

BAB III

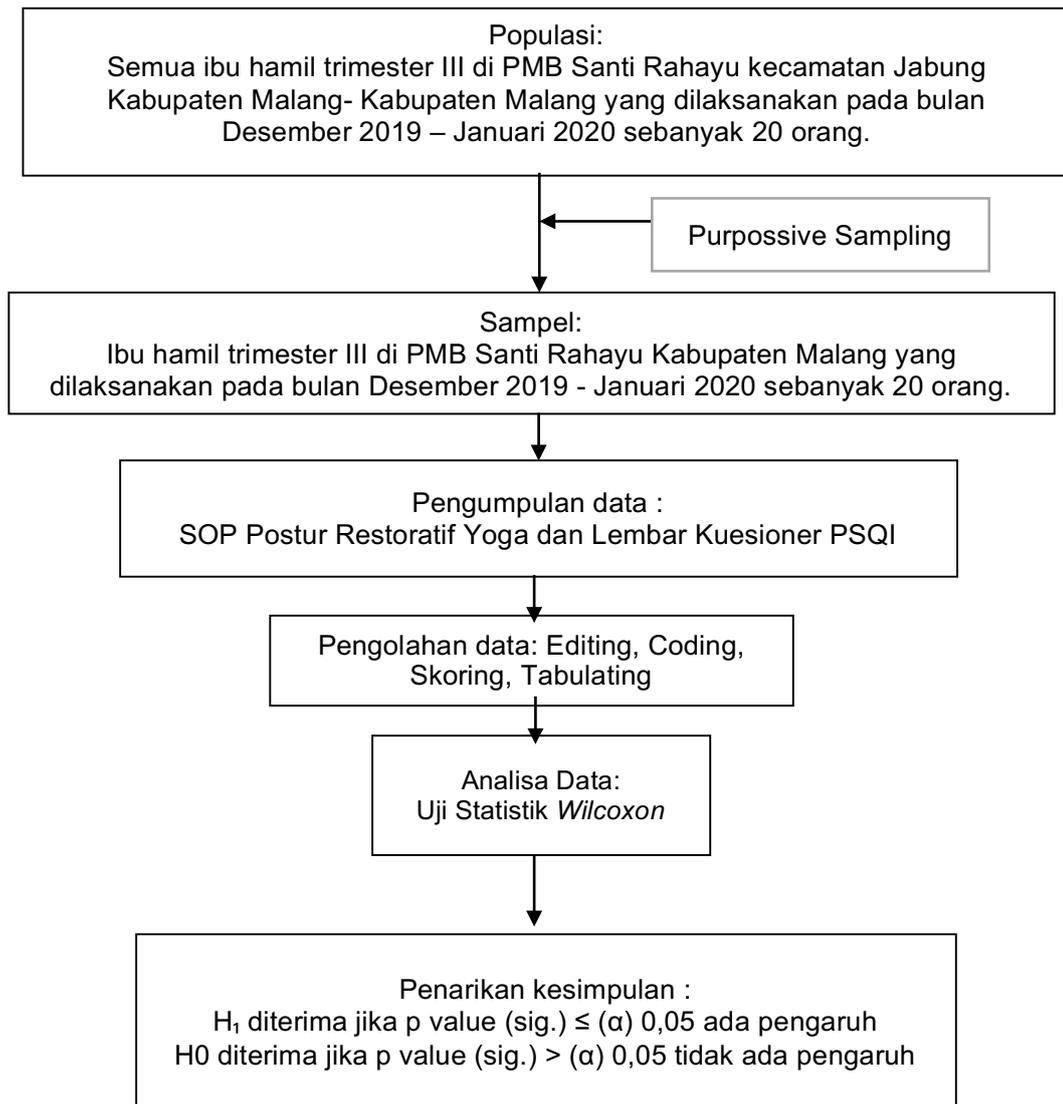
METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pre-eksperimen* dengan menggunakan design *One Group Pretest-Posttest*. Pengukuran kualitas tidur pada ibu hamil trimester III dilakukan sebelum dan setelah beberapa waktu dilakukan postur restoratif yoga adakah perubahan pada kualitas tidur ibu hamil trimester III.

