

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Jenis atau Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode *kuantitatif* dengan jenis penelitian *komparatif non – eksperimen* pada dua kelompok perlakuan dan menggunakan pendekatan *cross-sectional*. *Komparatif* dalam penelitian ini bertujuan untuk membandingkan satu atau lebih variabel pada dua atau lebih kelompok sampel yang berbeda atau untuk membandingkan kondisi pada waktu yang berbeda. Desain ini digunakan untuk mengetahui metode mana yang lebih efektif antara hypnobirthing dan pijat akupresur dalam mengurangi kecemasan pada ibu hamil trimester III (Ishak et al., 2023).

3.2 Subjek Penelitian

3.2.1 Populasi

Menurut Ishak et al., (2023) populasi adalah seluruh unsur atau elemen yang menjadi objek penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester I dan II yang telah memasuki usia kehamilan trimester III dan melakukan ANC di PMB Isnaini, SST Mibo Kecamatan Banda Raya Kota Banda Aceh. Adapun jumlah keseluruhan ibu hamil trimester I, trimester II dan trimester III sebanyak 83 orang, data ini didapatkan pada saat survey awal yang dilakukan pada bulan April 2025.

3.2.2 Sampel

Sampel adalah bagian dari populasi dari mana data atau informasi yang dibutuhkan dapat diperoleh secara langsung. Proses pengambilan sampel dari populasi disebut sampling (Ishak et al., 2023). Dalam penelitian ini seluruh populasi dijadikan sampel yaitu sebanyak 40 pasien ibu hamil trimester III yang melakukan ANC di PMB Bd. Isnaini, SST Mibo Kec. Banda Raya Kota Banda Aceh. Kemudian dibagi menjadi 2 kelompok sampel, dimana kelompok A dengan jumlah sampel 20 orang ibu hamil merupakan kelompok ibu hamil trimester III yang telah mendapatkan terapi *Hypnobirthing* secara teratur dan kelompok B dengan jumlah sampel 20 orang ibu hamil merupakan ibu hamil trimester III yang telah mendapatkan terapi *Pijat Akupresur* secara teratur untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil trimester III.

3.2.3 Kriteria Sampel

a. Kriteria Inklusi

1. Ibu hamil trimester III (usia kehamilan 28-40 minggu)
2. Ibu hamil yang sudah pernah mendapatkan terapi *hypnobirthing* atau *pijat akupresure* secara teratur minimal 2 kali.
3. Ibu hamil yang bersedia menjadi responden yang telah menandatangani informed consent.

b. Kriteria Eksklusi

1. Ibu hamil yang menjalani terapi kecemasan lain secara bersamaan.
2. Ibu hamil yang tidak bisa mengikuti intervensi hingga selesai.
3. Ibu hamil yang memiliki riwayat komplikasi selama kehamilan.

4. Ibu hamil yang memiliki kelainan kulit atau kontraindikasi medis sehingga tidak memungkinkan untuk dilakukan pijat akupresur.

3.3 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

3.3.1 Variabel Penelitian

a. Variabel Independen

Variabel Independen adalah Variabel bebas yang mempengaruhi perubahan pada variabel dependen (Sugiyono, 2020). Variabel bebas pada penelitian ini adalah metode *hypnobirthing* dan *pijat akupresur*.

b. Variabel dependen

Variabel dependen dalam bahasa indonesia sering disebut sebagai variabel terikat. Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas. Variabel terikat pada penelitian ini adalah kecemasan ibu hamil trimester III (Sugiyono, 2020).

3.3.2 Definisi Operasional

Definisi operasional adalah penentuan konstruk atau sifat yang akan dipelajari sehingga menjadi variabel yang dapat diukur. Definisi operasional menjelaskan cara tertentu yang akan digunakan untuk meneliti dan mengoperasionalkan konstruk, sehingga memungkinkan bagi peneliti yang lain untuk melakukan replikasi pengukuran dengan cara yang sama atau mengembangkan cara pengukuran konstruk yang lebih baik (Sugiyono, 2020).

