

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Rancangan Penelitian

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan metode *pre eksperimental design* dengan rancangan *One Group Pretest-Posttest design*. Penelitian ini menggunakan eksperimen yang hanya melibatkan satu kelompok dan tidak ada kelompok pembanding, penelitian ini akan diukur dengan nilai sebelum dan sesudah pemberian terapi relaksasi otot progresif (Sugiyono, 2022).

B. Tempat dan Waktu

1. Tempat penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di wilayah kerja UPTD Puskesmas Jepang, Desa Gulang, Kecamatan Mejobo, Kabupaten Kudus.

2. Waktu penelitian

Pengelolaan kasus ini dilakukan pada tanggal 16-25 Juni 2025.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Sugiyono (2022) menjelaskan bahwa populasi merupakan keseluruhan atau kumpulan objek yang memiliki karakteristik serupa. Dalam pengertian yang lebih luas, populasi merujuk pada wilayah generalisasi yang terdiri atas subjek atau objek dengan jumlah dan karakteristik tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk diteliti, sehingga dapat diambil kesimpulan dari hasilnya. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil dengan jumlah 1.118, 192 memasuki trimester III di wilayah kerja UPTD Puskesmas Jepang.

2. Sampel

Berdasarkan teori Roscoe (1975) dalam buku Darwin Muhammad *et al.*, (2021) menyatakan bahwa pengambilan sampel pada penelitian pre eksperimental adalah 10-20 responden. Pada penelitian ini menggunakan 17

sampel, jumlah tersebut dianggap memadai untuk memperoleh hasil yang representative dan dapat dianalisis secara statistik.

D. Teknik Sampling

Teknik sampling merupakan metode yang digunakan untuk memilih sampel agar sampel yang diambil benar-benar dapat mewakili populasi. Pada penelitian ini menggunakan purposive sampling. Dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang digunakan dalam penelitian ini adalah :

1. Kriteria inklusi

Kriteria inklusi adalah kriteria responden yang akan dijadikan subyek dalam studi kasus yaitu :

- a. Ibu hamil trimester III (29-40 minggu) yang bersedia dijadikan responden
- b. Responden yang tidak memiliki komplikasi kehamilannya
- c. Responden yang mengalami keluhan nyeri punggung sedang -berat yang belum pernah mendapatkan terapi relaksasi otot progresif
- d. Responden yang tidak mengonsumsi obat anti nyeri

2. Kriteria eksklusi

Kriteria eksklusi adalah kriteria responden yang tidak akan dijadikan subyek dalam studi kasus yaitu :

- a. Ibu hamil yang tidak hadir saat penelitian
- b. Ibu hamil yang tidak bersedia menjadi responden

E. Definisi Operasional

Defenisi operasional adalah mendefinisikan variabel secara operasional berdasarkan karakteristik yang diamati, yang memungkinkan peneliti untuk melakukan observasi atau pengukuran secara cermat terhadap suatu objek atau fenomena (Henny Syapitri, Amila and Juneris Aritomang, 2021).

Tabel 3.1 Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
1.	Terapi Relaksasi Otot Progresif	Terapi relaksasi otot progresif adalah kegiatan melakukan penegangan dan merelaksasikan kelompok otot secara bertahap, relaksasi otot progresif secara fisiologi juga dapat menurunkan konsumsi oksigen, metabolisme, pernafasan, ketegangan otot, kontraksi ventikuler yang prematur, dan tekanan darah sistol dan meningkatkan diastol, gelombang alfa otak.	Intervensi menggunakan SOP Terapi Relaksasi Otot Progresif dilakukan selama 10-25 menit dalam waktu 3 hari berturut-turut dalam 1 minggu yang dilaksanakan dalam 2 minggu.	-	-
2.	Intensitas Nyeri Punggung Bawah	Nyeri punggung bawah merupakan nyeri punggung yang terjadi pada area lumbosacral, nyeri punggung bawah biasanya akan meningkat intensitasnya seiring pertambahan usia kehamilan karena nyeri ini merupakan akibat pergeseran pusat gravitasi dan postur tubuhnya.	Skala nyeri <i>Numeric Rating Scale</i> (NRS), 10 item dengan skor total berkisar 0-10.	-tidak nyeri (0) -nyeri ringan (1-3) -nyeri sedang (4-6) -nyeri berat(7-9) -nyeri sangat berat (10)	Ordinal
3.	Usia	Usia adalah umur ibu hamil trimester III yang dihitung berdasarkan tahun sejak kelahiran	Kuesioner	1) Usia < 20 tahun : usia terlalu muda	Rasio

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
		hingga waktu penelitian.		2) Usia 20–35 tahun : usia produktif 3) Usia > 35 tahun : usia beresiko	
4.	Pekerjaan	Pekerjaan adalah aktivitas responden kehidupan sehari-hari.	Kuesioner	- Ibu rumah tangga - Bekerja (pegawai/karyawan/petani)	Nominal

F. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat yang digunakan oleh peneliti untuk melakukan observasi, pengukuran, atau penilaian terhadap fenomena yang menjadi fokus penelitian. Data yang diperoleh melalui pengukuran kemudian dianalisis dan digunakan sebagai bukti dalam penelitian. Instrumen atau alat ukur merupakan komponen penting dalam proses penelitian (Sugiyono, 2022).

