

## **BAB 3**

### **METODE PENELITIAN**

#### **3.1 Desain Penelitian**

Penelitian ini menerapkan metode studi kasus dengan pendekatan kualitatif deskriptif. Pemilihan rancangan studi kasus bertujuan untuk memperoleh gambaran yang mendalam, komprehensif, dan sesuai konteks mengenai fenomena nyata di lapangan, yaitu pelaksanaan senam nifas dengan menggunakan media *pocketbook* terhadap proses involusi uteri pada ibu postpartum di UPTD Puskesmas Oesapa Kota Kupang. Pendekatan deskriptif kualitatif digunakan untuk mengeksplorasi pengalaman, pandangan, tanggapan, dan praktik ibu postpartum dalam memanfaatkan *pocketbook*, serta dampaknya terhadap pemahaman dan implementasi senam nifas. Proses pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, observasi langsung, dan dokumentasi, kemudian dianalisis menggunakan analisis tematik.

#### **3.2 Subyek Penelitian**

Penelitian ini melibatkan tiga orang ibu postpartum normal sebagai subjek utama, serta anggota keluarga yang turut berperan dalam mendukung proses intervensi berupa penerapan senam nifas melalui *pocketbook* terhadap involusi uteri. Pemilihan partisipan dilakukan secara purposive sampling, yaitu pemilihan berdasarkan kriteria tertentu yang disesuaikan dengan tujuan penelitian. Adapun kriteria inklusi dan eksklusi partisipan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Kriteria Inklusi:
  - a. Ibu postpartum dengan persalinan normal (non-komplikasi).
  - b. Berusia antara 20–40 tahun.
  - c. Berada pada hari ke-3 hingga minggu ke-6 masa nifas.

- d. Bersedia menjadi partisipan dan mengikuti praktik senam nifas menggunakan *pocketbook*.
  - e. Tidak memiliki gangguan kesehatan yang menghambat aktivitas fisik.
  - f. Mendapat dukungan minimal dari satu anggota keluarga (suami/orang terdekat) selama proses penelitian.
2. Kriteria Eksklusi:
- a. Ibu dengan riwayat komplikasi persalinan seperti perdarahan postpartum, infeksi, atau tindakan operatif.
  - b. Mengalami gangguan fisik atau psikis yang mempengaruhi partisipasi dalam senam nifas.

### 3.3 Fokus Studi

Penelitian ini difokuskan pada penerapan senam nifas menggunakan media *pocketbook* sebagai salah satu upaya untuk membantu mengembalikan bentuk dan ukuran uterus ke kondisi semula (involusi uteri) pada ibu postpartum. Tujuan Penelitian adalah untuk menggambarkan secara mendalam penerapan senam nifas melalui *pocketbook*, serta memahami pengalaman, persepsi, dan respon ibu postpartum dan keluarganya selama proses intervensi. Penelitian ini juga bertujuan untuk melihat pengaruh penggunaan media *pocketbook* terhadap praktik ibu dalam melakukan senam nifas. Harapan dari hasil penelitian adalah memberikan pemahaman yang lebih baik mengenai manfaat dan pentingnya senam nifas dalam masa pemulihan ibu setelah melahirkan, menggambarkan pandangan dan pengalaman ibu serta peran keluarga dalam mendukung pelaksanaan senam nifas, menjadi bahan pertimbangan dan acuan bagi tenaga kesehatan dalam merancang intervensi edukatif yang lebih efektif dan kontekstual melalui media *pocketbook* mendorong puskesmas dan fasilitas kesehatan lainnya untuk mengintegrasikan senam nifas dalam pelayanan pasca persalinan secara lebih aktif dan terstruktur serta meningkatkan kesadaran masyarakat

terhadap pentingnya aktivitas fisik pasca melahirkan dalam menjaga kesehatan ibu.

