

BAB III

METODE PENELITIAN

3. 1 Desain Penelitian

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah pra-eksperimen dengan rancangan yang digunakan adalah *one group pretest posttest design*. Pada penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh pemberian *back massase* terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester III di Pmb Sri Mulyani Amd. Keb Desa Banjarejo Kecamatan Tumpang Kabupaten Malang.

3. 2 Populasi, Sampel dan Sampling

3.3.1 Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil trimester III di PMB Sri Mulyani Amd. Keb sejumlah 25 orang

3.3.2 Sampel

Sampel dalam penelitian ini adalah sebagian ibu hamil trimester III sejumlah 12 orang di PMB Sri Mulyani Amd. Keb yang memenuhi kriteria inklusi.

Kriteria Inklusi dalam penelitian ini:

1. Ibu hamil yang bersedia diteliti tanpa paksaan
2. Bisa membaca dan menulis
3. Responden ibu hamil pada usia kehamilan trimester III
4. Ibu hamil yang mengalami gangguan tidur
5. Ibu hamil dengan waktu tidur malam 6-8 jam
6. Ibu hamil yang menjadi ibu rumah tangga

Kriteria Eksklusi

1. Ibu yang memiliki resiko tinggi kehamilan maupun persalinan
2. Ibu yang tidak bisa membaca dan menulis

3.3.3 Sampling

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan tehnik sampling *purposive sampling*. Pengambilan sampling berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi

3. 3 Identifikasi Variabel dan Definisi Operasional

3.6.1 Identifikasi Variabel

Variabel dalam penelitian ini:

- a) Variabel indepen dalam penelitian ini adalah *Back Massage*
- b) Variabel dependen dalam penelitian ini adalah kualitas tidur.

3.6.2 Definisi Operasional

Definisi operasional dalam penelitian ini adalah sebagai berikut

Tabel 3.1 Definisi Operasional Pengaru Back Massage Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III

Variabel	Definisi Operasional	Kategori	Skala	Alat bantu
Back massage	Suatu metode pemberian stimulus pada daerah punggung dengan dua variasi gerakan, yaitu gerakan mengusap kulit dan meremas kulit selama 10-15 menit untuk memberikan efek rileksasi sehingga merasa nyaman dan bisa tidur dengan baik yang diberikan satu kali setiap pertemuan	Back massage diberikan sebanyak 2 kali selama 3 minggu. Setiap pertemuan dilakukan selama 10-15 menit.	Nominal	SOP
Kualitas tidur	Kualitas tidur adalah dimana seseorang dapat mencukupi kebutuhan tidur, mendapatkan kemudahan memulai tidur, mempertahankan tidur dan merasa rileks setelah	≤5: Baik >5: Buruk	Nominal	Kuisisioner PSQI

	bangun dari tidur			
--	-------------------	--	--	--

3. 4 Pengumpulan Data

3.5.1 Pengumpulan Data

Pengumpulan data terdiri dari :

- a. Proses kegiatan dimulai setelah proposal penelitian mendapat persetujuan dari pembimbing, meminta surat studi pendahuluan yang diserahkan ke tempat penelitian dan mendapat surat balasan dari PMB Sri Mulyani, Amd. Keb.
- b. Peneliti mencari responden yang sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan yakni sesuai dengan kriteria inklusi
- c. Peneliti menjelaskan maksud dan tujuan penelitian kepada ibu responden.
- d. Kemudian peneliti meminta persetujuan kepada responden bila responden setuju menjadi subyek penelitian maka responden tanda tangan pada lembar persetujuan yang telah ditetapkan.
- e. Peneliti menunjukkan lembar quisioner PSQI yang akan ditanyakan oleh peneliti dan yang harus dijawab oleh responden
- f. Peneliti membutuhkan waktu 20 menit dalam pengisian lembar kuesioner tersebut dan peneliti mengambil sampel yang nilai skor PSQI nya >5.
- g. Setelah peneliti menemukan responden yang sesuai dengan kriteria inklusinya, peneliti memberikan perlakuan *back massage* dengan kunjungan rumah
- h. Peneliti melakukan kunjungan ke rumah responden (door to door) untuk pengambilan data dan memberikan perlakuan yang diberikan selama 3 minggu. Dalam 1 minggu diberikan perlakuan sebanyak 2 kali selama 10-15 menit yang dilakukan pada sore atau malam hari. Posisi ibu saat diberikan perlakuan bisa dengan posisi duduk bersandar ke dapan atau bisa juga dengan posisi miring.

