

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

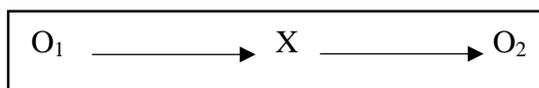
Jenis penelitian ini adalah *Pre-Eksperimental*, yaitu rancangan penelitian dengan desain yang memanipulasi variabel bebas ikut berpengaruh terhadap terbentuknya variabel terikat. Rancangan *Pre-Eksperimental* digunakan untuk mendapatkan informasi awal terhadap rumusan masalah yang ada dalam penelitian. Subjek dalam penelitian yang menggunakan desain *Pre-Eksperimental* dilakukan secara *non-random* dan tidak memiliki variabel kontrol sehingga hasil eksperimen merupakan variabel terkait untuk dipengaruhi oleh variabel bebas.

Penelitian ini menggunakan pendekatan *One-Group Pretest Posttest*, yang berarti rancangan ini tidak ada kelompok pembanding (kontrol), tetapi pretest akan dilakukan terlebih dahulu kemudian akan diberikan intervensi (X). selang beberapa waktu setelah diberikannya intervensi, maka akan diberikan posttest pada kelompok ini untuk memungkinkan menguji perubahan-perubahan yang terjadi setelah adanya eksperimen (Notoatmodjo, 2018).

Rancangan penelitian dapat di gambarkan seperti di bawah ini:

Gambar 4.1

Desain Penelitian



Keterangan:

O_1 = observasi 1 (pre test tingkat kecemasan)

O_2 = observasi 2 (post test tingkat kecemasan)

X = intervensi/perlakuan (senam hamil)

B. Subjek Penelitian

1. Populasi Penelitian

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Arikunto, 2014:173).

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu primigravida trimester III di PMB Siti Hajar SST Kecamatan Natar, Kabupaten Lampung Selatan dengan jumlah populasi sebanyak 18 orang responden ibu primigravida trimester III.

2. Sampel Penelitian

Sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang diteliti (Arikunto, 2014:174). Pada penelitian ini jumlah sampel penelitian menggunakan *Total Sampling* yakni teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Jenis teknik sampling ini digunakan bila jumlah populasi relatif kecil, kurang dari 30 orang atau penelitian yang ingin membuat generalisasi dengan kesalahan yang sangat kecil (Sugiyono, 2016). Pada penelitian ini, keseluruhan jumlah populasi memenuhi semua kriteria sampel dalam penelitian, sehingga jumlah sampel dalam penelitian ini berjumlah sama dengan populasi, yakni 18 orang responden ibu primigravida trimester III.

3. Kriteria Sampel Penelitian

Sampel dalam penelitian ini adalah ibu primigravida trimester III yang mengalami kecemasan dan memiliki kriteria-kriteria sebagai berikut:

a. Kriteria inklusi

- 1) Ibu primigravida trimester III dengan kehamilan tunggal.
- 2) Ibu primigravida trimester III dengan usia kehamilan 7-9 bulan.

b. Kriteria eksklusi

- 1) Ibu primigravida trimester III yang pernah mengikuti senam hamil sebelumnya.
- 2) Ibu primigravida trimester III yang memiliki penyakit bawaan seperti kelainan jantung, asma atau sesak napas, tekanan darah tinggi dan penyakit bawaan lainnya.
- 3) Ibu primigravida trimester III yang memiliki penyulit pada kehamilan misalnya perdarahan, molahidatidosa dan penyulit kehamilan lainnya.

C. Lokasi dan Waktu Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian ini adalah di PMB Siti Hajar SST Kecamatan Natar, Kabupaten Lampung Selatan.

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini telah dilaksanakan pada tanggal 02 Februari – 23 Februari 2019.

D. Pengumpulan Data

1. Sumber Data

Pada penelitian ini sumber data yang digunakan adalah data primer yang di peroleh secara langsung dari responden dengan melakukan wawancara pada responden.

