

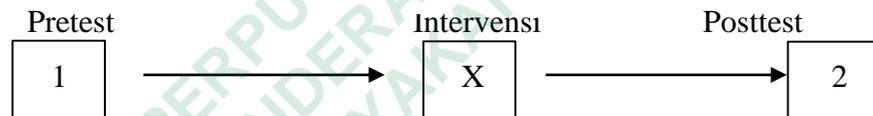
BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain eksperimen dengan *one group pretest posttest* dengan memberikan intervensi pada subjek penelitian, penelitian eksperimental bertujuan untuk mengidentifikasi korelasi sebab akibat. Penelitian pra-eksperimental digunakan dalam penelitian semacam ini. Satu pengukuran dilakukan satu kali (*pretest*) sebelum diberikan perlakuan (intervensi) kemudian dilakukan pengukuran lainnya (*posttest*) dalam desain penelitian *one group pretest posttest* (Saputra Dimas et al., 2024).

Adapun rancangan penelitian dapat dilihat sebagai berikut:

Bagan 3. 1 Desain penelitian



keterangan:

1: Pengukuran nyeri *disminorrhea* pada remaja putri sebelum dilakukan yoga.

X: Melakukan yoga pada remaja putri.

2: Pengukuran nyeri *disminorrhea* pada remaja putri setelah dilakukan yoga.

B. Lokasi dan Waktu

1. Lokasi

Penelitian ini dilaksanakan di Madrasah Aliyah Mantab Sabak Auh.

2. Waktu

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan November hingga Desember tahun 2023 di Madrasah Aliyah Mantab Sabak Auh.

C. Objek Penelitian

1. Populasi

Pemilihan kualitas subjek tertentu oleh peneliti membentuk populasi (Notoadmojo, 2018). Populasi dalam penelitian ini adalah 50 remaja putri kelas XI di Madrasah Aliyah Negeri Mantab Sabak Auh .

2. Sampel

Sampel yaitu bagian dari keseluruhan populasi yang dipilih secara sampling untuk dijadikan sebagai subjek penelitian yang harus memenuhi syarat (Notoadmojo, 2018).

Sampel penelitian berjumlah 33 remaja putri kelas XI penderita *disminorrhea*. *Purposive sampling* merupakan pendekatan sampel yang digunakan dalam penelitian ini ketika peneliti telah mengidentifikasi individu-individu yang sifat-sifatnya relevan dengan penelitian (Saputra Dimas et al., 2024) .

Rumus yang digunakan untuk menentukan jumlah sampel menggunakan rumus Slovin:

$$n = \frac{N}{1+Ne^2}$$

Keterangan:

n = Jumlah sampel

N = Jumlah populasi

e = Nilai *margin of error* (besar kesalahan) dari ukuran populasi (0,1)

$$n = \frac{50}{1+50(0,1)^2}$$

$$n = \frac{50}{1+0,5}$$

$$n = \frac{50}{1,5}$$

$$= 33,3$$

Jadi sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 33 orang.

Adapun kriteria inklusi dalam penelitian ini yaitu:

- a. Siswi yang sedang menstruasi di hari ke 1 – 3 dan mengalami *disminorrhea*.
- b. Siswi yang tidak melakukan penanganan apapun terhadap *disminorrhea*.
- c. Siswi yang bersedia menjadi responden.

Kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah:

- a. Siswi yang belum menstruasi.
- b. Siswi yang sedang mengalami hambatan mobilisasi fisik, seperti adanya cedera.
- c. Siswi yang mengalami penyakit penyerta seperti endometriosis, penyakit radang panggul menahun, dan tumor jinak di endometrium.

D. Variabel Penelitian

Dalam penelitian, variabel mengacu pada suatu objek atau titik fokus. berikut ini adalah variabel-variabel dalam penelitian :

1. Variabel *independen* (bebas)

Suatu variabel dikatakan *independent* apabila tidak mempunyai pengaruh terhadap variabel lain. Yoga menjadi variabel *independent* dalam penelitian ini.

