

BAB III METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Rancangan penelitian adalah suatu rancangan yang telah disusun sedemikian rupa sehingga dapat memperoleh jawaban dari permasalahan yang dihadapi peneliti dimana untuk mencapai suatu tujuan penelitian yang berperan sebagai rambu-rambu dalam proses penelitian (Notoatmodjo, 2018). Jenis penelitian digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain *quasi experiment*. *Quasy experiment* adalah rancangan penelitian dengan desain yang tidak mempunyai pembatasan yang ketat terhadap randomisasi, dan pada saat yang sama dapat mengontrol ancaman-ancaman validitas. Rancangan ini menggunakan pendekatan *pretest-posttest with control group design*. Dalam rancangan ini terdapat kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang dimana kelompok eksperimen yaitu kelompok yang diberikan perlakuan dan kelompok kontrol yaitu kelompok yang tidak diberikan perlakuan. Rancangan penelitian ini digunakan untuk mengetahui pengaruh senam nifas terhadap penurunan involusi uterus pada ibu postpartum di TPMB Amrina dan Evi Yuzana. Kota Metro.

Kelompok	Perlakuan	Posttest
Intervensi	X	O ₁
Kontrol		O ₂

Gambar 4. Rancangan Penelitian

Keterangan :

- X : Perlakuan (Senam Nifas)
- O₁ : Hasil pengukuran tinggi fundus uteri setelah dilakukan senam nifas
- O₂ : Hasil pengukuran tinggi fundus uteri pada kelompok kontrol

B. Subjek Penelitian

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan objek penelitian atau objek yang diteliti, sedangkan sampel adalah objek yang diteliti dan dianggap mewakili seluruh

populasi (Notoatmodjo, 2018). Populasi penelitian ini adalah seluruh ibu nifas di TPMB Amrina dan Evi Yuzana Kota Metro yang berjumlah 36 orang.

2. Sampel

a. Besar Sampel

Untuk menghitung besar sampel menggunakan rumus Isaac dan Michael (Sugiyono, 2019).

$$n = \frac{Z^2 \cdot N \cdot p \cdot q}{d^2 \cdot (N - 1) + Z^2 \cdot p \cdot q}$$

Keterangan :

n : Besar sampel minimal

N : Jumlah populasi

Z : Standar deviasi normal untuk 1,96 dengan CI 95%

d : Derajat ketepatan yang digunakan oleh 90% atau 0,1

p : Proporsi target populasi adalah 0,5

q : Proporsi tanpa atribut 1-p = 0,5

$$n = \frac{1,96^2 \cdot 42 \cdot 0,5 \cdot 0,5}{0,1^2 \cdot (42 - 1) + 1,96^2 \cdot 0,5 \cdot 0,5}$$

$$n = \frac{3,84 \cdot 42 \cdot 0,5 \cdot 0,5}{0,01 \cdot (41) + 3,84 \cdot 0,5 \cdot 0,5}$$

$$n = \frac{40,34}{0,41 + 0,96}$$

$$n = \frac{40,34}{1,37}$$

$$n = 29,43 \text{ dibulatkan menjadi } 30 \text{ responden}$$

Jadi sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 responden, dibagi menjadi 15 responden untuk kelompok intervensi dan 15 responden untuk kelompok kontrol. Jadi seluruh sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 responden. Jika di TPMB Amrina sample belum terpenuhi maka saya akan memakai dua tempat penelitian yaitu di TPMB Evi Yuzana.

b. Teknik sampling

Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Menurut Notoatmodjo (2018) *purposive sampling* yaitu pengambilan sampel yang dilakukan dengan beberapa pertimbangan tertentu. Yang menjadi kelompok intervensi adalah ibu bersalin di TPMB Amrina dan untuk kelompok kontrol ibu bersalin di TPMB Evi Yuzana

1) Kriteria Inklusi

- a) Ibu bersalin normal pervaginam
- b) Ibu postpartum hari ke-1
- c) Bersedia menjadi responden

2) Kriteria Eksklusi

- a) Ibu yang keadaan umum lemah
- b) Ibu yang mengalami komplikasi nifas

C. Lokasi dan Waktu Penelitian

1. Waktu penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan April-Mei 2024.

2. Tempat penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan April-Mei 2024 di TPMB Amrina dan Evi Yuzana Kota Metro sebab di TPMB tersebut belum ada pelayanan senam nifas.

D. Pengumpulan Data

Pengumpulan data adalah semua bentuk penerimaan data yang dilakukan dengan cara merekam kejadian, menghitungnya, mengukurnya, dan mencatatnya. pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan data primer.

1. Instrumen Penelitian

Alat ukur/instrumen adalah alat yang digunakan pengumpulan data (Notoatmodjo, 2018). Alat ukur/instrumen data cek list dan lembar observasi. Mengambil data demografi untuk penunjang pada penelitian ini yang meliputi umur, pekerjaan, pendidikan dan paritas. Peneliti

menggunakan pita centimeter untuk mengidentifikasi involusio uteri dengan mengukur tinggi fundus uteri ibu pada masa nifas sesudah dilakukan senam nifas.

