

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Pendekatan Penelitian

Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen adalah satu-satunya metode penelitian yang benar-benar dapat menguji hipotesis hubungan sebab-akibat. Penelitian ini menggunakan eksperimen murni, karena dalam desain ini peneliti mengontrol semua variabel luar yang mempengaruhi jalannya eksperimen.

Eksperimen murni disebut juga dengan *true experimental* merupakan eksperimen yang dilakukan dengan pengendalian secara ketat terhadap variabel-variabel yang tidak dikehendaki pengaruhnya. Ciri utama dari *true experimental* adalah adanya kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang pada penelitian ini menggunakan teknik *simple random sampling* (Latipun, 2015).

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen murni agar peneliti dapat mengetahui bahwa perubahan yang terjadi pada variabel terikat benar-benar disebabkan oleh variabel bebas dengan menggunakan kelompok kontrol sebagai pembanding dan kelompok eksperimen (yang diberi perlakuan) serta peneliti juga dapat mengontrol variabel-variabel luar yang dapat mempengaruhi jalannya eksperimen.

3.2 Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono,

2017). Menurut hubungan antara satu variabel dengan variabel yang lain maka macam-macam variabel dalam penelitian dibedakan menjadi dua yaitu variabel bebas dan variabel terikat.

Variabel bebas (*Independent*) disebut sebagai variabel stimulus, prediktor, antecedent (Sugiyono, 2017). Variabel bebas adalah variabel yang variasinya mempengaruhi atau menyebabkan perubahan pada variabel lain. Dapat pula dikatakan bahwa variabel bebas adalah variabel yang pengaruhnya terhadap variabel lain hendak diketahui (Azwar, 2017). Sedangkan variabel terikat atau disebut variabel akibat (*dependent variable*). Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas (Sugiyono, 2017). Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

1. Variabel *independent* yaitu senam hamil
2. Variabel *dependent* yaitu kecemasan

3.3 Definisi Operasional Penelitian

Definisi operasional adalah definisi yang dirumuskan oleh peneliti tentang istilah-istilah yang ada pada masalah peneliti dengan maksud untuk menyamakan persepsi antara peneliti dengan orang-orang yang terkait dengan penelitian (Sanjaya, 2013). Adapun definisi operasional dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Kecemasan Menghadapi Persalinan

Kecemasan menghadapi persalinan adalah perasaan yang berkaitan dengan emosi ibu hamil yang ada di Kecamatan Rambang Kabupaten Muara Enim disebabkan karena adanya ketidak stabilan psikologis yang ibu alami sehingga akan berdampak pada proses persalinan, yang akan diukur dengan

menggunakan *checklist* observasi dan skala kecemasan yang dibuat berdasarkan aspek kecemasan menurut (Hidayah& Atmoko2014).

b. Senam Hamil

Senam hamil merupakan terapi latihan gerak yang diikuti oleh ibu hamil trimester III di Kecamatan Rambang Kabupaten Muara Enim untuk menjaga stamina dan kebugaran selama masa kehamilan serta mempersiapkan secara fisik maupun mental dalam menghadapi persalinan, yang akan diberikan kepada ibu hamil trimester III di Kecamatan Rambang Kabupaten Muara Enim sebanyak enam kali pertemuan dengan durasi kurang lebih 60 menit setiap kali pertemuan.

3.4 Desain Penelitian Eksperimen

Menurut Praptomo (2016) menyatakan rancangan penelitian eksperimen berbeda dengan rancangan penelitian survey. Karena pada rancangan penelitian eksperimen peneliti bebas melakukan perlakuan atau modifikasi terhadap suatu hal X untuk menghasilkan hal Y, oleh karena itu hal X disebut variabel bebas (variabel *independent*), sedangkan hal Y disebut variabel terikat (variabel *dependent*) karena keberadaan variabel terikat itu oleh adanya variabel bebas. Desain penelitian yang dilakukan dalam penelitian ini adalah *Pretest dan Posttest Control Group Design*.

