

### **BAB III**

#### **METODE PENELITIAN**

##### **A. Jenis Penelitian**

Jenis penelitian yang digunakan adalah *Quasy Eksperimental* dengan pendekatan *One grup pre test and post test* yaitu penelitian ini terdapat satu kelompok yang dipilih secara random, kemudian diberikan *pretest* untuk mengetahui keadaan awal dan akhir yaitu perbedaan rata-rata dari kecemasan sebelum dilakukan senam (*pre test*) dan kecemasan sesudah dilakukan senam yoga (*post test*) (Sugiyono, 2009). Adapun rancangan dalam penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:



Keterangan :

X : *Treatment* dengan senam yoga

Q1 : Pengukuran kecemasan sebelum diberikan senam yoga

Q2 : Pengukuran kecemasan sesudah diberikan senam yoga

##### **B. Waktu dan Tempat Penelitian**

###### 1. Tempat Penelitian

Penelitian ini telah dilaksanakan di Klinik Mommies Banjarsari Kota Surakarta.

###### 2. Waktu Penelitian

Waktu penelitian dilaksanakan pada tanggal 29 Juli – 19 Agustus 2018.

### C. Populasi dan Sampel

#### 1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti dan dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Hidayat, 2010). Populasi yang diteliti adalah rata-rata ibu hamil trimester III yang memeriksakan ke Klinik Mommies, Banjarsari Surakarta dan mengikuti kegiatan senam Yoga selama satu bulan yaitu rata-rata sebanyak 16 orang (Data Pasien Ibu Hamil di Klinik Mommies Banjarsari yang mengikuti kegiatan senam Yoga tahun 2018).

#### 2. Sampel

Sampel adalah sebagian yang diambil dari keseluruhan objek yang diteliti dan dianggap mewakili seluruh populasi (Notoatmojo, 2012). Adapun jumlah sampel dalam penelitian ini adalah seluruh populasi yang ada yaitu ibu hamil trimester tiga yang mengikuti kegiatan rutin Senam Yoga sebanyak 16 orang. Teknik pengambilan sampling dalam penelitian ini dengan *total sampling* atau disebut juga *sampling* jenuh yaitu suatu teknik penetapan sampel dengan mengambil seluruh populasi yang ada (Nursalam, 2008). Suharsimi (2010) menyatakan bahwa apabila jumlah populasi kurang dari 100 maka sebaiknya diambil semua.

### D. Variabel Penelitian

#### 1. Variabel bebas

Variabel bebas adalah variabel yang menyebabkan berubahnya nilai dari variabel terikat dan merupakan variabel bebas, dalam penelitian ini adalah tindakan senam yoga.

## 2. Variabel Terikat

Variabel terikat adalah variabel yang diduga nilainya akan berubah karena pengaruh dari variabel bebas. Variabel terikat dalam hal ini adalah kecemasan ibu hamil.

### E. Definisi Operasional Variabel

Definisi operasional adalah unsur penelitian yang menjelaskan bagaimana caranya menentukan variabel dan mengukur suatu variabel, sehingga definisi operasional ini merupakan suatu informasi ilmiah yang akan membantu peneliti lain yang ingin menggunakan variabel yang sama (Setiadi, 2008). Definisi operasional dalam penelitian ini dapat dikemukakan dalam tabel 3.1. berikut :

Tabel 3.4. Definisi Operasional Variabel

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil	Skala
Senam Yoga	Gerakan tubuh yang dilakukan oleh ibu hamil trimester III dengan beberapa tahap/ langkah yaitu mulai dari pemanasan, latihan inti diakhiri pendinginan. Setiap ibu hamil trimester III melakukan senam yoga yang dipandu oleh instruktur.	SOP Senam Yoga	Penilaian: 1) Tidak senam Yoga 2) Senam Yoga.	Nominal
Tingkat Kecemasan.	Tingkat kecemasan adalah suatu keadaan emosional yang dialami ibu hamil trimester III dalam menghadapi kelahiran yang memeriksakan di Klinik Mommies Banjarsari yang disertai perasaan kekawatiran, ketakutan, dan kesedihan sehingga terganggunya kestabilan emosional.	Kuesioner tertutup yang sudah baku berupa kuesioner <i>HRS-A</i> dengan 14 pernyataan.	Penilaian: 1. Ringan : 14 – 20 (1) 2. Sedang : 21 – 27 (2) 3. Berat : 28 – 41 (3) 4. Berat sekali 42 – 56 (4)	Ordinal

