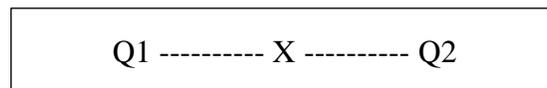


BAB IV

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian jenis kuantitatif. Desain penelitian yang digunakan yaitu penelitian eksperimental dengan desain *Quasi Eksperimental* dengan tipe *one group pretest – posttest design*. Penelitian eksperimental adalah suatu rancangan penelitian yang digunakan untuk mencari hubungan sebab akibat dengan adanya keterlibatan penelitian dalam melakukan manipulasi terhadap variabel bebas (Nursalam, 2016). Ciri penelitian ini adalah mengungkapkan hubungan sebab akibat dengan cara melibatkan satu kelompok subjek. Kelompok subjek diobservasi sebelum dilakukan intervensi, kemudian diobservasi kembali setelah diberikan intervensi (Nursalam, 2016).



Gambar 4. *One Group Pretest-Posttest Design*

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini akan dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Kintamani VI mengingat lokasi yang mudah di akses oleh peneliti. Penelitian dilakukan pada bulan Maret sampai Mei tahun 2023.

C. Populasi

1. Populasi

Populasi adalah sekumpulan besar orang dengan karakteristik tertentu (Hulley et al., 2013). Populasi dapat dibagi menjadi populasi target dan populasi terjangkau. Populasi target adalah populasi yang menjadi sasaran penelitian. Populasi target pada penelitian ini adalah seluruh ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Kintamani VI. Sedangkan populasi terjangkau adalah bagian dari populasi target yang secara geografis dan temporal dapat diakses untuk penelitian. Populasi terjangkau pada penelitian ini adalah seluruh ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Kintamani VI yang menjalankan program senam hamil pada bulan Maret sampai Mei 2023.

D. Sampel

1. Definisi Sampel

Sampel adalah sekumpulan orang yang menjadi bagian dari populasi target yang dapat diakses dan terpilih untuk ikut serta dalam penelitian (Hulley *et al.*, 2013). Sampel dalam penelitian ini adalah ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Kintamani VI yang menjalankan program senam hamil dan memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi yang ditetapkan.

2. Besar Sampel

Sampling merupakan proses menyeleksi porsi dari populasi untuk dapat mewakili populasi yang ada. Menurut Nursalam (2020), teknik sampling merupakan cara-cara yang ditempuh untuk pengambilan sampel, agar memperoleh sampel yang benar-benar sesuai dengan keseluruhan subjek penelitian (Nursalam, 2016). Teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini yaitu *accidental sampling*. *Accidental sampling* adalah mengambil responden sebagai sampel berdasarkan kebetulan, yaitu setiap orang yang secara kebetulan bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang ditetapkan (Sugiyono, 2019).

Dalam penentuan sampel, Sugiyono (2019) mengemukakan bahwa ukuran sampel yang layak dalam penelitian antara 30 sampai dengan 500 subjek penelitian (Sugiyono, 2019). Pada penelitian ini menggunakan teknik *accidental sampling* dimana sampelnya adalah ibu hamil trimester II dan III di wilayah kerja Puskesmas Kintamani VI, Kabupaten Bangli yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi yang ditetapkan sebagai sampel penelitian dengan jumlah sampel sebanyak 32.

3. Kriteria Pemilihan Sampel

a. Kriteria Inklusi

- 1) Ibu hamil yang diperiksa di wilayah kerja Puskesmas Kintamani VI.
- 2) Ibu hamil yang berada pada trimester II dan III kehamilan.

- 3) Ibu hamil yang menjalankan program senam hamil.
- 4) Ibu hamil yang tidak memiliki kontraindikasi senam hamil
- 5) Ibu hamil yang bersedia menjadi responden dan berkomitmen untuk mengikuti senam hamil.

b. Kriteria Eksklusi

- 1) Ibu hamil yang tidak hadir pada saat kegiatan senam hamil.