2. Teknik Pengumpulan Data

a. Pretest

- 1) Mengumpulkan responden yaitu ibu primigravida trimester III di PMB Siti Hajar, SST Kabupaten Lampung Selatan dalam satu tempat.
- 2) Memberikan lembar persetujuan untuk menjadi responden penelitian.
- 3) Melakukan wawancara menggunakan lembar skala pengukuran kecemasan kepada responden.
- 4) Peneliti mengisi lembar skala pengukuran kecemasan dengan menanyakan beberapa pertanyaan yang ada pada skala pengukuran kecemasan.
- 5) Setelah melakukan wawancara, kemudian ibu primigravida trimester III yang telah di pilih menjadi sampel diberikan intervensi berupa senam hamil.

b. Intervensi Senam Hamil

- 1) Mempersiapkan responden sebagai kelompok eksperimen
- 2) Mengajarkan senam hamil kepada responden yang dilakukan satu kali dalam satu minggu. Senam dilakukan sebanyak 4 kali (1x seminggu) dalam kurun waktu 4 minggu

- 3) Senam dilakukan selama \pm 30 menit.
- 4) Pelaksanaan senam dilakukan setiap hari minggu di PMB Siti Hajar, SST Kabupaten Lampung Selatan.

c. Post Test

- 1) Setelah mendapatkan senam hamil sebanyak 4x, selanjutnya dilakukan posttest terhadap responden untuk mengetahui kembali tingkat kecemasan responden setelah mendapatkan intervensi senam hamil.
- 2) Melakukan wawancara menggunakan lembar skala pengukuran kecemasan terhadap responden.

3. Alat Pengumpulan Data

Alat ukur atau instrument dalam penelitian ini menggunakan skala pengukuran kecemasan *HRS-A (Hamilton Rating Scale for Anxiety)*.

E. Pengolahan dan Analisis Data

1. Pengolahan data

Setelah data dikumpulkan maka dilakukan pengolahan data. Menurut Notoadmodjo (2018), pengolahan data yang dilakukan peneliti terbagi menjadi beberapa tahap:

a. *Editing*

Secara umum editing adalah merupakan kegiatan untuk pengecekan dan perbaikan isian formulir atau kuesioner tersebut

b. Coding

Coding yakni mengubah data berbentuk kalimat atau huruf menjadi data angka atau bilangan.

c. Processing

Pada tahap ini, data dari masing-masing responden dalam bentuk kode dimasukkan ke dalam program atau *software* komputer.

d. Cleaning

Pada tahap ini semua data dari setiap sumber data atau responden yang selesai dimasukkan, dicek kembali untuk melihat kemungkinan adanya kesalahan-kesalahan kode, ketidaklengkapan dan sebagainya, kemudian dilakukan pembetulan atau koreksi.

2. Analisa data

a. Analisa data univariat

Analisis ini bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian. Pada umumnya dalam analisis ini hanya menghasilkan distribusi dan presentasi dari tiap variabel (Notoatmodjo, 2018).

$$P = \frac{f}{n} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Distribusi persentase

f = Frekuensi tiap kategori

n = Jumlah sampel

Data yang terkumpul dalam penelitian ini akan di olah dengan menggunakan SPSS pada komputer. Variabel dalam penelitian digambarkan skala kecemasan sebelum diberikan senam hamil dan kecemasan setelah diberikan senam hamil.

b. Analisa Bivariat

Analisa bivariat untuk menguji pengaruh variabel independen dengan variabel dependen (Arikunto, 2014). Dalam penelitian ini peneliti menggunakan uji statistik non-parametik dengan menggunakan uji hipotesis *Wilcoxon Matched Paires* yakni uji statistik yang digunakan dalam penelitian pada data yang berdistribusi tidak normal, berhubungan dengan variabel bebas nominal dan variabel terikat ordinal serta untuk menguji hipotesis komparatif dua sampel berpasangan Soepono (1997:8-9) dan Sugiyono (2016:205).

Rumus Uji Wilcoxon Matched Paires adalah sebagai berikut:

$$Z = T - \frac{\frac{n(n+1)}{4}}{\sqrt{\frac{n(n+1)(2n+1)}{24}}}$$

Keterangan:

N = Jumlah pasangan yang dijenjangkan

T = Jumlah jenjang minoritas yang tandanya sama