Instrumen penelitian mencakup:

a. Terapi Relaksasi Otot Progresif

Instrumen Terapi Relaksasi Otot Progresif menggunakan operasional (SOP) yang sudah di buat oleh peneliti serta lembar observasi.

b. Mengukur tingkat nyeri pada punggung bawah ibu hamil trimester III

Instrumen mengukur tingkat nyeri pada punggung bawah ibu hamil trimester III menggunakan lembar penilaian *Numerical Rating Scale* (NRS) meliputi : 0: Tidak ada nyeri,1-3: Nyeri ringan,4-6: Nyeri sedang,7-9: Nyeri berat,10: Nyeri sangat berat.

c. Leafleat

Instrumen Terapi Relaksasi Otot Progresif menggunakan media Leafleat yang di buat oleh peneliti untuk di bagikan kepada responden.

2. Teknik pengumpulan data yang akan digunakan oleh penulis antara lain :

a. Data Primer

Data primer merupakan sumber data yang berlangsung memberikan data, sumber data primer didapatkan melalui kegiatan wawancara dengan subjek penelitian dan dengan observasi atau pengamatan langsung di lapangan kepada pengumpul data.

Langkah-langkah dalam menentukan data primer

- 1) Meminta surat izin penelitian untuk pengambilan data dari Institut Teknologi Kesehatan Cendekia Utama Kudus.
- 2) Mengajukan surat permohonan pengambilan data kepada Kesbangpol dan Linmas Kabupaten Kudus.
- 3) Peneliti datang ke Puskesmas Jepang Kudus untuk memberikan surat dan mendapatkan data pasien ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung.
- 4) Setelah mendapatkan data peneliti mengidentifikasi sampel yang sesuai dengan kriteria inklusi.
- 5) Datang ke masyarakat/keluarga/ibu hamil untuk persetujuan penelitian.
- 6) Peneliti melakukan pre test karakteristik nyeri.
- 7) Peneliti melakukan PMR selama 3 hari berturut-turut dalam 1 minggu dilaksanakan 2 minggu
- 8) Peneliti melakukan post test nyeri.

b. Data Sekunder

Menurut Notoadmodjo (2012), data sekunder merupakan data yang diperoleh melalui sumber pustaka, literatur, jurnal, atau instansi terkait. Dalam penelitian ini, data sekunder diambil dari berbagai referensi, seperti buku, jurnal penelitian sebelumnya, dan e-book.

G. Analisis Data

Analisis data merupakan tahap akhir penelitian untuk menjawab pertanyaan, menguji hipotesis, dan memahami fenomena. Dalam penelitian ini, data yang terkumpul dianalisis meliputi perhitungan rata-rata, median, dan modus, yang disajikan dalam tabel atau grafik (Sugiyono, 2022).

Untuk penelitian ini menggunakan Analisa Univariat yang bertujuan untuk mendeskripsikan karakteristik masing-masing variabel penelitian yang disajikan dalam tabel. Analisis ini hanya menghasilkan distribusi frekuensi dan persentase pada setiap tabel (Notoatmodjo, 2018).

H. Etika Penelitian

Etika studi kasus ini bertujuan untuk menjaga kerahasiaan identitas responden dengan kemungkinan terjadinya ancaman terhadap responden. Adapun beberapa etika yang dilakukan untuk mendukung kelancaran penelitian ini, antara lain :

1. *Informend Consent* (lembar persetujuan)

Informed consent merupakan lembar persetujuan antara peneliti maupun klien dengan memberikan lembar persetujuan. Dalam hal ini peneliti menjelaskan penelitian yang akan dilakukan dan peneliti juga memberikan edukasi terkait manfaat dan risiko apa saja yang terjadi, lalu tindakan apa saja yang akan dilakukan pada responden. Responden bersedia dengan menandatangani lembar persetujuan.

2. *Anonimility* (kerahasiaan identitas)

Anonymity merupakan etika dimana peneliti tidak boleh mencantumkan nama klien dan tanda tangan lembar alat ukur, tetapi hanya boleh menuliskan kode pada lembar pengumpulan data. Dalam hal ini peneliti menggunakan nama klien berupa inisial nama klien.

3. *Confidentially* (kerahasiaan informasi)

Penulis menjamin kerahasiaan hasil tindakan baik informasi atau masalah lain yang menyangkut privasi klien.

4. *Non-Maleficence* (Tidak merugikan)

Non-Maleficence merupakan prinsip dalam melakukan pelayanan sesuai dengan ilmu dan kiat serta tidak menimbulkan bahaya atau cedera fisik dan psikologis pada klien.

5. *Veracity* (Kejujuran)

Veracity merupakan prinsip penyampaian kebenaran pada klien untuk meyakinkan agar pasien mengerti, informasi yang diberikan harus akurat, komperhensif, dan objektif. Kebenaran merupakan dasar membina hubungan saling percaya, klien memiliki otonomi sehingga mereka berhak mendapatkan informasi yang klien ingin tahu.