

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Desain penelitian adalah sebuah proses dengan menggunakan prosedur tertentu untuk mendeskripsikan struktur dari penelitian yang akan dilaksanakan. (Siregar et al., 2022). Penelitian ini menggunakan prosedur penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *Quasi-Eksperimental* dengan *Pretest-Posttest Control Group Design*.

Prosedur yang digunakan dalam *Pretest-Posttest Control Group Design* adalah terdapat dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang dipilih secara acak, kemudian diberi pretest untuk mengetahui keadaan awal. Kelompok kontrol diberi perlakuan dengan menggunakan metode ceramah dan tanpa pemberian *self compassion* sedangkan kelompok eksperimen diberi perlakuan dengan pemberian *self compassion*. Setelah selesai perlakuan kedua kelas tersebut diberi posttest yang bertujuan untuk mengukur pengaruh *self compassion* terhadap ketakutan menghadapi persalinan yang telah diberikan.. (Krishnan, 2024)

Adapun pola penelitian dengan *Pretest-Posttest Control Group Design* yang digunakan pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

KE	O1	X	O2
KK	O1		O2

Keterangan:

O1 : pretest (sebelum d iberikan intervensi)

X : pemberian intervensi (*self compassion*)

O2 : posttest (setelah diberikan intervensi)

KE : Kelompok Eksperimen

KK : Kelompok Kontrol

B. Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di wilayah Puskesmas Sukorejo, Kec. Sukorejo, Kota Blitar, Jawa Timur 67125. Penelitian ini terlaksana pada bulan April-Mei 2025.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah suatu kumpulan atau sekelompok manusia, subyek, atau benda yang menjadi sasaran untuk diteliti. (Suprajitno, 2016). Populasi yang diteliti dalam penelitian ini adalah ibu hamil primigravida, ibu hamil yang melakukan pemeriksaan rutin atau kontrol di Puskesmas di wilayah Kecamatan Sukorejo.

2. Sampel dan Besar sampel

Sampel adalah sebagian dari populasi dan memiliki karakteristik yang sesuai dengan kriteria inklusi. (Suprajitno, 2016). Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah ibu hamil primigravida di Puskesmas Sukorejo.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *non random sampling* atau *non probability sampling* yaitu sampling tidak acak dengan langkah pengambilan sampel dengan populasi yang tidak mempunyai kesempatan yang sama untuk menjadi sampel penelitian. (Suprajitno, 2016). Jenis *non-probability* sampling yang digunakan adalah *Purposive Sampling*. *Purposive Sampling* adalah teknik pengambilan sampel yang ditentukan oleh alasan peneliti (Suprajitno, 2016). Penentuan besar sampel dengan rumus lemeshow, sebagai berikut :

$$n = \frac{Z^2_{1-\alpha/2} p(1-p)N}{d^2(N-1) + Z^2_{1-\alpha/2} p(1-p)}$$

Keterangan :

Keterangan :

n : Besar sampel

N : Jumlah populasi

Z : Z score pada $1-\alpha/2$ tingkat kepercayaan 95% (1,96)

p : Perkiraan proporsi, 50% (0,5)

d : Standar *error* 5% (d = 0,05)

$$n = \frac{1,96^2 \cdot 0,5(1 - 0,5)30}{0,05^2 \cdot (30 - 1) + 1,96^2 \cdot 0,5(1 - 0,5)}$$

$$n = \frac{28,812}{0,0725 + 0,9604}$$

$$n = \frac{28,812}{1,0329}$$

$$= 28 + 10\% = 30$$

Rumus :

$$n = \frac{n}{1 - f}$$

Keterangan :

n : Besar sampel yang dihitung

f : Perkiraan proporsi drop out

$$n = \frac{28}{1 - 0,1}$$

$$n = \frac{28}{0,9}$$

$$n = 30$$

5. Kriteria Inklusi Dan Eksklusi

Kriteria inklusi adalah suatu karakteristik yang ditetapkan oleh peneliti untuk menseleksi populasi agar dapat dipilih sebagai sampel yang sesuai dengan masalah penelitian (Suprajitno, 2016). Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah:

