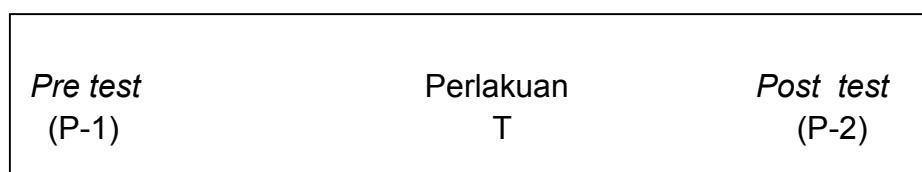


BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Rancangan Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian *Pre Eksperimen* dengan pendekatan *The One-Group Pretest-Posttest Design* yaitu rancangan yang dilakukan dengan cara sebelum diberikan perlakuan variabel diukur terlebih dahulu (*pre-test*) setelah itu dilakukan perlakuan dan setelah perlakuan dilakukan pengukuran kembali (*post-test*) pada variabel (Hidayat, 2010). Dalam penelitian ini pemberian *back exercise* dapat diketahui dengan lebih akurat, karena dapat membandingkan keadaan sebelum dan sesudah pemberian latihan. Dimana skala nyeri ibu hamil yang menderita NPB diukur sebelum dan sesudah pemberian *back exercise*.



Gambar 7 Desain Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada kelompok ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung bawah. Sebelum diberikan tindakan dilakukan pengukuran skala nyeri (P-1) terlebih dahulu pada ibu. Selanjutnya ibu diajarkan bagaimana cara melakukan tindakan latihan punggung selama 5 detik, diulangi sebanyak 10 kali dan latihan ini dilakukan selama 20 menit. Kemudian peneliti melakukan pengukuran skala nyeri kembali (P-

2) pada ibu. Pre-test dan post-test dilakukan dengan menggunakan instrumen pengukuran skala nyeri numerik.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Poasia Kendari.

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Januari sampai Maret 2019.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi dalam penelitian kuantitatif didefinisikan sebagai wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2010). Berdasarkan data awal yang dikumpulkan terdapat 207 ibu hamil pada trimester III, sedangkan yang menderita nyeri punggung adalah 60 ibu hamil pada trimester III di Puskesmas Poasai Kendari. Jadi populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung bawah yaitu 60 ibu hamil.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari populasi sebagai obyek yang diteliti dan dianggap mewakili seluruh populasi (Notoadmodjo, 2010). Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *Purposive Sampling*

dimana sampel yang di ambil berdasarkan kriteria yang masuk dalam penelitian yang akan dilaksanakan. Sampel dalam penelitian ini adalah ibu hamil yang mengalami nyeri punggung bawah dengan usia kehamilan trimester III di wilayah kerja Puskesmas Poasia dengan jumlah 30 pasien yang bersedia dijadikan sampel.

Kriteria yang memenuhi inklusi dan eksklusi yang ditentukan peneliti adalah :

a. Kriteria Inklusi

- 1) Ibu hamil yang mengalami nyeri dengan skala 1 sampai 10 menggunakan *Numeric Rating Skor* sebanyak 30 orang .
- 2) Ibu hamil yang bertempat tinggal di wilayah kerja Puskesmas Poasia sebanyak 207 orang.
- 3) Ibu hamil yang bersedia menjadi responden 30 orang
- 4) Ibu hamil trimester III sebanyak 60 orang.

b. Kriteria Eksklusi

- 1) Ibu hamil yang dalam terapi analgesik sebanyak 4 orang.
- 2) Ibu hamil yang ada luka atau perdarahan di area punggung bawah sebanyak 2 orang.

D. Jenis dan Cara pengumpulan Data

1. Jenis Data

a. Data primer

Pengumpulanya diperoleh melalui lembar observasi yang telah disiapkan (Arikunto, 2010). Data primer adalah data yang diperoleh peneliti dari hasil pengukuran skala nyeri kepada sampel

secara langsung sebelum dan sesudah pemberian terapi yang dicatat menggunakan lembar observasi.

b. Data sekunder

Meliputi gambaran umum lokasi penelitian meliputi data jumlah ibu hamil dan ketenagaan serta sarana dan prasarana di Puskesmas Poasia Kota Kendari.