3.2 Kerangka operasional

Pada kerangka operasional tentang pengaruh postur restoratif yoga terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester III. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat bagan berikut :



Gambar 3.1 Kerangka Operasional Pengaruh Postur Restoratif Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di PMB Santi Rahayu Kecamatan Poncokusumo Kabupaten Malang.

3.3 Populasi, Sampel dan Sampling

3.3.1 Populasi

Populasi pada penelitian ini adalah ibu hamil Trimester III di PMB Santi Rahayu yang dilaksanakan pada 26 Desember 2019 – 26 Januari 2020 sebanyak 20 orang.

3.3.2 Sampel

Sampel dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester III di PMB Santi Rahayu didapatkan jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 16 ibu hamil trimester III

3.3.3 Sampling

Pada penelitian ini dilakukan sampling menggunakan teknik purposive sampling.

a. Kelompok eksperimen

1) Kriteria Inklusi

Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah:

- a) ibu hamil yang periksa di PMB Santi Rahayu
- b) ibu hamil trimester III dengan keluhan tidur
- c) ibu hamil trimester III yang bersedia menjadi responden

2) Kriteria Eksklusi

Kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah:

- a) ibu hamil yang mempunyai riwayat obstetrik buruk; seperti perdarahan dalam kehamilan, ketuban pecah dini, serviks inkompeten (serviks membuka), kehamilan kembar, kelainan letak plasenta

- b) ibu hamil trimester III yang tidak bersedia menjadi responden
 a) ibu hamil trimester III yang tidak bersedia menjadi responden

3.4 Variabel Penelitian

Variabel dari penelitian ini terdiri dari:

a. Variabel Independen

Variabel Independent dalam penelitian ini adalah postur restoratif yoga.

b. Variabel Dependen

Variabel Dependent dalam penelitian ini adalah kualitas tidur.

3.5 Definisi Operasional

Definisi operasional pada penelitian ini dapat dilihat pada tabel 3.1

Tabel 3.1 Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Instrumen	Skala Ukur	Kategori
Independen Postur Restoratif Yoga	Gerakan postur restoratif yoga yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas tidur terhadap ibu hamil trimester III yang dipimpin oleh fasilitator selama \pm 45 menit 2 kali seminggu, lalu ibu melakukannya sendiri di rumah minimal 1 kali sehari dan dievaluasi setiap 1 kali seminggu selama 3 minggu	SOP postur restoratif yoga	-	-
Dependen Kualitas tidur	Keadaan dimana tidur yang dialami seorang individu menghasilkan	lembar kuesioner <i>PSQI</i>	Nominal	- Kualitas tidur baik = ($PSQI \leq$)

kesegaran dan kebugaran ketika bangun.	5) - Kualitas tidur buruk = (PSQI > 5)
----------------------------------------	-------------------------------------------

3.6 Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini yang dilakukan adalah :

a. Mengajukan Ijin

Dalam penelitian ini hal pertama yang harus dilakukan adalah mengajukan ijin untuk mendapatkan surat pengantar dari institusi berupa surat Studi Pendahuluan yang diserahkan kepada PMB Santi Rahayu. Kemudian mengajukan ijin penelitian kepada bidan disertai dengan surat pengantar dari kepala Prodi Kebidanan Poltekkes RS dr. Soepraoen Kesdam V Brawijaya Malang dan menjelaskan tujuan dari bidan untuk institusi bahwa penelitian. Setelah itu peneliti mengajukan surat balasan dari bidan untuk institusi bahwa peneliti mendapatkan izin dari bidan praktik untuk melakukan penelitian di PMB Santi Rahayu tersebut.

b. Pencarian Data

Setelah mendapat izin penelitian dari bidan, peneliti mencari data ibu hamil trimester III yang masuk dalam kriteria inklusi. Setelah menemukan subyek penelitian, peneliti menjelaskan maksud dan tujuan penelitian kepada responden. Setelah itu, memberikan lembar persetujuan menjadi responden bahwa peneliti akan merahasiakan identitas dirinya.

c. Penatalaksanaan

Peneliti melakukan pretest pemeriksaan kualitas tidur, lalu setelah responden terkumpul, responden diberi perlakuan oleh fasilitator

setiap 2 kali seminggu, diharapkan setelah diberi perlakuan dapat melakukannya sendiri di rumah minimal 1 kali sehari dan dievaluasi setiap 1 kali seminggu selama 3 minggu dan melakukan post test kualitas tidur. Selanjutnya membandingkan antara sebelum dan sesudah perlakuan. Setelah itu melakukan pengolahan data dengan bantuan komputer menggunakan SPSS.