## F. Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner. Kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini terbagi menjadi 2 bagian yang pertama berisi karakteristik subjek dan kedua berisi pertanyaan tentang kecemasan responden dengan menggunakan skala *HRS-A (Hamilton Rating Scale for Anxiety)* yang diadopsi dari buku "Manajemen Stres, Cemas, dan Depresi dari Hawari (2008), yang mencakup 14 gejala psikis kecemasan, yaitu perasaan cemas (ansietas), ketegangan, ketakutan, gangguan tidur, perasaan depresi (murung), gejala somatik/fisik (otot), gejala somatik/fisik (sensorik), gejala kardiovaskuler (jantung dan pembuluh darah), gejala respiratori (pernafasan), gejala gastrointestinal (pencernaan), gejala urogenital (perkemihan dan kelamin), gejala autonom, dan tingkah laku (sikap) pada wawancara. Alat ini terdiri dari 14 kelompok gejala yang masing-masing kelompok dirinci lagi dengan gejala-gejala yang lebih spesifik. Masing-masing kelompok gejala diberi penilaian angka (score) antara 0-4, yang artinya:

Nilai 0 = tidak ada gejala (keluhan)

1 = gejala ringan

2 = gejala sedang

3 = gejala berat

4 = gejala berat sekali

Adapun kisi-kisi angket yang digunakan untuk mengukur kecemasan dapat dilihat pada tabel 3.2 berikut:

Tabel 3.2.  
Kisi-kisi Angket Variabel Tingkat Kecemasan

Item Variabel Kecemasan	Butir Pertanyaan
1. Perasaan cemas	1
2. Ketegangan	2
3. Ketakutan	3
4. Gangguan tidur	4
5. Kesukaran konsentrasi dan gangguan daya ingat	5
6. Perasaan sedih (sedih, murung, tidak berdaya, dan perasaan tidak ada harapan)	6
7. Gejala somatik umum (gejala muskuler/murung)	7
8. Gejala somatik umum (sensorik/fisik)	8
9. Gejala kardiovaskuler (jantung dan pembuluh darah)	9
10. Gejala pada alat pernafasan.	10
11. Gejala gastrointestinal (pencernaan).	11
12. Gejala genito iriner (perkemihan dan kelamin)	12
13. Gejala syaraf otonom (mulut kering, muka merah, mudah keringat, kepala pusing, dan bulu berdiri)	13
14. Tingkah laku (sikap) pada saat wawancara	14
Jumlah item soal	14

Dari sejumlah kuesioner yang telah memenuhi syarat dan bisa digunakan untuk penelitian, kemudian dihitung dan hasilnya dalam bentuk skala, yaitu: *Hamilton Rating Scale for Anxiety (HRS-A)*, yang diadopsi dari buku Manajemen Stres, Cemas, dan Depresi (Hawari, 2008) yaitu :

Skor < 14	: Tidak ada kecemasan,	kode 1
Skor 14 - 20	: Kecemasan ringan,	kode 2
Skor 21 - 27	: Kecemasan sedang,	kode 3
Skor 28 - 41	: Kecemasan berat,	kode 4
Skor 42 - 56	: Kecemasan berat sekali,	kode 5

## G. Teknik Pengolahan dan Analisis Data

### 1. Pengolahan Data

Data yang telah terkumpul dalam tahap pengumpulan data, perlu diolah dulu. Pengolahan data dalam penelitian ini dilakukan melalui suatu proses dengan tahapan sebagai berikut:

#### a. *Editing*

Proses *editing* dilakukan untuk meneliti kembali apakah isian lembar kuesioner sudah lengkap atau belum. *Editing* dilakukan di tempat pengumpulan data, sehingga apabila ada kekurangan dapat segera dilengkapi.

#### b. *Coding*

*Coding* merupakan usaha mengklasifikasi jawaban-jawaban/ hasil-hasil yang ada menurut macamnya. Klasifikasi dilakukan dengan jalan menandai masing-masing jawaban dengan kode berupa angka, kemudian dimasukkan dalam lembaran tabel kerja guna mempermudah membacanya. Adapun yang dikoding berkenaan dengan penilaian variabel tingkat kecemasan, yaitu:

- 1) Kecemasan ringan, kode 1
- 2) Kecemasan sedang, kode 2
- 3) Kecemasan berat, kode 3
- 4) Kecemasan berat sekali, kode 4

#### c. *Scoring*

Pemberian nilai pada masing-masing jawaban dari pertanyaan yang diberikan kepada responden sesuai dengan ketentuan penilaian

yang telah ditentukan. Adapun yang perlu diskor adalah hasil penilaian dari variabel tingkat kecemasan, yaitu :

- 1) Tidak ada gejala (keluhan)    score 0
- 2) Gejala ringan                    score 1
- 3) Gejala sedang                    score 2
- 4) Gejala berat                    score 3
- 5) Gejala berat sekali            score 4

d. *Tabulating*

Kegiatan memasukkan data-data hasil penelitian ke dalam tabel-tabel sesuai kriteria sehingga didapatkan jumlah data sesuai dengan kuesioner.

