

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

3. Rancangan Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *Quasi Eksperimental*. Dalam penelitian ini kelompok sampel penelitian tidak mungkin dikendalikan secara ketat, maka metode penelitian disebut sebagai Metode *Quasi Eksperimental* yang artinya pengendalian terhadap variabel-variabelnya tidak terlalu kaku dan tidak ketat.

Rancangan eksperimen yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah *One Group Pre-post Test Design* dikarenakan akan mengukur langsung perubahan tingkah laku masing-masing subjek di bawah dua kondisi. Dua kondisi tersebut adalah pengukuran pertama yang dilakukan sebelum diberikan treatment (diberi simbol O1) dan pengukuran kedua yang dilakukan setelah diberikan treatment (diberi simbol O2).
Cook, Thomas D & Campbell, Donald T. (1979).

Desain Eksperimennya adalah sebagai berikut :

Group	Pretest	Treatment	Posttest
1	O1	x	O2

Tabel 3.1 Desain Eksperimen *One Group Pre-Post Test Design*

Keterangan :

O1 = Kecemasan *primigravida* sebelum diberikan treatment

X = Treatment berupa yoga *prenatal*

O2 = Pengukuran setelah mengikuti yoga *prenatal*

Jalannya Eksperimen :

1. Pengukuran pre test kepada wanita *primigravida* sebelum dilakukannya treatment.
2. Wanita *primigravida* dengan usia kandungan 7-9 bulan atau menjelang persalinan diberikan treatment berupa yoga *prenatal* .
3. Yoga *prenatal* dilakukan selama 60 menit, satu kali seminggu dalam waktu satu bulan (empat kali pertemuan).
4. Setelah mengikuti kelas yoga *prenatal* , dilakukan pengukuran kembali untuk melihat pengaruh yoga *prenatal* terhadap kecemasan menghadapi persalinan. Hasil pengukuran awal sebelum diberikan treatment dan pengukuran akhir setelah diberikan treatment dibandingkan. Hasil perbandingan tersebutlah yang akan menunjukkan apakah ada pengaruh yoga *prenatal* terhadap kecemasan menghadapi persalinan pada *primigravida trimester* ketiga.

3.1. Identifikasi Variabel

Secara garis besar, variabel-variabel dalam penelitian ini terbagi atas dua macam yaitu variabel eksperimen dan variabel non-eksperimen. Variabel Eksperimen terdiri dari *Independent Variable* (IV) dan *Dependent Variable* (DV), sedangkan variabel non-eksperimen terdiri dari *Controlled Variable* dan *Uncontrolled Variable*.

3.1.1. Variabel Eksperimen

- a. *Independent Variabel* (Variabel Bebas)

Independent Variabel atau Variabel Bebas disebut juga sebagai variabel yang dipakai eksperimenter untuk menetapkan pengaruh variabel tersebut dengan masalah yang diobservasi. Dalam penelitian ini, independent variabelnya adalah yoga *prenatal* . Yoga *prenatal* adalah sebuah metode merelaksasikan tubuh

yang diperoleh sejalan dengan gerakan yang memfokuskan pada pelenturan otot tubuh yang terasa kaku, tegang, pegal dan ngilu, teknik pengaturan napas, gerakan yoga *prenatal* adalah gerakan merelaksasikan tubuh dengan tujuan agar ibu dapat mengelola fisik dan psikis secara baik saat hamil maupun menjelang kelahiran, sehingga akan lebih siap dan percaya diri menghadapi persalinan.

b. *Dependent Variabel* (Variabel Tergantung)

Dependent Variabel atau Variabel Tergantung disebut juga variabel terpengaruh. Pada penelitian ini, dependent variabelnya adalah kecemasan menghadapi persalinan pada *primigravida trimester* ketiga member yoga *prenatal* di *galenia mom and baby center*.

