

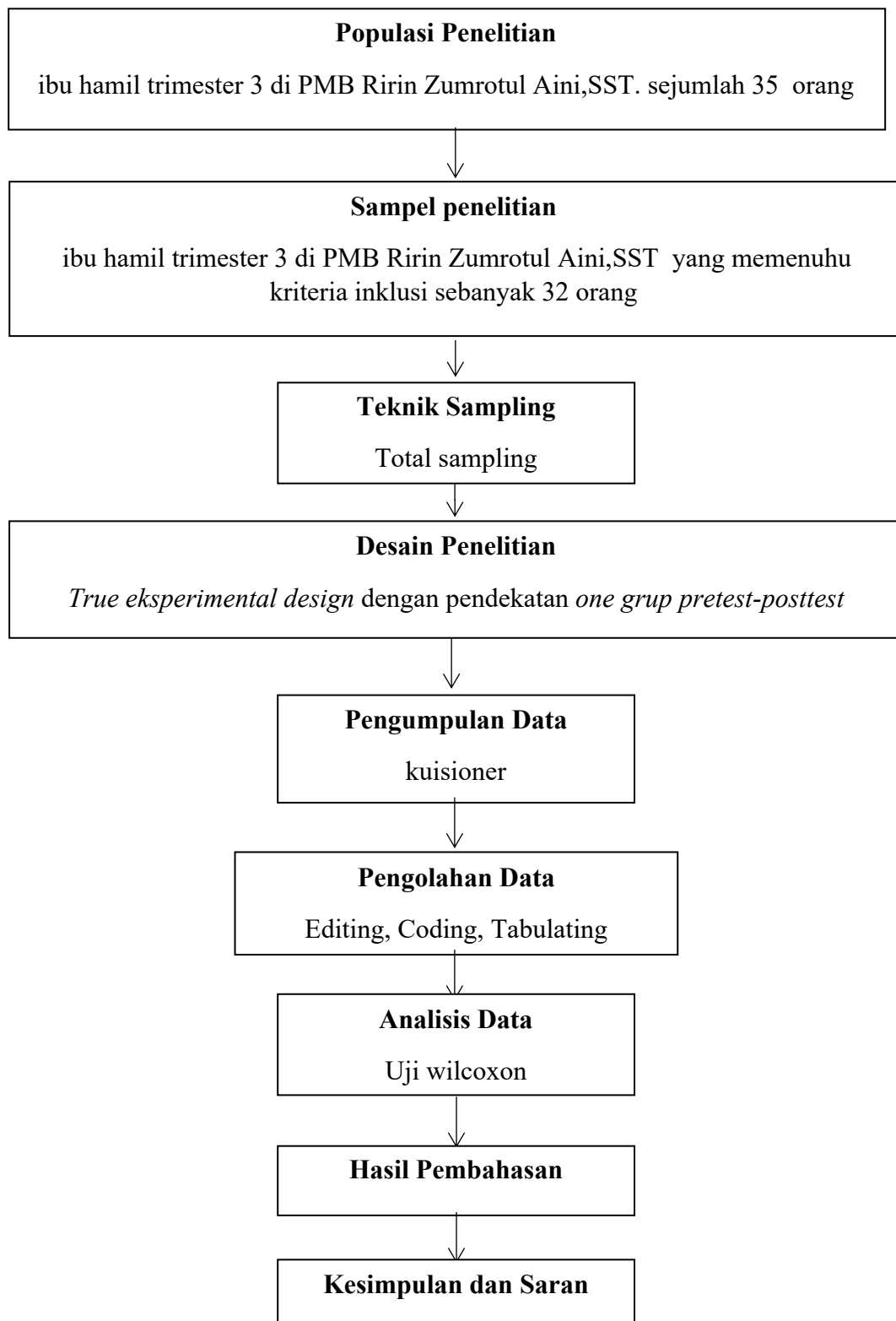
Keterangan :

01 : observasi sebelum dilakukan senam hamil

02 : observasi sesudah dilakukan senam hamil

X : perlakuan menggunakan terapi senam hamil

3.2 Kerangka Oprasional



Gambar 3.2 Kerangka oprasional

3.3 Populasi Sampel dan Teknik Sampling

3.3.1 Populasi

Populasi penelitian merupakan keseluruhan objek dalam penelitian yang hendak diteliti. Populasi penelitian juga merupakan wilayah yang terdiri atas objek dan subyek yang memiliki kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari lalu ditarik suatu kesimpulan (Notoadmojo, 2018). Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester 3 dengan nyeri punggung di PMB Ririn Zumrotul Aini, SST sejumlah 35 orang .

