

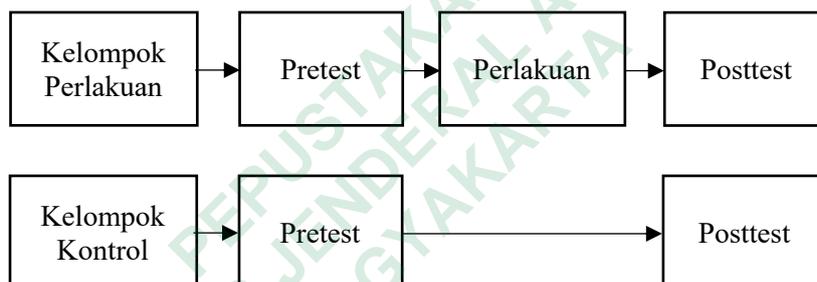
## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Desain Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif yang menggunakan rancangan penelitian *Quasy Experimental Design* dengan *pretest-posttest control group design* yaitu suatu sebuah rancangan peneliti dengan melibatkan dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kedua kelompok kemudian diberi pretest untuk mengetahui keadaan awal untuk melihat adakah perbedaan antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol sebelum diberikan eksperimen (Sugiyono, 2019).

Tabel 3 1 Desain Penelitian



Sumber : (Riyanto, 2019)

#### B. Lokasi dan waktu penelitian

##### 1. Lokasi penelitian

Lokasi penelitian dilaksanakan di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

##### 2. Waktu penelitian

Penelitian ini dilakukan pada bulan mei hingga juni tahun 2023

#### C. Populasi dan sampel

##### 1. Populasi penelitian

Populasi penelitian ini adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik

kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa semester II Program Studi Kebidanan S-1 Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta sebanyak 42 mahasiswa yang mengalami dismenore.

a. Sampel penelitian

Sampel adalah kelompok objek yang diteliti dan dianggap mewakili karakteristik seluruh populasi. Sampel dalam penelitian ini adalah sebagian mahasiswa semester II prodi kebidanan S1 Unjaya yang mengalami dismenore.

b. Besar Sampel

Perhitungan besar sampel pada penelitian ini menggunakan rumus Slovin, yaitu sebagai berikut :

$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$

$n$  : ukuran sampel

$N$  : ukuran populasi = 42

$e$  : persen kelonggaran ketidaktelitian karena kesalahan pengambilan sampel (10%) = (0,1)

$$n = \frac{N}{1 + N(0,1)^2}$$

$$n = \frac{42}{1 + 42 (0,01)}$$

$$n = \frac{42}{1 + 0,42}$$

$$n = \frac{42}{1,42}$$

$$n = 29,57$$

Jadi, besar sampel yang digunakan pada penelitian ini sebanyak 30 responden

c. Teknik Sampling

Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *non probability sampling* yaitu *purposive sampling*. Penelitian ini menggunakan kriteria inklusi dan kriteria eksklusif dalam menentukan sampel, ataupun kriteria tersebut adalah sebagai berikut :

1) Kriteria inklusi

Merupakan kriteria sampel yang diinginkan peneliti berdasarkan tujuan dari penelitian tersebut yaitu sebagai berikut :

- a) Responden yang bersedia menjadi partisipan
- b) Responden merupakan mahasiswa prodi kebidanan unjaya
- c) Responden dengan usia  $\leq 21$  tahun
- d) Responden yang sedang tidak mengonsumsi obat dismenore

2) Kriteria eksklusif

Merupakan kriteria khusus yang dapat menyebabkan calon responden yang memenuhi kriteria eksklusi harus dikeluarkan dari kelompok penelitian.

- a) Responden yang tidak lengkap dalam pengisian data
- b) Responden yang tidak melakukan intervensi dengan benar
- c) Responden yang mengalami haid hari ke 3 dan seterusnya

**D. Variabel Penelitian**

Variabel penelitian merupakan suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu (Sugiyono, 2019). Beberapa jenis variabel diantaranya adalah sebagai berikut :

1. Variabel Independen (bebas)

Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi variabel terikat atau variabel. Menurut (Sugiyono, 2019), Variabel *independent* merupakan variabel-variabel yang memengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel *dependent*. Variabel *independent* pada penelitian ini adalah yoga.