### 3.4 Definisi Operasional

Tabel 3.1 Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Skala	Hasil Pengukuran
Variabel Independen: Senam Nifas	Senam nifas adalah latihan gerak yang dilakukan secepat mungkin setelah melahirkan, supaya otot – otot yang mengalami peregangan selama kehamilan dan persalinan dapat kembali kepada kondisi normal seperti semula.	SOP Senam Nifas	Ordinal	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hari ke-1 s/d Hari ke-3: Senam nifas dilakukan satu kali per hari, ± 15-20 menit dipandu menggunakan media <i>pocketbook</i> yang diberikan kepada ibu postpartum.</li> <li>- Terapi dilakukan oleh ibu secara mandiri di rumah dengan pemantauan berkala oleh peneliti</li> <li>- Setiap sesi senam dilengkapi dengan panduan gambar dan instruksi dari <i>pocketbook</i>, dan mempraktikkannya secara mandiri dengan bimbingan awal dari petugas kesehatan.</li> </ul>
Variabel dependen: Involusi Uteri	Involusi uteri adalah kembalinya rahim dalam keadaan sebelum hamil setelah lahir.	Lembar Observasi	Nominal	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pengukuran dilakukan dengan lembar observasi fisik terhadap tinggi fundus uteri (TFU) (mengalami penurunan 5-6 cm), konsistensi uteri (keras), warna Lochia (merah -kecoklatan) yang dicatat setiap hari atau sesuai waktu observasi</li> </ul>

### 3.5 Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari panduan senam nifas, lembar observasi involusi uteri, observasi harian, catatan lapang dan dokumentasi.

1. Panduan senam nifas: Panduan ini memuat langkah-langkah praktis senam nifas yang diberikan kepada ibu postpartum dalam bentuk *pocketbook* (buku saku). *Pocketbook* berfungsi sebagai media edukasi visual yang digunakan oleh ibu secara mandiri di rumah, dengan bantuan edukasi dari petugas kesehatan. Isi panduan mencakup: pengertian senam nifas, tujuan, manfaat, indikasi dan kontraindikasi, waktu pelaksanaan, persiapan alat, hal-hal yang diperhatikan, prosedur senam nifas serta panduan rutin senam nifas yang harus dicentang setiap kali melakukan senam nifas.
2. Pedoman wawancara: Pedoman wawancara digunakan sebagai panduan bagi peneliti seperti bagaimana pengalaman ibu dalam menggunakan *pocketbook*, persepsi tentang manfaat senam nifas, hambatan dan dukungan dari keluarga serta perubahan yang dirasakan setelah melakukan senam nifas.
3. Lembar observasi involusi uteri: Digunakan untuk mencatat hasil pengamatan tinggi fundus uteri (TFU), konsistensi uterus, dan jenis Lochia setiap hari atau pada waktu tertentu setelah intervensi. Lembar ini membantu peneliti dalam memantau kemajuan involusi uteri pada ibu postpartum. Indikator yang diamati seperti TFU (dalam cm dari simfisis pubis), konsistensi uterus (keras/lunak), jenis Lochia (rubra/serosa/alba).
4. Dokumentasi: Dokumentasi dilakukan dalam bentuk foto atau video kegiatan senam nifas, dokumentasi *pocketbook* yang digunakan. Dokumentasi digunakan sebagai bukti visual pelaksanaan intervensi dan mendukung validitas data.

### 3.6 Metode Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam penelitian penerapan senam nifas melalui *pocketbook* terhadap involusi uteri pada ibu postpartum dilakukan dengan beberapa teknik berikut:

#### 1. Wawancara

Wawancara digunakan untuk memperoleh data terkait pengalaman, persepsi, dan respon ibu postpartum serta keluarganya dalam menggunakan *pocketbook* dan melakukan senam nifas. Wawancara dilakukan secara langsung menggunakan pedoman pertanyaan semi-terstruktur, mencakup: pemahaman ibu tentang senam nifas, kemudahan menggunakan *pocketbook*, manfaat yang dirasakan, dukungan keluarga, hambatan yang dihadapi. Wawancara dilaksanakan dalam suasana santai dan terbuka agar partisipan merasa nyaman. Data dicatat secara rinci dan dianalisis secara kualitatif menggunakan pendekatan tematik.