3.1.2. Variabel Non Eksperimen

a. *Controlled Variabel* (Variabel Dikontrol)

Controlled Variabel variabel-variabel yang dikendalikan oleh peneliti karena variabel-variabel ini akan mempengaruhi hasil penelitian. Pada penelitian ini peneliti menggunakan metode quasi eksperimental, maka variabel-variabel yang dapat dikendalikan oleh peneliti sangat kecil karena variabel dari lingkungan berpeluang besar mempengaruhi penelitian. Pada penelitian ini, variabel-variabel yang dikendalikan oleh peneliti antara lain adalah :

Apa	Bagaimana	Mengapa
Tempat	Ruangan tertutup, agar suara-suara yang berasal dari luar tidak mengganggu ibu hamil di dalam.	Agar para member merasa nyaman dalam mengikuti sesi latihan dan tetap fokus pada sesi latihan yoga

	Ruangan yang dipergunakan cukup besar, berukuran 10m x 8m.	<i>prenatal</i> .
Pengaturan suara (<i>soundsystem</i>)	Mengatur suara musik relaksasi dengan pas, agar tidak terlalu besar dan kecil.	Agar suara musik tidak mengganggu konsentrasi sesi latihan.
Posisi duduk	Posisi duduk peserta diatur dengan jarak tertentu.	Agar memudahkan peserta dalam melakukan yoga <i>prenatal</i> . Sehingga sesi latihan berjalan dengan nyaman dan aman.
Kehamilan	Memilih peserta kelas yoga <i>prenatal</i> dengan kehamilan pertama dan baru bergabung menjadi member kelas yoga <i>prenatal</i> .	Dari penelitian oleh Thompson , bahwa kecemasan persalinan pada <i>primigravida</i> adalah 67%.
Tekanan darah	Harus pada tekanan darah normal ibu hamil biasanya, sekitar 110/70 atau 120/70.	Tekanan darah yang tinggi atau darah yang rendah akan membuat ibu hamil tidak efektif dalam menjalani senam hamil. Karena tidak dalam keadaan sehat.

Tabel 3.2 Controlled Variabel

b. *Uncontrolled variabel* (variabel tak terontrol)

Variabel tak terkontrol adalah variabel yang munculnya tidak dapat diduga yang mempengaruhi jalannya penelitian, hal tersebut tidak dapat dikontrol oleh peneliti. Pada penelitian ini, variabel-variabel yang tidak terkontrol adalah :

Apa	Bagaimana	Mengapa
History	Kejadian khusus yang terjadi pada saat pengambilan data pertama dan kedua.	Kejadian khusus tersebut dapat mempengaruhi pengukuran kecemasan.
Maturation effect	Perubahan kondisi psikologis dan biologis yang terjadi seiring berjalannya waktu. Perubahan ini seperti kelelahan. <i>Maturationeffect</i> disini yang berasal dari dalam diri individu.	Hal ini dapat mempengaruhi kondisi peserta selama kelas yoga <i>prenatal</i> berlangsung.
Tingkat ekonomi	Tingkat ekonomi sebagai salah satu faktor penting dalam mempersiapkan kehamilan.	Standard tiap level ekonomi mungkin mempengaruhi asupan gizi bagi ibu hamil. Sehingga mempengaruhi kondisi fisik ibu hamil.
<i>Morality</i>	Adanya member yang tiba-tiba berhenti dan tidak	Hal ini akan mengurangi jumlah sampel penelitian.

	mengikuti yoga <i>prenatal</i> .	
Dukungan suami/keluarga	Mengantar dan mendampingi selama kelas yoga <i>prenatal</i> berlangsung.	Karena secara emosional suami dan keluarga memiliki kedekatan dengan ibu hamil. Sehingga bersemangat dalam mengikuti sesi yoga <i>prenatal</i> .

Tabel 3.3 Uncontrolled Variabel

3.2. *Definisi Operasional Variabel*

Dalam rangka memperoleh data yang relevan dengan hipotesis penelitian, maka perlu dilakukan pengukuran terhadap variable yang telah didefinisikan secara konseptual. Pengukuran dapat dilakukan setelah dibuat definisi operasional. Definisi operasional variabel dalam penelitian ini adalah yoga *prenatal* dan kecemasan sesaat dalam menghadapi persalinan.