e. *Entry Data*

Memasukan data ke dalam komputer dengan menggunakan aplikasi program SPSS dari data yang telah di rekap oleh peneliti berdasarkan penyebaran kuesioner yang ada.

f. *Procesing*

Kegiatan atas jawaban dari responden yang telah diterjemahkan menjadi bentuk angka, selanjutnya diproses agar mudah dianalisis.

g. *Cleaning*

Kegiatan ini digunakan untuk menghilangkan data yang tidak perlu sebagai data penelitian yaitu dengan cara memeriksakan kembali data yang sudah di *entry*, apakah ada kesalahan atau tidak. Pemeriksaan ini meliputi pemeriksaan ulang terhadap data, pengkodean, dan scoring.

## 2. Analisis Data

Penelitian ini menggunakan analisis:

### a. Analisis *Univariate*

Analisis *univariate* yaitu analisis yang dilakukan terhadap tiap variabel dari hasil penelitian. Analisis univariat ini untuk melihat distribusi frekuensi data: umur, pendidikan, pekerjaan, dan mendeskripsikan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah dilakukan senam Yoga. Rumus analisis univariat adalah :

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

P = Persentase dari nilai variabel

F = Frekuensi atau jumlah nilai dari variabel

N = Jumlah responden yang diteliti.

### b. Analisis *Bivariate*

Analisa bivariat digunakan untuk mengetahui pengaruh antara variabel bebas dengan variabel terikat. Untuk dapat menguji hipotesis dan menganalisa data yang diperoleh, maka digunakan alat analisis yaitu analisis uji *paired simple t-test* dan *independent paired simple t-test*.

Sebelum dilakukan uji analisis bivariat, untuk mengetahui kenormalan distribusi data, akan dilakukan uji normalitas dengan menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov*. Uji normalitas dengan menggunakan *Kolmogorov-smirnov* adalah uji yang dilakukan untuk mengetahui normalitas data numerik berdasarkan distribusi data. Uji

Kolmogorov dilakukan pada data numerik dengan jumlah responden < 30 setiap kelompok (Sabri & Hastono, 2010).

Penelitian ini jumlah responden sebanyak 16 orang yang mana jumlahnya kurang dari 50, sehingga uji normalitas yang tepat adalah uji *Kolmogorov-smirnov*. Hasil dari uji *Kolmogorov* akan menentukan data berdistribusi normal atau tidak normal. Distribusi data dikatakan normal jika hasil uji *Kolmogorov* didapatkan nilai  $p \geq 0,05$ . Dan data dikatakan tidak berdistribusi normal jika nilai  $p < 0,05$ .

Analisis untuk mengetahui perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan senam yoga dilakukan dengan uji statistik *Paired Simple t-test*, jika data berdistribusi normal, dan jika data tidak berdistribusi normal, akan dilakukan pengujian dengan analisis *wilcoxon* (Sabri & Hastono, 2010). Adapun rumus uji t-test yang digunakan adalah :

$$t\text{-test} = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{s_1^2}{n_1} + \frac{s_2^2}{n_2}}}$$

Keterangan :

$X_1$  = Rata-rata data *pre test*

$X_2$  = Rata rata data *post test*

$n_1$  = Jumlah responden *pre test*

$n_2$  = Jumlah responden *post test*

$S_1$  = Nilai standar deviasi *pre test*

$S_2$  = Nilai standar deviasi *post test*

Berdasarkan uji statistik tersebut maka dapat diputuskan :

- 1) Bila hasil  $t_{hit} < t_{tabel}$  atau nilai  $p > 0,05$ , artinya bahwa senam yoga efektif terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di Klinik Mommies Banjarsari, Surakarta.
- 2) Bila hasil  $t_{hit} \geq t_{tabel}$  atau  $p \leq 0,05$ , artinya bahwa senam yoga efektif terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di Klinik Mommies Banjarsari, Surakarta.

## **I. Jalannya Penelitian**

### **1. Tahap Persiapan**

Tahap persiapan meliputi : penyusunan proposal, ujian proposal, beserta surat ijin baik dari program studi ilmu keperawatan Universitas Sahid Surakarta maupun dari Klinik Mommies Banjarsari, Surakarta. Setelah proposal dinyatakan layak dilanjutkan penelitian.

