

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian studi kasus deskripsi. Studi kasus deskriptif merupakan penelitian yang dianalisis secara mendalam baik dari segi yang berhubungan dengan keadaan kasus, maupun tindakan dan reaksi kasus terhadap suatu perlakuan atas pemaparan tertentu. Meskipun di dalam penelitian ini yang di teliti hanya berbentuk unit tunggal, namun dianalisis secara mendalam, meliputi aspek yang sangat luas, serta penggunaan berbagai teknik secara integrative (Notoatmodjo, 2010) dan dilakukan dengan tujuan membuat gambaran tentang sesuatu keadaan secara obyektif (Setiadi, 2013). Jenis penelitian studi kasus ini menggunakan observasi partisipatif. Observasi partisipatif merupakan kegiatan yang dilakukan oleh pengamat untuk ikut berpartisipasi pada aktivitas dalam kontak sosial yang tengah diselidiki (Notoatmodjo, 2010).

3.2 Subjek Studi Kasus

Studi kasus ini menggunakan dua klien ibu hamil trimester tiga sebagai subjek dalam penelitian atau subjek yang menjadi pusat perhatian atau sasaran penelitian (Arikunto, 2006) dengan kriteria inklusi sebagai berikut:

1. Bersedia menjadi subjek dengan menandatangani *informed consent*
2. Ibu hamil primigravida cukup sehat (Tidak memiliki riwayat melahirkan bayi dengan BBLR, tidak memiliki riwayat melahirkan bayi *premature*, tidak

memiliki riwayat perdarahan pervaginam selama hamil, tidak memiliki riwayat kontraksi rahim prematur selama kehamilan).

3. Kehamilan tidak mempunyai komplikasi (Keguguran berulang, kehamilan dengan perdarahan, kehamilan dengan bekas operasi).
4. Dilakukan setelah kehamilan berumur 29 sampai 42 minggu (Trimester III) untuk mempersiapkan kelahiran janin.
5. Gangguan tidur pada subjek saat menjalankan kehamilan saat ini bukan karena penyakit tertentu
6. Gangguan tidur bukan karena mengkonsumsi obat tertentu
7. Pasien yang kooperatif dalam proses penelitian.

3.3 Fokus Studi Kasus

Fokus studi adalah karakteristik yang diamati yang mempunyai variasi nilai dan merupakan operasionalisasi dari suatu konsep agar dapat diteliti secara empiris atau ditentukan tingkatannya (Setiadi, 2013). Fokus studi kasus pada penelitian ini adalah upaya meningkatkan kualitas tidur melalui latihan senam hamil menurut Panduan Teknis Latihan Fisik Selama Kehamilan dan Nifas Departemen Kesehatan Republik Indonesia tahun 2009.

3.4 Tempat dan Waktu Penelitian

3.4.1 Tempat Penelitian

Penelitian akan dilakukan di rumah subjek. Rumah subjek I terletak di RT 07 RW 08 Kelurahan Kedung Kandang Kota Malang dan Rumah Subjek II terletak di Kompleks Rusunawa Buring Kedungkandang Kota Malang.

3.4.2 Waktu Penelitian

Penelitian dilakukan pada 28 Maret- 3 Mei 2017.

3.5 Definisi Operasional

Definisi Operasional mendefinisikan variabel secara operasional dan berdasarkan karakteristik yang diamati, memungkinkan peneliti untuk melakukan observasi atau pengukuran secara cermat terhadap suatu obyek atau fenomena. Pada definisi operasional ditentukan oleh parameter yang disajikan ukuran dalam penelitian merupakan cara dimana variabel dapat diukur dan ditentukan karakteristiknya(Hidayat, 2012).

Kualitas tidur merupakan keadaan nyenyak tidur yang disebut fase NREM yang dilihat dari tingkatan mutu tidur dan durasi tidur. Parameter yang digunakan yaitu lembar PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*) yang memiliki nilai nol sampai lima dengan kategori kesimpulan baik dan buruk, diukur menggunakan lembar kuesioner yang di buat peneliti dan lembar kuesioner PSQI dengan indikator penilaian PSQI dikatakan “Buruk” jika total skor lebih dari sama dengan lima, dikatakan “Baik” jika total skor kurang dari sama dengan lima. Skala tersebut termasuk skala ukur ordinal.

