

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan adalah *Pre Eksperimen* dengan rancangan *one group pre test and post test design* tanpa kelompok kontrol. Rancangan penelitian *Pre Eksperimen* ini hanya menggunakan satu kelompok subjek, pengukuran dilakukan sebelum dan setelah perlakuan (Qomar, 2022).

Tabel 3.1 Desain Penelitian

Pretest	Treatment	Posttest
X_1	0	X_2

Keterangan :

X_1 : Pretest Intervensi

0 : Yoga Balasana

X_2 : Posttest Intervensi

B. Lokasi dan Waktu

1. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMPN 8 Satap Bongomeme, Kecamatan Bongomeme, Kabupaten Gorontalo, Provinsi Gorontalo.

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dimulai dari bulan 4 Mei sampai dengan 18 Juni.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah seluruh jumlah orang atau penduduk di suatu daerah yang mempunyai karakteristik yang sama, jumlah penghuni baik manusia maupun makhluk hidup lainnya pada suatu satuan ruang tertentu, sekelompok orang, benda, atau hal yang menjadi sumber pengambilan sampel atau suatu kumpulan yang memenuhi syarat tertentu yang berkaitan dengan masalah penelitian yang akan di teliti (Roflin & Liberty,

2021). Sedangkan menurut (Lesmana, 2021) populasi adalah sebuah totalitas untuk semua nilai yang mungkin, hasil perhitungan ataupun pengukuran, kuantitatif, maupun kualitatif dari karakteristik tertentu yang dimiliki sekumpulan objek yang lengkap dan jelas yang ingin dipelajari sifat-sifatnya. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswi kelas 8 dan kelas 9 SMPN 8 Satap Bongomeme yang belum pernah mendapatkan penanganan dismenorea yakni sebanyak 26 orang yang terdiri dari kelas 8 sebanyak 18 orang dan kelas 9 sebanyak 8 orang.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari populasi yang akan diteliti atau sebagian jumlah dari karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini menggunakan *Non Probability Sampling* merupakan prosedur sampling yang tidak memberikan peluang atau kesempatan bagi setiap anggota populasi yang dipilih menjadi sampel. Metode pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian ini menggunakan *purposive sampling* merupakan tehnik sampling yang sering digunakan untuk pengambilan sampel sumber data dengan pertimbangan tertentu sesuai dengan yang dibutuhkan peneliti. Alasan menggunakan *purposive sampling* karena untuk mendapatkan sampel yang mewakili tujuan penelitian yang dilakukan serta memenuhi kriteria dalam memberikan informasi (Firmansyah & Dede, 2022).

Kriteria sampel terdiri dari kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi adalah kriteria ataupun ciri-ciri yang perlu dipenuhi oleh setiap responden yang dapat diambil dijadikan sampel, sedangkan kriteria eksklusi adalah ciri-ciri populasi khusus yang tidak memenuhi dijadikan sampel (Qomar, 2022). Sampel pada penelitian ini sebanyak 20 siswi.

a. Kriteria Inklusi

- 1) Siswi kelas 8 dan 9 di SMPN 8 Satap Bongomeme
- 2) Siswi yang bersedia menjadi responden / menandatangani lembar *informed consent*
- 3) Siswi yang mengalami dismenorea primer

- 4) Siswi yang mengalami nyeri haid pada hari pertama dan kedua menstruasi dalam 2 bulan terakhir berturut-turut
 - 5) Siswi yang mempunyai siklus menstruasi teratur.
- b. Kriteria Eksklusi
- 1) Menderita penyakit kelainan ginekologis berdasarkan diagnosis dokter
 - 2) Kontraindikasi dilakukan tehnik yoga balasana (cedera lutut)
 - 3) Menggunakan terapi farmakologis selama nyeri haid.
- c. Besar sampel

Untuk menentukan besaran sampel pada penelitian ini yaitu dengan menggunakan rumus Slovin, alasan menggunakan rumus ini karena dalam penarikan sampel jumlahnya harus representatif (mewakili populasi) agar hasil penelitian dapat digeneralisasikan (Lesmana, 2021).