#### 2. Observasi

Observasi dilakukan untuk memantau perubahan involusi uteri secara objektif melalui pengukuran tinggi fundus uteri (TFU), konsistensi rahim, dan jenis lochia. Pengukuran dilakukan pada hari ke-1, ke-2, dan ke-3 setelah pelaksanaan senam nifas. Data dicatat dalam lembar observasi struktural dan digunakan untuk menilai apakah senam nifas berdampak terhadap percepatan involusi uteri. Indikator yang diamati: tinggi fundus uteri (dalam cm), konsistensi rahim (keras/lunak), jenis lochia (rubra, serosa, alba). Selain itu, dilakukan observasi juga pada pelaksanaan senam nifas. Aspek yang dinilai berupa: frekuensi dan durasi senam, ketepatan gerakan, respon ibu (kenyamanan, keluhan), keterlibatan keluarga dalam mendampingi, hasil observasi ditulis dalam lembar observasi harian, dan dianalisis secara deskriptif.

#### 3. Dokumentasi

Dokumentasi digunakan untuk memperkuat hasil wawancara dan observasi. Data dokumentasi meliputi: foto atau video kegiatan senam nifas,

catatan lapangan selama kunjungan ke rumah, bukti penggunaan *pocketbook*.

### 3.7 Waktu dan Lokasi Penelitian

1. Waktu: Pelaksanaan penelitian dilakukan pada tanggal 16-18 Juli 2025 pukul 16.00-18.00 wita.
2. Lokasi: Penelitian ini dilaksanakan di UPTD Puskesmas Oesapa Kota Kupang

### 3.8 Analisis dan Penyajian Data

1. Pengumpulan dan pengelompokan Data

Data dikumpulkan melalui:

- a. Wawancara: Dengan ibu postpartum mengenai pengalaman dan persepsi mereka terhadap senam nifas yang dilakukan dengan panduan *pocketbook*.
- b. Observasi Langsung: Selama pelaksanaan senam nifas selama 3 hari berturut-turut.
- c. Pengukuran Klinis: Ukuran tinggi fundus uteri (TFU), konsistensi uteri, warna Lochia sebelum dan sesudah intervensi.

Jenis data yang sudah dikumpulkan kemudian dikelompokkan dalam beberapa kategori seperti:

- a. Data Demografi Ibu: Usia, paritas, jenis persalinan, status pendidikan.
- b. Kondisi Klinis Involusi Uteri: TFU hari ke-1, hari ke-2, dan hari ke-3 postpartum, lochia (warna, jumlah).
- c. Pelaksanaan Senam Nifas: Frekuensi dan durasi latihan per hari, jenis gerakan senam dilakukan (disesuaikan dari *pocketbook*).
- d. Respons dan Persepsi: Kenyamanan selama senam, persepsi ibu tentang manfaat senam terhadap pemulihan fisik, tingkat kepatuhan dalam mengikuti panduan dari *pocketbook*.

## 2. Analisis Deskriptif

Lakukan analisis deskriptif untuk menggambarkan karakteristik ibu postpartum, termasuk data demografi, TFU, konsistensi, warna lochia sebelum dan sesudah terapi, serta pengalaman selama melakukan senam nifas menggunakan panduan *pocketbook*.

## 3. Analisa Kualitatif

Lakukan analisis tematik untuk mengidentifikasi tema-tema dari wawancara dan observasi, seperti:

- a. Pengalaman dan persepsi ibu postpartum tentang senam nifas
- b. Perubahan involusi uteri, tinggi TFU, konsistensi uteri, warna lochia setelah terapi.
- c. Faktor pendukung dan penghambat senam nifas yang dihadapi selama pelaksanaan tindakan menggunakan buku saku sebagai panduan dalam melakukan senam nifas.