### **2. Tahap Penelitian**

- a. Peneliti mengajukan surat permohonan ijin untuk melakukan penelitian yang di tujukan ke Pimpinan Klinik Mommies Banjarsari, Surakarta.
- b. Dari Klinik Mommies Banjarsari, Surakarta peneliti mendapatkan perijinan untuk melakukan penelitian
- c. Peneliti menentukan responden dari populasi yang ada di Klinik Mommies Banjarsari, Surakarta, yaitu sebanyak 16 orang ibu hamil trimester III yang melakukan kegiatan senam Yoga.

- d. Peneliti memberikan penjelasan terkait dengan penelitian yang akan dilakukan mulai dari maksud dan tujuan, manfaat, langkah-langkah penelitian
- e. Responden yang bersedia menjadi responden agar menandatangani surat pernyataan yang berisi tentang ketersediaan untuk menjadi responden
- f. Peneliti kemudian memberitahu responden tentang pengarahannya teknik senam Yoga, hari kapan bertemu, dan waktu penelitian.
- g. Peneliti menyiapkan tempat dan instrumen untuk penelitian pada saat hari penelitian
- h. Peneliti melakukan 3 kali tindakan pada responden. Tindakan pertama melakukan pendekatan kepada responden dan menjelaskan *informed consents* terhadap jalannya penelitian, tindakan kedua dilakukan pengukuran (*pre test dan post test*), kemudian pertemuan yang ketiga adalah pelaksanaan senam Yoga, terlebih dahulu melakukan pengukuran tingkat kecemasan responden (*pre test*) yaitu 15 menit sebelum dilakukan intervensi senam Yoga, serta mengevaluasi keadaan umum responden. Kemudian instruktur memberikan intervensi berupa senam Yoga selama 30 menit, dan senam Yoga dilakukan selama 1 kali setiap minggu selama satu bulan (Sindhu, 2009).
- i. 15 menit setelah dilakukan intervensi (*post test*) peneliti melakukan pengukuran tingkat kecemasan kembali pada responden tersebut.

- j. Semua hasil pengukuran tingkat kecemasan responden, sebelum dan sesudah melakukan intervensi dicatat serta didokumentasikan pada lembar observasi berupa lembar dokumentasi
  - k. Setelah mendapatkan data dari responden, peneliti kemudian mengolah data yang sudah didapatkan dengan menggunakan program komputer.
3. Tahap Pelaporan
- a. Setelah data terkumpul, selanjutnya dilakukan pengolahan data dengan bantuan komputer, yang dilanjutkan dengan menyusun laporan.
  - b. Konsultasi dengan pembimbing, agar hasil yang disajikan layak untuk diseminarkan dan diujikan.
  - c. Seminar laporan hasil penelitian dilakukan setelah mendapatkan saran dan masukan dari dosen pembimbing, sehingga laporan hasil penelitian ini layak untuk diseminarkan atau diujikan
  - d. Revisi laporan hasil penelitian, setelah dilakukan ujian skripsi, dari hasil ujian tersebut dimungkinkan masih adanya koreksi maupun revisi sehingga hasil penelitian ini dapat dilaporkan sebagai hasil penelitian.

## **H. Etika Penelitian**

Menurut Hidayat (2014) etika dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

### 1. Lembar persetujuan responden (*Informed Consent*)

*Informed consent* merupakan bentuk persetujuan antara peneliti dengan responden penelitian dengan memberikan lembar persetujuan. *Informed consent* tersebut diberikan sebelum penelitian dilakukan dengan memberikan lembar persetujuan untuk menjadi responden.

Tujuan *informed consent* adalah agar subjek mengerti maksud dan tujuan penelitian, mengetahui dampaknya. Jika subjek bersedia, maka mereka harus menandatangani lembar persetujuan. Jika responden tidak bersedia, maka peneliti harus menghormati hak responden. Beberapa informasi yang harus ada dalam informed consent tersebut antara lain: partisipasi responden, tujuan dilakukan tindakan, jenis data yang dibutuhkan, komitmen, prosedur pelaksanaan, potensial masalah yang akan terjadi, manfaat, kerahasiaan, informasi yang mudah dihubungi, dan lain-lain.

2. Tanpa Nama (*Anonymity*)

Masalah etika keperawatan merupakan masalah yang memberikan jaminan dalam penggunaan subjek penelitian dengan cara tidak memberikan atau mencantumkan nama responden pada lembar alat ukur dan hanya menuliskan kode pada lembar pengumpulan data atau hasil penelitian yang akan disajikan.

3. Kerahasiaan (*confidentiality*)

Masalah ini merupakan masalah etika dengan memberikan jaminan kerahasiaan hasil penelitian, baik informasi maupun masalah-masalah lainnya. Semua informasi yang telah dikumpulkan dijamin kerahasiaannya oleh peneliti, hanya kelompok data tertentu yang akan dilaporkan pada hasil penelitian.