

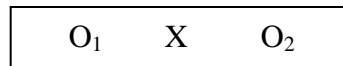
## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### 3.1 Desain Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *pre-eksperimen* karena peneliti ingin mengungkapkan hubungan sebab akibat (pengaruh) dengan cara melibatkan suatu kelompok subyek, sehingga tidak terdapat kelompok kontrol yang akan menjadi pembanding.

Desain penelitian yang digunakan adalah *one group pretest-posttest design*. Sampel terlebih dahulu diberi *pretest* (tes awal) sebelum diberikan perlakuan dan setelah diberikan perlakuan maka diberi *posttest* (tes akhir). Desain ini digunakan sesuai dengan tujuan yang hendak dicapai yaitu menganalisa efektivitas prenatal yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di Rumah Sakit Islam Aisyiyah Kota Malang. *Pretest* dan *posttest* dilakukan dengan menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Berikut ini merupakan tabel desain penelitian *one group pretest-posttest design*:



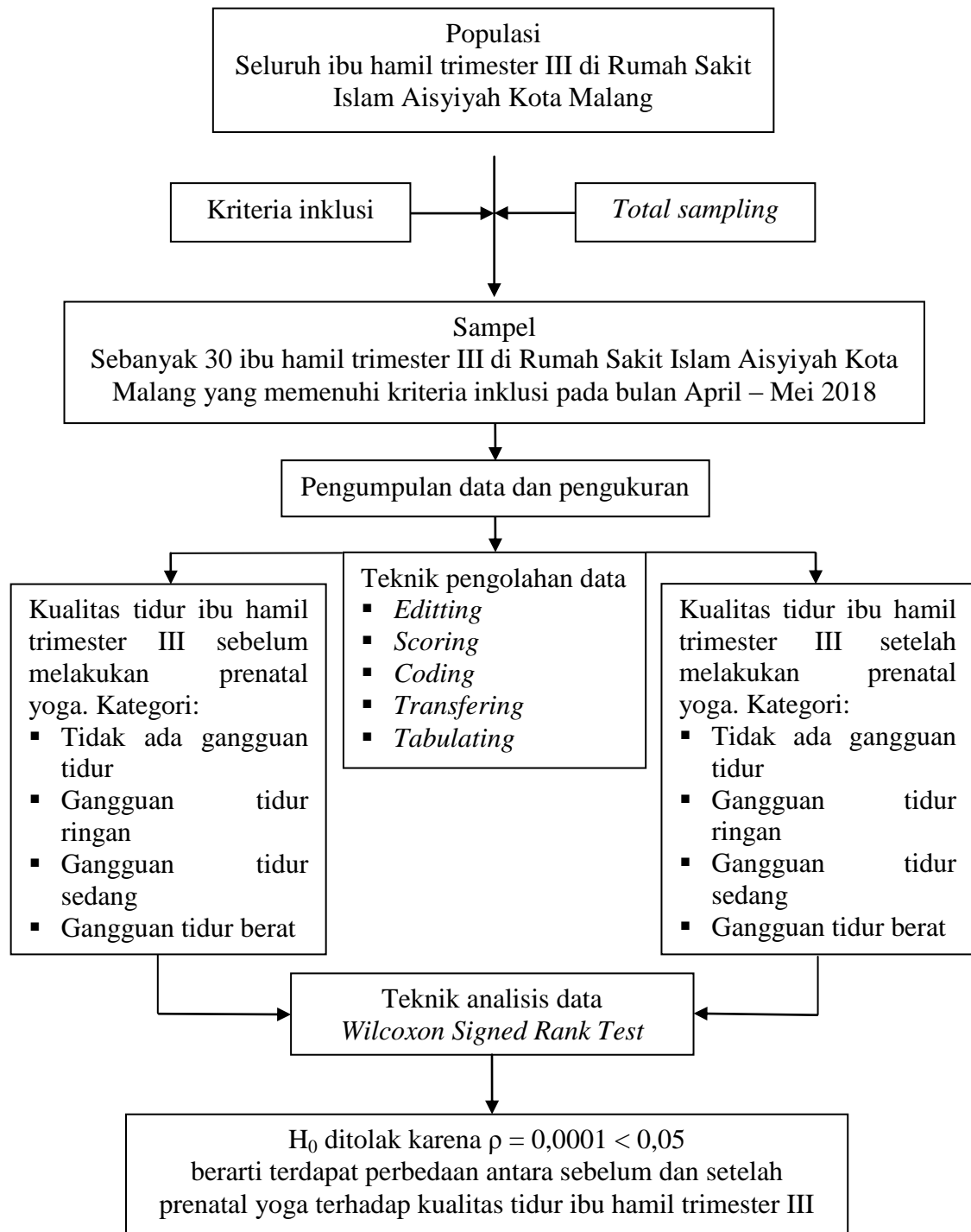
Keterangan:

O<sub>1</sub> : Tes awal (*pretest*) sebelum diberikan perlakuan

O<sub>2</sub> : Tes akhir (*posttest*) setelah diberikan perlakuan

X : Perlakuan terhadap kelompok eksperimen

### 3.2 Kerangka Operasional



**Gambar 3.1 Kerangka operasional penelitian pengaruh prenatal yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III**

### **3.3 Populasi, Sampel dan Sampling**

#### 3.9.1 Populasi

Semua ibu hamil trimester III di Rumah Sakit Islam Aisyiyah Kota Malang pada bulan April hingga Mei 2018.

