

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

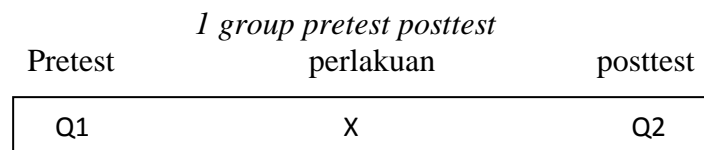
Waktu penelitian di lakukan pada bulan Februari 2019.

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 pembanding. 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

Keterangan :

- X : Perlakuan (Senam Yoga)
- Q1 : Nyeri sebelum senam yoga
- Q2 : Nyeri 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 yang memiliki keluhan nyeri punggung di Puskesmas Liwa yang berjumlah 20 responden. (Data September, 2018)

2. Sampel

Sampel adalah sebagian yang diambil dari keseluruhan objek yang diteliti dan dianggap mewakili seluruh populasi (Notoatmodjo, 2012). Penentuan jumlah sampel dalam penelitian ini berdasarkan konsep dan penerapan metodologi penelitian oleh Sugiyono (2017) menyatakan bahwa untuk penelitian eksperimen yang sederhana, jumlah anggota sampel 10 sampai dengan 20. Sampel pada penelitian ini adalah seluruh jumlah populasi yaitu 20 responden.

3. Teknik Sampling

Pengambilan sample penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling*, pengambilan sampel secara *purposive sampling* didasarkan pada suatu pertimbangan tertentu yang dibuat oleh peneliti sendiri, berdasarkan cirri atau sifat – sifat populasi yang sudah diketahui sebelumnya (Notoatmodjo, 2012).

Adapun kriteria inklusi pada penelitian ini adalah :

1. Ibu trimester III di Puskesmas Liwa
2. Memiliki keluhan nyeri pinggang
3. Bersedia mengikuti senam yoga dan menjadi responden

Kriteria eksklusi :

1. Ibu hamil dengan kemungkinan kehamilannya disertai beberapa keluhan (misalnya :hipertensi, penyakit jantung, dan Glukopma atau sakit mata, sakit telinga, atau kongesti).
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 Nyeri Punggung dan variabel bebasnya adalah senam prenatal 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 Nyeri Punggung	merupakan nyeri punggung yang cukup tajam sering menyerang dibagian Tulangpunggung Tengah hingga kebawah.	Skala identitas Nyeri numerik	Wawancara Observasi	0-10	Rasio
2	Independent Senam Prenatal Yoga	olah raga yang dikhususkan bagi para ibu hamil. Yang mana gerakan yang disuguhkan dalam prenatal yoga ini jauh lebih sederhana dan lebih mudah untuk di praktekan yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil dibandingkan dengan gerakan yoga pada umumnya. dalam penelitian ini dilakukan dalam 2 x pertemuan				

G. Alat Ukur

Dalam penelitian ini, instrumen penelitian yang akan digunakan adalah lembar observasi skala Identitas nyeri numerik. Lembar observasi skala nyeri dalam penelitian ini dilakukan observasi sebanyak dua kali yaitu *pretest* dan *posttest*.

H. Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini data yang digunakan adalah data primer dan sekunder 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 pretes dengan menggunakan lembar observasi
5. Pada tahap proses melakukan senam yoga bersama responden pada hari minggu .
6. Setelah melakukan senam peneliti melakukan post test untuk mengkaji keluhan nyeri punggung dengan menggunakan lembar observasi.
7. Setelah data terkumpul semua peneliti melakukan analisa data

I. Pengolahan Data

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 *dientry* 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 intensitas nyeri. 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) yaitu:

- a. Merupakan kelompok uji statistik parametrik (numerik)
- b. Mensyaratkan data berdistribusi normal

Untuk mengetahui suatu data berdistribusi normal, ada 3 cara untuk mengetahuinya yaitu :

- a. Dilihat dari grafik histogram dan kurve normal, bila bentuknya menyerupai bel shape, berarti distribusi normal.
- b. Menggunakan nilai skewness dan standar errornya, bila nilai skewness dibagi standar errornya menghasilkan angka ≤ 2 , maka distribusinya normal.
- c. 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).
- d. Menganalisis data variabel bersifat numerik

Berdasarkan hasil perhitungan statistik penggunaan *t-test* dan didapat hasil, bila *t-test* hitung lebih kecil ($<$) dari *t* tabel maka H_0 diterima dan H_a ditolak, yang artinya tidak terdapat pengaruh antara variabel. Bila *t-test* hitung lebih besar ($>$) dari *t* tabel maka H_0 ditolak dan H_a diterima, yang artinya terdapat pengaruh antara variabel

Dalam penelitian ini digunakan *uji t dependent* dengan tingkat kemaknaan 0,05 dengan pengertian apabila :

- a. *P value* $\leq 0,05$ maka terdapat pengaruh yang bermakna atau Haditerima.
- b. *P value* $> 0,05$ maka pengaruh tidak bermakna atau Haditolak

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 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).