3.7 Pelaksanaan Penelitian

Penelitian dilakukan pada tanggal 19 Februari – 7 Maret tahun 2020 di PMB Santi Rahayu Kabupaten Malang

3.8 Teknik Pengolahan Data

Setelah data terkumpul dilakukan pengolahan data dengan tahap-tahap sebagai berikut :

a. Editing

Ketika memeriksa data yang didapatkan dari responden seperti kelengkapan identitas, memastikan jawaban responden sesuai dengan maksud pertanyaan, ternyata jawaban sudah sesuai jadi tidak perlu di kembalikan kepada responden untuk ditanyakan kembali.

b. Coding

Macam-macam pemberian kode untuk pengolahan data yaitu :

1) *Coding* responden

- | | |
|----------------|---------------------|
| a) Responden 1 | diberi kode R1 |
| b) Responden 2 | diberi kode R2 |
| c) Responden 3 | diberi kode R3, dst |

- 2) *Coding* untuk pekerjaan
 - a) Ibu Rumah Tangga diberikan kode: 1
 - b) Swasta diberikan kode: 2
 - c) Wiraswasta diberikan kode: 3
- 3) *Coding* untuk pendidikan
 - a) SD diberikan kode: 1
 - b) SMP diberikan kode: 2
 - c) SMA diberikan kode: 3
 - d) Perguruan tinggi diberikan kode: 4
- 4) *Coding* untuk usia
 - a) Usia < 20 diberikan kode: 1
 - b) Usia 21 – 35 diberikan kode: 2
 - c) Usia >36 diberikan kode: 3
- 5) *Coding* kualitas tidur
 - a) Baik diberikan kode: 1
 - b) Buruk diberikan kode: 2

c. *Scoring*

Skor pada setiap kualitas tidur sebelum dan sesudah perlakuan yaitu untuk kategori kualitas tidur :

- 1) Kualitas tidur subjektif dapat dilihat dari pertanyaan nomor 9
 - 0 = sangat baik
 - 1 = baik
 - 2 = kurang
 - 3 = sangat kurang
- 2) Latensi tidur (kesulitan memulai tidur) dapat dilihat dari total skor dari pertanyaan nomor 2 dan 5a

2.A Pertanyaan nomor 2

≤ 15 menit = 0

16-30 menit = 1

31-60 menit = 2

> 60 menit = 3

2.B Pertanyaan nomor 5a :

Tidak pernah = 0

Sekali seminggu = 1

2 kali seminggu = 2

>3 kali seminggu = 3

2.C Jumlahkan skor pertanyaan nomor 2 dan 5a dengan skor

dibawah ini :

Skor 0 = 0

Skor 1-2 = 1

Skor 3-4 = 2

Skor 5-6 = 3

3) Lama tidur malam dapat dilihat dari pertanyaan nomor 4

> 7 jam = 0

6-7 jam = 1

5-6 jam = 2

< 5 jam = 3

4) Efisiensi tidur dapat dilihat dari pertanyaan 1, 3, 4

Efisiensi tidur = $(\text{lama tidur} : \text{lama ditempat tidur}) \times 100\%$

- lama tidur – pertanyaan nomor 4
- lama di tempat tidur – kalkulasi respon dari pertanyaan nomor 1 dan 3

- jika di dapat hasil berikut, maka skornya :

> 85% = 0

75-84% = 1

65-74% = 2

< 65% = 3

5) Gangguan ketika tidur malam dapat dilihat dari pertanyaan nomor 5b sampai 5j

- Nomor 5b sampai 5j dinilai dengan skor dibawah ini :

