

BAB 4

METODE PENELITIAN

4.1 Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif korelasi yang bertujuan untuk mengungkapkan hubungan korelatif antar variabel dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*.

4.2 Populasi dan Sampel

4.2.1 Populasi

Populasi pada penelitian ini adalah ibu hamil yang mengikuti senam hamil yang diadakan oleh posyandu ibu hamil di Desa Talangagung Kecamatan Kepanjen Kabupaten Malang sebanyak 39 ibu hamil.

4.2.2 Sampel

Sampel pada penelitian ini adalah ibu hamil trimester III yang mengikuti senam hamil yang diadakan di posyandu ibu hamil Desa Talangagung Kecamatan Kepanjen Kabupaten Malang yang memenuhi kriteria inklusi.

Kriteria inklusi:

1. Ibu hamil trimester III (25-40 minggu)
2. Ibu hamil yang terdaftar sebagai peserta dalam senam hamil
3. Ibu hamil yang mengikuti senam hamil

Kriteria Eksklusi:

1. Ibu hamil yang mengkonsumsi obat tidur

2. Ibu hamil yang mempunyai penyakit berat, misal *pre eklamsia*, anemia berat, penyakit jantung, DM.

4.2.2.1 Teknik Sampling

Sampel dalam penelitian ini diambil dengan menggunakan teknik *nonprobability sampling* yaitu *purposive sampling* dimana teknik penentuan sampel dengan cara memilih sampel di antara populasi sesuai dengan yang dikehendaki peneliti. Sehingga, dari populasi yang ada yang akan menjadi responden adalah ibu hamil trimester III saja.

4.2.2.2 Besar Sampel

Jumlah sampel ini diperoleh dari hasil perhitungan sebagai berikut:

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

$$n = \frac{39 \cdot (1,96)^2 \cdot 0,5 \cdot 0,5}{0,05(39-1) + 1,96 \cdot 0,5 \cdot 0,5}$$

$$n = \frac{37,4556}{2,39}$$

$$n = 15,67$$

$$n = 16$$

Keterangan:

n = perkiraan besar sampel

N = perkiraan besar populasi

z = nilai standar normal untuk $\alpha = 0,05$ (1,96)

p = perkiraan proporsi, jika tidak diketahui dianggap 50%

q = 1-p (100%-p)

d = tingkat kesalahan yang dipilih (d = 0,05)

Berdasarkan perhitungan di atas, jumlah sampel minimal 16 orang, sedangkan ketika penelitian dilaksanakan didapatkan total sampel sebanyak 22 orang.

4.3 Variabel Penelitian

4.3.1 Variabel Independent

Dalam penelitian ini yang merupakan variabel independen adalah senam hamil.

4.3.2 Variabel Dependent

Pada penelitian ini yang merupakan variabel dependen adalah kualitas tidur.

4.4 Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian dilakukan di posyandu ibu hamil di Desa Talangagung Kecamatan Kepanjen Kabupaten Malang dan dilaksanakan tanggal 29 Januari sampai 25 Februari 2015.

4.5 Instrumen Penelitian

Pada penelitian ini, instrumen yang digunakan adalah kuesioner. Kuesioner yang pertama adalah kuesioner senam hamil. Kuesioner senam hamil terdiri dari dua bagian. Bagian yang pertama pertanyaan tentang data karakteristik ibu hamil yang berjumlah 5 pertanyaan berupa jawaban singkat, sedangkan bagian yang kedua pertanyaan tentang senam hamil yang berjumlah 8 pertanyaan berbentuk *ended close question*. Skor pertanyaan bernilai antara 0-

1. Skor dengan nilai ≤ 4 menunjukkan tidak rutin dalam melakukan senam hamil, dan skor > 4 menunjukkan rutin dalam melakukan senam hamil. Kuesioner kualitas tidur menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* yang terdiri dari 7 bagian, yaitu kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi kebiasaan tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan disfungsi tidur pada siang hari pada satu bulan terakhir. Skor dari pertanyaan bernilai antara 0-3. Kemudian nilai tiap komponen akan dijumlahkan dan menjadi skor global. Skor global yang bernilai lebih dari 5 mengindikasikan kualitas tidur buruk.