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

Keterangan :

N = Besar Populasi

n = Besar sampel

e = Persentase kelonggaran ketelitian kesalahan pengambilan sampel yang masih bisa ditolerir

$$\begin{aligned} n &= \frac{N}{1 + N(e)^2} \\ &= \frac{26}{1 + 26(0,1)^2} \\ &= \frac{26}{1,26} \\ &= 20 \end{aligned}$$

Jadi, besar sampel yang dibutuhkan pada penelitian ini adalah 20 sampel.

D. Variabel Penelitian

1. Variabel *Independen* (Bebas)

Variabel *Independen* (bebas) merupakan variabel yang dapat mempengaruhi timbulnya variabel *dependen* (Ulfa, 2019). Variabel *independen* dalam penelitian ini adalah yoga balasana.

2. Variabel *Dependen* (Terikat)

Variabel *dependen* (terikat) adalah variabel yang secara struktur berpikir kelimuan menjadi variabel yang disebabkan oleh adanya perubahan variabel lainnya (Ulfa, 2019). Variabel *dependen* dalam penelitian ini adalah penurunan dismenorea primer.

3. Variabel *Confounding*

Variabel *confounding* (perancu) merupakan jenis variabel yang memiliki hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat, tetapi bukan variabel antara (Triyadi & Syumarti, 2022). Variabel *confounding* dalam penelitian ini adalah usia menarche, riwayat keluarga, berat badan dan kebiasaan olahraga.

E. Definisi Operasional

Tabel 3.2 Definisi Operasional

No.	Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
1.	Yoga Balasana	Yoga balasana merupakan salah satu gerakan dalam yoga yang dapat mengurangi rasa nyeri. Gerakan yoga balasana dilakukan 2-3 kali dalam seminggu pada saat menstruasi berlangsung. Untuk frekuensinya selama 1-3 menit atau sebanyak dua kali dalam sepuluh hitungan sambil melakukan pengaturan nafas dalam.	SOP yoga balasana	1. Sebelum 2. Sesudah	Nominal
2.	Nyeri dismenorea	Nyeri haid yang terjadi pada perut bagian bawah yang dialami oleh wanita saat menstruasi.	<i>Numeral Rating Scale</i> (NRS)	1. Nyeri Ringan (1-3) 2. Nyeri Sedang (4-6) 3. Nyeri Berat (7-9)	Ordinal

F. Alat dan Bahan

Alat dan bahan yang digunakan untuk mengumpulkan informasi dalam penelitian ini adalah :

1. Alat dan bahan

Terdiri dari matras dan bantal (jika perlu)

2. Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah lembar persetujuan responden (*informed consent*), lembar isian kuesioner *pretest-posttest* dan skala pengukuran nyeri NRS (*Numeric Rating Scale*).

G. Pelaksanaan Penelitian

1. Tahap Awal

- a. Melakukan pengajuan judul kepada dosen pembimbing penelitian
- b. Mengurus surat ijin untuk melakukan studi pendahuluan berdasarkan surat ke PPPM Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta No. B/1559/PPPMFKES/XII/2022
- c. Meminta data di Dinas Kesehatan Gorontalo dan di SMPN 8 Satap Bongomeme pada tanggal 13 Desember 2022
- d. Melaksanakan studi pendahuluan di SMPN 8 Satap Bongomeme berdasarkan nomor surat 074/BKBP/241/XII/2022
- e. Melengkapi proposal skripsi penelitian
- f. Melakukan ujian proposal pada tanggal 6 April 2023

2. Tahap Pengambilan Data Awal

Tahap pengambilan data awal menggunakan wawancara kepada siswi.