Tidak pernah = 0

Sekali seminggu = 1

2 kali seminggu = 2

> 3 kali seminggu = 3

- Jumlahkan skor pertanyaan nomor 5b sampai 5j, dengan skor dibawah ini :

Skor 0 = 0

Skor 1-9 = 1

Skor 10-18 = 2

Skor 19-27 = 3

6) Menggunakan obat-obat tidur dapat dilihat dari pertanyaan nomor 6

Tidak pernah = 0

Sekali seminggu = 1

2 kali seminggu = 2

> 3 kali seminggu = 3

7) Terganggunya aktifitas disiang hari dapat dilihat dari pertanyaan nomor 7 dan 8

- Pertanyaan nomor 7 :
 - Tidak pernah = 0
 - Sekali seminggu = 1
 - 2 kali seminggu = 2
 - > 3 kali seminggu = 3
- Pertanyaan nomor 8 :
 - Tidak antusias = 0
 - Kecil = 1
 - Sedang = 2
 - Besar = 3
- Jumlahkan skor pertanyaan 7 dan 8, dengan skor dibawah ini
 - Skor 0 = 0
 - Skor 1-2 = 1
 - Skor 3-4 = 2
 - Skor 5-6 = 3

d. *Tabulating*

Pengelompokan data menurut kategori yang telah ditentukan oleh peneliti selanjutnya *ditabulasi* dengan menggunakan sistem komputerisasi *SPSS*.

e. *Entry*

Memasukkan data pada kolom-kolom lembar kode atau *coding* dan *tabulating* kemudian di analisis tujuan penelitian.

3.9 Teknik Analisa Data

a. Analisis Univariate (Analisis Deskriptif)

Analisis univariate dilakukan untuk memperoleh gambaran distribusi

frekuensi dari responden meliputi, usia, pendidikan, pekerjaan dan kualitas tidur ibu hamil sebelum dan setelah diberi perlakuan postur restoratif yoga. Menganalisis data dilakukan dengan SPSS.

b. Analisis bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk menguji hipotesis pengaruh pemberian perlakuan postur restoratif yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil dengan membandingkan hasil pretest dengan posttest. uji statistik menggunakan uji *wilcoxon* dengan tingkat signifikannya yaitu 0,05. Dengan menggunakan bantuan software komputer SPSS 22 hasil analisis dapat disimpulkan sebagai berikut :

- 1) Bila nilai $p \leq \alpha$ (0,05) H_1 diterima yang berarti ada pengaruh postur restoratif yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di PMB Santi Rahayu Kabupaten Malang
- 2) Bila nilai $p \geq \alpha$ (0,05) H_0 diterima yang berarti tidak ada pengaruh postur restoratif yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di PMB Santi Rahayu Kabupaten Malang

3.10 Etika Penelitian

Sebelum penelitian dilakukan peneliti terlebih dahulu mengajukan permohonan ijin kepada intitusi terkait untuk mendapatka persetujuan. Setelah mendapatkan persetujuan, kemudian peneliti melakukan wawancara dan memberikan formulir kepada responden dengan menekankan pada masalah etika yang meliputi :

a. *Informed Consent* (Lembar persetujuan menjadi responden)

Informed Consent diberikan sebelum riset dilaksanakan pada

responden yang, diteliti. Sebelum diperoleh kesediaan responden, peneliti menjelaskan terlebih dahulu maksud, tujuan, dan manfaat dari penelitian ini. Bila responden setuju, maka responden menandatangani lembar persetujuan yang terlampir dan jika responden menolak maka peneliti tetap menghormati.

b. Anonymity (Tanpa nama)

Nama ibu yang menjadi responden tidak perlu dicantumkan pada lembar pengelolaan data, cukup dituliskan dengan kode R1 untuk responden 1, R2 untuk responden 2 dan seterusnya untuk menjamin kerahasiaan identitasnya.

c. Confidentially (Kerahasiaan)

Informasi dan telah dikumpulkan dari responden dijamin kerahasiaannya oleh peneliti jadi hanya data tertentu (yang dibutuhkan) saja yang akan dicantumkan sebagai hasil penelitian.