4.6 Definisi Operasional

Tabel 4.1 Definisi Operasional Hubungan Senam Hamil dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III.

Variabel	Definisi Operasional	Parameter	Alat ukur	Skala	Hasil ukur
Variabel independen adalah senam hamil	Terapi latihan gerak selama kehamilan yang bertujuan untuk menurunkan kecemasan dan mempersiapkan	Keikutsertaan responden dalam mengikuti senam hamil	Kuesioner	Interval	Rutin (≥ 2 kali perminggu) Tidak rutin (< 2 kali perminggu) (Kundarti, 2011).

	an persalinan (Ni'mah, 2013; Sumirah, 2013).				
Variabel dependen adalah kualitas tidur ibu hamil trimester III	Merupakan kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tersebut tidak merasakan keluhan akibat kurang tidur. (Hidayat, 2006).	Indikator kualitas tidur: 1. Perasaan lelah 2. Mudah terangsang dan gelisah 3. Lesu 4. Apatis 5. Kehitaman di sekitar mata 6. Kelopak mata bengkak 7. Konjungtiva merah 8. Mata perih 9. Perhatian terpecah-	Kuesioner <i>Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)</i>	Interval	Kualitas tidur baik (skor <5) Kualitas tidur buruk (skor >5) (Buysse, 1989).

		pecah		
		10. Sakit		
		kepala dan		
		sering		
		menguap		
		atau		
		mengantuk		

4.7 Validitas dan Reliabilitas

4.7.1 Validitas

Kuesioner yang akan digunakan dalam penelitian dilakukan uji validitas terlebih dahulu sebelum dilakukan penelitian. Hal ini bertujuan untuk mengetahui apakah kuesioner yang digunakan sudah valid atau belum. Dalam melakukan uji validitas, peneliti menggunakan rumus *Pearson Product Moment*. Hasil uji validitas dikatakan valid jika nilai r hitung $>$ r tabel atau jika nilai signifikansi $<$ α (0,05).

4.7.2 Reliabilitas

Untuk mengetahui apakah kuesioner yang digunakan reliabel atau tidak, maka peneliti melakukan uji reliabilitas. Pada penelitian ini, uji reliabilitas yang dipakai adalah rumus Alpha-Cronbach. Suatu instrumen dikatakan reliabel jika $\alpha >$ 0,6.

4.8 Prosedur Penelitian/Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner untuk mendapatkan data tentang kualitas tidur ibu hamil trimester III yang mengikuti senam hamil. Prosedur dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Menyusun proposal penelitian
2. Melakukan studi pendahuluan untuk menentukan lokasi dan sampel penelitian
3. Seminar proposal
4. Mengajukan kelayakan etik ke komisi etik
5. Mengajukan ijin penelitian ke rumah sakit untuk melakukan penelitian
6. Memberikan informed consent kepada responden
7. Mengumpulkan data dengan memberikan kuesioner kepada responden
8. Mengolah data
9. Menyimpulkan hasil penelitian

4.9 Analisa Data antar Variabel

1. *Editing*

Tahapan ini dilakukan pada saat mengumpulkan data kuesioner dari responden. Periksa kembali apakah ada jawaban responden yang ganda atau belum dijawab. Jika ada, maka harus disampaikan kepada responden agar diperbaiki.

2. *Coding*

Pada tahap ini, jawaban-jawaban dari responden diklasifikasikan dengan cara memberi kode atau tanda berbentuk angka pada masing-masing jawaban untuk memudahkan ketika

memasukkan data ke komputer. Pada kuesioner senam hamil, jawaban yang benar diberikan kode 1 dan untuk jawaban yang salah diberikan kode 0. Pada kuesioner kualitas tidur diberikan kode 0-3.