Senam hamil merupakan program kebugaran bagi ibu hamil trimester tiga yang memiliki gerakan khusus dengan prinsip menyesuaikan kondisi ibu, Senam hamil ini dilakukan satu minggu sebanyak dua kali selama kurang lebih 30 menit dengan mengacu pada buku Panduan Teknis Latihan Fisik Selama Kehamilan dan Nifas Departemen Kesehatan Republik Indonesia tahun 2010 sehingga dapat diketahui adanya perubahan kualitas tidur ibu hamil, senam hamil di mulai dari pemanasan, inti dan pendinginan hal ini bertujuan untuk memperbaiki sirkulasi

pembuluh darah dan dapat mengurangi keluhan fisiologis dan psikologis, sehingga ibu merasa rileks dan dapat meningkatkan produksi hormon melatonin dan serotonin yang berdampak terhadap kualitas tidur. Parameter senam hamil yaitu panduan senam hamil dan menggunakan lembar SOP atau buku panduan senam hamil berisi prosedur senam hamil menurut Kementerian Kesehatan RI tahun 2010 yang terdiri dari gerakan pemanasan, inti, pendinginan dan relaksasi. Gerakan pada latihan senam hamil diukur menggunakan skala ordinal dan interval dengan kategori:

1. Kurang benar jika hasil skor 0-6
2. Benar jika hasil skor 7-12

3.6 Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data adalah suatu proses yang dilakukan kepada subjek sebagai proses pengumpulan karakteristik subjek dalam penelitian (Nursalam, 2014). Pengumpulan data berisi penjelasan, cara pengumpulan data terutama tentang alat pengumpulan data, apakah menggunakan angket atau kuesioner, observasi, wawancara, skala likert atau yang lain (Hidayat, 2008). Dalam penelitian ini menggunakan metode wawancara terstruktur dengan jenis observasi partisipatif. Metode wawancara terstruktur (terpimpin) adalah suatu metode yang dilakukan berdasarkan pedoman-pedoman berupa kuesioner yang telah disiapkan sebelumnya (Notoadmojo, 2010). Observasi partisipatif merupakan kegiatan yang dilakukan oleh pengamat untuk ikut berpartisipasi pada aktivitas dalam kontak sosial yang tengah diselidiki (Notoatmodjo, 2010).

3.6.1 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian dalam penelitian ini menggunakan

1. Buku kohort untuk melihat data subjek
2. Lembar kuesioner (*Open ended questions*) yang di buat oleh peneliti untuk mendapatkan kriteria inklusi.
3. Lembar kuesioner (*Open ended questions*) yang di buat peneliti untuk observasi.
4. SOP (*Standar Operational Procedure*) dengan penilaian jika tidak dilakukan memiliki skor (0), jika dilakukan tidak sempurna memiliki skor (1) dan jika dilakukan sesuai SOP memiliki skor (2). Lembar SOP atau buku panduan senam hamil berisi prosedur senam hamil menurut Kementerian Kesehatan RI tahun 2010 yang terdiri dari gerakan pemanasan, inti, pendinginan dan relaksasi. Terdapat 2 kategori pada gerakan SOP yaitu

1. Kurang benar jika hasil skor 0-6
2. benar jika hasil skor 7-12

3. Lembar kuesioner pengukuran kualitas tidur PSQI

The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) yang memiliki 16 pertanyaan dan 7 komponen pernyataan yaitu kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi kebiasaan tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan gangguan fungsi tubuh di siang hari, setiap pertanyaan terdiri dari 4 pilihan jawaban dengan skor 0 untuk tidak pernah/baik sekali), 1 (untuk kurang dari sekali dalam seminggu/baik), 2(kurang dari dua kali dalam seminggu/ buruk), 3 (untuk tiga kali atau lebih dalam seminggu/ buruk sekali),