Pretest dan Posttest Control Group Design terdapat dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol kemudian diberikan *pre-test* untuk mengetahui keadaan awal. Selanjutnya kelompok eksperimen diberi perlakuan (*treatment*) sedangkan kelompok kontrol

dibiarkan tanpa diberi perlakuan. Setelah itu, kedua kelompok tersebut diberikan *post-test* untuk melihat adakah perbedaan antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol (Alhamdu, 2016).

Tabel 1
Pretest dan Posttest Control Group Design

	Kelompok	Pre-test	Perlakuan	Post-test
R*	Eskperimen	01	X	02
R*	Kontrol	01	-	02

R* : Random

Kelompok eksperimen diberikan *pre-test* sebelum diberikan perlakuan dan diberikan *post-test* sesudah diberikan perlakuan dengan menggunakan skala kecemasan. Perlakuan yang diberikan adalah Senam hamil. Perlakuan ini akan diberikan selama enam kali pertemuan dengan durasi senam $\frac{1}{2}$ sampai 60 menit setiap pertemuan.

3.5 Subjek Penelitian

Secara sederhana sample adalah sebagian dari populasi yang terpilih dan mewakili populasi dengan mencakup keseluruhan karakteristik yang dimiliki populasi tersebut. Sample adalah jumlah yang terbatas dari unsur yang terpilih dari suatu populasi yang diteliti dan hasilnya diharapkan dapat digunakan untuk menggambarkan seluruh populasi (Azwar, 2012).

Teknik pengambilan sample yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik *simple random sampling*. Teknik *simple random sampling* yaitu di mana setiap individu memiliki peran yang sama untuk dipilih dari suatu populasi, populasi ini terdiri dari individu-individu

yang sesuai dengan kriteria dan sudah memenuhi syarat untuk diteliti (Fink, 2009).

Berdasarkan penjelasan di atas populasi yang berjumlah 27 orang ibu hamil anak pertama trimester III yang ada di Kecamatan Rambang Kabupaten Muara Enim akan diambil sampelnya berdasarkan karakteristik sebagai berikut:

1. Ibu hamil anak pertama
2. Ibu hamil trimester III
3. Ibu hamil yang bersedia menjadi subjek penelitian dan bersedia mengikuti *treatment* yang akan diberikan
4. Ibu hamil yang ada di wilayah Kecamatan Rambang Kabupaten Muara Enim

Berdasarkan kriteria di atas, maka sampel dalam penelitian ini sebanyak 6 ibu hamil yang ada di Kecamatan Rambang Kabupaten Muara Enim. Keseluruhan sample tersebut dipilih sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan secara acak (*random*) untuk digunakan sebagai kelompok eksperimen maupun sebagai kelompok kontrol yaitu dengan masing-masing sebanyak 3 ibu hamil untuk kelompok eksperimen dan 3 ibu hamil untuk kelompok kontrol yang semuanya adalah ibu hamil di Kecamatan Rambang Kabupaten Muara Enim.

3.6 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan suatu teknik atau cara yang dilakukan untuk mengumpulkan data dalam suatu penelitian. Adapun beberapa metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini, sebagai berikut:

3.6.1 Checklist Observasi

Penelitian ini menggunakan *checklist Observasi* sebagai instrumen pengumpulan data utama untuk mengukur kecemasan pada ibu hamil di kecamatan Rambang kabupaten Muara enim, *checklist* observasi merupakan model dalam observasi yang mampu memberikan keterangan mengenai muncul atau tidaknya perilaku yang diobservasi muncul (Herdiansyah, 2014).

Dalam tabel *checklist* observasi peneliti terlebih mencantumkan atau menuliskan indikator perilaku yang mungkin dimunculkan oleh subjek penelitian. Format yang dalam *checklist* observasi ini yaitu format dikotomi. Dalam Alhamdu (2016) format dikotomi merupakan format yang menawarkan dua alternatif untuk setiap aitem. Skor yang diberikan menggunakan interval 0-1. Pemberian skoring dalam penelitian ini bergerak dari 0 sampai 1. Berikut ini tabel skor *checklist* observasi dengan format dikotomi dalam penelitian ini.