- a. Wanita yang sudah menikah
- b. Ibu Hamil yang kontrol di Puskesmas Sukorejo
- c. Wanita hamil Primigravida
- d. Ibu Primigravida yang bersedia mengikuti penelitian sampai selesai
- e. Memiliki smartphone serta aplikasi Youtube dan What's App, serta memiliki akses internet

Kriteria eksklusi adalah anonym dari inklusi, berarti kriteria subjek penelitian yang tidak boleh ada dalam penelitian. Kriteria eksklusi pada penelitian ini adalah:

- a. Ibu hamil multigravida
- b. Ibu hamil dengan komplikasi
- c. Ibu hamil yang dirujuk ke Rumah Sakit
- d. Ibu Hamil yang memiliki gangguan pendengaran
- e. Mengalami kejadian yang menyedihkan (kematian orang yang dicintai) 1 bulan sebelum penelitian

D. Cara Pengumpulan Data

Cara pengumpulan data pada penelitian ini dimulai dari tahap persiapan dan tahap pelaksanaan, dengan uraian sebagai berikut :

1. Tahap Persiapan

- a. Peneliti mengajukan judul kepada dosen pembimbing di Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang Prodi D3 Keperawatan Blitar
- b. Peneliti mengajukan surat izin permohonan studi pendahuluan kepada bagian administrasi Prodi D3 Keperawatan Blitar yang ditujukan kepada Kepala Puskesmas Sukorejo
- c. Peneliti mengajukan surat izin permohonan studi pendahuluan kepada Kepala Puskesmas Sukorejo
- d. Peneliti melakukan studi pendahuluan di Puskesmas Sukorejo
- e. Peneliti mengajukan proposal kepada pembimbing dan di uji oleh dosen penguji untuk mendapatkan persetujuan penelitian

- f. Peneliti menjalankan sidang proposal
 - g. Peneliti membuat informed consent yang ditujukan untuk untuk responden sebagai tanda persetujuan penelitian
 - h. Peneliti membuat kuesioner W-DEQ A (Wijma Delivery Expectancy/ Experience Questionnaire)
 - i. Peneliti melakukan persiapan intervensi berupa SOP
2. Tahap Pelaksanaan
- a. Mengidentifikasi responden sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi penelitian
 - b. Peneliti bertemu dengan responden di Puskesmas Sukorejo di hari ANC dan untuk responden yang tidak berkunjung ke Puskesmas akan dilakukan kunjungan rumah
 - c. Peneliti memberikan informed consent kepada responden serta menjelaskan maksud dan tujuan penelitian
 - d. Peneliti mengumpulkan beberapa data pribadi berupa alamat dan nomor telepon serta membuat What's App Group dengan responden untuk memudahkan penyampaian informasi dan intervensi
 - e. Peneliti memberikan responden kuesioner A W-DEQ versi A (pre-test) kepada responden secara offline berupa kertas yang diisi oleh responden dan online sebagai alternatif lain dengan google form melalui What's App atau What's App Group

- f. Peneliti memberikan intervensi kepada kelompok eksperimen dan intervensi terus diberikan selama 14 dengan durasi 5-10 menit per hari. Responden akan menerima tautan Youtube video *self compassion*.
- g. Untuk kelompok kontrol akan ditanya tentang perasaan dan keadaannya setiap hari serta sesi tanya jawab terkait kehamilan, ibu dan bayi, sesi ini dilakukan selama 14 hari dengan rentang waktu jam kerja 07.00-20.00 WIB
- h. Responden akan mengisi google form atau melalui What's App sebagai observasi harian. Berikut rincian kegiatan selama 14 Hari diadaptasi dari (Halamová et al., 2021) :
- **Hari 1** : *Discovering mindful self compassion* (Menemukan belas kasih yang penuh perhatian, memahami konsep *self compassion*)
 - **Hari 2** : *How would you treat a friend?* (Bagaimana Anda memperlakukan seorang teman)
 - **Hari 3** : *Compassionate letter to myself* (Surat belas kasih untuk diriku sendiri)
 - **Hari 4** : *Practicing Mindfulness* (Mengajarkan ibu hamil untuk hadir sepenuhnya dalam momen-momen kehamilan tanpa penghakiman.)
 - **Hari 5** : *Transforming relationships* (Mengatasi rasa sakit atau ketegangan dalam hubungan dengan pasangan, keluarga, atau orang lain.)