#### 3.9.1 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 30 orang.

#### 3.9.1 Sampling

Teknik sampling yang digunakan adalah *total sampling*. Pertimbangan menggunakan *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.

### **3.4 Kriteria Sampel**

#### 3.4.1 Kriteria Inklusi

Kriteria inklusi pada penelitian ini yaitu:

- a. Ibu hamil trimester III yang tercatat dalam buku register.
- b. Ibu hamil yang tidak sedang menderita penyakit kronis ataupun komplikasi dalam kehamilan seperti hipertensi, preeklamsia, diabetes melitus, perdarahan, TBC, dll.

- c. Bersedia mengikuti prenatal yoga sebanyak 3 pertemuan.
- d. Bersedia untuk menjadi responden.

#### 3.4.2 Kriteria Ekslusi

Kriteria ekslusi pada penelitian ini yaitu:

- a. Ibu yang mengkonsumsi obat-obatan yang bersifat *sedative* dan hipnotik.
- b. Ibu yang mempunyai masalah rumah tangga, keluarga, pekerjaan, dan anak yang sedang sakit.

### 3.5 Variabel Penelitian

#### 3.5.1 Variabel Dependen

Variabel dependen adalah kualitas tidur.

#### 3.5.2 Variabel Independen

Variabel independen adalah prenatal yoga.

### 3.6 Definisi Operasional Variabel

**Tabel 3.1** Definisi Operasional

Variabel	Definisi	Alat ukur	Skala	Kriteria
Kualitas tidur	Terpenuhinya kualitas dan kuantitas tidur dapat diukur dari komponen kualitas tidur secara subjektif, laten, lamanya tidur, efisiensi pemakaian obat dan disfungsi di siang hari dalam kehidupan sehari-hari selama satu bulan terakhir.	Kuesioner <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i> (PSQI)	Ordinal	a. Tidak ada gangguan tidur (skor 0) b. Gangguan tidur ringan (skor 1-7) c. Gangguan tidur sedang (skor 8-13) d. Gangguan tidur berat (skor 14-21)
Prenatal yoga	Gerakan yang dimulai dari teknik pernapasan, pemanasan, asana (postur yoga) dan meditasi dengan durasi $\pm 45$ menit.	SOP	-	-

### 3.7 Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian dilakukan di Rumah Sakit Islam Aisyiyah Kota Malang pada bulan April sampai Mei 2018.

### **3.8 Alat Pengumpulan Data**

#### **3.8.1 Kuesioner *Pittsburgh Sleep Quallity Index* (PSQI)**

*Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) yang berisi *close-ended questions*. Kuesioner ini terdiri dari 19 pertanyaan dan 7 komponen yang terdiri dari kualitas tidur secara subjektif, tidur laten, lamanya tidur, efisiensi tidur, pemakaian obat tidur, dan disfungsi di siang hari dalam kehidupan sehari-hari selama satu bulan terakhir. Responden penelitian akan mengisi secara mandiri kuesioner tersebut. Hasil kuesioner tersebut dapat diinterpretasikan menjadi 4 pilihan yaitu tidak ada gangguan tidur (nilai atau skor 0), gangguan tidur ringan (nilai atau skor 1-7), gangguan tidur sedang (nilai atau skor 8-13), dan gangguan tidur berat (nilai atau skor 14-21). Semakin kecil skor global, semakin menunjukkan kualitas tidur yang lebih baik.

#### **3.8.2 Standar Operasional Prosedur (SOP) Prenatal Yoga**

Standar operasional prosedur (SOP) prenatal yoga adalah kriteria standar berupa langkah-langkah sejumlah instruksi yang harus dipenuhi oleh responden dalam melakukan prenatal yoga (terlampir).

### **3.9 Metode Pengumpulan Data**

Data yang dikumpulkan adalah data primer. Peneliti melakukan pengumpulan data kualitas tidur ibu hamil trimester III melalui pengisian kuesioner *Pittsburgh Sleep Quallity Index* (PSQI) dan menganalisa kuesioner tersebut.

