

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

1. Rancangan Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode Quasi Experiment (*Pre Post Test Design*) dan metode *non-equivalent control group design*. Pada kelompok intervensi, pengukuran dilakukan sebelum intervensi/perlakuan (pretest) dan setelah intervensi (post-test). Sebaliknya, kelompok kontrol tidak mendapat intervensi, tetapi dilakukan pengukuran sebelum dan sesudah tes (Tjokonegoro & Sudarsono, 2009). Penelitian ini membandingkan pengaruh yoga terhadap pengurangan nyeri dismenore pada remaja putri di SMP Negeri 2 Jetis tahun 2022. Membedakan rata-rata skor posttest terhadap kelompok perlakuan serta kelompok kontrol.

Berdasarkan desain penelitian diatas, berikut gambaran desain penelitian *non-equivalent control group design*.

O1	X	O2
O3	-	O4

Gambar.12 Design Penelitian Non-Equivalent Control Group

Sumber: (Sugiyono, 2017).

Keterangan:

- O1 : Pretest kelompok intervensi
- O2 : Posttest kelompok intervensi
- O3 : Pretest kelompok kontrol
- O4 : Posttest kelompok kontrol
- X : Kelompok yang diberikan perlakuan yoga.

B. Lokasi Dan Waktu

Penelitian berlokasi di SMP Negeri 2 Jetis diwilayah Kabupaten Bantul Provinsi Daerah Istimewah Yogyakarta. Waktu penelitian dimulai pada bulan September 2022 s.d Januari 2023.

C. Populasi Dan Sampel

1. Populasi

Populasi ialah total objek/subjek yang menunjukkan karakteristik dan kecendrungan yang ditentukan serta disimpulkan oleh peneliti yang diteliti(Sujarweni, 2014). Populasi penelitian ini seluruh siswi kelas VIII dengan pertimbangan siswi sudah berusia diatas 12 tahun karena menurut Data dari Satgas Remaja Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI) menyebut, rata-rata anak perempuan Indonesia mengalami menstruasi pertama (menarche) di usia 12,5-13 tahun. Populasi berjumlah 71 orang di SMPN 2 Jetis, Kec.Jetis, Kab. Bantul yang mengalami dismenorea.

2. Sampel

Sampel ialah sebagian populasi teraih dapat dijadikan subjek penelitian lewat pengambilan sampel(Nursalam, 2016). Ukuran sampel ditentukan dengan menggunakan Rumus Federer :

$$(n - 1) x (t - 1) \geq 15$$

Keterangan:

n = Besar sampel tiap kelompok

t = Banyaknya kelompok

$$n - 1 x (t - 1) \geq 15$$

$$n - 1 x 2 - 1 \geq 15$$

$$n - 1 x 1 \geq 15$$

$$n - 1 \geq 15$$

$$n \geq 15 + 1$$

$$n \geq 16$$

Oleh karena itu, tiap kelompok minimal memiliki 16 sampel per kelompok, sehingga total 2 kelompok dan total 32 sampel yang diteliti. Berdasarkan rumus tersebut, maka total sampel terdiri dari 32 responden.

Teknik sampling merupakan teknik pengambilan sampel. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *non probability sampling* yaitu purposive sampling. Peneliti menentukan sampel yang digunakan dalam penelitian berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi, adapun kriteria tersebut adalah sebagai berikut :

a. Kriteria Inklusi

Inklusi adalah karakteristik umum kelompok sasaran mata pelajaran yang akan diteliti dan dipelajari (Nursalam, 2013): Kriteria inklusi sampel penelitian adalah :

- 1) Siswi yang sedang mengalami menstruasi hari pertama dan kedua
- 2) Siswi yang hadir sekolah pada saat penelitian.

b. Kriteria Eksklusi

Eksklusi adalah eksklusi yang dapat dicari atau eksklusi yang memenuhi kriteria dengan berbagai alasan(Nursalam, 2013):

Kriteria eksklusi dari penelitian ini adalah :

- 1) Siswi dengan cedera punggung
- 2) Siswi dengan cedera otot
- 3) Siswa yang sedang sakit
- 4) Siswi yang mengkonsumsi obat untuk mengurangi dismenorea.