- i. Pada pemberian perlakuan terakhir dihitung kembali atau didata kembali lembar kuisisioner PSQI untuk melihat apakah skor mengalami penurunan dan ada melihat ada tidaknya pengaruh.
- j. Setelah didapatkan skor PSQI sebelum dan sesudah peneliti memberikan coding yang sudah disesuaikan dan memasukkan data ke tabel master sheet (mentabulating).

3.5.2 Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuisisioner PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index) yang sudah valid dan reliable sehingga peneliti tidak perlu melakukan uji validitas dan reliabilitas.

3. 5 Pengolahan Data

3.6.1 Pengolahan data terdiri dari :

a. Editing

Editing dalam penelitian ini dilaksanakan dalam tahap pengumpulan data

b. Coding

Coding dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. No *responden*

- a) Responden no 1 diberikan kode : 1
- b) Responden no 2 diberikan kode : 2
- c) Dan seterusnya

2. Usia

- a) ≤ 20 tahun diberikan kode : 1
- b) 21-25 tahun diberikan kode : 2
- c) 26-30 tahun diberikan kode : 3
- d) > 30 tahun diberikan kode : 4

3. Usia Kehamilan
 - a) 28-32 minggu diberikan kode: 1
 - b) 33-36 minggu diberikan kode: 2
 - c) 37-40 minggu diberikan kode: 3
4. Gravida
 - a) Primigravida diberikan kode: 1
 - b) Multigravida diberikan kode: 2
5. Kualitas tidur
 - a) ≤ 5 : baik
 - b) ≥ 5 : buruk

c. *Scoring.*

Pemberian skor ini pada data khusus yaitu : Pada skor kualitas tidur ≤ 5 : baik dan ≥ 5 : buruk

d. *Tabulating*

Data yang diperoleh dari masing-masing variabel direkapitulasi dengan diteliti kembali kemudian data tersebut disusun dan dikelompokkan sesuai kategori yang ditentukan, memuat tabel-tabel data, sesuai dengan tujuan penelitian atau yang diinginkan oleh peneliti

3.6.2 Analisa Data

Analisa data meliputi :

a. Analisa Univariat

Dalam penelitian ini hasil penelitian dijadikan tabel distribusi frekuensi kemudian hasil diinterpretasikan data sebagai berikut:

$$N = \frac{X}{Y} \times 100\%$$

Keterangan

N : Nilai

X : Kriteria tertentu

Y : Kriteria semua

Kemudian menurut Arikunto (2015) interpretasi data sebagai berikut :

100 % : seluruhnya

76-99 % : hampir seluruhnya

51-75 % : sebagian besar

50 % : setengahnya

26-49 % : hampir setengahnya

1-25% : sebagian kecil

0% : tidak satupun

b. Analisa Bivariat

Setelah data terkumpul kemudian di uji statistik menggunakan bantuan komputerisasi SPSS dengan rumus *Wilcoxon*. Tes *Wilcoxon signed-rank* adalah sebuah tes hipotesis non-parametrik statistik yang digunakan ketika membandingkan dua sampel yang berhubungan atau pengukuran ulang pada sampel tunggal untuk menilai apakah populasi mereka berarti berbeda (yakni merupakan uji perbedaan pasangan).

3. 6 Etika Penelitian

Penelitian yang menggunakan manusia sebagai subjek tidak boleh bertentangan dengan etika. Tujuan harus etis dalam arti hak responden harus dilindungi.

a. *Informed Consent* (surat persetujuan)

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan informed consent. Hal ini berguna untuk melindungi responden dan peneliti itu sendiri

b. *Anonymity* (tanpa nama)

Dalam penelitian ini nama responden disamarkan. Hal ini digunakan untuk menyamarkan data responden, nama responden disamarkan

c. *Confidentiality* (kerahasiaan)

Dalam penelitian ini peneliti menjaga kerahasiaan data responden. Dalam penelitian ini kerahasiaan data responden sangat dijaga untuk menjaga privasi responden.