

BAB III

METODE PENELITIAN

A. JENIS PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis metode penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, teknik pengambilan sampel pada umumnya dilakukan secara random, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif / statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. (Sugiyono,2017).

B. WAKTU DAN TEMPAT

1. Waktu penelitian

Waktu penelitian dilakukan pada bulan Februari 2019

2. Tempat penelitian

Tempat penelitian di lakukan di Puskesmas Liwa Kabupaten Lampung Barat

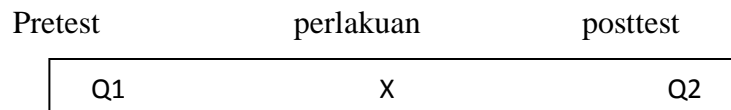
C. RANCANGAN PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian yaitu *Eksperimental* dengan pendekatan *pre Eksperimen (one group pretest posttest)*. Rancangan ini juga tidak ada kelompok pembandingan. Observasi yang dilakukan sebelum eksperimen

disebut *pretest* dan observasi sesudah eksperimen disebut *posttest* (Notoatmodjo, 2012) Desain penelitian ini digambarkan sebagai berikut :

Gambar 3.1 Rancangan penelitian

1 group pretest posttest



Keterangan :

X : Perlakuan (Senam Yoga)

Q1 : Kecemasan sebelum senam yoga

Q2 : Kecemasan setelah senam yoga

D. SUBJEK PENELITIAN

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan obyek penelitian atau obyek yang akan diteliti (Notoatmodjo, 2012). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester III di Puskesmas Liwa yang berjumlah 32 responden.

2. Sample

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang akan diteliti (Notoatmodjo, 2012). Sampel dalam penelitian ini adalah total populasi yang berjumlah 32 responden.

3. Teknik Sampling

Pengambilan sample penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik *Total sampling*,

Adapun kriteria inklusi pada penelitian ini adalah :

1. Ibu trimester III di wilayah kerja Puskesmas Liwa
2. Merasa cemas dalam menghadapi persalinan
3. Bersedia mengikuti senam yoga dan menjadi responden

Kriteria eksklusi :

1. Ibu hamil dengan kemungkinan kehamilannya disertai komplikasi antara lain penyakit jantung, glukopma, dan hipertensi.
2. Tidak bersedia mengikuti senam yoga dan menjadi responden.

E. VARIABEL PENELITIAN

Variabel mengandung pengertian ukuran atau ciri yang dimiliki oleh anggota- anggota suatu kelompok yang berbeda dengan yang dimiliki oleh kelompok lain. Definisi lain mengatakan bahwa variabel adalah sesuatu yang digunakan sebagai ciri, sifat, atau ukuran yang dimiliki atau didapatkan oleh satuan penelitian tentang suatu konsep penelitian tertentu, misalnya umur, jenis kelamin, pendidikan, pengetahuan, pendapatan, penyakit dan sebagainya (Notoatmodjo, 2012).

Variabel penelitian dibedakan menjadi variabel bebas atau independent dan variabel terikat atau dependent (Notoatmodjo, 2012). Variabel terikat ini adalah

kecemasan menghadapi persalinan dan variabel bebasnya adalah senam Yoga

F. DEFINISI OPERASIONAL

Definisi operasional bermanfaat untuk membatasi ruang dan pengertian variabel – variabel yang akan diamati atau diteliti (Notoatmodjo, 2012). Guna memperoleh kejelasan dalam kegiatan penelitian maka perlu adanya definisi operasional dalam penelitian yang dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 3.1. Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi operasional	Alat ukur	Cara ukur	Hasil ukur	Skala ukur
1	Dependent Kecemasan menghadapi persalinan	Kecemasan adalah gangguan alam perasaan yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan pada ibu hamil dalam menghadapi persalinan (Hawari, 2016)	<i>Quesioner Hamilton Rating Scale for Anxiety (HRS-A)</i>	Cek list	1. 0-13 : tidak ada kecemasan 2. 14 -20 : Kecemasan ringan 3. 21 – 27 : kecemasan sedang 4. 28 – 41 kecemasan berat 5. > 41 : Kecemasan berat sekali	Interval
2	Independent Senam Prenatal Yoga	olah raga yang dilakukan oleh ibu hamil dengan panduan instruktur yoga. dalam penelitian ini dilakukan 4x dengan frekuensi 1 minggu 2x. (Aswitami,2017)	Lembar Observasi	Observasi		

G. ALAT UKUR

Dalam penelitian ini, instrumen penelitian yang akan digunakan adalah lembar observasi *Hamilton Rating Scale for Anxiety (HRS-A)*. Lembar observasi dalam penelitian ini dilakukan observasi sebanyak dua kali yaitu *pretest* dan *posttest*.