- **Hari 6** : *Managing difficult emotions* (Membantu ibu hamil menghadapi emosi sulit seperti ketakutan, frustrasi, atau kelelahan dengan belas kasih.)
 - **Hari 7** : *Practicing Loving kindness* (Melatih sikap penuh kasih kepada diri sendiri.)
 - **Hari 8** : *Self compassionate mirror* (Cermin yang penuh kasih sayang pada diri sendiri.)
 - **Hari 9** : *Compassionate friend* (Sahabat yang penyayang,)
 - **Hari 10** : *Self compassion break* (Istirahat untuk berbelas kasih pada diri sendiri)
 - **Hari 11** : *Finding your compassionate voice* (Menciptakan Suara Penuh Kasih untuk Kehamilan)
 - **Hari 12** : *Embracing your life* (Membantu ibu hamil menemukan momen kebahagiaan dan rasa syukur dalam perjalanan kehamilan.)
 - **Hari 13** : *Living Deeply* (Menghubungkan dengan Nilai Hidup sebagai Calon Ibu, menjalani hidup penuh makna)
 - **Hari 14** : *Self compassion in daily life* (Kasih sayang terhadap diri sendiri dalam kehidupan sehari-hari)
- i. Peneliti memberikan responden kuisisioner W-DEQ versi A kembali sebagai post test setelah 14 hari, di Puskesmas Sukorejo atau kunjungan rumah serta online sebagai alternatif dengan google form melalui What's App atau What's App Group

E. Alat pengumpulan data

Alat pengumpulan data adalah instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data. alat pengumpulan data yang dapat berupa kuesioner, wawancara, checklists, dan dapat menggunakan kamera untuk merekam video atau mengambil gambar. (Daruhadi & Sopiati, 2024). Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan kuisisioner sebagai instrumen untuk pengumpulan data pengaruh *self compassion* terhadap ketakutan menghadapi persalinan pada ibu primigravida.

Kuesioner penelitian ini adalah kuisisioner W-DEQ A (Wijma Delivery Expectancy/ Experience Questionnaire) versi A. W-DEQ versi A digunakan untuk mengukur tingkat fear of childbirth (ketakutan menghadapi persalinan) pada ibu hamil. Setiap item pada kuisisioner dievaluasi menggunakan skala likert 0 hingga 5. Jawaban yang ekstrem (0 dan 5) berhubungan dengan kebalikan dari perasaan atau pikiran. Item dengan pertanyaan yang dirumuskan secara positif diberi skor terbalik (Pallant et al., 2016) Kuisisioner ini berisi 33 soal dengan total skor minimal adalah 0 dan maksimal adalah 165. Skor nilai ≤ 37 termasuk ke FOC rendah, nilai 38-65 masuk kategori FOC sedang, nilai 66-84 masuk kategori FOC tinggi, nilai 85-99 pada kategori FOC sangat tinggi dan nilai ≥ 100 maka masuk ke FOC ekstrem. (Astuti & Kao, 2022; Ortega-Cejas et al., 2021)

Tabel 3. 1 Klasifikasi Kuesioner W- DEQ A

Masalah	Kategori	Pertanyaan	Total
Ketakutan Menghadapi Persalinan	Perasaan wanita terkait persalinan dan kehamilan secara keseluruhan	1,2	33
	Harapan wanita terkait hasil proses persalinan	3,4,5,6,7,8,9, 10,11,12,13, 14,15,16,17,18	
	Perasaan yang diharapkan selama persalinan	19,20,21,22, 23,24	
	Peristiwa yang diharapkan bisa terjadi saat persalinan yang paling intens	25,26,27	
	Bayangan atau imajinasi tentang perasaannya ketika melahirkan bayi	28,29,30,31	
	Mengidentifikasi apakah wanita mempunyai bayangan akan sesuatu yang dapat terjadi pada bayinya selama proses persalinan	32,33	
Total	33		