2. Prosedur Pelaksanaan Penelitian

- a. Tahap persiapan
 - 1) Membuat proposal penelitian
 - 2) Menyelesaikan administrasi perizinan dan kemungkinan dilakukan penelitian.
 - 3) Menyusun prosedur senam nifas.
 - 4) Memperbanyak lembar observasi dan daftar tilik senam nifas
- b. Langkah melaksanakan penelitian
 - 1) Menyerahkan surat izin penelitian kepada bidan di TPMB Amrina, S.Tr .Keb dan Evi Yuzana
 - 2) Setelah mendapat izin penelitian dari seluruh pihak terkait, peneliti berkoordinasi dengan bidan di TPMB.
 - 3) Melakukan pemeriksaan secara umum untuk mengisi biodata dan memastikan bahwa responden sesuai kriteria inklusi dan eksklusi.
 - 4) Responden yang terpilih di minta menandatangani lembar persetujuan (*inform consent*) untuk menjadi responden dan menjelaskan tujuan, manfaat dan prosedur penelitian dan hak kewajiban responden.
 - 5) Melakukan penelitian dengan mengukur tinggi fundus uteri pada ibu nifas hari ke 1, pada kelompok intervensi (melakukan senam nifas) di tpmb amrina dan kelompok kontrol di tpmb evi yuzana .
 - 6) Melakukan senam nifas pada kelompok intervensi dan pada kelompok kontrol.
 - 7) Selanjutnya peneliti mengukur tinggi fundus uteri pada hari ke 7 pada ibu nifas sampai semua sampel pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol terpenuhi.
 - 8) Melakukan pengolahan data.

E. Pengolahan dan analisa data

1. Pengelolaan Data

Data yang dikumpulkan selanjutnya diolah melalui beberapa tahap sebagai berikut :

a. *Editing*

Editing adalah kegiatan yang dilakukan untuk pengecekan dan perbaikan instrumen penelitian berupa kuisioner atau formulir (Notoatmodjo, 2018). Instrumen dalam penelitian ini berupa lembar observasi.

b. *Coding*

Pada tahap ini yang dilakukan adalah mengubah data berbentuk kalimat atau huruf menjadi angka atau bilangan (Notoatmodjo, 2018). Pada tahap ini dilakukan kegiatan pemberian kode dari format pengumpulan data yang telah terkumpul pada setiap lembar pengamatan. Peng "kodean" atau "*coding*" tiap variabel adalah sebagai berikut :

1) Variabel Senam Nifas

Kode 0 : Dilakukan

Kode 1 : Tidak Dilakukan

2) Variabel Involusi Uterus

Kode 0 : Cepat, jika diameter TFU $< 7,5$ cm

Kode 1 : Lambat, jika diameter TFU $> 7,5$ cm.

c. *Data entry*

Pada tahap ini data yang sudah dalam bentuk "kode" dimasukkan ke dalam program atau software komputer (Notoatmodjo, 2018).

Setelah semua data dimasukkan ke dalam format pengumpulan data diperiksa dan telah melewati pengkodean maka langkah selanjutnya adalah memproses data agar dapat dianalisa dengan cara memasukkan data dari format pengumpulan data ke komputer

d. *Cleaning*

Tahap ini semua data dari setiap sumber data atau responden selesai dimasukkan perlu dicek kembali untuk melihat kemungkinan adanya

kesalahan kode ketidak lengkapan dan sebagainya kemudian dilakukan pembedaan atau koreksi (Notoamtmodjo, 2018).

Merupakan kegiatan mengecek kembali data yang sudah diproses apakah ada kesalahan atau tidak pada masing-masing variabel yang sudah diproses sehingga dapat diperbaiki dan dinilai.

2. Analisa Data

Data yang terkumpul dalam penelitian ini secara univariat dan bivariat (Notoadmodjo, 2018).

a. Analisis univariat

Analisa univariat adalah analisa yang dilakukan untuk menjelaskan karakteristik setiap masing-masing variabel penelitian. Teknik analisa data yang digunakan pada penelitian ini menggunakan perhitungan statistik sederhana yaitu distribusi frekuensi atau besarnya proporsi menurut variabel yang diteliti. Hasil analisa univariat akan disajikan dalam bentuk tabel atau diagram batang distribusi frekuensi (Notoatmodjo, 2018). Analisis univariat pada penelitian ini meliputi usia, jenjang pendidikan, dan mengetahui rata-rata penurunan involusi uterus pada hari ke 7 terhadap kelompok intervensi (dilakukan senam hamil) serta kelompok kontrol.

b. Analisis bivariat

Langkah selanjutnya setelah diketahui karakteristik, distribusi dan homogenitas pada variabel adalah analisis bivariat. Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan dari variabel yang diduga berkorelasi (Notoatmodjo, 2018). Analisis bivariat dilakukan dengan data menggunakan bantuan software aplikasi statistik komputer. Analisis bivariat yang akan dilakukan pada penelitian ini adalah dengan menggunakan uji t test independen, apabila data yang diperoleh berdistribusi normal maka menggunakan *uji sampel independen t test*. Namun jika data yang diperoleh berdistribusi tidak normal maka menggunakan analisis statistik *uji mann whitney*. Uji ini untuk melihat pengaruh senam nifas terhadap penurunan involusi uterus pada ibu

postpartum di TPMB Amrina, S.Tr .Keb dan Evi Yuzana, S.Tr .Keb Kota Metro.

Derajat kemaknaan penelitian ini 95% maka tingkat kesalahan (α) 5%, jika didapat nilai p value $\leq \alpha$ (0,05) maka H_a diterima dan H_o ditolak yang berarti ada pengaruh senam nifas terhadap penurunan involusi uterus pada ibu post partum di TPMB Amrina, S.Tr.Keb dan Evi Yuzana, S.Tr .Keb Kota Metro.