

BAB 4

METODOLOGI PENELITIAN

4.1 Jenis Penelitian dan Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian Kuantitatif dengan jenis penelitian Pre-Eksperimental. Desain yang digunakan yaitu One-Group Pretest-Posttest Design. Penelitian ini digunakan untuk mengukur skor kualitas tidur (PSQI) ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah dilakukan intervensi. Penelitian ini hanya menggunakan satu kelompok intervensi dan tidak ada kelompok perbandingan (*control*).

4.2 Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan dalam periode Januari – Juli 2026. Penelitian dilakukan di TPMB Rosita kota pekanbaru. Pemilihan TPMB Rosita sebagai lokasi penelitian berdasarkan pengalaman praktik peneliti selama bekerja sering ditemukan ibu dengan kualitas tidur yang buruk dan hasil studi pendahuluan terakhir pada bulan februari ini didapatkan dari 5 orang 4 orangnya nya (80%) mengalami gangguan tidur, serta lokasi ini merupakan kunjungan ANC terbanyak diwilayah setempatnya.

4.3 Jadwal Kegiatan Penelitian

Tabel 4.1.
Jadwal Kegiatan Penelitian

No	Tahap Kegiatan	Jan	Feb	Mar	Apr	Mei	Jun	Jul
1	Penyusunan Proposal							
2	Studi Pendahuluan							
3	Seminar Proposal							
4	Pelaksanaan Penelitian							
5	Pengolahan & Analisis Data							
6	Pelaporan / Sidang Akhir							

4.3 Populasi dan Sampel

4.3.1 Populasi

Penelitian ini dilaksanakan pada periode bulan April hingga Mei 2026. Populasi dalam penelitian ini mencakup seluruh ibu hamil trimester III (usia kehamilan 28–36 minggu) yang sedang menjalani pemeriksaan kehamilan (*Antenatal Care*) di TPMB Rosita. Sebagai acuan, data dari studi pendahuluan menunjukkan bahwa rata-rata tingkat kunjungan ibu hamil trimester III di fasilitas tersebut mencapai sekitar 32 orang per bulan selama rentang waktu September 2025 hingga Februari 2026.

4.3.2 Sampel

a. Jumlah sampel

Sampel dalam penelitian ini adalah sampel minimal untuk kelompok eksperimen yang berjumlah 20 ibu hamil yang akan diberikan prenatal yoga.

b. Teknik Pengambilan sampel

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Non-Probability Sampling* dengan pendekatan *Purposive Sampling*.

1) Kriteria inklusi :

- a) Ibu hamil trimester III dengan usia kehamilan 28–36 minggu.
- b) Ibu hamil yang bersedia mengikuti intervensi sampai selesai
- c) Ibu hamil yang tidak mengonsumsi obat tidur
- d) Kehamilan fisiologis (normal) dan janin tunggal hidup intrauterin.

2) Kriteria eksklusi

- a) Ibu hamil yang memiliki kelainan pada tulang belakang atau cedera fisik yang membatasi gerak.
- b) Tidak mengikuti sesi prenatal yoga berturut-turut sebanyak 1 kali atau lebih.
- c) Mengundurkan diri ditengah penelitian karena alasan kesehatan atau pribadi

4.4 Metode Pengumpulan Data

Metode Pengumpulan data dalam penelitian ini Adalah metode kuesioner yaitu menilai kualitas tidur ibu sebelum dan sesudah melakukan intervensi prenatal yoga.

Adapun tahapan pengumpulan data sebagai berikut :

- a. Peneliti telah menerima surat balasan persetujuan penelitian dari pihak TPMB Rosita sebagai tindak lanjut dari surat izin penelitian yang dikeluarkan oleh institusi Pendidikan