## 4. Interpretasi Hasil

Dari kombinasi data kuantitatif (penurunan TFU) dan kualitatif (persepsi dan pengalaman):

- a. Senam nifas efektif mempercepat involusi uteri bila dilakukan rutin selama 3 hari postpartum.
- b. *Pocketbook* berperan sebagai media edukatif yang meningkatkan pemahaman ibu dan kemandirian dalam berlatih.
- c. Kepatuhan tinggi dikaitkan dengan penurunan TFU lebih cepat.
- d. Faktor pendukung seperti dukungan keluarga dan kondisi bayi sangat mempengaruhi keberhasilan program.

### 3.9 Langkah-Langkah Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan setelah mendapat izin penelitian dari Kemenkes Poltekkes Kupang. Peneliti kemudian mengajukan surat-surat tersebut ke Dinas Kesehatan Kota Kupang. Setelah surat izin penelitian disetujui oleh Dinas Kesehatan untuk selanjutnya dapat ditindaklanjuti ke Puskesmas Oesapa Kota Kupang sebagai tempat penelitian. Surat izin

penelitian dari Dinas kesehatan kemudian diserahkan kepada pihak manajemen Puskesmas Oesapa. Peneliti kemudian diarahkan oleh pihak manajemen untuk bertemu dengan koordinator penanggung jawab program ibu hamil dan ibu nifas di klaster 3, selanjutnya peneliti diarahkan ke Pustu Lasiana untuk mengidentifikasi ibu nifas yang akan menjadi partisipan dalam penelitian ini. Peneliti kemudian bertemu dengan salah satu bidan selaku penanggung jawab program ibu hamil dan ibu postpartum untuk mendapatkan data pasien, pasien kemudian diidentifikasi dari buku register kunjungan pasien serta melalui grup *whatsapp* untuk menetapkan partisipan sesuai kriteria inklusi. Grup *whatsapp* tersebut berisi bidan dan perawat selaku penanggung jawab program kesehatan ibu dan anak serta ibu-ibu hamil yang rutin melakukan kunjungan dan pemeriksaan selama kehamilan di Pustu Lasiana. Grup tersebut juga berisi informasi tentang jadwal pemeriksaan kehamilan, penyuluhan kesehatan, posyandu ibu dan anak, serta persalinan yang telah dilakukan sehingga peneliti dapat dengan mudah mengidentifikasi partisipan.. Setelah mendapat data partisipan, peneliti langsung melakukan kunjungan rumah untuk melakukan observasi, wawancara serta demonstrasi senam nifas hari pertama. Peneliti bertemu dengan partisipan, kemudian melakukan wawancara mengenai data demografi, pengalaman dan persepsi mereka terhadap senam nifas yang dilakukan dengan panduan *pocket book*, serta kesediaan partisipan untuk mengikuti senam nifas selama 3 hari berturut-turut. Setelah partisipan bersedia kemudian dilanjutkan dengan penandatanganan *informed consent* dan lembar persetujuan lainnya. Selanjutnya, dilakukan pengukuran dan pengecekan tinggi fundus uteri (TFU), warna lochia serta konsistensi uterus sebelum dilakukan senam nifas. Peneliti kemudian melakukan demonstrasi senam nifas diikuti oleh partisipan dengan menggunakan buku saku sebagai panduan selama senam nifas. Setelah senam nifas, dilakukan pengukuran kembali TFU dan respon partisipan sesudah senam nifas. Intervensi yang sama kemudian dilakukan pada partisipan kedua dan ketiga. Setelah penelitian berakhir, data yang didapat kemudian diolah dan dituangkan dalam bentuk kualitatif.