Pengumpulan sampel dilakukan dengan wawancara secara singkat dan mengisi lembar pengukuran skala nyeri (FPS-R) di ruang laboratorium IPA SMP Negeri 2 Jetis. Dari 71 responden didapatkan 16 responden kelompok intervensi dan 16 responden kelompok kontrol yang memenuhi kriteria sementara responden yang lainnya tidak memenuhi kriteria. Pembagian kelompok didasarkan pada nomor ganjil genap, dimana nomer ganjil menjadi kelompok kontrol dan nomor genap menjadi kelompok intervensi.

D. Variabel Penelitian

Variabel ialah perilaku yang mengatribusikan nilai yang berbeda akan sesuatu (benda, orang dan lain-lain), yang memiliki sifat nyata (dunia nyata) dan dapat diukur secara langsung (Nursalam, 2013). Dalam penelitian ini terdapat 2 variabel yaitu :

1. Variabel Independen (bebas)

Variabel Independen (bebas) dalam penelitian ini variabel bebasnya yaitu senam yoga

2. Variabel Dependen (terikat)

Variabel Dependen (terikat) dalam penelitian ini variabel terikatnya yaitu Nyeri haid pada remaja putri

E. Definisi Oprasional Variabel

Salah satu yang didasarkan pada sifat-sifat diamati dari apa yang didefinisikan dan memungkinkan penelitian untuk melakukan pengamatan atau pengukuran yang cermat terhadap objek atau fenomena(Nuslam,2016)

No	Variabel	Definisi Oprasional	Prameter	Alat Ukur	Skala	Skor
1.	Variabel Independen: Yoga	Suatu tindakan/ latihan yang diikuti dan dilakukan oleh remaja putri berupa peregangan (Senam Yoga) yang dilakukan selama 3 kali berturut-turut dilakukan secara teratur dan serius dengan durasi waktu 60 menit.	Remaja putri mengikuti peregangan (Senam Yoga) selama 3 kali dengan durasi waktu 60 menit.	Lembar Observasi	Nominal	1. Sebelum dilakukan Senam Yoga 2. Sesudah dilakukan Senam Yoga
2.	Variabel Dependen: Perubahan Nyeri haid (<i>dismenorea</i>)	Perasaan tidak nyaman yang dirasakan oleh remaja putri pada abdomen bagian bawah hingga ke	Nyeri saat haid yang terasa di perut bagian bawah dan muncul sebelum, selama	1. Instrumen Pain Revised (FPS-R) Faces Scale 2. Lembar observasi	Ordinal	Data skala nyeri FPS-R dengan hasil: 0 : tidak nyeri 1 : sedikit nyeri 2 : sedikit lebih nyeri 3 : lebih nyeri

pinggang/ punggung bawah saat haid hari pertama tanpa adanya masalah patologis	atau setelah menstruasi yang ditunjukkan dengan hasil pengukuran nyeri Pain Revised (FPS- R) Faces Scale	4 : Sangat nyeri 5 :Nyeri sangat hebat
---	---	---

F. Alat Dan Bahan

1. Alat dan Bahan

Alat dan bahan dalam penelitian ini Matras, bantal, guling, balok dan musik.

2. Instrumen

Instrument penelitian ini menggunakan lembar observasi dengan format Faced Pain Scale – Revised (FPS-R). Faced Pain Scale - Resived menggunakan gambar tersenyum untuk angka 0. Ini berarti wajah yang berlinang air mata tidak merasakan sakit, angka 5 menunjukkan rasa sakit yang parah, dan menghitung Faced Pain Scale-Revised (FPS-R). - Pengukuran lengkap Responden diminta menandai setiap wajah dengan simbol yang mewakili tingkat nyeri yang dirasakan (Andarmoyo, 2013)

G. Etika Penelitian

1. Ethical Clearance

Penelitian ini telah diajukan etik di komisi etik Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta dengan nomor Skep/361/KEPK/XI/2022 pada tanggal 24 November 2022.