2. Cara Pengumpulan Data

- a) Sebelum melakukan penelitian, peneliti mengajukan permohonan izin tertulis kepada Puskesmas Poasia sebagai lokasi penelitian.
- b) Setelah mendapatkan persetujuan oleh Kepala Puskesmas Poasia, peneliti melakukan pengumpulan data ibu hamil trimester III yang merasakan nyeri punggung bawah.
- c) Diberikan *back exercise*
- d) Data yang diperoleh kemudian dikumpulkan untuk dianalisis

E. Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari dua bagian. Bagian pertama instrumen penelitian berisi tentang pengkajian data demografi ibu trimester III terkait inisial, usia, paritas, serta berat badan sebelum dan selama kehamilan.

Bagian kedua berisi skala nyeri numerik (1-10). Peneliti akan menjelaskan instrumen skala nyeri numerik kemudian responden diminta untuk mengisi sesuai dengan intensitas nyeri punggung bawah yang dirasakan ibu.

Instrumen skala nyeri pada penelitian ini di adopsi dari penelitian tentang “Efektivitas latihan Punggung terhadap Penurunan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di Desa Kenanga Kecamatan Percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang oleh Rizka Wenny Purba (2016)”.

F. Definisi Operasional Variabel yang di Teliti

1. Nyeri punggung bawah (NPB) atau *Low Back Pain* (LBP) adalah suatu sindrom nyeri yang terjadi pada daerah punggung bawah. *Low Back Pain* adalah gangguan *musculoskeletal* yang pada daerah punggung bawah yang disebabkan oleh berbagai penyakit dan aktivitas tubuh yang kurang baik (Samara, 2014).

Skala : Ordinal (Noor, 2016)

Kriteria Objektif :

- a. Nyeri ringan : bila skala nyerinya 1-3 di ukur menggunakan skala NRS
 - b. Nyeri sedang : bila skala nyerinya 4-6 di ukur menggunakan skala NRS
 - c. Nyeri berat : bila skala nyeri 7-10 di ukur menggunakan skala NRS
 - d. Pengukuran dilakukan sebanyak 2 babak yaitu sebelum dan sesudah dilakukan latihan back exercise untuk melihat pengaruh pemberian back exercise terhadap penurunan nyeri pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Poasia.
2. *Back exercise* adalah suatu bentuk latihan yang ditujukan untuk otot-otot stabilisator punggung. Latihan fisik adalah aktivitas olahraga yang

dilakukan secara sistematis dalam mempersiapkan seseorang pada tingkat tertinggi dalam penampilannya dan untuk menjaga kebugaran dan kesehatan tubuh. Intensitas latihan ditingkatkan secara progresif serta dilakukan secara sistematis dan berulang-ulang (*repetitive*) dalam jangka waktu yang ditentukan sesuai dengan masing-masing individu dengan tujuan mencapai peningkatan kemampuan atau prestasi olahraga (Ariani, 2011). Sebelum dilakukan latihan back exercise dilakukan pengukuran intensitas nyeri pada ibu hamil yang bersedia menjadi responden. Kemudian dilakukan latihan back exercise selama ≤ 20 menit dengan rentang waktu 3 kali dalam seminggu, setelah itu dilakukan pengukuran kembali intensitas nyeri pada ibu tersebut.

G. Pengolahan dan Penyajian Data

1. Pengolahan data

Tahapan pengolahan data dilakukan sebagai berikut :

- a. Koding (*Coding*) adalah mengklasifikasikan jawaban dari para responden ke dalam kategori-kategori. Hal ini dimaksudkan untuk mempermudah dalam pengolahan data.
- b. Mengedit (*Editing*) adalah memeriksa kembali semua data yang terkumpul, untuk mengetahui kelengkapan dan kesalahan dalam pengisian.
- c. Skor (*Scoring*) adalah memberi skor pada data yang telah dikumpulkan.

d. Tabulasi (*Tabulating*) adalah menyusun data dalam bentuk tabel distribusi frekuensi setelah dilakukan perhitungan data secara manual.