3. Tahap Pelaksanaan Penelitian

- a. Mengantar dan menyerahkan surat izin penelitian kepada kepala SMPN 8 Satap Bongomeme berdasarkan nomor surat KTI/173/Keb-S1/V/2023
- b. Koordinasi bersama kepala SMPN 8 Satap Bongomeme terkait dengan penggunaan tempat penelitian, alokasi waktu dan nama-nama siswi yang dijadikan responden.
- c. Pengumpulan data dilakukan oleh peneliti dengan menghubungi responden yang telah ditentukan berapa banyak responden kemudian

mengumpulkannya di satu tempat yaitu ruangan kelas 9 SMPN 8 Satap Bongomeme

- d. Peneliti memperkenalkan diri dan memberikan penjelasan kepada responden tentang tujuan, manfaat dan prosedur penelitian yang akan dilakukan.
- e. Memberikan lembar *informed consent* sebagai bentuk persetujuan bersedia menjadi responden penelitian dan meminta tanda tangan pada lembar persetujuan.
- f. Membagikan lembar kuesioner untuk dilakukan pretest dengan skala pengukuran nyeri NRS (*Numeric Rating Scale*) pada responden yang sedang mengalami menstruasi
- g. Menjelaskan cara pengisian lembar kuesioner (pengukuran skala nyeri)
- h. Peneliti mengambil hasil pretest yang sudah diisi oleh responden dan mengecek kelengkapan pretest tersebut.
- i. Peneliti memberikan intervensi yoga balasana sesuai dengan SOP diberikan selama 1-3 menit atau sebanyak dua kali dalam sepuluh hitungan. Dilakukan pada saat menstruasi berlangsung pada hari pertama dan kedua. Kemudian responden melakukan yoga didampingi oleh peneliti.
- j. Peneliti melakukan intervensi yoga kepada responden di ruangan kelas 9 dan 8. Beberapa orang yang mengalami menstruasi dihari libur, peneliti melakukan intervensi yoga dengan mendatangi rumah responden. Intervensi ini dilakukan dari tanggal 10 Mei 2023 sampai 17 Juni 2023. Intervensi tersebut dilakukan sesuai dengan waktu menstruasi karena setiap responden memiliki waktu menstruasi yang berbeda-beda.
- k. Mencatat hasil perlakuan pada lembar observasi yang telah disediakan.
- l. Membagikan lembar kuesioner untuk dilakukan posttest dengan skala pengukuran nyeri NRS untuk diisi oleh responden setelah dilakukannya intervensi terakhir.

4. Tahap Penutup

- a. Pada tahap akhir ini melakukan pengolahan data dan analisis data terkait hasil dari pelaksanaan yang dilakukan
- b. Menyusun laporan hasil akhir penelitian.

H. Metode Pengolahan dan Analisis Data

1. Metode Pengolahan Data

a. Pengolahan data (*Editing*)

Pada tahap pengolahan data merupakan langkah pertama yang harus dilakukan terhadap data yang telah dipersiapkan sebelumnya. Dari hasil data tersebut yang telah didapat harus dilakukan penyuntingan (*editing*) terlebih dahulu. Secara umum editing merupakan suatu kegiatan untuk dilakukan pengecekan dan perbaikan.

b. Pemberian kode (*Coding*)

Pada tahap pengkodean adalah tahap dimana mengklasifikasikan data-data yang telah di edit dan diberi identitas (*coding*) sehingga memiliki sebuah arti tertentu pada saat dianalisis.

Tabel 3.3 Coding Karakteristik Responden

No.	Unit Data	Kriteria	Kode
1.	Usia Menarche	a. 11 tahun	1
		b. 12 tahun	2
		c. 13 tahun	3
2.	Berat Badan (IMT)	a. <18,5	1
		b. 18,5 - 24,9	2
		c. 25,0 - 29,9	3
		d. 30 - 34,9	4
3.	Riwayat Keluarga	a. Ada	1
		b. Tidak ada	2
4.	Kebiasaan Olahraga	a. Tidak Pernah	1
		b. Jarang	2
		c. Sering	3

Tabel 3.4 Coding Karakteristik Dismenorea

No.	Unit Data	Kriteria	Kode
1.	Tidak Nyeri	0	1
2.	Nyeri Ringan	1-3	2
3.	Nyeri Sedang	4-6	3
4.	Nyeri Berat	7-9	4

c. Penyusunan data (*Tabulating*)

Pada tahap penyusunan data atau tabulasi adalah langkah terakhir yang mengharuskan peneliti untuk menyusun atau menyajikan data-data dalam bentuk tabel dan mengatur angka-angka serta melakukan perhitungan (Rikatsih et al., 2021).