2. Lembar Persetujuan Menjadi Responden (informed Consent)

Responden bersedia menjadi responden dalam penelitian ini dan menandatangani *lembar informed consent*.

3. Tanpa Nama (Anonymity)

Peneliti telah menulis inisial responden dalam lembar observasi dan sudah dicantumkan dalam tabulasi data.

4. Menghormati Harkat Martabat Manusia (Respect for human)

Pelaksanaan penelitian menghormati martabat manusia. Subyek diberkahi dengan hak asasi manusia dan otonomi untuk setuju atau tidak setuju dengan studi. Peneliti juga melakukan berbagai tindakan yang berkaitan dengan *informed consent*, termasuk mendapatkan persetujuan subjek setelah memberikan penjelasan secara menyeluruh dan jujur tentang bagaimana penelitian akan dilakukan secara keseluruhan.

5. Kerahasiaan (confidentiality)

Beberapa tindakan yang terkait dengan prinsip menghormati harkat dan martabat manusia, yaitu peneliti mempersiapkan formulir persetujuan subjek (*informed consent*) dan apabila subjek menolak peneliti tidak akan memaksa

6. Keadilan (justice)

Pada prinsip ini peneliti bersikap adil semua responden pada kelompok. Berdasarkan prinsip etik ini peneliti tidak membeda-bedakan suku, agama, ras dan gender.

7. Beneficience

Pada prinsip etik ini peneliti mempertimbangkan bahwa pengisian kuesioner yang dilakukan adalah untuk kebaikan responden.

H. Pelaksanaan Penelitian

1. Persiapan

- a. Menentukan judul pada tanggal 18 Juli 2022
- b. Acc judul di tanggal 26 Juli 2022
- c. Mengurus surat study pendahuluan dengan melampirkan BAB 1 pada tanggal 10 Agustus 2022
- d. Pengumpulan data dan konsultasi ke dosen pembimbing.

2. Pelaksanaan

- a. Datang ke SMP Negeri 2 Jetis Kab. Bantul dengan membawa surat study pendahuluan dengan nomer B/1488/PPPMFKES/IX/2022

- b. Melakukan study pendahuluan di SMP Negeri 2 Jetis dengan observasi di ruangan aula pada tanggal 7 September 2022.
- c. Pembuatan proposal dan melakukan konsultasi dengan dosen pembimbing.
- d. Waktu penelitian dimulai pada bulan Januari 2023 dan proses waktu yang digunakan melakukan penelitian selama 2 minggu dari tanggal 16 Januari s.d 28 Januari.
- e. Peneliti melakukan koordinasi dengan pihak sekolah untuk melakukan pengumpulan data
- f. Peneliti mengumpulkan informasi dengan menyusun daftar seluruh siswi yang sering menderita dismenore. Dismenore hari pertama dan kedua sebanyak 36 responden setelah didapatkan data dari 71 populasi.
- g. Sesudah data terkumpul, peneliti menyarankan kepada seluruh mahasiswi yang sering mengalami dismenore untuk tetap berada di lokasi saat ini. Peneliti menanyai wanita tentang frekuensi siklus menstruasi mereka dan menyarankan untuk tidak mengonsumsi obat penghilang rasa sakit jika mereka mengalami dismenore. Mengikuti latihan gerakan yoga awal, para peneliti dan semua mahasiswi yang sering menderita dismenore melakukan yoga bersama-sama.
- h. Mahasiswa dipersilakan untuk melengkapi formulir informed consent selama penelitian jika mereka tertarik untuk berpartisipasi sebagai responden.
- i. Sebelum memberikan masing-masing lembar pengukuran skala nyeri Faced Pain Scale - Revised (FPS-R) yoga mahasiswa asing untuk skala nyeri, peneliti mengumpulkan data awal, khususnya data skala dismenore.
- j. Setelah pendataan, peneliti langsung mengawasi intervensi yoga yang diberikan selama 60 menit dengan dilakukan tiga kali berturut-turut secara rutin mulai hari pertama haid dan mengikuti SOP.
- k. Dua dari 16 responden dalam kelompok intervensi tidak berpartisipasi penuh, dan mereka dikeluarkan.

