

BAB III

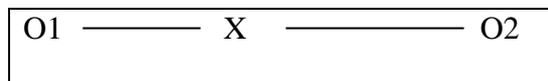
METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimental dengan bentuk Pra-eksperimental dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh melakukan senam hamil terhadap kualitas tidur pada ibu hamil di Desa Sridadi.

Penelitian ini menggunakan pendekatan *One Ggrup Pretest Posttetst*, yang berarti rancangan ini tidak ada kelompok pembanding (control), tetapi pretest akan dilakukan terlebih dahulu kemudian akan diberikan intervensi (X). Selang beberapa waktu di berikannya intervensi, maka akan diberikan posttest pada kelompok ini untuk memungkinkan menguji perubahan-perubahan yang terjadi setelah adanya eksperimen (Notoatmojo, 2018).

Gambar 8.Desain Penelitian



Keterangan :

O1 = Observasi 1 (pre test tingkat kualitas tidur)

O2 = Observasi 2 (post test tingkat kualitas tidur)

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 hamil di Desa Sridadi

Kecamatan Wonosobo Kabupaten Tanggamus yang berjumlah 90 orang.

2. Sampel Penelitian

Sampel adalah bagian dari populasi yang ingin diteliti oleh peneliti. Menurut Sugiyono (2011) Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut, sehingga sampel merupakan bagian dari populasi yang ada, sehingga untuk pengambilan sampel harus menggunakan cara tertentu yang di dasarkan oleh pertimbangan-pertimbangan yang ada. Besar sampel di hitung dengan menggunakan rumus Federer dalam buku Hidayat :

$$(t-1)(r-1) \geq 15$$

$$(2-1)(r-1) \geq 15$$

$$(r-1) \geq 15$$

$$r \geq 15 + 1$$

$$r \geq 16$$

Keterangan :

t = banyak kelompok perlakuan

r = jumlah replikasi

Berdasarkan hasil penelitian dengan rumus sampel di atas, jumlah sampel yang di perlukan dalam penelitian ini adalah 16 orang. Namun untuk mencegah kemungkinan adanya *drop out* maka di tambah 10% dari jumlah sampel yaitu 2 orang. Maka keseluruhan responden yang di butuhkan adalah 18 orang.

3. Teknik Sampling

Metode sampling pada penelitian ini adalah non random (*non probability*) sampling dengan teknik *accidental sampling* yang berarti kebetulan, yaitu konsumen yang secara kebetulan / insidental bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel, bila dipandang orang yang kebetulan ditemui itu cocok sebagai sumber data (Notoadmodjo,2018).

4. Kriteria Sampel Penelitian

Sampel dalam penelitian ini adalah ibu hamil yang mengalami terganggunya kualitas istirahat tidur dan memiliki kriteria- kriteria sebagai berikut:

a. Kriteria inklusi

1) Kehamilan tunggal

b. Kriteria eksklusi

1) Pernah mengikuti senam hamil selama hamilterakhirnya

2) Tekanan darah di atas normal (sistolik ≥ 130 mmHg dan diastolik ≥ 85 mmHg)

3) Perokok berat atau mengkonsumsialkohol

4) Memiliki penyakit bawaan.

5) Menderita kelainan jantung, anemia berat, asthma atau masalah paru-paru kronik, serviks inkompeten, ataupun kelainan letakplasenta.

6) Memiliki riwayat perdarahan pervaginam/pendarahan enpartum

C. Lokasi dan Waktu Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian ini adalah Desa Sridadi Kecamatan Wonosobo Kabupaten Tanggamus.

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Januari – Mei 2021.

D. Pengumpulan Data

1. Sumber Data

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

2. Teknik Pengumpulan Data

a. Pretest

- 1) Mengumpulkan responden yaitu ibu hamil di Desa Sridadi Kecamatan Wonosobo Kabupaten Tanggamus.
- 2) Memberikan lembar persetujuan untuk menjadi responden penelitian
- 3) Melakukan wawancara menggunakan lembar pengukuran kualitas tidur kepada responden
- 4) Peneliti mengisi lembar pengukuran kualitas tidur dengan menanyakan beberapa pertanyaan yang ada pada skala pengukuran kualitas tidur.
- 5) Setelah melakukan wawancara, kemudian ibu hamil yang telah

dipilih menjadi sampel diberikan intervensi berupa senam hamil.

b. Post Test

- 1) Setelah mendapatkan senam hamil sebanyak 4x, selanjutnya dilakukan posttest terhadap responden untuk mengetahui kembali tingkat kualitas tidur responden setelah mendapatkan intervensi senam hamil