2. Variabel Dependen (terikat)

Variabel dependen atau variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi atau akibat dari variabel independent. Variable terikat atau variabel dependent dalam penelitian ini adalah nyeri dismenore.

## E. Definisi operasional

Tabel 3 2 Definisi Operasional

Variable penelitian	Definisi operasional	Parameter	Alat ukur	Skala	Skor/kategori
Yoga	Merupakan olahraga yang mengombinasikan antara pikiran dan tubuh untuk membuat tubuh menjadi lebih bugar, memperbaiki postur tubuh, serta menambah kekuatan tubuh, jangkauan gerak, dan kelenturan tubuh.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Warming up</i></li> <li>- <i>Sukhasana</i></li> <li>- <i>Baddha Konasana</i></li> <li>- <i>Balasan</i></li> <li>- <i>Marjaryasana</i></li> <li>- <i>Bitilasana</i></li> <li>- <i>Adho Mukha Savasana</i></li> <li>- <i>Bhujangasana</i></li> <li>- <i>Dandasana</i></li> <li>- <i>Pavanamuktasana</i></li> <li>- <i>Jathara Parivartanasana</i></li> <li>- <i>Savasana</i></li> </ul>	SOP Yoga	Nominal	Sebelum dan sesudah yoga
Nyeri dismenore	<p>Dismenore adalah keadaan nyeir kram yang dirasakan pada daerah perut dan terjadi pegal-pegal di pinggul hingga ektramitas sebagai akibat dari produksi zat prostaglandin.</p> <p>Alat yang digunakan untuk mengukur nyeri adalah menggunakan skala pengukuran nyeri berupa NRS ( <i>Numerical Rating Scale</i> )</p>	<p>Nyeri pada perut bagian bawah</p> <p>Nyeri pada punggung</p>	Lembar pengukuran skala nyeri NRS ( <i>Numerical Rating Scale</i> ) menurut Potter & Perry	Ordinal	<p>Skala nyeri 1-3 = nyeri ringan</p> <p>4-6 = nyeri sedang</p> <p>7-10 = nyeri berat</p> <p>Haid hari ke 1-2</p>

## F. Alat dan Bahan

### 1. Alat dan bahan pengambilan data

Alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah matras dan bantal.

### 2. Instrument

*Numerical Rating Scale* (NRS) adalah suatu alat ukur untuk menilai skala nyeri yang dialami responden sesuai subjektivitas responden tersebut. Langkah pertama pasien diminta untuk menilai skala nyeri sesuai dengan level intensitas nyeri pada skala numeral dari 0—10 atau 0-100. Jika hasil skalanya 0 berarti “no pain” (tidak nyeri) dan 10 atau 100 berarti “serve pain” (nyeri hebat), dengan nilai sebagai berikut :

Nyeri ringan	: 1-3
Nyeri sedang	: 4-6
Nyeri berat	: 7-10

Setelah memperoleh data dasar yang kemudian digunakan skala tersebut untuk mengukur dan memonitor apakah terjadi kemajuan atau perubahan setelah diberikan intervensi.

## G. Rencana Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini akan dilakukan melalui beberapa tahapan dengan prosedur penelitian sebagai berikut :