Tabel 2
Pemberian Skor Checklist Observasi
Kecemasan

Keterangan		Skor
Ya	Perilaku tampak	1
Tidak	Perilaku tidak tampak	0

Lembar *checklist* observasi ini disusun sendiri oleh peneliti menggunakan aspek-aspek kecemasan menurut (Hidayah& Atmoko, 2014). Indikator dalam *checklist* observasi ini diambil dari aspek-aspek kecemasan. Sebagai *pre-test* dan *post-test* variabel terikat (*dependent*) yang akan diobservasi baik sebelum maupun sesudah pemberian

perlakuan (*treatment*) diberikan. Adapun *checklist* observasi yang digunakan dapat dilihat pada table 3 di bawah ini

Tabel 3
Blue Print Checklist Observasi Kecemasan

No	Aspek Kecemasan	Indikator	Perilaku yang tampak
1	Aspek Kognitif	Sulit konsentrasi	Terlihat tidak fokus
		Pikiran membingungkan	Selalu bertanya
		Pikiran yang mengganggu selalu muncul berulang	Ragu-ragu dalam melakukan gerakan
2	Aspek Afektif	Takut	Telihat waw-was
		Khawatir	Terlihat tegang
		Gelisah	Terlihat tidak nyaman
3	Aspek Motorik	Gemetar	Menggoyangkan kaki
		Pusing	Tubuh terlihat lemas
		Telapak tangan berkeringat	Mengepal telapak tangan

3.6.2 Skala

Skala kecemasan diukur menggunakan jenis skala *Likert* untuk objek sikap berupa pertanyaan-pertanyaan yang terdiri dari 54 item yang disajikan dalam bentuk kalimat *favorable* dan *unfavorable*. Penyusunan skala tersebut berdasarkan aspek-aspek kecemasan menurut (Hidayah & Atmoko, 2014) terdiri dari aspek kognitif, aspek afektif, dan aspek motorik.

Tabel 4
Pemberian Skor Skala Kecemasan

Pernyataan	SS	S	TS	STS
Favorable	4	3	2	1
Unfavorable	1	2	3	4

Tabel 5
Blue Print Skala Kecemasan

No	Aspek Kecemasan	Indikator	No Item		Total Item
			Favorable	Unfavorable	
1	Aspek Kognitif	Sulit konsentrasi	1,19,37	10,28,46	6
		Pikiran membingungkan	2,20,38	11,29,47	6
		Pikiran mengganggu selalu muncul berulang	3,21,39	12,30,48	6
2.	Aspek Efektif	Takut	4,22,40	13,31,49	6
		Khawatir	5,23,41	14,32,50	6
		Gelisah	6,24,42	15,33,51	6
3	Aspek Motorik	Gemetar	7,25,43	16,34,52	6
		Pusing	8,26,44	17,35,53	6
		Telapak tangan berkeringat	9,27,45	18,36,54	6
TOTAL			27	27	54

3.6.3 Dokumentasi

Dokumentasi adalah setiap bahan tertulis atau jenis lainnya. Dokumen merupakan catatan yang sudah berlalu (Herdiansyah, 2014). Dokumentasi dapat dijadikan bukti dari penelitian yang dilakukan berupa rekaman, video dan foto. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan dokumentasi foto-foto selama penelitian berlangsung dan pada saat pemberian perlakuan (*treatment*) kepada subjek penelitian. Kemudian juga foto ketika memberikan *pre-test* dan *post-test*.

3.7 Validitas dan Realibilitas Alat Ukur

3.7.1 Validitas

Validitas berarti instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur, instrumen yang valid berarti alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan data (mengukur) itu valid (Sugiyono, 2017). Validitas juga diartikan sebagai suatu yang tepat dan cermat mencapai sasaran, dalam pengukuran berarti berhasil mengukur dengan akurat (Azwar, 2012).