Hasil skor kualitas tidur dikategorikan dengan :

- 1) Baik jika hasil nilai ≤ 5
- 2) Buruk jika hasil nilai > 5
4. Alat tensi meter merek ABN digunakan untuk mengukur tekanan darah pada subjek
5. Laptop untuk memutar musik.
6. Handphone untuk mendokumentasikan kegiatan pengambilan data

3.6.1 Pengumpulan Data

Langkah yang digunakan dalam pengumpulan data antara lain:

3.6.1.1 Tahap Awal

1. Peneliti mengurus surat pengantar di Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang.
2. Peneliti menyerahkan surat ke Kebangpol Kota Malang
3. Setelah mendapatkan surat izin dari Kesbangpol Kota Malang peneliti meminta surat izin ke Dinas Kesehatan.
4. Setelah mendapatkan izin, peneliti menyerahkan surat kepada kepala Puskesmas Kedungkandang Kota Malang.

3.6.2.2 Tahap Pelaksanaan

1. Menentukan subjek penelitian sesuai kriteria inklusi yang ditetapkan melalui dokumen subjek dan wawancara terstruktur dengan klien.
2. Setelah mendapatkan subjek sesuai kriteria inklusi, peneliti memberikan penjelasan kepada subjek penelitian tentang tujuan, kerahasiaan data, manfaat dari penelitian yang dilakukan terhadap subjek.
3. Peneliti menjelaskan teknik pelaksanaan senam hamil sesuai SOP.

4. Setelah mendapatkan penjelasan, peneliti meminta persetujuan kepada subjek penelitian untuk menandatangani *Informed Consent* sebagai bukti bersedia dilibatkan dalam penelitian dan subjek menandatangani lembar pertanggungjawaban peneliti untuk mengantisipasi hal yang terjadi diluar batas peneliti.
5. Melakukan kontrak waktu dengan subjek.
6. Kegiatan pengambilan data dilakukan selama empat minggu setiap hari Senin dan Kamis atau sesuai dengan jadwal subjek dengan jarak 3 hari sekali, dan pemberian latihan senam hamil oleh peneliti kepada subjek dilakukan selama satu minggu sebanyak dua kali selama 30 menit setiap kali.
7. Peneliti melakukan pengukuran tekanan darah
8. Peneliti melatih senam hamil selama satu minggu dua kali dalam satu bulan kepada klien sesuai SOP.
9. Selama intervensi senam hamil dilakukan maka peneliti mengobservasi menggunakan lembar SOP senam hamil.
10. Peneliti menggunakan pengumpulan data melalui metode wawancara terstruktur dengan lembar kuesioner terbuka (*Open ended questions*) yang di buat peneliti dan observasi kepada subjek.
11. Peneliti melakukan pengukuran kualitas tidur ibu hamil selama lima kali dalam satu bulan yaitu pada hari terakhir minggu pertama, hari terakhir minggu kedua, hari terakhir minggu ketiga dan hari terakhir minggu keempat, serta hari pertama awal bulan berikutnya menggunakan lembar PSQI dan lembar kuesioner terbuka (*Open ended questions*) yang di buat peneliti.