2. Penyajian Data

Data yang telah diolah disajikan dalam bentuk tabel selanjutnya dinarasikan. Setelah semua data terkumpul, dilakukan analisa data kembali dengan memeriksa semua kuisisioner apakah data dan jawaban sudah lengkap dan benar (*editing*). Kemudian data diberi kode (*coding*) untuk mempermudah peneliti dalam melakukan analisis data dan pengolahan data serta pengambilan kesimpulan. Data dimasukkan dalam bentuk tabel. Entry data dilakukan dengan teknik komputerisasi. Tahap terakhir dilakukan *cleaning dan entry* komputer guna menghindari terjadinya kesalahan input data.

H. Analisis Data

Analisis data dilakukan menggunakan *Software Product Statistic Solution* (SPSS). Adapun analisis data terdiri atas:

1. Analisis Univariat

Analisis Univariat dilakukan terhadap tiap variabel dari hasil penelitian. Analisa ini menghasilkan distribusi dan persentasi dari tiap variabel yang diteliti, dimana untuk mengetahui distribusi karakteristik sampel maupun variabel-variabel univariat digunakan SPSS .

Adapun rumus yang digunakan untuk memperoleh analisis univariat secara manual adalah sebagai berikut :

$$X = \frac{f}{n} \times K$$

Keterangan :

f : Frekuensi kategori variabel yang diteliti

n : Jumlah sampel penelitian

K : Konstanta (100%)

X : Jumlah persentase hasil penelitian

2. Analisis Bivariat

Analisis *bivariat* yang digunakan untuk mencari pengaruh antara variabel dependen dan independen, yaitu pengaruh pemberian *back exercise* terhadap penurunan intensitas nyeri punggung bawah (NPB) pada ibu hamil di Puskesmas Poasia. Penelitian ini menggunakan uji t berpasangan (*T-Test Dependen*), jika data berdistribusi normal. Apabila data tidak berdistribusi normal maka menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* yaitu untuk mengetahui pengaruh *back exercise* sebelum dan sesudah dilakukan *back exercise*, pada tingkat kemaknaan $\alpha = 5\%$ (0,05) dengan $df = n-1$ (Sugiyono, 2014). Analisis data menggunakan aplikasi *Statistical Product and Service Solutions* (SPSS).

I. Etika Penelitian

Dalam melakukan penelitian, peneliti perlu mendapat rekomendasi dari program studi DIV Kebidanan Poltekkes Kemenkes Kendari dengan mengajukan permohonan izin kepada Kepala Puskesmas Poasia Kota Kendari sebagai tempat penelitian. Adapun etika penelitian yang diterapkan adalah sebagai berikut :

1. Lembar persetujuan (*Informed Consent*)

Lembar persetujuan diberikan kepada responden yang akan diteliti, bila responden menolak, peneliti tidak memaksa dan tetap menghormati hak-hak responden.

2. Tanpa nama (*Anonymity*)

Untuk menjaga kerahasiaan, peneliti tidak mencantumkan nama responden tetapi hanya memberikan kode atau inisial pada lembar kuesioner yang dibagikan.

