BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain Preeksperiment yaitu rancangan yang hanya mencakup satu kelompok atau kelas dengan tes awal dan akhir. Dengan menggunakan rancangan pre-test and post test untuk kelompok, dilakukan dengan kelompok tanpa kontrol atau kelompok pembandingan (Sugiyono, 2017).

Dalam penelitian ini perlakuan yang diberikan yaitu teknik relaksasi nafas dalam dengan pengukuran skala nyeri diberikan dua kali, yakni sebelum dilakukan teknik relaksasi nafas dalam (pretest) pada hari pertama haid dan sesudah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam (posttest) pada hari kedua haid. Rancangan penelitian ini berupa:

Tabel 3.1 Rancangan Penelitian

Subjek	Pretest	Intervensi	posttest
KP	O ₁	X	O ₂

Keterangan:

KP : kelompok perlakuan

O₁ : sebelum diberikan perlakuan

X : intervensi teknik relaksasi nafas dalam

O₂ : setelah diberikan perlakuan

B. Lokasi dan Waktu Penelitian

1. Lokasi penelitian

Lokasi penelitian adalah tempat dimana penelitian dilakukan. Penelitian ini dilakukan di MA Sumber Bungur Pakong Kabupaten Pamekasan

2. Waktu penelitian

Waktu penelitian ini dilakukan di MA Sumber Bungur Pakong Kabupaten Pamekasan mulai Agustus 2022 sampai Januari 2024. Sedangkan waktu penelitian dimulai dari bulan Mei sampai Juni 2023.

C. Populasi/Sampel/Objek Penelitian

1. Populasi

Populasi adalah objek/benda yang memiliki sifat dan karakteristik tertentu yang ditentukan oleh peneliti yang diteliti dan berdasarkan itu ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2017). Populasi penelitian ini adalah 77 siswi kelas XI IPA MA Sumber Bungur Pakong.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari populasi dan karakteristik. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah accidental sampling adalah memilih anggota sampel dari populasi berdasarkan kejadian tertentu tak terduga/sesaat (Sumargo,2020).

a. Besar sampel

Sampel dihitung dengan menggunakan teknik Slovin menurut Sugiyono,2011. Rumus Sloving untuk menentukan sampel adalah sebagai berikut:

$$\begin{aligned} n &= \frac{N}{1+N(e)^2} \\ &= \frac{77}{1+77(0,2)^2} \\ &= \frac{77}{4,08} \\ &= 19 \end{aligned}$$

Jumlah total sampel yang digunakan pada penelitian ini sejumlah 19 siswi kelas XI

3. Kriteria inklusi dan eksklusi

a. Kriteria inklusi

- 1) Siswi kelas XI di MA Sumber Bungur Pakong
- 2) Siswi yang mengalami nyeri haid ringan dan sedang
- 3) Siswi haid hari pertama
- 4) Siswi yang bersedia menjadi subjek penelitian

b. Kriteria eksklusi

- 1) Siswi yang mengalami nyeri berat dan tidak tertahankan

D. Variabel Penelitian

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah relaksasi nafas dalam, sedangkan variabel terikat dalam penelitian ini adalah berkurangnya nyeri haid.

E. Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Cara Ukur	Skala	Hasil Ukur
Independen	Pemberian Relaksasi nafas dalam	Lembar observasi	-	-
	intervensi diberikan selama 15 menit			
Dependen	Tingkat Penurunan nyeri haid	Dikaji menggunakan lembar observasi, Numeric Rating Scale (NRS), alat yang menggunakan warna dan kode yang bertujuan memudahkan pemahaman responden dengan gambar rentang angka.	Ordinal	a. 0 = tidak nyeri b. 1-3 = nyeri ringan c. 4-6 = nyeri sedang d. 7-9 = nyeri berat e. 10 = nyeri tidak tertahankan (Andarmoyo, Sulistyono.2020).

F. Alat

Alat yang digunakan pada penelitian adalah formulir persetujuan menjadi peserta, inform consent, lembar observasi, skala nyeri NRS dan SOP relaksasi.