3.2.1. *Independent variable*

Independent Variable dalam penelitian ini adalah yoga *prenatal* sebagai sebuah metode yang dilakukan untuk merelaksasikan tubuh yang diperoleh sejalan dengan teknik pernafasan dan gerakan yoga *prenatal* yang memfokuskan pada pelenturan otot tubuh yang terasa kaku, tegang, pegal dan ngilu, dengan posisi dalam yoga *prenatal* adalah posisi merelaksasikan tubuh dengan tujuan agar *primigravida* dapat mengelola fisik dan psikis secara baik saat hamil maupun menjelang proses melahirkan, sehingga akan lebih siap dan percaya diri menghadapi persalinan.

3.2.2. *Dependent Variable*

Dependent Variable dalam penelitian ini adalah kecemasan sesaat menghadapi persalinan. Kecemasan menurut **Spielberger** adalah kondisi emosi yang tidak menyenangkan dengan ciri adanya perasaan tegang, takut, khawatir yang melibatkan sistem saraf otonom ketika dihadapkan pada suatu keadaan yang dianggap berbahaya secara subyektif, yaitu pada saat menghadapi proses persalinan. Ketakutan akan rasa sakit pada saat persalinan dan ketidaksesuaian tanggal perkiraan persalinan yang ditetapkan dari hasil perhitungan kehamilan (*duedate*) merupakan salah satu faktor yang menyebabkan kecemasan mendekati proses persalinan, ibu hamil terutama kehamilan pertama akan merasakan berbagai perasaan yang tidak karuan seperti, tidak tenang, tegang, takut dan khawatir akan mempengaruhi kesiapan dan proses persalinan nantinya.

3.3. Alat Ukur

STAI diciptakan oleh **Spielberger** bersama sama **RGorsuch** dan **RobertLushene (1970)**. Alat ukur ini merupakan *selfreport* yang bertujuan untuk mengukur konsep kecemasan yaitu *stateanxiety*.

Stateanxiety, terdiri atas 20 kalimat pernyataan yang dapat menjangkir bagaimana keadaan individu pada saat ini atau sekarang. Yang dimaksud dengan keadaan diri individu di sini adalah keadaan cemas atau tegang.

Dalam melakukan tes ini subjek ditugaskan untuk menjawab pernyataan pernyataan tersebut dengan menyilang (X) huruf S bila pernyataan tersebut sesuai dengan keadaan dirinya dan menyilang (X) huruf TS bila pernyataan tersebut tidak sesuai dengan keadaan dirinya.

Cara menskor tes ini adalah dengan memberikan nilai 1 pada pernyataan yang disilang menunjukkan adanya nilai atau gejala kecemasan. Kemudian dijumlahkan, sehingga diperoleh nilai skor yang berkisar antara 0-20.

Skor 1 diberikan untuk item-item state *anxiety* bila yang disilang adalah :

1	TS	6	S	11	S	16	TS
2	S	7	TS	12	S	17	S
3	S	8	S	13	S	18	TS
4	TS	9	TS	14	TS	19	TS
5	S	10	TS	15	TS	20	TS

Tabel 3.4 Skor Nilai

3.3.1. Validitas alat ukur

Validitas adalah bila instrument atau alat ukur yang dibuat bisa dengan tepat mengukur objek yang akan diukur. Konsep validitas mengacu pada kesesuaian arti dan kegunaan skor yang akan disimpulkan. Uji validitas yang akan digunakan adalah validitas konstruk, tes itu valid berdasarkan analisis kesesuaian teoritik antara atribut yang diukur dengan isi tes itu (**Hasanuddin Noor, 2009: 145**). Validitas diukur dengan menggunakan program SPSS for windows version 19.0.

Berikut adalah langkah-langkah dalam melakukan uji validitas alat ukur kecemasan sesaat:

1. Mentabulasikan keseluruhan skor item.
2. Mengkorelasikan antara skor item dengan skor total dengan menggunakan teknik korelasi Rank Spearman.
3. Tingkat validitas kuesioner diukur berdasarkan koefisien validitas.