### 1. Persiapan

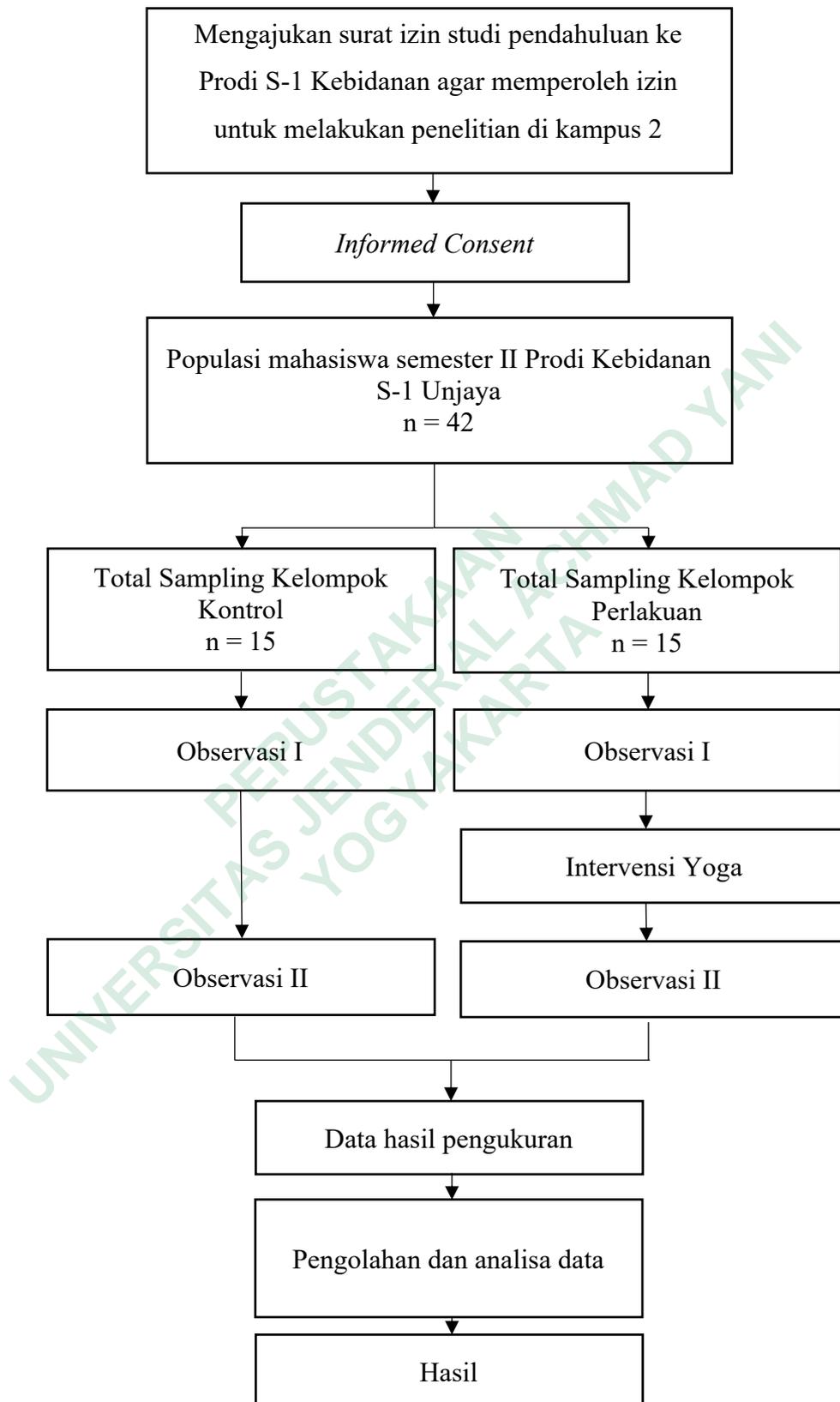
- a. Peneliti merumuskan masalah mengenai penelitian yang akan dilakukan dan mengajukan surat izin studi pendahuluan kepada bagian Pendidikan yaitu Program Studi Kebidanan S-1 agar memperoleh izin untuk melakukan studi pendahuluan dan penelitian pada mahasiswa semester II Prodi Kebidanan S-1 Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
- b. Selanjutnya mengurus perizinan ke Prodi Kebidanan Unjaya dengan membawa surat izin studi pendahuluan.