2. Analisis Data

a. Analisis Univariat

Analisis univariat merupakan analisis yang dilakukan dengan menggunakan satu variabel (Rikatsih et al., 2021). Analisis univariat dalam penelitian ini meliputi usia menarche, berat badan, riwayat keluarga, kebiasaan olahraga dan skala nyeri dismenorea sebelum dan sesudah dilakukan intervensi.

b. Analisis Bivariat

Analisis bivariat merupakan analisis yang dilakukan untuk menganalisis perbedaan karakteristik, hubungan atau pengaruh antara dua variabel (Rikatsih et al., 2021). Pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh yoga balasana terhadap penurunan dismenorea primer pada remaja SMPN 8 Satap Bongomeme Kabupaten Gorontalo. Jenis data pada penelitian ini adalah ordinal maka analisis data menggunakan uji statistic non parametrik dengan uji *Wilcoxon*.

I. Etika Penelitian

Penelitian ini telah diajukan terkait kelayakan etik ke Komisi Etik Penelitian Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta dengan nomor. Etik penelitian memiliki tujuan untuk melindungi subjek penelitian atau responden dan menjaga kerahasiaan identitas responden dari bahaya secara fisik, psikis dan

kosekuensi hukum sebagai akibat keikutsertaan responden dalam penelitian, mempertimbangkan aspek-aspek sebagai berikut :

1. Persetujuan (*Informed Consent*)

Prinsip yang dilakukan pada saat sebelum wawancara atau pengambilan data yaitu meminta persetujuan kepada subjek penelitian. Lembar *informed consent* berarti partisipan mempunyai informasi yang adekuat tentang penelitian, mampu memahami informasi, bebas menentukan pilihan, memberikan kesempatan kepada responden untuk ikut atau tidak ikut berpartisipasi dalam penelitian secara sukarela. Peneliti memberikan keleluasan kepada responden dalam menyetujui atau tidak untuk dijadikan sampel penelitian. Pada awal penelitian, peneliti memberikan informasi tentang tujuan penelitian yaitu dengan memberikan intervensi berupa yoga balasana yang berguna untuk penurunan dismenorea primer dengan cara diberikan selama 1-3 menit atau sebanyak dua kali dalam sepuluh hitungan. Lakukan 2-3 kali dalam seminggu pada saat menstruasi berlangsung. Manfaat penelitian ini adalah salah satu pengobatan non farmakologi dalam penurunan dismenorea primer. Setelah responden mengerti dan bersedia mengikuti kegiatan penelitian peneliti memberikan lembar *informed consent* kepada responden untuk memulai penelitian, kemudian responden diarahkan untuk membaca, memahami substansi lembar persetujuan dan bersedia mengikuti kegiatan penelitian setelah dilakukan penandatanganan pada lembar persetujuan tersebut. Peneliti harus menghormati keputusan responden, tidak ada unsur paksaan oleh peneliti apabila responden menolak untuk dijadikan subjek penelitian. Responden memiliki kebebasan untuk ikut serta atau mengundurkan diri.

2. Tanpa nama (*Anonymity*)

Prinsip tanpa nama atau *anonymity* adalah etika yang wajib dilakukan oleh peneliti yakni dilakukan dengan cara nama responden tidak dicantumkan dalam hasil penelitian, namun hanya dituliskan inisialnya saja dan semua kuisioner yang telah terisi akan dituliskan dengan nomor kode yang terisi akan dituliskan dengan nomor kode yang tidak dapat digunakan untuk

mengetahui identitas responden. Ketika penelitian ini dipublikasikan maka tidak ada satu identitas yang berkaitan dengan subjek penelitian atau responden.

3. Kerahasiaan (*Confidentiality*)

Prinsip kerahasiaan (*confidentiality*) yang digunakan dengan tidak memperlihatkan identitas serta seluruh data atau informasi responden kepada siapapun. Data disimpan ditempat yang aman oleh peneliti agar tidak terbaca oleh orang lain. Setelah penelitian selesai penelitian akan menghilangkan semua informasi dalam jangka waktu 2 tahun.

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANING
YOGYAKARTA