Sumber : (Astuti & Kao, 2022)

Tabel 3. 2 Kisi Kisi Kuesioner W-DEQ A

Masalah	Butir Pertanyaan		Total
Ketakutan Menghadapi Persalinan	Baik	Tidak Menguntungkan	33
	1,4,5,9,10,13,14,16,17, 18,21,22,23,26,28,29, 30	2,3,6,7,8,11,12,15,19,20, 24,25,27,31,32,33	
Total	33		

Sumber : (Ortega-Cejas et al., 2021)

F. Variabel

1. Variabel Dependent

Variabel dependen atau variabel terikat adalah variable yang dapat dipengaruhi oleh variabel independen (Siregar et al., 2022). Variabel dependen pada penelitian ini adalah Ketakutan Menghadapi Persalinan (*Fear of Childbirth*)

2. Variable Independent

Variabel independent atau variabel bebas adalah variabel yang dapat menyebabkan perubahan pada variabel lain (Siregar et al., 2022). Variabel independent dalam penelitian ini adalah *Self-Compassion*.

G. Definisi Operasional

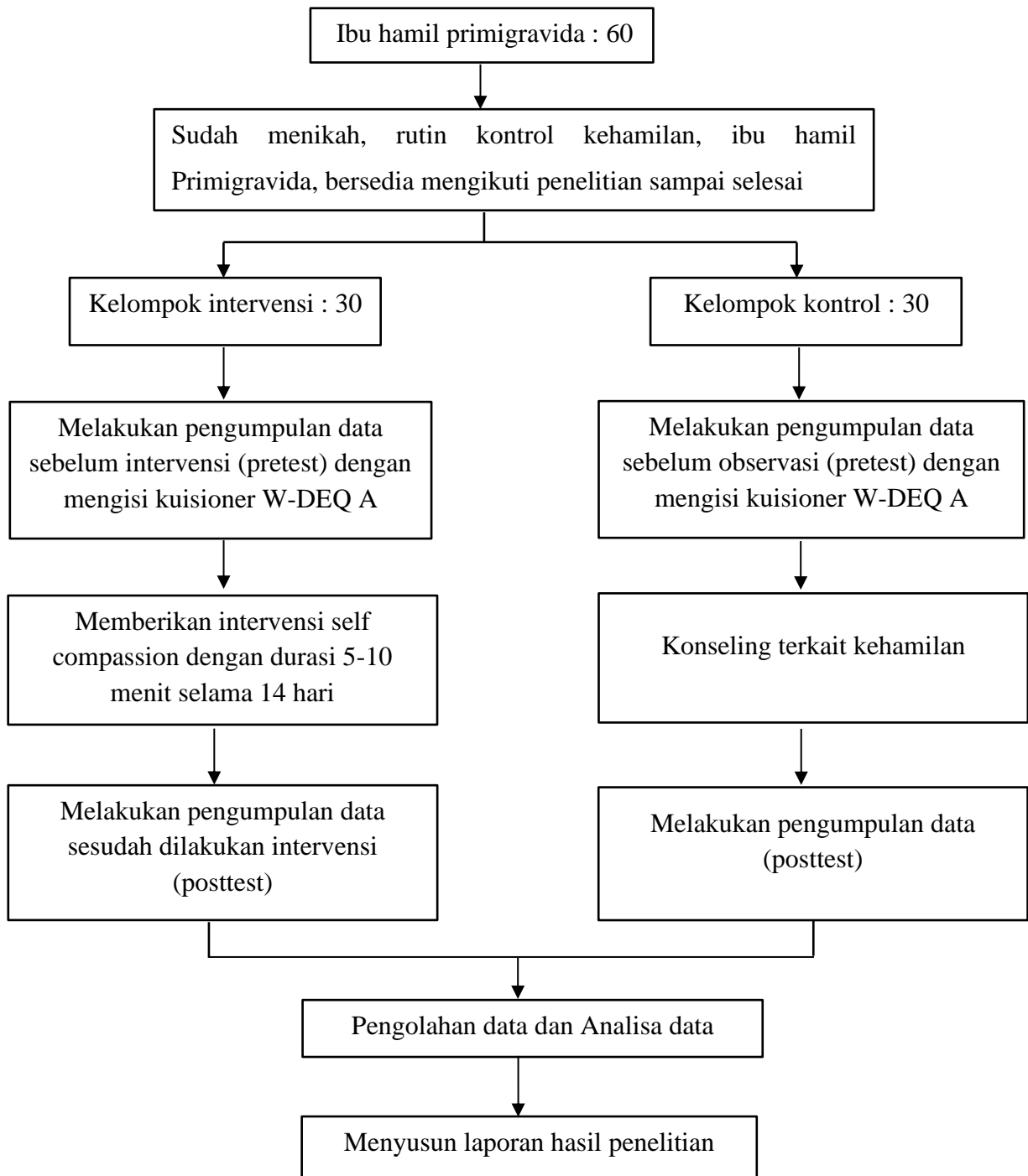
Definisi operasional merupakan sebuah definisi yang diberikan peneliti agar variable bisa diukur dan diobservasi sehingga dapat memperoleh hasil penelitian (Suprajitno, 2016).

