

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### 3.1. Pendekatan Penelitian

Penulisan karya tulis ilmiah ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Studi kasus ini menggambarkan penatalaksanaan terapi relaksasi yoga dan *self-hypnosis* terhadap kecemasan pada ibu hamil trimester III yang meliputi tujuan terapi relaksasi, aturan dalam melakukan terapi relaksasi, gerakan dalam terapi relaksasi yoga, dan cara melakukan terapi relaksasi *self-hypnosis*.

##### 3.1.1. Tempat penelitian

Pelaksanaan studi kasus ini, dilaksanakan di :

- a. Tatanan keluarga yang terdapat ibu hamil trimester III di daerah puskesmas Panyileukan

#### 3.2. Subyek Penelitian

Subyek pada penelitian studi kasus ini ditujukan untuk diteliti oleh peneliti sebagai sasaran penelitian. Subyek pada studi kasus ini adalah pasien yang mengalami ansietas pada saat kehamilan trimester III. Sebanyak 2 orang yang akan diteliti oleh peneliti, dengan kriteria sebagai berikut :

##### 3.2.1. Kriteria inklusi

Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah ibu hamil trimester III berusia 24-29 tahun, dengan kondisi yang mengalami cemas ringan-sedang (skor PRAQ-R2 21-29) dan tidak mengalami penyakit berat (pre-eklamsi, eklamsi, jantung, dan diabetes mellitus).

##### 3.2.2. Kriteria eksklusi

Kriteria eksklusi pada penelitian ini adalah :

- a. Ibu hamil trimester III yang tidak bersedia menjadi responden penelitian
- b. Ibu hamil trimester III sebagai kelompok studi kasus yang tidak rutin melakukan latihan teknik relaksasi yoga dan *self-hypnosis* <3 kali penelitian
- c. Ibu hamil trimester III yang tidak mengikuti serangkaian proses penelitian secara lengkap

### 3.3.Fokus Studi

Fokus studi identik dengan variabel penelitian yaitu perilaku atau karakteristik yang memberikan nilai berbeda terhadap sesuatu. Fokus studi kasus ini adalah ansietas pada ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan dan penatalaksanaan teknik relaksasi yoga dan *self-hypnosis*.

### 3.4.Denisi Operasional

Tabel 1 Definisi Operasional

No.	Variabel	Definisi Operasional	Parameter	Alat ukur	Skoring
1.	Ansietas	Ansietas merupakan respon ansietas adalah suatu respon emosional yang dirasakan oleh tubuh terhadap suatu objek yang samar-samar, tidak jelas dan pasti yang	Menggunakan <i>Pregnancy Related Anxiety Questionnaire-Revised 2 (PRAQ-R2)</i> : 1. <i>Pregnancy Related Anxiety Questionnaire-</i>	<i>Pregnancy Related Anxiety Questionnaire-Revised 2 (PRAQ-R2)</i>	1 : Sama sekali tidak pernah, 2 : hampir tidak pernah, 3 : Cukup pernah, 4 : Sering, 5 :

		menimbulkan suatu respon kecemasan	<i>Revised</i> 2 (PRAQ-R2) berisi 10 pertanyaan yang menunjukkan bagaimana kecemasan ibu hamil trimester III 2. Diukur sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi yoga dan <i>self- hypnosis</i>		Sangat sering
2.	Teknik relaksasi yoga	Teknik relaksasi yoga merupakan suatu tindakan berupa gerakan relaksasi tubuh untuk merelaksasikan otot dengan mengatur posisi tubuh dan pengolahan pernafasan.	- Tadasana - Trikosana - Savangasana I - Padamasana	SOP senam yoga	Nominal

		Dilakukan dalam waktu satu minggu tiga kali dalam waktu 10 menit.			
3.	Teknik relaksasi <i>self-hypnosis</i>	Teknik relaksasi <i>self-hypnosis</i> merupakan suatu tindakan berupa pengucapan kalimat yang membuat hati dan pikiran tenang dan damai. Kalimat tersebut bersumber dari dalam tubuh untuk tubuh itu sendiri supaya ibu hamil tidak tegang dan dapat merasa lebih tenang. Dilakukan setelah terapi relaksasi yoga, dan dalam waktu satu minggu tiga kali dalam waktu 10 menit.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dilakukan dengan menggunakan gerakan relaksasi, imajinasi</li> <li>2. Mengucapkan kata dari alam diri untuk diri sendiri</li> </ol>	SOP Teknik relaksasi <i>self-hypnosis</i>	Nominal

