,05

berarti terdapat perbedaan antara sebelum dan setelah prenatal yoga terhadap frekuensi keluhan kram kaki ibu hamil trimester III

Pengumpulan data

Sampel

Ibu hamil trimester III di Rumah Sakit Islam Aisyiyah Kota Malang yang memenuhi kriteria inklusi

**Gambar 3.1 Kerangka operasional penelitian pengaruh prenatal yoga**

**terhadap keluhan kram kaki pada ibu hamil trimester III**

Teknik analisis data

*Wilcoxon Sign Rank Test*

Pengolahan data

Coding, transfering, editing dan tabulating

Pemberian Perlakuan Yoga

Penilaian frekuensi keluhan kram kaki setelah perlakuan yoga

Penilaian Frekuensi keluhan Kram kaki pada ibu hamil trimester III sebelum perlakuan yoga dengan menggunakan lembar observasi frekuensi keluhan kram kaki ibu hamil trimester III

* 1. **Populasi, Sampel dan Sampling**

### Populasi

### Semua ibu hamil UK 28-34 minggu yang periksa pada bulan April - Mei 2018.

### Sampel

Sampel yaitu seluruh ibu hamil trimester III dan memenuhi kriteria inklusi di Rumah Sakit Islam Aisyiyah Kota Malang pada bulan April – Mei 2018 sebanyak 16 orang.

### Sampling

Teknik sampling yang digunakan adalah *total sampling*. Pertimbangan menggunaan *total sampling* ialah diharapkan kriteria sampel yang diperoleh benar-benar sesuai dengan tujuan penelitian yang akan dilakukan dan memenuhi syarat jumlah sampel dalam suatu penelitian.

* 1. **Kriteria Sampel**

Kriteria inklusi sampel penelitian ini adalah :

1. Ibu hamil UK 28-34 minggu dengan keluhan kram kaki yang berada di wilayah kerja RSI Aisyiyah Malang
2. Ibu hamil dengan kehamilan fisiologis.
3. Ibu hamil yang bersedia menjadi subyek penelitian.
4. Ibu hamil yang mengikuti pelaksanaan prenatal yoga mulai dari tahap awal, tahap inti hingga relasasi.

Kriteria eksklusi dari penelitian ini adalah :

1. Ibu hamil yang mengundurkan diri saat penelitian berlangsung.
2. Ibu hamil yang terlambat hadir pada saat prenatal yoga di mulai.
   1. **Variabel Penelitian**
      1. Variabel dependen

Variabel dependen dalam penelitian ini adalah keluhan kram kaki.

* + 1. Variabel independen

Variabel independen dalam penelitian ini adalah keteraturan prenatal yoga.

* 1. **Definisi Operasional Variabel**

**Tabel 3.1 Definisi Operasional**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Variabel** | **Definisi** | **Alat ukur** | **Skala** | **Kriteria** |
| Variabel independen : Keteraturan Prenatal Yoga | Keteraturan dalam suatu gerakan yang terdiri dari tahap awal (pernafasan dan pemanasan), tahap inti (gerakan asana yoga), dan tahap relaksasi. Gerakan ini dapat membantu ibu hamil yang mengalami ketidaknyamanan dengan keluhan kram kaki untuk dapat merasakan kenyamanan karena memberikan pengaruh positif pada otot-otot di tubuh terutama pada kaki dan memberikan ketenangan pikiran, selama kehamilan yang dilakukan secara teratur di RSI Aisyiyah 2 kali / minggu dalam waktu 45 menit setiap pertemuan, dan dilakukan 8 kali dalam waktu satu bulan. Teratur jika responden melakukan yoga 2x dalam 1 minggu selama 1 bulan. Tidak teratur jika responden tidak melakukan yoga 2x dalam 1 minggu selama 1 bulan. | Daftar kunjungan Prenatal Yoga | Nominal | 1. Teratur (1) 2. Tidak teratur (0) |
| **Variabel** | **Definisi** | **Alat ukur** | **Skala** | **Kriteria** |
| Variabel dependen : Keluhan kram kaki | Frekuensi ketegangan kontraksi otot yang muncul pada otot kaki secara tiba tiba hingga menimbulkan rasa nyeri yang dirasakan oleh ibu hamil trimester III yang diukur sebelum dan sesudah diberikan perlakuan prenatal yoga menggunakan lembar observasi frekuensi keluhan kram kaki pada ibu hamil trimester III. Turun jika frekuensi keluhan kram kaki pada ibu hamil trimester III menurun dari pengukuran awal. Tetap jika frekuensi keluhan kram kaki sama dengan pengukuran awal. Naik jika frekuensi keluhan kram kaki pada ibu hamil trimester III meningkat dari pengukuran awal, | Lembar Observasi Frekuensi keluhan kram kaki pada ibu hamil Trimester III | Ordinal | 1. Turun (1) 2. Tetap (2) 3. Naik (3) |

* 1. **Lokasi dan Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di Rumah Sakit Islam Aisyiyah Kota Malang pada bulan Juni – Juli 2018

* 1. **Alat Pengumpulan Data**
     1. Daftar Kunjungan Ibu hamil Trimester III yang mengikuti Prenatal Yoga
     2. Lembar observasi frekuensi keluhan kram kaki.
  2. **Metode Pengumpulan Data**

Data yang dikumpulkan adalah data primer. Peneliti melakukan pengumpulan data keteraturan prenatal yoga dan frekuensi keluhan kram kaki pada ibu hamil trimester III dan menganalisa lembar obsevasi tersebut.

3.9.1 Tahap Persiapan

1. Menyiapkan lembar data responden, daftar kunjungan prenatal yoga, SOP Prenatal Yoga, dan peralatan untuk prenatal yoga yang terdiri dari matras dan bantal kecil.