Prosedur pengumpulan data sebagai berikut:

### 3.9.1 Persiapan

Mengurus perizinan pelaksanaan penelitian kepada beberapa instansi terkait seperti:

- a. Institusi Pendidikan (Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang).
- b. Direktur Rumah Sakit Islam Aisyiyah Kota Malang.

### 3.9.2 Pelaksanaan

- a. Melakukan identifikasi kualitas tidur ibu hamil trimester III sebelum prenatal yoga.
- b. Menganalisa kuesioner kualitas tidur ibu hamil trimester III sebelum diberikan prenatal yoga pada pertemuan pertama dengan kuesioner.
- c. Melakukan bimbingan prenatal yoga minimal 4 kali pertemuan dalam waktu  $\pm 1$  bulan. Bimbingan ini dilakukan sesuai dengan SOP oleh instruktur yoga yang telah tersertifikasi dan memiliki pengalaman menjadi instruktur yoga selama  $\pm 1$  tahun.
- d. Melakukan identifikasi kualitas tidur ibu hamil trimester III setelah prenatal yoga pada pertemuan ketiga dengan kuesioner.
- e. Menganalisa kuesioner kualitas tidur ibu hamil trimester III setelah prenatal yoga.
- f. Mencatat hasil pada lembar pengumpulan data yang telah disediakan.

### **3.10 Metode Pengolahan Data**

#### **3.10.1 *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.

#### **3.10.2 *Scoring***

*Scoring* untuk kriteria gangguan tidur berdasarkan jumlah skor jawaban yang diterima dari responden, yaitu:

- a. Jumlah skor 0 berarti tidak ada gangguan tidur.
- b. Jumlah skor 1-7 berarti gangguan tidur ringan.
- c. Jumlah skor 8-13 berarti gangguan tidur sedang.
- d. Jumlah skor 14-21 berarti gangguan tidur berat.

Pada akhir penelitian dibuat kesimpulan sebagai berikut:

- a. Kualitas tidur meningkat apabila sebelum prenatal yoga responden yang memiliki gangguan tidur menjadi tidak memiliki gangguan tidur setelah prenatal yoga.
- b. Kualitas tidur tetap apabila sebelum prenatal yoga responden yang memiliki gangguan tidur tetap memiliki gangguan tidur setelah prenatal yoga.
- c. Kualitas tidur menurun apabila sebelum prenatal yoga responden memiliki gangguan tidur ringan atau sedang menjadi gangguan tidur berat setelah prenatal yoga.



### 3.10.3 Coding

*Coding* dengan pemberian kode-kode tertentu pada setiap unit data penelitian untuk mempermudah analisis data.

**Tabel 3.2 Coding Data Penelitian**

No	Unit data	Kriteria	Kode
1	Responden	a. Responden 1	R1
		b. Responden 2	R2
		c. Responden 3, dst	R3, dst
2	Usia	a. Kurang dari 20 tahun	1
		b. 20-35 tahun	2
		c. Lebih dari 35 tahun	3
3	Paritas	a. Primigravida	1
		b. Multigravida	2
		c. Grandemultigravida	3
4	Pendidikan Terakhir	a. SD	1
		b. SMP	2
		c. SMA	3
		d. Perguruan tinggi	4
5	Pekerjaan	a. Bekerja dan memiliki penghasilan tetap	1
		b. Tidak bekerja dan tidak memiliki penghasilan tetap	2
6	Kualitas tidur	a. Gangguan tidur berat	1
		b. Gangguan tidur sedang	2
		c. Gangguan tidur ringan	3
		d. Tidak ada gangguan tidur	4

#### 3.10.4 *Transferring*

Memindahkan data yang telah diberi kode dalam media tertentu (*master sheet*) yang dapat dilihat pada lampiran 13.

#### 3.10.5 *Tabulating*

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

### 3.11 **Analisa Data**

Mengingat tujuan penelitian adalah menganalisa efektivitas prenatal yoga terhadap kualitas tidur 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 SPSS *verse* 20. Apabila  $p < 0,05$  maka  $H_0$  ditolak, sehingga terdapat perbedaan antara sebelum dan setelah prenatal yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di Rumah Sakit Islam Aisyiyah Kota Malang.

### **3.12 Etika Penelitian**

#### 3.12.2 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 4.

#### 3.12.2 Izin Penelitian

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

#### 3.12.2 *Informed Consent* (lembar persetujuan)

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).

#### 3.12.2 *Anonymity* (tanpa nama)

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

### 3.12.2 *Confidentially* (kerahasiaan)

Kerahasiaan informasi yang telah dikumpulkan dari subyek dijamin kerahasiaanya oleh peneliti, hanya kelompok data tertentu saja yang akan disajikan pada hasil penelitian.

### **3.13 Jadwal Penelitian**

Jadwal penelitian terlampir.