3. Kerahasiaan (*Confidentially*)

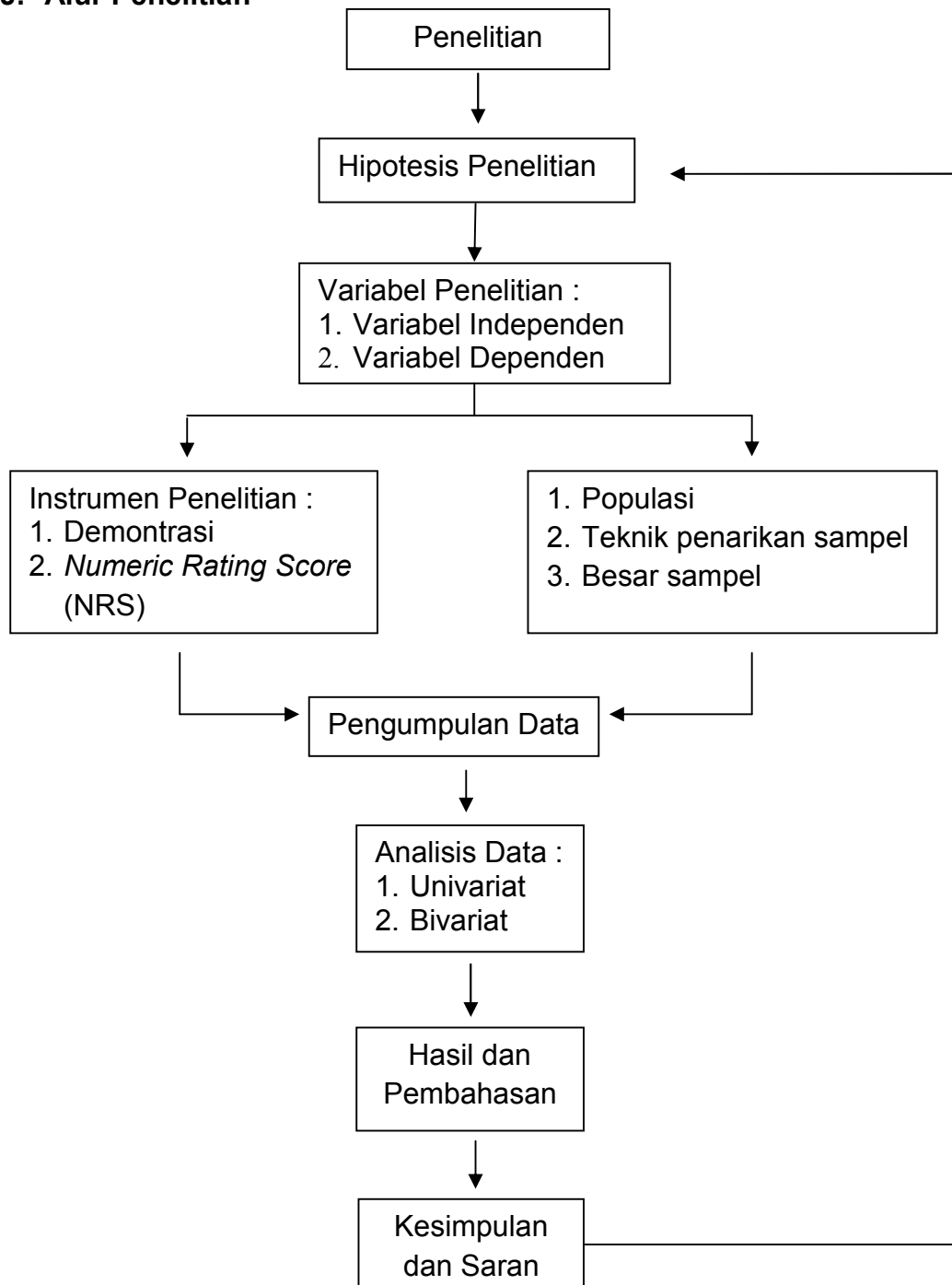
Kerahasiaan informasi responden dijaga peneliti dan hanya kelompok data tertentu yang akan dilaporkan sebagai hasil penelitian.

4. Pelindung (*Beneficence*)

Beneficence yaitu peneliti melindungi subjek agar terhindar dari bahaya dan ketidaknyamanan fisik.

5. Penghargaan (*Full disclosure*)

Full disclosure yaitu prinsip penghargaan dan hormat terhadap martabat manusia dalam hal ini berarti memberikan hak pada seseorang untuk membuat keputusan secara sukarela.

J. Alur Penelitian

Gambar 8 Alur Penelitian