Tabel 3. 3 Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Cara Ukur	Alat Ukur	Skala Ukur	Hasil Ukur
Variabel Dependen					
Ketakutan Menghadapi Persalinan (<i>Fear Of Childbirth</i>)	Variable yang mencakup perasaan negatif yang berhubungan dengan persalinan, seperti nyeri persalinan, takut akan tindakan medis, takut akan kematian ibu dan bayi, perubahan peran, kesalahan pelayanan medis, perubahan fisik, masalah kesehatan, cedera, hingga kesehatan anak dan ekonomi keluarga(Gökçe İsbir et al., 2024)	Mengisi kuisisioner W-DEQ versi A terjemahan Bahasa Indonesia dengan menjawab 33 butir pertanyaan.	Kuisisioner W-DEQ versi A	Skor hasil pretest dan posttest yang dilakukan sebelum dan sesudah diberikan intervensi	Rasio

Variabel Independen					
<i>Self Compassion</i>	Pemberian intervensi <i>self compassion</i> yaitu memberikan latihan afirmasi positif kepada diri sendiri terhadap pikiran dan fisik. Fokus mengatasi masalah dan emosi berlebih dengan pemahaman dan penerimaan pada ibu hamil primigravida.	Melakukan pemberian intervensi <i>self compassion</i> berkaitan dengan kehamilan dan persalinan dengan durasi 5-10 menit selama 14 hari melalui media Youtube	SOP	Melakukan latihan <i>self compassion</i>	Nominal

H. Kerangka Operasional



Gambar 4 Kerangka Operasional

I. Cara Pengolahan Dan Analisis Data

1. Tahap Pengolahan Data

a. Persiapan

Peneliti melakukan persiapan agar mudah melakukan pengolahan data. Kegiatan yang dilakukan yaitu, peneliti dapat memeriksa data responden, yang berupa nama, alamat, usia ibu hamil, dan usia kehamilan. Hal tersebut akan melengkapi data yang akan diolah.

b. Editing

Proses pengeditan dilakukan oleh peneliti untuk memeriksa dan menyesuaikan apa yang perlu pada penelitian. Kegiatan yang dilakukan adalah memeriksa kelengkapan data dan kejelasan responden dalam mengisi instrumen penelitian ini diperiksa. Hal ini dilakukan agar kekurangan maupun kekeliruan dapat dihindari.

c. Scoring

Kuesioner ini memakai skala likert 6 poin dari 0 sampai 5. Berdasarkan skala tersebut, poin 0 menunjukkan ibu tidak merasakan perasaan tersebut yang ditanyakan dalam kuesioner sedangkan poin 5 menunjukkan ibu sangat merasakan perasaan yang ditanyakan dalam Kuesioner. Item dengan pertanyaan yang dirumuskan secara positif diberi skor terbalik

Tabel 3. 4 Skor dan Indikator

Skor	Indikator
≤ 37	Tingkat fear of childbirth yang rendah
38 - 65	Tingkat fear of childbirth yang sedang
66 - 84	Tingkat fear of childbirth yang tinggi
85 - 99	Tingkat fear of childbirth yang sangat tinggi
≥ 100	Tingkat fear of childbirth yang ekstrem

Sumber :(Astuti & Kao, 2022; Ortega-Cejas et al., 2021)

d. Coding

Peneliti melakukan tabulasi data dengan memberi kode berupa angka pada jawaban responden dan sesuai dengan variabel yang diteliti.