### 3.5. Instrumen Penelitian

Secara spesifik semua fenomena ini disebut variabel penelitian.. Alat pengambil data (instrument) menentukan kualitas data yang dapat di kumpulkan dan kualitas data itu menentukan kualitas penelitiannya (Almasdi, 2021). Instrumen penelitian yang akan diteliti pada penelitian ini adalah wawancara dan mengisi kuisioner sesuai dengan penilaian tingkat kecemasan, yaitu ” *Pregnancy Related Anxiety Questionnaire-Revised 2 (PRAQ-R2)* ”. Pencatatan dilakukan menggunakan alat tulis dan alat recording, dan setelah itu melakukan observasi.

#### 3.5.1. *Pregnancy Related Anxiety Questionnaire-Revised 2 (PRAQ-R2)*

*Pregnancy Related Anxiety Questionnaire-Revised 2 (PRAQ-R2)* adalah kuesioner untuk mengkaji penilaian pranatal yang layak dan andal kecemasan terkait dengan kehamilan khusus ini, kesehatan yang belum lahir serta persalinan dan melahirkan. Pada *Pregnancy Related Anxiety Questionnaire-Revised 2 (PRAQ-R2)* diberi skor skala mulai sepuluh item PRAQ-R2 diberi skor dengan lima opsi respons (1 = “sangat tidak relevan” hingga 5 = “sangat relevan”) (Mudra dkk., 2019). Pengisian skor pada *Pregnancy Related Anxiety Questionnaire-Revised 2 (PRAQ-R2)* yaitu skor 1 : Sama sekali tidak pernah, 2 : hampir tidak pernah, 3 : Cukup pernah, 4 : Sering, 5 : Sangat sering. Interpretasi nilai skor pada *Pregnancy Related Anxiety Questionnaire-Revised 2 (PRAQ-R2)* yaitu dengan skor > 37: kecemasan berat, skor 23 < sampai dengan < 37 : kecemasan sedang dan skor < 23: kecemasan ringan (Huizink dkk., 2016).

### 3.6. Metode Pengumpulan Data

Pengumpulan data yang digunakan dalam studi kasus ini menggunakan data primer. Sumber primer adalah sumber data yang diberikan langsung oleh narasumber langsung kepada pengumpul data (Sugiyono, 2013). Sumber data primer ini dilakukan dengan menggunakan metode menilai score ansietas/kecemasan, yaitu *Pregnancy Related Anxiety Questionnaire-Revised 2 (PRAQ-R2)*, wawancara, observasi dan dokumentasi. Dimana responden diharapkan untuk menjawab pertanyaan di dalam metode pengumpulan data ini.

a. Wawancara

Metode pengumpulan data pertama dalam studi kasus ini menggunakan metode wawancara. Metode wawancara yang di pakai ialah metode wawancara semiterstruktur. Penggunaan metode ini bertujuan untuk memperoleh data dari klien tentang penyebab ansietas, frekuensi ansietas serta mengetahui hal yang dilakukan klien pada saat mengalami ansietas.

b. Pengisian Kuisisioner Skor Ansietas

Kuisisioner merupakan instrumen untuk mengumpulkan data dalam penelitian berbentuk dalam pertanyaan yang harus di jawab. Kuisisioner dalam penelitian ini berbentuk pertanyaan yang terdapat dalam *Pregnancy Related Anxiety Questionnaire-Revised 2* (PRAQ-R2) sebagai pengumpulan data skor ansietas.

c. Observasi

Observasi merupakan cara pengumpulan data dengan melakukan pengamatan secara langsung kepada responden untuk mencari perubahan atau hal-hal yang diteliti dan mengambil minimal 2 data responden/sample yang diteliti. Metode pengumpulan data ini digunakan untuk mengetahui respon klien dalam mengikuti penatalaksanaan terapi relaksasi yoga dan *self-hypnosis*.

d. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan tulisan hasil dari kumpulan data dan pengamatan. Dalam studi kasus ini, dokumentasi dibentuk dalam sebuah asuhan keperawatan yang berisi pengkajian, analisa data, diagnosa keperawatan, intervensi, implementasi dan evaluasi.