3.9.2 Tahap Pelaksanaan

1. Memberikan penjelasan sebelum penelitian kepada calon responden, kemudian melakukan wawancara untuk mengkaji keluhan selama kehamilan kepada responden, memberikan surat permohonan kepada responden, memberikan informed consent.
2. Peneliti melakukan legalitas persetujuan dengan cara penandatanganan *(informed consent)* kepada responden
3. Melakukan penilaian pretest frekuensi keluhan kram kaki pada ibu hamil dengan cara melakukan wawancara kepada ibu hamil dan menulisnya dilembar observasi.
4. Responden melakukan gerakan prenatal yoga mulai dari tahap awal, tahap inti, dan tahap relaksasi yang di bantu oleh bidan RSI Aisyiyah Malang.
5. Pertemuan II hingga VII peneliti melakukan review ulang mengkaji frekuensi keluhan kram kaki yang dirasakan ibu hamil setiap selesai pelaksanaan yoga hamil dan mengevaluasi setiap tahapan gerakan prenatal yoga sesuai dengan SOP.
6. Pertemuan VIII, peneliti melakukan post test pada peserta dengan mendeskripsikan frekuensi keluhan kram kaki yang dirasakan setelah di beri perlakuan yoga hamil selama sebulan, dan mengkaji keteraturan prenatal yoga yang dilakukan responden selama 1 bulan.
7. Setiap kali pertemuan peserta telah mengisi daftar hadir yang sudah disediakan.
8. Memasukkan data pada lembar *master sheet* lalu menganalisanya
   1. **Metode Pengolahan Data**
      1. *Editing* (penyuntingan)

*Editing* dalam penelitian ini dengan meneliti kembali kelengkapan jawaban responden pada kuesioner. Peneliti memeriksa apakah semua jawaban telah terisi dengan jelas dan benar sesuai petunjuk yang sudah tertera.

* + 1. *Coding*

*Coding* adalah kegiatan pemberian kode-kode tertentu baik berupa huruf maupun angka pada setiap unit data penelitian untuk mempermudah analisis data.

**Tabel 3.2 Coding Data Penelitian**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **No** | **Unit data** | **Kriteria** | **Kode** |
| 1 | Responden | 1. Responden 1 | R1 |
|  |  | 1. Responden 2 | R2 |
|  |  | 1. Responden 3, dst | R3, dst |
| 2 | Umur | 1. Kurang dari 20 tahun | U1 |
|  |  | 1. 20-35 tahun | U2 |
|  |  | 1. Lebih dari 35 tahun | U3 |
| 3 | Usia Kehamilan | 1. 28 minggu – 30 minggu 2. 32 minggu - 34 minggu | UK1  UK2 |
| 4 | Gravida | 1. Primigravida | G1 |
|  |  | 1. Multigravida | G2 |
|  |  | 1. Grandemultigarvida | G3 |
| 5 | Pendidikan | 1. SD | PT1 |
|  | Terakhir | 1. SMP | PT2 |
|  |  | 1. SMA | PT3 |
|  |  | 1. Perguruan tinggi | PT4 |
| 6 | Keteraturan Prenatal yoga | 1. Teratur 2. Tidak teratur | PY1  PY0 |
| 7 | Keluhan Kram kaki | 1. Turun 2. Tetap 3. Naik | KK1  KK2  KK3 |
|  |
|  |
|  |

* + 1. *Transfering*

Memindahkan data yang telah diberi kode dalam media tertentu (*master sheet*). Yang dilihat pada lampiran 9.

* + 1. *Tabulating*

Data yang dikumpulkan dimasukkan ke dalam tabel distribusi frekuensi yang telah disediakan sebagai langkah awal pengolahan.

* 1. **Analisa Data**

Mengingat tujuan penelitian adalah menganalisa pengaruh keteraturan prenatal yoga terhadap keluhan kram kaki pada ibu hamil trimester III maka skala data yang digunakan adalah skala ordinal, dan dilakukan dengan 2 kali pengamatan (*pretest* dan *posttest*) sehingga analisa data yang digunakan adalah teknik pengujian *Wilcoxon Signed Rank Test* dengan menggunakan aplikasi pengolah data. Apabila ρ < 0,05 maka H0 ditolak, sehingga terdapat perbedaan antara sebelum dan setelah prenatal yoga yang berarti ada pengaruh keteraturan prenatal yoga terhadap keluhan kram kaki pada ibu hamil trimester III di Rumah Sakit Islam Aisyiyah Kota Malang.

* 1. **Etika Penelitian** 
     1. Pengajuan *Ethical Clearance*

Peneliti telah mengajukan proposal untuk diuji oleh bagian Kode Etik Penelitian Poltekkes Kemenkes Malang dan telah disetujui pada tanggal 3 April 2018. Sertifikat etik dapat dilihat pada lampiran 14.

* + 1. Izin Penelitian

Mengajukan permohonan surat penelitian yang akan dikeluarkan oleh Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Malang. Kemudian mengajukan izin penelitian kepada tempat penelitian.

* + 1. *Informed Consent* (lembar pesetujuan)

Merupakan bentuk persetujuan antara peneliti dengan responden penelitian dengan memberikan lembar persetujuan. Pada penelitian ini *informed consent* diberikan sebelum penelitian dilakukan dan setelah diberi penjelasan dengan memberikan lembar persetujuan untuk menjadi responden. Seluruh responden bersedia menandatangani *informed consent* (lembar persetujuan).

* + 1. *Anonimity* (tanpa nama)

Peneliti tidak mencantumkan nama-nama responden pada lembar pengumpulan data dan hanya diberi kode tertentu. Hal ini untuk menjaga kerahasiaan identitas responden.