- e. Tabulasi data Setelah data melalui tahap editing dan coding maka akan dilakukan tabulasi data dengan cara memasukan data, menyusun dan menghitung data ke bentuk kode angka di dalam sebuah tabel.

2. Analisa Data

a) Analisa Univariat

Analisis Univariat penelitian ini untuk menggambarkan tingkat ketakutan menghadapi persalinan sebelum diberikan terapi *self compassion*, tingkat ketakutan menghadapi persalinan setelah melakukan *self compassion*, yang dihitung dengan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{f}{n} \times 100$$

Keterangan :

P = Persentase jawaban responden

f = Jumlah jawaban benar

n = Jumlah soal

b) Analisa Bivariat

Analisa Bivariat digunakan untuk menguji hubungan yang signifikan antara variabel dependen dan independen. Dalam penelitian ini, analisa bivariat digunakan untuk menganalisis adakah pengaruh terapi *self compassion* pada ibu hamil primigravida yang mengalami takut akan persalinan. Analisis penelitian ini menggunakan uji t-test. Menghasilkan nilai signifikan ($p \text{ value} < \alpha = 0,05$) menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara variabel awal dan akhir.

c) Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah sebaran data pada variable penelitian ini berdistribusi normal atau tidak. Pada penelitian ini, sampel yang digunakan lebih kecil (< 50), maka uji normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk*. Maka Uji statistik yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan *Shapiro-Wilk* dengan SPSS.

1) Jika P-value $> 0,05$ data dapat terdistribusikan normal

2) Jika P-value $> 0,05$ data tidak terdistribusikan normal

d) Uji Homogenitas

Uji homogenitas diberikan untuk mengetahui apakah data dalam variabel X dan Y bersifat homogen atau tidak homogen. Uji statistic menggunakan ANOVA dengan SPSS.

- 1) Jika nilai Signifikansi (p-value) $> 0,05$: Varians antar kelompok homogen.
- 2) Jika nilai Signifikansi (p-value) $\leq 0,05$: Varians antar kelompok tidak homogen.

J. Etika Penelitian

Etika penelitian adalah sebuah pedoman perilaku yang dilakukan peneliti saat melakukan aktivitas pembuatan proposal, pelaksanaan, pelaporan, dan publikasi hasil penelitian.(Suprajitno, 2016). Berikut prinsip etik dalam penelitian :

1. Informed consent (lembar persetujuan), adalah persetujuan yang diberikan oleh responden setelah mendapat informasi yang jelas terkait dengan penelitian. Informed consent berupa lembar persetujuan yang diberikan kepada responden serta ditandatangani sebagai bentuk mendapatkan izin serta ketersediaannya sebagai responden
2. Confidentiality (Kerahasiaan), merahasiakan identitas subyek penelitian pada saat pengumpulan data, pengolahan data, dan menulis laporan riset sampai dengan publikasi hasil riset. Peneliti hanya mencantumkan inisial saja pada penelitiannya.

3. Justice (Keadilan)

Prinsip ini adalah kewajiban peneliti untuk memperlakukan seluruh responden dan yang terlibat dengan layak dan benar juga memperoleh hak yang sama (manfaat penelitian). Penelitian tidak memberikan sesuatu yang dapat mengganggu kenyamanan responden.

4. Beneficence (Berbuat Baik) dan Non maleficence (Tidak merugikan)

Penelitian dilakukan sebagai upaya mengatasi masalah responden dan tidak membahayakan individu yang ikut dalam penelitian. Pada penelitian ini diharapkan memiliki ketentuan isiko penelitian yang wajar dan manfaat yang diharapkan.