3.3.2 Sampel

Sampel merupakan bagian dari populasi yang diambil dengan memperhatikan keterwakilan populasi karena tujuan digunakan sampel adalah untuk menebak karakteristik dari populasi (Halim, R.A.P, 2020), untuk menentukan besar sampel, penelitian ini menggunakan rumus deskriptif Slovin Formula. untuk menentukan besar sampel, penelitian ini menggunakan rumus deskriptif Slovin Formula.

$$n = \frac{N}{1+N.e^2} = \frac{35}{1+35.(0,05)^2} = 32$$

Keterangan :

n : jumlah sampel

N : jumlah populasi

e : batas toleransi kesalahan (5%)

3.3.3 Teknik Sampling

Teknik Sampling merupakan teknik pengambilan sampel yang dapat mewakili populasi dan perlu dipertimbangkan karena akan mempengaruhi validitas hasil suatu penelitian. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sampling Insidental yaitu teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan, yaitu siapa saja yang secara kebetulan insidental bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel, bila dipandang orang yang kebetulan ditemui itu cocok sebagai sumber data. (Sugiono, 2016)

3.4 Kriteria Sampel

Dalam pengambilan sampel perlu menentukan kriteria inklusi dan kriteria eksklusi agar karakteristik pengambilan sampel tidak menyimpang. Kriteria inklusi adalah ciri – ciri yang harus dipenuhi oleh setiap anggota populasi yang dapat diambil sebagai sampel. sedangkan kriteria eksklusi adalah ciri ciri anggota populasi yang yang tidak dapat dijadikan sebagai sampel.

3.4.1 Kriteria Inklusi :

- a. Ibu hamil trimester 3
- b. Ibu yang belum pernah malakukan senam hamil
- c. Ibu yang mengalami nyeri punggung

- d. Bersedia menjadi responden penelitian

3.4.2 Kriteria Eksklusi :

- a. Ibu dengan kehamilan dibawah lebih dari 37 minggu

3.5 Variabel penelitian

3.5.1 Variabel independent (Bebas)

Variabel bebas merupakan variabel yang menjadi sebab timbulnya atau berubahnya variabel terikat (Halim, R.A.P 2020). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah senam hamil.

3.5.2 Variabel Dependent (Terikat)

Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas (Halim, R.A.P 2020). Variabel terikat dalam penelitian ini adalah penurunan intensitas nyeri punggung bawah.

3.6 Definisi operasional variabel

Variabel	Definisi Operasional	Indikator	Alat Ukur	Skala Ukur	Hasil
Intensitas nyeri punggung sebelum dilakukan senam hamil	Nyeri punggung adalah suatu mekanisme pertahanan bagi tubuh yang timbul bila mana jaringan sedang dirusak yang menyebabkan individu tersebut bereaksi dengan cara memindahkan stimulus nyeri	<ol style="list-style-type: none"> 1. Skala Nyeri Ringan = 1-3 2. Skala Nyeri Sedang = 4-6 3. Skala Nyeri Berat = 7-9 4. Skala Nyeri Sangat Berat = 10 	Kuisisioner dengan menggunakan skala NRS	Ordinal	Nyeri Ringan = 1 Nyeri Sedang = 2 Nyeri Berat = 3 Nyeri Sangat Berat = 4
Intensitas nyeri punggung sesudah dilakukan senam hamil	Adanya penurunan nyeri punggung sesudah dilakukan senam hamil	<ol style="list-style-type: none"> 1. Skala Nyeri Ringan = 1-3 2. Skala Nyeri Sedang = 4-6 3. Skala Nyeri Berat = 7-9 4. Skala Nyeri Sangat Berat = 10 	Kuisisioner dengan menggunakan skala NRS	Ordinal	Nyeri Ringan = 1 Nyeri Sedang = 2 Nyeri Berat = 3 Nyeri Sangat Berat = 4

Gambar 3.6 Definisi oprasional variabel

3.7 Lokasi dan waktu penelitian

3.7.1 Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di PMB Ririn Zumrotul Aini,SST

3.7.2 Waktu Penelitian

Waktu penelitian dimulai dari pengajuan judul pada bulan Agustus hingga proses bimbingan dan seminar prposal sampai bulan Juni 2023. Setelah itu dilanjutkan dengan pengajuan Ethical Clearance pada bulan Juni dan pengajuan perijinan untuk kegiatan penelitian. lalu pengambilan data dilakukan 4 kali pertemuan pada bulan Juni pada tanggal 13 sampai 19 .

3.8 Alat Pengumpul Data

Alat pengumpulan data merupakan alat yang digunakan untuk mengambil data tergantung pada macam dan tujuan penelitian serta data yang akan diambil (dikumpulkan). Alat pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu Kuisisioner dengan menggunakan skala NRS untuk mengetahui penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester 3.

3.9 Metode pengumpulan data

- a. Mengajukan surat permohonan penelitian pada pihak kampus Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang Prodi Kebidana Jember.
- b. Mengirimkan surat yang telah diberikan oleh pendidikan ke BAKESBANGPOL dan menunggu persetujuan studi pendahuluan.