G. Pelaksanaan Penelitian

Pelaksanaan penelitian ini meliputi:

1. Tahap persiapan
 - a. Menyusun proposal penelitian
 - b. Meminta surat izin untuk studi pendahuluan kepada PPPM Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta
 - c. Melakukan studi pendahuluan untuk mengetahui kejadian nyeri haid (dismenore) pada remaja di MA Sumber Bungur Pakong
 - d. Pengajuan *ethical clearance* dengan nomor: Skep/281/KEP/VI/2023
 - e. Meminta surat izin penelitian kepada PPPM Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta
 - f. Mengajukan surat izin untuk melakukan penelitian ke MA Sumber Bungur Pakong
 - g. Melakukan *screening* terhadap remaja
 - h. Melakukan persiapan alat dan bahan yang akan digunakan
2. Tahap pelaksanaan

Peneliti meminta izin untuk menyiapkan sebuah ruangan khusus untuk pelaksanaan relaksasi nafas dalam kepada pihak sekolah untuk menggunakan ruang UKS. Kemudian peneliti melakukan observasi keadaan umum dan pengukuran intensitas nyeri pertama (pretest) untuk mengetahui tingkatan intensitas nyeri berdasarkan lembar observasi skala numerik intensitas nyeri dan hasilnya dituliskan dalam lembar observasi. Selanjutnya, setelah pengisian pretest dilakukan peneliti melakukan intervensi pertama sesuai dengan SOP yang telah ditetapkan dengan durasi selama 15 menit yaitu dengan jeda per 5 menit istirahat. Kemudian di hari kedua haid peneliti melakukan intervensi yang kedua dengan durasi 15 menit dengan jeda per 5 menit yang kemudian di evaluasi dengan melakukan pengukuran intensitas nyeri (post test) dan hasilnya dicantumkan dalam lembar observasi. Lembar observasi ditulis dan diperiksa kelengkapannya oleh peneliti kemudian dianalisis.

H. Metode Pengolahan Data dan Analisis Data

1. Metode pengolahan data

Untuk memperoleh penyajian data dan pengolahan data membutuhkan kesimpulan yang baik dengan tahapan meliputi:

a. Editing

Peneliti meninjau formulir observasi dan informasi responden lagi dan melihat bahwa sudah selesai kelengkapan data yang terkumpul.

b. Coding

Setelah tahap editing dilakukan, tahap selanjutnya adalah coding yaitu peneliti melakukan pengkodean untuk memudahkan analisis data.

1) Intensitas nyeri

Kode 0 = tidak nyeri

Kode 1-3 = nyeri ringan

Kode 4-6 = nyeri sedang

c. Entri data

Setelah data dikumpulkan dan diberikan kode, selanjutnya informasi ini di masukkan dalam tabel. Data yang terkumpul kemudian dimasukkan ke dalam program pengolah data, yang dianalisis dengan menggunakan program statistik terkomputerisasi.

d. Pembersihan

Setelah memasukkan data, peneliti meninjau kembali seluruh proses pengkodean dan memastikan data input bebas dari kesalahan sehingga analisis dilakukan dengan benar.

2. Analisis data

a. Analisis univariat

Untuk memperjelas gambaran distribusi frekuensi nyeri haid sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam pada siswa MA Sumber Bungur Pakong. Analisis univariat pada penelitian ini meliputi usia responden, responden sebelum dan sesudah pemberian relaksasi nafas dalam.

b. Analisis bivariat

Untuk menganalisis perbedaan nyeri sebelum dan sesudah dilakukan intervensi. Pada penelitian ini untuk mengetahui data berdistribusi normal menggunakan uji shapiro-wilk dengan nilai α (0, 05). Data berdistribusi normal jika p-value $> \alpha$ dan data tidak berdistribusi normal jika p-value $< \alpha$.

Data yang digunakan berdistribusi normal menggunakan Uji Paired T-test. Uji Paired T-test memiliki syarat yaitu:

- 1) Data yang dimiliki oleh subyek adalah data interval atau rasio.
- 2) Kedua kelompok data berpasangan berdistribusi normal.

PERPUSTAKAAN
JENDERAL ACHMAD YANI
UNIVERSITAS YOGYAKARTA