Tabel 3. Data Operasional Variabel Penelitian

No.	Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Cara Ukur	Hasil Ukur	Skala
1.	Variabel Independen					
	Hypnobirthing	Metode relaksasi dengan sugesti positif, latihan pernapasan dan relaksasi tubuh untuk mengurangi kecemasan.	Kuesioner	Ceklis	Pernah mendapatkan terapi <i>hypnobirthing</i> ≥ 2 kali / Tidak pernah mendapatkan terapi <i>hypnobirthing</i> ≤ 2 kali.	Nominal
2.	Pijat Akupresur	Terapi dengan penekanan titik HT-7 untuk merangsang endorfin sehingga membuat ibu	Kuesioner	Ceklis	Pernah mendapatkan terapi <i>pijat akupresur</i> ≥ 2 kali / Tidak pernah mendapatkan terapi pijat	Nominal

		lebih rileks dan tenang			akupresur ≤ 2 kali.	
3.	Variabel Dependen					
	Kecemasan	Tingkat gangguan emosional ibu hamil trimester III diukur menggunakan instrumen HRS-A	HRS-A Hamilton Rating Scale for Anxiety (HRS-A)	Kuesioner dengan cara ukur ceklis (YA = skor 1, TIDAK = skor 0)	Skor HRS-A dikategorika: 1. Tidak cemas jika skor <14 2. Cemas ringan jika skor 15-28 3. Cemas sedang jika skor 29-42 4. Cemas berat jika skor 43-56.	Ordinal

3.4 Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan 15 Oktober sampai dengan 19 Desember tahun 2025 di PMB Bd. Isnaini, SST Mibo Kec. Banda Raya Kota Banda Aceh.

3.5 Teknik dan Alat Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini adalah memberikan kuesioner berisi pertanyaan mengenai kecemasan pada ibu hamil dalam bentuk pretest dan posttest. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Hamilton Rating Scale for Anxiety* (HRS-A), yaitu instrumen pengukuran kecemasan yang terdiri atas 14 kelompok gejala kecemasan, meliputi aspek psikologis dan fisiologis seperti perasaan cemas, ketegangan, gangguan tidur, gejala somatik, hingga perilaku gelisah. Setiap item dalam kelompok gejala tersebut diukur menggunakan Skala Nominal, dengan pilihan jawaban:

YA = diberi skor 1

TIDAK = diberi skor 0

Skor total dihitung dari hasil penjumlahan seluruh item, dengan rentang skor 0–56. Berdasarkan total skor tersebut, tingkat kecemasan dikategorikan sebagai berikut:

<14 = Tidak ada kecemasan

15–28 = Kecemasan ringan

29–42 = Kecemasan sedang

43–56 = Kecemasan berat

Prosedur pengumpulan data dilakukan dalam dua tahap, yaitu:

1. Penyebaran Instrumen

Responden mengisi kuesioner HRS-A untuk mengukur tingkat kecemasan awal pada satu waktu.

Instrumen HRS-A ini telah dinyatakan valid dan reliabel berdasarkan hasil penelitian Sativa dalam Risky, (2019), dengan nilai validitas menggunakan korelasi *Product Moment* sebesar 0,93 dan nilai reliabilitas menggunakan rumus *Alpha Cronbach* sebesar 0,97, yang menunjukkan bahwa instrumen ini sangat layak digunakan untuk mengukur kecemasan.

Dengan penggunaan teknik pengumpulan data yang tepat dan alat ukur yang teruji validitas dan reliabilitasnya, diharapkan data yang diperoleh dapat merepresentasikan kondisi kecemasan secara objektif dan mendukung analisis perbandingan efektivitas antara dua metode intervensi yang diteliti.

3.6 Data yang Dikumpulkan

Data yang dikumpulkan melalui kuesioner dalam bentuk lembar penilaian kecemasan pada pasien ibu hamil trimester III yang telah mendapatkan terapi *hypnobirthing* atau *pijat akupresur*.

3.7 Uji Validitas dan Reliabilitas

3.7.1 Validitas

Validitas menunjukkan ketepatan pengukuran suatu instrumen atau dalam arti lain validitas merupakan syarat mutlak bagi suatu alat ukur agar dapat digunakan dalam suatu pengukuran. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah HRS-A (*Hamilton Rating Scale for Anxiety*).

3.7.2 Reliabilitas

Reliabilitas menunjukkan apakah suatu pengukuran dapat menghasilkan data yang konsisten jika instrumen digunakan kembali secara berulang. Pada

penelitian ini tidak dilakukan uji validitas dan reliabilitas lagi karena peneliti menggunakan instrumen yang sudah baku.

3.8 Metode Pengumpulan Data

3.8.1 Pengumpulan Data

1. Tahap Persiapan

Tahap persiapan pada penelitian ini akan dimulai melalui proses administrasi dengan cara mendapatkan surat izin penelitian dari Universitas Bina Bangsa Getsempena dan izin dari PMB Bd. Isnaini, SST Mibo Kec. Banda Raya Kota Banda Aceh.