Menurut **Kaplan** suatu pernyataan dikatakan valid dan dapat mengukur variabel penelitian yang dimaksud jika nilai koefisien validitasnya lebih 39 dari atau sama dengan 0,3. (**Robert M. Kaplan & Dennis P. Saccuzzo,1993**).

3.3.2. Reliabilitas alat ukur

Uji reliabilitas digunakan untuk mengetahui sejauh mana alat ukur yang digunakan memiliki taraf ketelitian, kepercayaan dan kestabilan. Reliabilitas menunjukkan konsistensi suatu alat ukur. Alat ukur yang reliabel berarti alat ukur tersebut bila digunakan beberapa kali untuk mengukur objek yang sama, maka akan menghasilkan data yang sama (Sugiyono, 2006: 267).

Pengujian reliabilitas pada penelitian ini dengan cara single administration method. Hal ini dikarenakan adanya keterbatasan waktu dan biaya untuk melakukan pengujian *try out* terlebih dahulu. Dalam penelitian ini, setelah melakukan uji validitas alat ukur dan mendapatkan item-item yang valid, maka selanjutnya dilakukan uji reliabilitas alat ukur. Untuk menguji reliabilitas, penelitian ini menggunakan teknik Cronbach alpha dengan menggunakan SPSS versi 19.

Adapun kriteria dalam menetapkan tingkat reliabilitas dapat menggunakan kriteria dari **Guilford (1965, dalam Hasanuddin Noor : 158)** sebagai berikut:

0,00 – 0,20	Tidak ada reliabilitas
0,21 – 0,40	Reliabilitas rendah
0,41 – 0,70	Reliabilitas sedang
0,71 – 0,90	Reliabilitas tinggi
0,91 – 0,99	Reliabilitas sangat tinggi
1,00	Reliabilitas sempurna

Tabel 3.5. Interval Koefisien Tingkat Reliabilitas

3.4. Sistem Penilaian

Dalam melakukan tes ini subjek ditugaskan untuk menjawab pernyataan pernyataan tersebut dengan menyilang (X) huruf S bila pernyataan tersebut sesuai dengan keadaan dirinya dan menyilang (X) huruf TS bila pernyataan tersebut tidak sesuai dengan keadaan dirinya.

Cara menskor tes ini adalah dengan memberikan nilai 1 pada pernyataan yang disilang menunjukkan adanya nilai atau gejala kecemasan. Kemudian dijumlahkan, sehingga diperoleh nilai skor yang berkisar antara 0-20.

Data diperoleh atau dijaring melalui S.T.A.I yang diisi oleh para subjek sebelum mengikuti sesi latihan yoga *prenatal* dan sesudah melakukan sesi latihan yoga *prenatal*.

3.5. Subjek Penelitian

Subjek penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh member baru peserta kehamilan pertama (*primigravida*) trimester ketiga di *Galenia mom and baby center* Bandung yang berjumlah 16 orang.

3.6. Teknik analisis

Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik statistika inferensial. Statistik Inferensial adalah statistik yang berkaitan dengan analisis data (sampel) yang kemudian dilanjutkan dengan menarik kesimpulan (inferensi) yang digeneralisasikan pada seluruh subjek tempat data itu diambil (**Burhan S., 2004: 9.42**)

Jenis statistika inferensial yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji beda dua sampel berpasangan atau yang lebih sering disebut sebagai uji paired samples t-test. Uji paired samples t-test adalah jenis uji statistika yang bertujuan untuk membandingkan rata-rata dua grup yang saling berpasangan. Sampel berpasangan dapat diartikan sebagai sebuah sampel dengan subjek yang sama namun mengalami dua perlakuan atau pengukuran yang berbeda, yaitu pengukuran sebelum dan sesudah dilakukan sebuah treatment. Syarat dari uji paires samples t-test ini adalah data yang digunakan berdistribusi normal. Maka dari itu, sebelum melakukan uji ini terlebih dahulu dilakukan uji normalitas.