E. Cara Pengumpulan Data

1. Jenis Data

Jenis data yang dikumpulkan dalam penelitian ini adalah data primer yang diperoleh dari hasil kuesioner *pre-test* dan *post-test* pada ibu hamil yang menjalankan program senam hamil di wilayah kerja Puskesmas Kintamani VI dan memenuhi kriteria seleksi penelitian. Data kuesioner yang ditetapkan yaitu karakteristik demografi meliputi nama, usia, alamat, pendidikan terakhir, pekerjaan, dan nomor telepon/hp. Selain itu, ditetapkan juga terkait kondisi kehamilan meliputi kehamilan ke berapa, riwayat kehamilan sebelumnya, HPHT, usia kehamilan, tinggi badan, berat badan sebelum hamil, dan berat badan saat ini. Data kuesioner secara lengkap dapat dilihat pada Lampiran 1.

2. Prosedur Pengumpulan Data

a. Tahap Persiapan

Pada tahap ini, peneliti melakukan penentuan masalah yang dilanjutkan dengan sudi kepustakaan. Dilanjutkan dengan penyusunan proposal untuk

mendapatkan persetujuan dari pembimbing. Pada tahap ini peneliti juga mengurus surat izin dari Politeknik Kesehatan Kartini Bali untuk melakukan survei awal di wilayah kerja Puskesmas Kintamani VI.

b. Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan dilaksanakan setelah peneliti mendapatkan izin untuk melakukan penelitian baik dari Politeknik Kesehatan Kartini Bali dan Puskesmas Kintamani VI. Peneliti kemudian menetapkan responden yang bersedia dan terpilih berdasarkan kriteria untuk dijadikan sebagai subjek penelitian dan telah menandatangani lembar *informed consent*. Peneliti kemudian mengumpulkan responden dan melakukan pengumpulan data.

1) Tahap *pre test*

Dilakukan pengukuran intensitas nyeri pada ibu hamil menggunakan lembar observasi *Faces Pain Scale-Revised* (FPS-R).

2) Tahap perlakuan

Responden melakukan senam hamil selama 4 kali pertemuan (2 bulan) dengan durasi 20-30 menit setiap pertemuan. Senam hamil yang dilakukan terdiri dari gerakan pemanasan, inti, dan pendinginan.

3) Tahap *post test*

Dilakukan pengukuran intensitas nyeri kembali menggunakan lembar observasi *Faces Pain Scale-Revised* (FPS-R) setelah responden selesai diberikan perlakuan senam hamil secara rutin.

c. Tahap Akhir

Data yang telah terkumpul akan dilakukan analisis dengan menggunakan uji statistik SPSS. Data yang telah diolah akan diakhiri dengan penyusunan laporan hasil penelitian dan penyajian hasil penelitian.

F. Pengolahan dan Analisis Data

1. Analisis Univariat

Analisis Univariat merupakan analisis data yang dilakukan sebagai gambaran pada masing-masing variabel secara deskriptif. Gambaran yang diperoleh dimasukkan ke dalam bentuk tabel frekuensi dan digunakan uji analisis deskriptif dengan *software Statistical Package for the Social Science (SPSS) for windows* versi 26.0. Pada penelitian ini, data umum yang diambil meliputi umur, pendidikan, serta data khusus berupa intensitas nyeri yang dirasakan responden.

2. Analisis Bivariat

Data yang telah diolah akan dilakukan analisis bivariat. Analisis bivariat bertujuan untuk menjelaskan pengaruh antara kedua variabel yaitu variabel independent dan variabel dependent. Data yang terkumpul kemudian ditabulasi dengan menggunakan *software* untuk menguji hipotesis hubungan kedua variabel. Analisis data pada penelitian ini menggunakan uji statistik *Wilcoxon*. Uji *Wilcoxon* berfungsi untuk menguji perbedaan antar data berpasangan, menguji komparasi antar pengamatan sebelum dan sesudah (*before-after*) diberikan perlakuan dan mengetahui

efektifitas suatu perlakuan (Astuti et al., 2021). Nilai *significancy* (*p-value*) $< 0,05$ dianggap bermakna, maka H1 diterima terdapat pengaruh senam hamil terhadap nyeri punggung bawah pada ibu hamil.