### 3.10 Etika Penelitian

Secara etimologi kata “etika” berasal dari bahasa Yunani yaitu *ethos* dalam bentuk tunggal yang mempunyai banyak arti seperti, tempat tinggal yang biasa, padang rumput, kandang, kebiasaan, adat, akhlak, watak, perasaan, sikap maupun cara berpikir. Etika penelitian menjadi pertimbangan dan hal mutlak yang harus dipatuhi oleh peneliti di bidang apapun, terlebih di bidang keperawatan, dimana penelitian yang dilakukan berhubungan langsung dengan manusia.

Berdasarkan pendekatan deontologi, terdapat empat prinsip dalam penelitian kesehatan yaitu: menghargai otonomi partisipan (*respect for autonomy*); mengutamakan keadilan (*promotion of justice*); memastikan kemanfaatan (*ensuring beneficence*); dan memastikan tidak terjadi kecelakaan (*ensuring maleficence*).

1. *Respect to autonomy*: Prinsip ini menjelaskan bahwa dalam melakukan riset kesehatan, peneliti harus menghargai kebebasan atau independensi partisipan dalam mengambil keputusan. Strategi yang dilakukan untuk menjamin otonomi partisipan adalah dengan memberikan *inform consent* sebelum dilakukan pengumpulan data, memberikan hak kepada partisipan untuk mundur dari penelitian, dan tidak ada pemaksaan dari peneliti. *Inform consent* merupakan proses untuk mendapatkan persetujuan dari partisipan yang akan terlibat dalam penelitian dengan memberikan informasi tentang studi yang dilakukan dan potensi kerugian serta manfaat yang akan didapat secara komprehensif sehingga secara sukarela bersedia mengikuti.
2. *Promotion of justice*: Prinsip keadilan berkaitan dengan kesetaraan (*equality*) dan keadilan (*fairness*) dalam memperoleh risiko dan manfaat penelitian, serta memiliki kesempatan untuk berpartisipasi dan diperlakukan secara adil dan setara dalam penelitian.
3. *Ensuring beneficence*: Prinsip ini menyatakan bahwa penelitian yang dijalankan akan memberikan sesuatu yang berguna bagi partisipan dan bagi komunitas yang terdampak. Penelitian bukan sekedar menghasilkan

data yang diperoleh dari partisipan, namun juga memberi manfaat baik secara langsung dan tidak langsung bagi partisipan. Dalam prinsip *beneficence* terdapat dua aturan umum yaitu jangan membahayakan atau merugikan partisipan dan maksimumkan manfaat dan minimumkan kerugian. Sehingga peneliti sebaiknya menilai risiko dan manfaat yang akan diperoleh partisipan dalam penelitian yang hasilnya harus dikomunikasikan kepada partisipan penelitian.

4. *Ensuring maleficence*: Prinsip ini menyatakan bahwa peneliti harus mencegah terjadinya kecelakaan atau hal-hal yang tidak diharapkan dalam penelitian baik secara fisik atau psikologis bagi partisipan. Terdapat dua konsep yang dijalankan untuk memastikan bahwa penelitian memiliki risiko yang rendah bagi partisipan yaitu *anonymity* dan *confidentiality*. Kedua konsep ini merupakan prinsip *privacy* dalam riset, yaitu melindungi informasi partisipan dalam penelitian.

a. Konsep anonim (*anonymity concept*), konsep ini menyatakan bahwa peneliti sebaiknya menghilangkan seluruh informasi yang berkaitan dengan identitas partisipan saat menyampaikan hasil penelitian dan menampilkan data, seperti nama responden dan karakteristik lainnya.

b. Konsep kerahasiaan (*confidentiality concept*), konsep ini menyatakan bahwa peneliti sebaiknya memastikan data tersaji secara anonim, agar privasi partisipan terjaga serta data-data yang berkaitan dengan partisipan seperti alamat dan lainnya tersimpan dengan aman (Heryana, 2020).