3. *Skoring*

Kuesioner senam hamil mempunyai 8 item dan masing-masing item mempunyai skor 0-1, sehingga total skor adalah 0-8. Jumlah skor < 4 menunjukkan tidak rutin melakukan senam hamil dan jumlah skor > 4 menunjukkan rutin melakukan senam hamil. Untuk kuesioner kualitas tidur mempunyai 18 item dan masing-masing item mempunyai skor 0-3. Masing-masing skor akan dijumlahkan. Jika jumlah skor total > 5 , maka menunjukkan kualitas tidur buruk.

4. *Entering*

Memasukkan data yang telah diskor ke dalam komputer dengan program SPSS.

Selanjutnya, data dianalisis secara statistik dengan menggunakan SPSS.

1. Analisis univariat

Analisis univariat digunakan untuk melihat distribusi frekuensi dan proporsi dari variabel. Untuk mengetahui frekuensi dan proporsi ibu hamil yang melakukan senam hamil.

2. Analisis bivariat

Pada penelitian ini menggunakan teknik analisis bivariat yang digunakan adalah uji statistik non parametrik Spearman. Skala pengukuran pada penelitian ini adalah interval, namun setelah

dilakukan uji normalitas data didapatkan bahwa data tersebut tidak normal, sehingga penelitian ini menggunakan uji alternatif yaitu Spearman. Taraf signifikansi yang digunakan adalah 0,05 dan *confidence interval* 95%. Ketentuan pengujian dari uji hipotesis Spearman dikatakan H_0 ditolak jika nilai $p < \alpha$.

4.10 Etika Penelitian

Prinsip etika dalam penelitian atau pengumpulan data secara umum dibedakan menjadi tiga yaitu:

1. Menghormati harkat dan martabat manusia (*Respect for person*)

Responden harus diperlakukan secara manusiawi. Responden mempunyai hak memutuskan apakah bersedia menjadi responden atau tidak tanpa ada paksaan dan sanksi. Lembar persetujuan (*Informed consent*) sebagai peserta penelitian diberikan kepada responden saat pengumpulan data. Tujuannya adalah agar responden mengetahui tujuan, manfaat, prosedur intervensi, dan kemungkinan dampak yang terjadi selama penelitian dilakukan. Jika responden bersedia untuk diteliti, maka responden harus menandatangani lembar *informed consent* tersebut.

2. Prinsip Berbuat Baik (*Beneficience*)

Penerapan batasan prinsip ini adalah bahwa manfaat suatu tindakan adalah lebih besar daripada risiko yang mungkin terjadi. Dalam hal penelitian kesehatan, penekanan prinsip ini adalah pada manfaat suatu penelitian yang harus secara nyata

lebih besar kadarnya dibanding risiko yang mungkin akan dialami oleh subyek penelitian, dan harus dilakukan dengan metode yang benar secara ilmiah serta harus dilaksanakan oleh mereka yang kompeten dibidangnya.

3. Prinsip Tak Merugikan (*Non-maleficience*)

Prinsip tidak merugikan merupakan prinsip dasar menurut tradisi *Hippocrates, primum non nocere*. Jika tidak bisa berbuat baik kepada seseorang, paling tidak kita tidak merugikan orang itu. Dalam hal penelitian kesehatan, agar diusahakan semaksimal mungkin agar subyek tidak terpapar oleh perlakuan yang akan merugikan jiwa maupun kesehatan dan kesejahteraan, seberapa besar pun manfaat dari suatu penelitian.

4. Prinsip Keadilan (*Justice*)

Prinsip keadilan berupa perlakuan yang sama untuk orang-orang dalam situasi yang sama, artinya menekankan persamaan dan kebutuhan, bukannya kekayaan, kedudukan sosial dan politik. Prinsip keadilan mempersyaratkan pembagian yang seimbang dalam hal beban/risiko dan manfaat yang diperoleh setiap subyek dari keikutsertaannya dalam suatu penelitian.

4.11 Alur Penelitian