Pengukuran validitas pada penelitian ini menggunakan SPSS (*Statistical Packages for Social Science*) teknik validitas dengan menghitung bagian total (*Corrected Item Total Correlation*). Uji validitas *Corrected Item Total Correlation* digunakan untuk menentukan mana item yang valid dan mana item yang gugur (tidak valid), dengan menggunakan batas skor koefisien $\geq 0,30$. Sebagaimana menurut Azwar (2012) yang menyatakan bahwa kriteria penentuan item skala itu valid, jika nilai koefisien $> 0,30$. Jika nilai koefisien kurang dari 0,30, maka item skala tersebut dinyatakan gugur. Apabila jumlah item

yang valid ternyata masih tidak mencukupi jumlah yang diinginkan maka dapat diturunkan sedikit batas kriteria 0,30 menjadi 0,25. Jika nilai koefisien kurang dari 0,25, maka item skala tersebut dinyatakan gugur

3.7.2 Reliabilitas

Reliabilitas berarti dapat dipercaya, dalam pengukuran berarti memiliki konsistensi hasil ukur (Azwar, 2012). Hasil penelitian yang reliabel, bila terdapat kesamaan data dalam waktu yang berbeda. Reliabilitas sebenarnya mengacu pada konsistensi hasil ukur yaitu instrumen yang bila digunakan beberapa kali untuk mengukur obyek yang sama, akan menghasilkan data yang sama (Sugiyono, 2017).

Pengukuran reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan teknik *Alpha Cronbach* dengan koefisien kisaran (r_{xx}) berada dalam rentang angka 0 sampai 0,90, lebih tinggi lebih baik atau semakin mendekati 1,00 berarti dapat diyakini bahwa eror pengukuran yang terjadi adalah sangat kecil (semakin reliabel) (Azwar, 2017). Sedangkan menurut Alhamdu (2017) suatu alat ukur dikatakan reliabel ketika memenuhi batas minimum skor *alpha cronbach* 0,6. Artinya, skor reliabilitas alat ukur yang kurang dari 0.6 maka dianggap kurang baik, skor reliabilitas 0.7 dapat diterima dan dianggap baik bila mencapai skor reliabilitas 0.8, semakin mendekati 1 semakin baik. Uji reliabilitas pada penelitian ini menggunakan bantuan SPSS (*Statistical Packages for Social Science*) version 22 for windows.

3.8 Teknik Analisis Data

Teknik analisis data merupakan cara menganalisis data penelitian, termasuk alat-alat statistik yang relevan digunakan dalam penelitian. Teknik analisis dalam

penelitian ini menggunakan *independent sample t-test*. *Independent sample t-test* merupakan uji hipotesis untuk melihat pengaruh dari variabel bebas terhadap variabel terikat. Kriteria pengujian *independent sample t-test* dengan uji F dan uji t. Uji F bertujuan untuk menguji asumsi dasar apakah varians kedua kelompok sama atau berbeda. Jika $F_{hitung} < F_{tabel}$ maka H_0 diterima, jika $F_{hitung} > F_{tabel}$ maka H_0 ditolak. Jika signifikansi $>$, maka H_0 diterima, dan jika signifikansi $<$, maka H_0 ditolak.

Uji T bertujuan membandingkan nilai t hitung dengan t tabel atau membandingkan nilai signifikansi. Jika $t_{hitung} < t_{tabel}$ maka H_0 diterima, jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka H_0 ditolak. Jika signifikansi (2-tailed) $> \alpha$, maka H_0 diterima, Jika signifikansi (2-tailed) $< \alpha$, maka H_0 ditolak.

Penelitian ini menggunakan analisis uji statistik parametrik yang bertujuan untuk melakukan uji perbandingan dan perbedaan rata-rata dari dua sampel baik data independen maupun data berpasangan dan ata harus berdistribusi normal. Analisis tersebut menggunakan program SPSS (*Statistic Program For Sosial Science*) versi 22 dalam analisis datanya.