- c. Meneruskan surat dari BAKESBANGPOL ke IBI Jember untuk mendapatkan surat perizinan atau surat pengantar.
- d. Mengirimkan surat kepada PMB Ririn Zumrotul Aini,SST untuk meminta izin
- e. Peneliti memberikan lembar informed consent sebagai syarat ketersediaan ibu untuk menjadi responden dalam sebuah penelitian di PMB Ririn Zumrotul Aini,SST
- f. Setelah lembar informed consent ditandatangani, peneliti memberikan lembar kuisisioner yang berisikan data umum responden dan pertanyaan-pertanyaan mengenai penelitian. Dimana dalam pengisian lembar kuisisioner tersebut akan dibimbing oleh peneliti dan pengisiannya dilakukan oleh responden sendiri.
- g. Setelah data terkumpul kemudian dilakukan metode pengolahan data dengan editing, coding, tabulating

3.10 Metode pengolahan data

Data yang diperoleh dari pengambilan data kemudian diolah sesuai dengan tahap sebagai berikut :

a. Editing

Setelah data dikumpulkan, langkah selanjutnya mengolah data sehingga sifat-sifatnya jelas. Untuk pengolahan data yang baik, sata diperiksa terlebih dahulu, apakah data yang ingin dikaji sudah terpenuhi dan sudah jelas dalam penulisanya (Aulia, V.B 2017).

b. Coding

Bertujuan untuk mengidentifikasi penilaian yang ada menurut macamnya dengan kode angka, hal ini dimaksudkan untuk mempermudah dalam melakukan tabulasi dan analisa data (Aulia, V.B 2017).

c. Tabulating

Data Responden yang sudah diberikan kode kemudian dimasukkan dalam tabel. Lalu hasilnya disajikan deskriptif menggunakan tabel distribusi yang dikonfirmasi dalam bentuk presentase dan darasi. setelah data dikelompokkan dalam tabel distribusi, frekuensi, kemudian data diprosentasikan dan dianalisa (Aulia, V.B 2017)..

3.11 Analisis data

Analisi data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif dan bivariat.

a. Analisa Univariat

Analisa data Univariat bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel. Pada umumnya dalam analisis ini hanya menghasilkan distribusi frekuensi dan presentase dari tiap variabel. (Sugiyono, 2016)

b. Analisa Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui apakah ada pengaruh antara ibu hamil yang diberikan intervensi

pendampingan senam hamil terhadap nyeri punggung. Uji statistik yang bisa digunakan adalah wilcoxon. Uji wilcoxon signed test merupakan uji nonparametris yang digunakan untuk mengukur perbedaan 2 kelompok data berpasangan berskala ordinal atau interval tetapi data berdistribusi tidak normal (Fabella, T.E 2017). Dasar pengambilan keputusan dalam uji wilcoxon signed test adalah sebagai berikut :

- Ketika nilai probabilitas Asym.sig 2 failed < 0,05 maka terdapat perbedaan rata-rata.
- Ketika nilai probabilitas Asym.sig 2 failed > 0,05 maka tidak terdapat perbedaan rata-rata

Statistik uji

$$Z = \frac{T - \left[\frac{1}{4N(N+1)} \right]}{\sqrt{\frac{1}{24N(N+1)(2N+1)}}$$

Dimana:

N = banyak data yang berubah setelah diberi perlakuan berbeda

T = jumlah renking dari nilai selisih yng negative (apabila banyaknya selisih yang positif lebih banyak dari banyaknya selisih negatif)

= jumlah ranking dari nilai selisih yang positif (apabila banyaknya selisih yang negatif > banyaknya selisih yang positif)

Daerah kritis

H_0 ditolak jika nilai absolute dari Z hitung diatas $>$ nilai $Z_{2/\alpha}$

3.12 Etika penelitian

Dalam pelaksanaan penelitian harus berdasarkan etika

penelitian meliputi :

a. Informed Consent

Diberikan kepada responden dengan tujuan agar responden mengetahui maksud dan tujuan penelitian serta dampak yang diteliti selama pengumpulan data. Jika responden bersedia untuk diteliti maka harus menandatangani lembar persetujuan menjadi responden. jika responden menolak maka kita menghormati haknya dan tidak memaksakan.

b. Tanpa Nama (Anonimity)

Pada saat melakukan penelitian kita tidak perlu mencantumkan nama responden dalam lembar pengumpulan data dan peneliti cukup menuliskan berupa kode nomor.

c. Kerahasiaan (Confidentiality)

Kerahasiaan yang diberikan oleh responden dijamin oleh peneliti, hanya kelompok data tertentu saja yang akan disajikan atau dilaporkan pada hasil penelitian.