2. Tahap Pelaksanaan

Setelah mendapatkan izin dari PMB Bd. Isnaini, SST Mibo Kec. Banda Raya Kota Banda Aceh. Maka peneliti akan mendatangi lokasi penelitian dan menentukan subjek penelitian yang memenuhi kriteria inklusi yang akan menjadi responden.

a. Kuesioner

kuesioner adalah sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dan responden dalam arti laporan tentang pribadinya, atau hal-hal yang ia ketahui. Kuesioner ini digunakan untuk memperoleh data tentang Perbandingan Efektivitas Hypnobirthing Dengan Pijat Akupresur Dalam Mengurangi Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Di PMB Bd. Isnaini SST Mibo Kec. Banda Raya Kota Banda Aceh.

b. Dokumentasi

dokumentasi adalah mencari data mengenai hal-hal atau variable yang berupa catatan, transkrip, buku, surat kabar, majalah, prasasti, notulen rapat, lengger, agenda dan sebagainya. Adapun dokumentasi ini digunakan untuk memperoleh data perjalanan singkat PMB Bd. Isnaini SST, lokasi dan visi misi, serta data ibu hamil yang melakukan ANC di PMB Bd. Isnaini.

c. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian berfungsi sebagai alat bantu dalam mengumpulkan data yang diperlukan. Instrumen dalam penelitian ini adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data. Adapun peneliti menggunakan metode observasi, angket dan dokumentasi.

3.9 Pengolahan Data dan Analisa Data

3.9.1 Pengolahan Data

1. Editing

Editing adalah sebuah proses pemeriksaan ulang data yang telah dikumpulkan untuk memastikan kebenaran, kelengkapan, kejelasan dan kesesuaiannya. Pemeriksaan ini dilakukan baik saat pengumpulan maupun setelah data terkumpul, terutama pada data sebelum dan sesudah diberikan terapi.

2. *Coding*

Coding adalah mengubah data berupa huruf menjadi angka agar lebih mudah dianalisis. Peneliti memberi kode angka pada pojok kanan atas lembar observasi.

3. *Entry*

Data yang telah dikodekan dimasukkan ke dalam program komputer untuk dianalisis lebih lanjut.

4. *Tabulating*

Data hasil penelitian dimasukkan ke dalam tabel sesuai kriteria yang sudah ditentukan.

5. *Proseccing*

Data kemudian diolah dan dikelompokkan ke dalam variabel yang sesuai dengan bantuan program komputer.

6. *Cleaning*

Cleaning adalah mengecek ulang data yang sudah dientry untuk memastikan tidak ada kesalahan atau data yang tertinggal. Peneliti memastikan semua data sudah benar saat dimasukkan ke program komputer.

3.9.2 Teknik Analisis Data

1. Analisis univariat

Analisa univariat dilakukan pada tiap variabel untuk mengetahui distribusi frekuensi masing-masing variabel sehingga diketahui variasi dari masing-masing tabel. Data akan disajikan dalam bentuk **distribusi frekuensi**,

persentase, nilai rata-rata (mean), median, standar deviasi, nilai minimum dan maksimum sesuai dengan jenis dan skala pengukuran variabel. Untuk memperoleh distribusi frekuensi serta presentase menggunakan rumus: $P=f/n \times 100\%$ (Ishak et al., 2023)

2. Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui adanya **perbedaan efektivitas hypnobirthing dan pijat akupresur dalam mengurangi kecemasan pada ibu hamil trimester III**. Tahapan analisis mencakup:

1) Uji Normalitas

Uji Normalitas (menggunakan Shapiro-Wilk). Data dikatakan normal apabila $p\text{-value} > 0,05$ dan data dikatakan tidak normal apabila $p\text{-value} < 0,05$.

2) Uji Homogenitas (menggunakan Levene Test). Data dikatakan homogen bila $p\text{-value} > 0,05$.

3) Jika data berdistribusi normal dan homogen menggunakan **uji parametrik Independent t-test** dan Jika data tidak normal atau tidak homogen menggunakan **uji non-parametrik Mann Whitney U Test**.

4) Tingkat signifikansi yang digunakan adalah $\alpha = 0,05$ (5%). Hasil analisis dianggap signifikan apabila $p\text{-value} < 0,05$