### 3.6.1. Metode Wawancara Semiterstruktur

Pedoman observasi tidak terstruktur adalah pedoman yang sangat sederhana,tanpa suatu rancangan yang kompleks, hanya berisi garis besar pedoman atau tema sentral observasi.

### 3.7. Metode Uji Keabsahan Data (Uji triangulasi sumber)

Uji keabsahan data dalam penelitian ini dilakukan untuk menguji suatu data atau informasi, sehingga data yang diperoleh relevan dengan penelitian dan memiliki kualitas data yang tinggi. Uji triangulasi sumber dilakukan untuk mencari lebih dalam kebenaran suatu informasi yang didapatkan dari klien, keluarga. Informasi dikatakan valid apabila ada kesamaan penyampaian informasi dari setiap sumbernya. Peneliti tidak melakukan uji validitas dan reliabilitas terkait dengan instrumen penelitian karena sudah dilakukan pada saat pendahulu. Uji validitas dan reliabilitas kuesioner *Pregnancy Related Anxiety Questionnaire-Revised 2* (PRAQ-R2) memiliki konsistensi nilai validitas 0,00 dan reliabilitas Cronbach's Alpha 0,650 (Huizink dkk., 2016) yang artinya kuesioner ini dapat digunakan sebagai instrumen dalam penelitian.

### 3.8.Lokasi dan Waktu Penelitian

#### 3.8.1. Tempat dan waktu penelitian

Lokasi dan waktu penelitian dilaksanakan di puskesmas Panyileukan pada tanggal 18 Mei 2022. Studi kasus ini mengidentifikasi gambaran pelaksanaan terapi relaksasi yoga dan *self-hypnosis* pada ibu hamil dengan kehamilan trimester III yang mengalami ansietas dalam menghadapi persalinan.

### 3.9.Analisis Data dan Penyajian Data

Analisis data dan penyajian data merupakan deskripsi dari penelitian yang mengacu pada fokus penelitian dan kerangka teoritik yang terdapat dalam obyek penelitian. Penyajian dan analisis data berisikan tentang deskripsi data dan temuan yang diperoleh dengan menggunakan metode wawancara, pengisian skor analisis ansietas, observasi dan dokumentasi. Analisis data yang di gunakan di mulai dari mereduksi data, menyajikan data, penarikan kesimpulan. Metode tersebut digunakan sebagai alat untuk memperoleh data dan mendukung serta yang berkaitan dalam penelitian ini. Setelah melalui proses pengumpulan data, sampailah pada pemberhentian meraih data, karena data yang diperoleh sudah dianggap representatif. Bentuk penyajian data dilakukan dalam bentuk naratif dan bagan .

### 3.10. Etika Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan dengan mempertimbangkan etika penelitian dan sudah mendapatkan izin untuk melakukan penelitian serta memberikan perlindungan terhadap responden. Prinsip etika yang akan diterapkan dalam penelitian ini yaitu:

a. *Non Maleficence* (Tidak Merugikan)

Teknik relaksasi yoga dan *self-hypnosis* yang dilakukan dalam studi kasus ini tidak akan merugikan dan tidak akan menimbulkan keparahan terhadap penyakit yang ibu hamil derita.

b. *Informed Consent* (Lembar Persetujuan)

*Informed consent* merupakan bentuk persetujuan antara peneliti dengan responden penelitian dengan memberikan lembar persetujuan, *informed consent* tersebut diberikan sebelum dilakukan penelitian, dengan tujuan agar subyek mengerti maksud dan tujuan penelitian. Jika subyek penelitian bersedia menjadi responden, maka harus menandatangani lembar persetujuan, sebaliknya jika subyek tidak bersedia untuk menjadi responden maka peneliti harus menghormati hak pasien.

c. *Anonymity* (Tanpa Nama)

*Anonymity* menjelaskan bentuk penulisan dengan tidak perlu mencantumkan nama pada lembar pengumpulan data. Pada studi kasus ini peneliti merahasiakan berbagai informasi yang menyangkut privasi responden dan keluarganya dengan tidak menampilkan kode nama, jenis kelamin, dan diagnose penyakit.

d. *Beneficence* (Berbuat baik)

Pada studi kasus ini menggunakan etika *beneficence* (berbuat baik) dimana peneliti ingin membantu mengatasi ansietas pada ibu hamil trimester III di puskesmas Panyileukan.