12. Peneliti melakukan interpretasi PSQI dan lembar kuesioner (*Open ended questions*) yang di buat peneliti.
13. Peneliti mendokumentasikan semua hasil di tulis dalam lembar observasi untuk kemudian dilakukan pengolahan dan analisa dari data yang telah didapatkan kemudian dideskripsikan.
14. Rincian Rencana Pengambilan Data
 - a. Minggu pertama melakukan wawancara dengan instrumen kuesioner (*Open ended questions*) yang dibuat peneliti dan lembar kuesioner PSQI untuk mengetahui kualitas tidur subjek sebelum dilakukan senam hamil, menjelaskan SOP senam hamil, meminta *inform consent* dan kontrak waktu sebelum melakukan latihan senam hamil untuk pertemuan yang akan datang.
 - b. Minggu kedua setelah dilakukan pemberian senam hamil sebanyak dua kali tiap pertemuan 30 menit pada hari minggu terakhir dilakukan observasi melalui lembar kuesioner (*Open ended questions*) yang dibuat peneliti dan lembar kuesioner PSQI.
 - c. Minggu ketiga setelah dilakukan pemberian senam hamil sebanyak dua kali tiap pertemuan 30 menit pada hari minggu terakhir dilakukan observasi melalui lembar kuesioner (*Open ended questions*) yang dibuat peneliti dan lembar kuesioner PSQI.
 - d. Minggu keempat setelah dilakukan pemberian senam hamil sebanyak dua kali tiap pertemuan 30 menit pada hari minggu terakhir dilakukan observasi melalui lembar kuesioner (*Open ended questions*) yang dibuat peneliti dan lembar kuesioner PSQI .

- e. Minggu kelima setelah dilakukan pemberian senam hamil sebanyak dua kali tiap pertemuan 30 menit pada hari minggu terakhir dilakukan observasi melalui lembar kuesioner (*Open ended questions*) yang dibuat peneliti dan lembar kuesioner PSQI.

3.7 Pengolahan Data

Teknik pengolahan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik non statistik yaitu pengolahan data dengan tidak menggunakan analisis statistik, tetapi dengan naratif non statistik dan teknik ini dapat dilakukan dengan cara yaitu, pengambilan kesimpulan umum kemudian menjelaskan berdasarkan hasil-hasil observasi yang khusus (Notoatmodjo, 2010).

Data yang terkumpul berupa latihan senam hamil dan dampak terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III kemudian di observasi.

1. Observasi latihan senam hamil menggunakan panduan SOP Lembar SOP atau buku panduan senam hamil berisi prosedur senam hamil menurut Kementerian Kesehatan RI tahun 2010 dengan pengolahan data berupa skoring pada gerakan senam. Pada minggu terakhir intervensi dilakukan skoring rata-rata total senam yang dilakukan dengan cara jumlah gerakan yang sesuai dengan SOP yang dilakukan selama 1 bulan dibagi jumlah total jadwal latihan senam hamil dikali 100%. Skoring dilakukan menggunakan Rumus Sturges untuk menentukan rentang interval, jumlah kelas interval,

Jumlah kelas interval

Jumlah kelas interval (k) = $1 + 3,3\log n$

Sehingga diperoleh hasil 2 yang menjadi jumlah kelas interval. Kemudian peneliti menentukan jenis kelas interval sesuai jumlah kelas interval.

Menentukan Rentang Interval

Range (R) = Data terbesar- data terkecil

Sehingga diperoleh rentang hasil setiap kelas interval ialah 6

Dari rumus tersebut didapatkan kesimpulan 2 kategori pada gerakan SOP yaitu

1. Kurang benar jika hasil skor 0-6
2. Benar jika hasil skor 7-12
3. Observasi kualitas tidur menggunakan lembar kuesioner pengukuran kualitas tidur *The Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) yang memiliki 7 komponen pernyataan yaitu kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi kebiasaan tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan gangguan fungsi tubuh di siang hari.

Penilaian jawaban berdasarkan skala dari 0-3, dimana skor 3 menggambarkan hal negatif. Rentang jumlah skor adalah 0-21 dari ketujuh komponennya.

Kualitas tidur dikategorikan menjadi 2 tingkatan yaitu:

- 1) Baik jika hasil nilai ≤ 5
- 2) Buruk jika hasil nilai > 5

Pengukuran kualitas tidur senam hamil dilakukan dengan cara

KOMPONEN	Keterangan	skor
Komponen 1	Skor pertanyaan #9	
Komponen 2	Skor pertanyaan #2 + #5a Skor pertanyaan #2 (<15 menit=0), (16-30 menit=1), (31-60 menit=2), (>60 menit=3) + skor pertanyaan #5a, jika jumlah skor dari kedua pertanyaan tersebut jumlahnya 0 maka skornya = 0, jika jumlahnya 1-2=1 ; 3-4=2 ; 5-6=3	
Komponen 3	Skor pertanyaan #4 (>7=0 ; 6-7=1 ; 5-6=2 ; <5=3)	
Komponen 4	Jumlah jam tidur pulas (#4) / Jumlah jam ditempat tidur (kalkulasi #1 & #3) x 100%, (>85%=0 ; 75-84%=1 ; 65-74%=2 ; <65%=3)	
Komponen 5	Jumlah skor 5b hingga 5j (bila jumlahnya 0 maka skornya =0, jika jumlahnya 1-9=1 ; 10-18=2 ; 18-27=3	
Komponen 6	Skor pertanyaan #6	
Komponen 7	Skor pertanyaan #7 + #8, jika jumlahnya 0 maka skornya =0, jika jumlahnya 1-2=1 ; 3-4=2 ; 5-6=3	
Total skor	Jumlah skor komponen 1-7 (≤5: Baik, >5-21: Buruk	

dari hasil observasi dikumpulkan dan didukung dengan hasil pengukuran skala kualitas tidur dan gerakan senam hamil untuk selanjutnya disimpulkan. Kesimpulan ini dilihat terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester tiga setelah dilakukan senam hamil. Kemudian dilakukan pengecekan ulang terhadap kelengkapan data umum dan pengecekan apakah data wawancara dari jawaban subjektif penelitian sesuai dengan pernyataan yang telah dibuat kemudian dinarasikan oleh peneliti.

3.8 Penyajian data

Hasil data dalam penelitian ini disajikan secara naratif atau dalam bentuk uraian kalimat, tabel, dan grafik. Hasil yang diperoleh menguraikan tentang bagaimana senam hamil dapat meningkatkan kualitas tidur pada ibu hamil trimester tiga selama satu bulan.

3.9 Etika Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan dengan menggunakan etika penelitian sebagai berikut

1. Prinsip manfaat

a. Bebas dari penderitaan

Penelitian harus dilaksanakan tanpa mengakibatkan penderitaan kepada subjek khususnya jika menggunakan tindakan khusus.

b. Bebas dari eksploitasi

Partisipasi subjek dalam penelitian harus dihindari dari keadaan yang tidak menguntungkan. Subjek harus diyakinkan bahwa partisipasinya dalam penelitian atau informasi yang telah diberikan, tidak akan dipergunakan dalam hal-hal yang dapat merugikan subjek dalam bentuk asupan.

a. Resiko (*benefist ratio*)

Peneliti harus hati-hati mempertimbangkan resiko dan keuntungan yang akan berakibat kepada subjek pada setiap tindakan.

2. Prinsip menghargai hak asasi manusia (*respect human dignity*)

a. Hak untuk ikut/tidak menjadi subjek (*Right to self determination*)

Subjek harus diperlakukan secara manusiawi. Subjek mempunyai hak memutuskan apakah mereka bersedia menjadi subjek ataupun tidak, tanpa adanya sangsi apapun atau akan berakibat terhadap kesembuhannya, jika mereka seorang klien.

- b. Hak untuk mendapatkan jaminan dari perlakuan yang diberikan (*Right to full disclosure*). Seorang peneliti harus memberikan penjelasan secara rinci serta bertanggung jawab jika ada sesuatu yang terjadi kepada subjek.

- c. *Informed consent*

Subjek harus mendapatkan informasi secara lengkap tentang tujuan penelitian yang akan dilaksanakan, mempunyai hak untuk bebas berpartisipasi atau menolak menjadi subjek. Pada *informed consent* jika perlu dicantumkan bahwa data yang diperoleh hanya akan digunakan untuk pengembangan ilmu.

- 3. Prinsip keadilan (*Right to justice*)

Untuk menjamin kerahasiaan atas data atau informasi yang telah diberikan subjek, untuk itu perlu adanya tanpa nama (*Anonymity*) dan rahasia (*Confidentiality*).