- l. Untuk keperluan pengumpulan data akhir setelah intervensi, peneliti kembali memberikan lembar pengukuran skala nyeri.
- m. Peneliti mengumpulkan lembar pengukuran yang sudah diisi responden dan diperiksa kelengkapannya.
- n. peneliti mengolah dan menganalisis data awal dan akhir yang dikumpulkan dari responden.

I. Metode Pengolahan Dan Analisis Data

1. Pengolahan Data

a. Editing

Editing Formulir atau informasi kuesioner dapat diedit untuk memastikan keakuratannya. Setelah pengumpulan data, setiap modifikasi yang diperlukan akan dilakukan dan data akan diverifikasi secepat mungkin untuk kebenaran dan kelengkapan tanggapan, konsistensi, dan relevansi, dan untuk menguji hipotesis atau jawaban untuk tujuan penelitian. (Notoatmodjo, 2012).

b. Coding

Coding mengacu pada proses menerjemahkan informasi tekstual atau tata bahasa ke dalam representasi numerik. Pengkodean akan terjadi setelah semua survei telah ditinjau dan direvisi. (Notoatmodjo, 2012).

1) Data umum

a) Responden

Responden 1 : 1

Persponden 2 : 2

Responden n : n

b) Umur

> 12 tahun : 1

12-13 tahun :2

14 tahun :3

> 14 tahun : 4

c) Menarche

11-12 tahun :1

13 tahun :2

14-15 tahun :3

2) Data Khusus

a) Tingkat nyeri yang dirasakan Responden

Tidak nyeri = 0

Sedikit Nyeri = 1

Sedikit Lebih Nyeri = 2

Lebih Nyeri = 3

Sangat Nyeri = 4

Nyeri Sangat Hebat = 5

c. *Scoring*

Distribusi frekuensi sederhana biasanya dilakukan selama entri data sebagai bagian dari proses memasukkan data ke dalam spreadsheet master atau database komputer. Setelah itu responden memilih gambar, memeriksa skala nyeri wajah sebelum dan sesudah latihan yoga. Poin-poinnya adalah sebagai berikut:

Intensitas Nyeri

0 = Tidak Nyeri

1 = Sedikit Nyeri

2 = Sedikit Lebih Nyeri

3 = Lebih Nyeri

4 = Sangat Nyeri

5 = Nyeri Sangat Hebat

d. *Tabulating*

Tabulating adalah pembuatan tabel data sesuai dengan tujuan penelitian, tabulasi dapat dilakukan dengan menggunakan distribusi frekuensi

2. Analisis Data

a. Analisa Univariat

Analisa univariat bertujuan untuk menjelaskan atau menggambarkan setiap variable. Dalam analisis univariat yang dilakukan dalam penelitian ini, nyeri yang dialami responden sebelum dan sesudah latihan yoga dievaluasi dengan memilih citra wajah:



Keterangan :

0 = Tidak Nyeri

1 = Sedikit Nyeri

2 = Sedikit Lebih Nyeri

3 = Lebih Nyeri

4 = Sangat Nyeri

5 = Nyeri Sangat Hebat

b. Analisa Bivariat

Korelasi antara dua variabel diukur dengan menggunakan analisis (Arikunto, 2010). T-Test dengan tingkat kesalahan 0,05 atau 5% dengan menggunakan SPSS 16.0 dipilih sebagai metode uji statistik berdasarkan tujuan penelitian yaitu pengaruh yoga terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri (dengan skala ordinal dan ordinal).

Dengan interpretasi sebagai berikut, maka perhitungan selesai: Jika nilai $(0,05) = \text{Tolak } H_0$, menunjukkan bahwa yoga berdampak

positif terhadap pereda nyeri haid remaja putri. Jika nilai $> 0,05 = H_0$ gagal/ditolak, maka yoga tidak berpengaruh dalam menurunkan nyeri haid remaja putri. (Notoatmodjo, 2012)

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
PEPUSTAKAAN
YOGYAKARTA