## 2. Pelaksanaan

- a. Peneliti berkoordinasi dengan ketua kelas mahasiswa semester II prodi kebidanan S-1 untuk memperoleh data siswi yang akan digunakan untuk menentukan sampel penelitian.
- b. Setelah sampel didapatkan dan mengumpulkan responden untuk memberikan penjelasan mengenai tujuan dan prosedur penelitian. Jika response sudah memahami dan menyetujui untuk ikut serta dalam penelitian, selanjutnya peneliti mengajukan informed consent untuk di tandatangani.
- c. Selanjutnya peneliti menghubungi responden untuk membuat perjanjian hari dan waktu untuk melakukan yoga saat dismenore
- d. Pada saat waktu yang telah disepakati peneliti mendatangi responden yang sedang mengalami dismenore
- e. Kemudian peneliti memberikan lembar observasi skala nyeri kepada responden sebelum di berikan intervensi yoga
- f. Setelah itu peneliti memberikan intervensi yoga pada kelompok perlakuan untuk mengurangi nyeri dismenore selama kurang lebih 45 menit
- g. Lalu responden diberikan lembar observasi setelah diberikan yoga untuk mengetahui perubahan setelah diberikan perlakuan

## 3. Penyusunan laporan

- a. Peneliti mengolah dan menganalisis data dengan uji analisis yang sesuai dengan penelitian
- b. Peneliti membuat kesimpulan sesuai dengan hasil yang didapatkan dengan hipotesis yang telah diajukan dan selanjutnya membuat laporan penelitian.



Gambar 3 1 Rencana pelaksanaan Penelitian

## H. Metode Pengolahan dan analisis data

### 1. Pengolahan data

#### a) Editing

Tahap ini dilakukan untuk memeriksa kembali kelengkapan data yang telah dikumpulkan dan memperbaiki isian data yang ada. Tahap ini dilakukan untuk mengantisipasi adanya kesalahan data yang telah didapatkan dan dipastikan tidak terdapat data yang kosong.

#### b) Coding

Coding adalah tahapan mengubah data dan pemberian kode Numerik (angka) terhadap data yang terdiri dari beberapa kategori yang bertujuan untuk mempermudah perhitungan data. Pada penelitian ini pemberian kode pada data dengan cara memberi angka pada data umum, umur, usia menarache, dan data khusus yaitu sebagai berikut :

##### 1) Data umum

##### (a) Responden

Responden 1 : 1

Responden 2 : 2

Responden n : n

##### (b) Menarache

11-12 tahun : 1

13 tahun : 2

14-15 tahun : 3

##### (c) Lama Haid

1-5 hari : 1

5-10 hari : 2

##### (d) Hari haid

1 hari : 1

2 hari : 2

3 hari : 3

## 2) Data Khusus

### (a) Skala nyeri sebelum diberikan yoga

Nyeri ringan (1-3) : 1

Nyeri sedang (4-6) : 2

Nyeri Berat (7-10) : 3

### (b) Skala nyeri setelah diberikan yoga

Nyeri ringan (1-3) : 1

Nyeri sedang (4-6) : 2

Nyeri Berat (7-10) : 3

### c) Scoring

Scoring pada penelitian ini dapat di tentukan setelah responden mengisi lembar observasi skala nyeri NRS (*Numerical Rating Scale*) sebelum dan sesudah melakukan intervensi yoga. Skornya adalah sebagai berikut :

Nyeri ringan (1-3) : 1

Nyeri sedang (4-6) : 2

Nyeri Berat (7-10) : 3

### d) Tabulating

Tabulating adalah pembuatan table-tabel data yang sesuai dengan tujuan penelitian, tabulasi dapat dibuat dengan menggunakan distribusi frekuensi (Notoadmojo, 2018).

## 2. Analisa data

### a) Analisa Univariat

Analisa univariat adalah analisa yang menganalisis tiap variabel secara naratif yang tersajji dalam bentuk tabulasi, minimum, maksimum, mean, dan standar deviasi menggunakan cara memasukkan semua data lalu diolah secara statistic naratif buat melaporkan akibat dalam bentuk distribusi dan masing-masing variabel (Notoadmojo, 2018).