H. PENGUMPULAN DATA

Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer dengan langkah-langkah sebagai berikut :

1. Sebelum melakukan pengumpulan data peneliti mengajukan permohonan ijin penelitian kepada Puskesmas Liwa
2. Menentukan responden yang sesuai dengan kriteria.
3. Responden yang bersedia menandatangani informed consent tentang persetujuan terapi yang digunakan.
4. Peneliti kemudian melakukan pengumpulan data yang terdiri dari pre-test dengan menggunakan lembar observasi
5. Pada tahap proses melakukan senam yoga bersama responden.
6. Setelah 4x melakukan senam peneliti melakukan post test untuk mengkaji kecemasan kembali dengan menggunakan lembar observasi.
7. Setelah data terkumpul semua peneliti melakukan analisa data

I. PENGOLAHANDATA

1. Editing

Upaya untuk memeriksa kembali kebenaran data yang diperoleh atau dikumpulkan. Dilakukan pada tahap pengumpulan data.

2. Coding

Merupakan kegiatan pemberian kode *numerik* (angka 0 dan 1) terhadap data yang terdiri atas beberapa kategori. Pemberian kode ini sangat penting karena pengolahan dan analisa data menggunakan program komputer.

3. Processing

Data yang telah dimasukkan diperiksa kembali untuk memastikan bahwa data telah bersih dari kesalahan, baik pada waktu pengkodean maupun dalam waktu membaca kode, sehingga siap untuk dianalisa. Data – data yang telah berbentuk angka kemudian di tabulasi dengan bantuan program komputer.

4. Cleaning

Merupakan kegiatan pengecekan kembali data yang sudah di *entry* apakah ada kesalahan atau tidak. Analisa data pada penelitian ini dengan memanfaatkan perangkat lunak computer.

J. ANALISA DATA

1. Analisis Univariat

Analisis yang di gunakan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakter setiap variabel penelitian. Pada umumnya hanya menghasilkan distribusi dan presentase dari tiap variabel.

2. Analisis Bivariat

Analisa bivariat yang di lakukan terhadap dua variabel yang di duga berhubungan dengan atau berkorelasi (Notoatmodjo, 2012). Dalam penelitian ini analisis bivariat untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan skor kecemasan. Uji statistik yang di gunakan adalah *T-test dependent* di gunakan untuk mengetahui perbedaan mean dua kelompok data dependen berbentuk katagorik dan numerik dengan rumus :

$$T_0 = \frac{X_1 - X_2}{\sqrt{\sum d^2 / n(n-1)}}$$

Keterangan :

$X_1 - X_2$: Mean pengukuran 1 dan 2

d^2 : Kuadrat selisih simpangan dengan mean simpangan

df : $n-1$

Sumber : (Notoatmodjo, 2012).

Persyaratan dalam menggunakan uji beda (*t-test*) T *dependent* , yaitu:

1. Syarat/ asumsi data berdistribusi normal / simetris.
2. Kedua kelompok data dependent / pair.
3. Jenis variabel : numerik dan katagorik (dua kelompok)

Note : bila asumsi tidak terpenuhi yaitu bila distribusi data tidak normal maka dianjurkan menggunakan uji nonparametrik yaitu Uji kolmogorov smirnov, bila hasil uji signifikan ($p \text{ value} > 0,05$) maka distribusi normal. Namun uji kolmogorov sangat sensitif dengan jumlah sampel, maksudnya : untuk jumlah sampel yang besar uji kolmogorov cenderung menghasilkan uji yang signifikan. (yang artinya bentuk distribusinya tidak normal) (Hastono,2016).