3. Alat Pengumpulan Data

Alat ukur atau instrument dalam peneitian ini menggunakan

E. Pengolahan dan Analisi Data

1. Pengolahan data

Setelah data dikumpulkan maka dilakukan peneliti terbagi menjadi beberapa tahap :

a. *Editing*

Tahap *editing* adalah tahap pertama dalam pengolahan data penelitian atau data statistic. *Editing* merupakan proses memeriksa data yang dikumpulkan melalui alat pengumpulan data (instrument penelitian). Peneliti memeriksa data yang telah dikumpulkan apakah masih terdapat kekurangan, jika ditemukan ada maka data tersebut dilengkapi atau diperbaiki.

b. *Coding*

Coding merupakan kegiatan pemberian kode numerik (angka) terhadap data yang terdiri atas beberapa kategori. Pemberian kode ini sangat penting bila pengelolaan dan analisis data menggunakan komputer. Biasanya dalam pemberian kode dibuat juga daftar kode dan

artinya dalam dalam satu buku (*code book*) untuk memudahkan kembali melihat lokasi dan arti suatu kode dari suatu variabel (Hidayat, 2007). Peneliti melakukan pengkodean terhadap variabel misalnya 0= tidak menggunakan dan koding 1= menggunakan.

c. *Processing*

Pada tahap ini, data dari masing-masing responden dalam berbentuk kode dimasukkan ke dalam program atau software computer.

d. *Cleaning*

Cleaning adalah memeriksa kembali setiap sumber data untuk melihat kemungkinan adanya kesalahan-kesalahan kode, ketidaklengkapan, dan sebagainya, kemudian dilakukan pembetulan atau koreksi (Hidayat, 2007). Peneliti mengecek kembali data yang sudah di entry apakah ada kesalahan atau tidak, kemudian dilakukan membenaran atau koreksi.

2. Analisis Data

a. Analisis data univariant

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

$$P = f/n \times 100\%$$

Keterangan :

P= distribusi persentase

F= frekuensi tiap kategori

n= jumlah sampel

Data yang terkumpul dalam penelitian ini akan diolah dengan menggunakan program computer. Variabel dalam penelitian digambarkan skala kecemasan sebelum diberikan senam hamil dan kecemasan setelah diberikan senam hamil.

b. Analisa Bivariat

Analisa bivariat dilakukan terhadap dua variabel yang digunakan berhubungan atau berkorelasi (Notoatmodjo, 2018). Dalam penelitian ini peneliti menggunakan uji statistic non parametik berpasangan *paired sample t-test* dengan menggunakan program computer, dengan syarat data berdistribusi normal.

Interprestasi hasil uji statistic paired T-test sebagai berikut:

- 1) Jika p-value < nilai alpha (0,05) maka (Ha) diterima
- 2) Jika p-value \geq nilai alpha (0,05) maka (Ha) ditolak

F. *Ethical Clereance*

Etika penelitian kesehatan merupakan masalah yang sangat penting dalam penelitian, mengingat penelitian kesehatan berhubungan langsung dengan manusia, maka segi etika penelitian harus diperhatikan.(Astrida,2013).

Masalah etika yang harus diperhatikan antara lain adalah sebagai berikut :

1. *Informed Consent*

Informed consent merupakan bentuk persetujuan antara peneliti dengan responden penelitian dengan memberikan lembar persetujuan. Tujuan dari *informed consent* adalah agar subjek mengerti maksud, tujuan penelitian, dan mengetahui dampaknya. Jika responden bersedia, maka mereka harus menandatangani lembar persetujuan. Jika responden tidak bersedia maka peneliti harus menghormatinya.

2. Tanpa nama (*Anonymity*)

Masalah etika penelitian merupakan masalah yang memberikan jaminan dalam penggunaan subjek penelitian dengan cara tidak memberikan atau mencantumkan nama responden pada lembar alat ukur dan hanya menuliskan kode pada lembar pengumpulan data atau hasil penelitian yang akan disajikan.

3. Kerahasiaan (*Confidentiality*)

Masalah ini merupakan etika dengan memberikan jaminan kerahasiaan hasil penelitian, baik informasi maupun masalah-masalah lainnya. Semua informasi yang telah dikumpulkan dijamin kerahasiaannya oleh peneliti.

Setelah diberikan penjelasan, peneliti kemudian memastikan bahwa responden benar-benar mengerti tentang penelitian yang akan dilakukan, jika responden tidak bersedia menjadi subjek penelitian maka responden berhak mengundurkan diri dari penelitian.