Data dalam penelitian ini dibagikan menjadi dua yaitu data umum yang meliputi karakteristik responden, *menarche*, lama haid dan hari haid. Sedangkan data khusus meliputi hasil observasi pengukuran skala nyeri saat menstruasi sebelum dan setelah diberikan intervensi yoga serta hasil analisa pengaruh pemberian yoga terhadap skala nyeri dismenore primer.

b) Analisa Bivariat

Analisa bivariat adalah uji yang dilakukan terhadap dua variabel yang diduga berhubungan atau berkorelasi (Notoadmojo, 2018). Dalam penelitian ini analisa bivariat dilakukan untuk mengetahui pengaruh yoga terhadap perubahan skala dismenorea. Skala data yang digunakan adalah numerik. Data yang diperoleh pada saat pretest dan posttest dikumpulkan, kemudian di analisa menggunakan uji statistik *Paired T Test* (T test berpasangan) dengan program SPSS 16. Alasan peneliti menggunakan uji ini karena *Uji Paired T Test* merupakan uji statistik yang digunakan untuk menentukan perbedaan antara 2 variabel yang masih dalam satu kelompok atau dapat juga diartikan untuk mengukur perbedaan sampel yang sama tapi mengalami 2 kali perlakuan yaitu perlakuan I (sebelum) dan perlakuan II (sesudah) (Sani, 2016). Adapun syarat yang harus dipenuhi dalam menggunakan uji ini adalah data harus berdistribusi normal (Pamungkas et al., 2016).

Untuk mengetahui data tersebut berdistribusi normal atau tidak yaitu dengan melakukan uji normalitas data menggunakan uji *Shapiro Wilk*. Apabila nilai signifikansi  $> \alpha = 0,05$  artinya data berdistribusi normal (Riwidikdo, 2013). Jika didapatkan distribusi data normal maka pengolahan data dilanjutkan dengan uji *paired t test* yang bertujuan untuk mengetahui perbedaan skala nyeri dismenore sebelum dan sesudah dilakukan yoga. Sedangkan jika data tidak berdistribusi normal maka di uji *paired t test* tidak valid

untuk digunakan sehingga disarankan untuk menggunakan uji statistik pengganti yaitu uji *Mann Whitney U Test*.

(1) Didapatkan hasil analisis yang diperoleh signifikan  $0,000$   $p$   $value \geq 0,05 = H_1$  diterima yang berarti terdapat pengaruh yoga terhadap nyeri dismenore primer pada mahasiswa kebidanan S1 Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

## I. Etika Penelitian

### 1. Menghormati harkat dan martabat manusia (*Respect for human dignity*)

Sebelum penelitian dimulai, peneliti meminta persetujuan kepada pihak institusi yaitu Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta dengan menyerahkan surat izin penelitian. Peneliti menjelaskan kepada pihak institusi Pendidikan tentang alur penelitian dan apa saja yang akan dilakukan di institusi tersebut dengan tetap mematuhi peraturan yang ada di tempat penelitian.

### 2. Menghormati privasi dan kerahasiaan subyek penelitian (*Respect for privacy and confidential*).

Semua informasi yang didapatkan dijaga kerahasiaannya oleh peneliti. Peneliti menjaga privasi dan kerahasiaan data responden yang telah diambil dengan tidak membicarakan kepada orang lain mengenai identitas subjek. Selain itu, hanya data-data tertentu yang dilaporkan oleh peneliti dalam hasil penelitiannya.

### 3. Keadilan dan keterbukaan (*Respect for justice and inclusive*)

Peneliti menerapkan sistem keadilan dan keterbukaan yaitu semua responden yang memenuhi kriteria berhak menjadi subjek penelitian.

### 4. Memperhitungkan manfaat dan kerugian yang ditimbulkan (*Balancing harm and benefit*)

Sebuah penelitian hendaknya dapat memberikan manfaat semaksimal mungkin bagi mahasiswa, termasuk bagi tenaga kesehatan. Hasil dari penelitian yang peneliti lakukan diharapkan bermanfaat bagi tenaga kesehatan dalam memberikan yoga untuk mengurangi nyeri dismenore primer pada remaja.