- b. Peneliti melakukan koordinasi dengan pihak TPMB Rosita terkait pengaturan jadwal kelas. Hasil koordinasi tersebut menetapkan bahwa intervensi prenatal yoga dilaksanakan sebanyak satu kali dalam seminggu selama empat minggu berturut-turut. Seluruh rangkaian latihan prenatal yoga dipandu oleh instruktur bersertifikat untuk memastikan setiap gerakan dilakukan secara tepat sesuai dengan standar operasional prosedur yang telah ditetapkan.
- c. *Screening* dan *informed consent*: Telah dilakukan pemilihan responden, yaitu ibu hamil dengan usia kehamilan 28–36 minggu yang mengalami keluhan sulit tidur tanpa komplikasi. Selanjutnya, peneliti telah menjelaskan tujuan, manfaat, dan prosedur penelitian, kemudian meminta persetujuan tertulis melalui penandatanganan informed consent secara sukarela tanpa paksaan.
- d. *Pre-test*: Responden telah mengisi kuesioner PSQI untuk baseline kualitas tidur.
- e. *Post-test*: Responden telah mengisi ulang kuesioner PSQI setelah 4 minggu untuk evaluasi perubahan kualitas tidur.
- f. Menyiapkan instrumen (PSQI, informed consent, matras yoga, dan ruangan).

4.5 Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen pengumpulan data dalam penelitian ini meliputi:

- a. **Kuesioner baku *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*** yang terdiri dari 19 pertanyaan. Pertanyaan-pertanyaan ini dikalkulasikan ke dalam 7

komponen tidur dengan rentang nilai 0–3 untuk setiap komponennya. Total dari ketujuh komponen tersebut akan menghasilkan skor global PSQI antara 0 hingga 21.

- b. **Lembar observasi (presensi)** yang berfungsi untuk mengevaluasi tingkat kehadiran dan kepatuhan responden dalam mengikuti sesi yoga selama 4 minggu berturut-turut.
- c. **Standar Operasional Prosedur (SOP) prenatal yoga** yang digunakan sebagai panduan baku bagi instruktur, sehingga gerakan yang diintervensikan kepada seluruh responden terjamin keseragamannya.

4.6 Pengolahan dan Analisis Data

Teknik Pengolahan Data: Setelah data terkumpul melalui kuesioner dan lembar observasi, data tersebut yang berupa data mentah telah diolah. Proses pengolahan data telah dilakukan melalui tahapan sebagai berikut:

1. Pemeriksaan data (*editing*): Peneliti telah memeriksa kembali kelengkapan pengisian kuesioner PSQI dan lembar identitas responden. Hal-hal yang diperiksa meliputi kelengkapan jawaban pada setiap butir pertanyaan, kejelasan tulisan, dan konsistensi jawaban.
2. Pemberian kode (*coding*): Peneliti telah memberikan kode numerik (angka) pada data untuk mempermudah proses input ke komputer. (Kode 1 = Sebelum, Kode 2 = Sesudah).
3. Pemberian skor (*scoring*): Peneliti telah menghitung skor dari komponen kualitas tidur sesuai rumus baku PSQI.

4. Memasukkan data (*entry*): Data yang telah dikode dan diskor kemudian telah dimasukkan ke dalam perangkat lunak statistik komputer (SPSS 16.0).
5. Pembersihan data (*cleaning*): Peneliti telah mengecek kembali data yang sudah di-input untuk memastikan tidak ada kesalahan pengetikan (typo) atau data yang hilang (missing data) sebelum dilakukan analisis statistik.
6. Analisis Data

- a. Analisis Univariat

Analisis univariat telah dilakukan untuk mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian yaitu kualitas tidur dalam bentuk nilai tengah (mean, median) dan nilai variasi (standar deviasi, range).

- b. Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui pengaruh antara variabel independen (*prenatal yoga*) dengan variabel dependen (kualitas tidur), Analisis bivariat ini menggunakan uji *Paired T-Test* dengan derajat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$) dan (data berdistribusi normal)

Uji statistik yang digunakan adalah uji T dependen dengan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha = 5\%$). Interpretasi hasil uji statistik:

- 1) Jika $p\text{-value} < 0,05$, artinya ada pengaruh yang signifikan pemberian *prenatal yoga* terhadap peningkatan kualitas tidur ibu hamil trimester III di TPMB Rosita.

- 2) Jika $p\text{-value} \geq 0,05$, artinya tidak ada pengaruh yang signifikan pemberian *prenatal/yoga* terhadap peningkatan kualitas tidur ibu hamil trimester III di TPMB Rosita.