2. Variabel *dependen* (terikat)

Variabel yang nilainya ditentukan oleh variabel bebas disebut variabel terikat. Nyeri *disminorrhea* merupakan variabel terikat dalam penelitian ini.

E. Definisi Operasional Variabel

Definisi operasional adalah gambaran karakteristik variabel yang dipertimbangkan atau variabel apa yang ingin diukur (Notoadmojo, 2018).

Tabel 3. 1 Definisi Operasional variabel

Variabel	Definisi	Parameter	Alat Ukur	Skala	Hasil ukur
Variabel bebas: Senam Yoga	Yoga merupakan suatu gerakan yang digunakan untuk nyeri <i>disminorrhea</i> , dilakukan dengan beberapa gerakan pada hari 1 – 3 sebanyak 1 kali pada saat nyeri <i>disminorrhea</i> selama 20 – 30 menit.	<ul style="list-style-type: none"> - Janu shirsasana - Paschimotanasana - Upavista konasana - Bhujangasana - Marichyasana 	SOP Senam Yoga	Nominal	1 = Belum melakukan senam yoga 2 = Telah melakukan senam yoga.
Variabel terikat: Nyeri Haid	Nyeri yang dirasakan pada daerah panggul atau perut bagian bawah dan umumnya bersifat kronis dan berulang.	<ul style="list-style-type: none"> - Nyeri pada perut bagian bawah - Nyeri pada punggung 	<i>Numeric Rating Scale</i> (NRS)	Rasio	Data skala nyeri NRS dengan hasil: 0 = Tidak ada nyeri/normal 1 – 3 = Nyeri ringan 4 – 6 = Nyeri sedang 7 – 10 = Nyeri berat

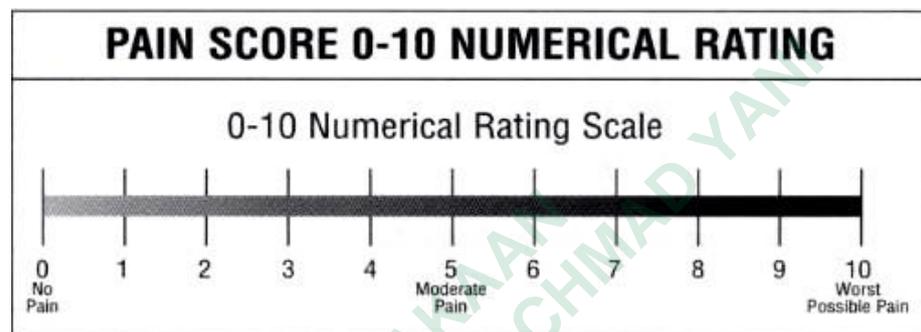
F. Alat dan Bahan

1. Data subyektif

Data subyektif pada penelitian ini yaitu kuesioner *pretest-posttest*, dan *informed consent*.

2. Instrumen penelitian

Lembar observasi berupa skala penilaian numerik (NRS) berfungsi sebagai alat penelitian. Garis angka dari 0 sampai 10 dengan interval yang sama digunakan dalam skala penilaian numerik, dimana 0 menunjukkan tidak nyeri, 5 nyeri sedang dan 10 nyeri berat (Numeric & Scale, 2020).



Tabel 3. 2 *Numeric Rating Scale (NRS)*

G. Etika Penelitian

Etika penelitian tidak hanya mencakup perilaku peneliti atau cara memperlakukan peserta penelitian, tetapi juga hasil apapun yang dihasilkan peneliti yang ditujukan untuk khalayak umum. etika penelitian merupakan syarat moral yang diharapkan dari segala tindakan yang berkaitan dengan penelitian, mulai dari pengajuan proposal hingga publikasi hasil penelitian. Peneliti yang melakukan penelitian harus benar-benar mematuhi etika penelitian meskipun penelitian tersebut tidak akan melukai atau merugikan subjek penelitian (Notoadmojo, 2012). Secara umum dalam melakukan penelitian, aturan-aturan berikut harus dipatuhi:

1. Prinsip kerahasiaan (*confidentiality*)

Setiap orang mempunyai hak mendasar atas privasi dan kebebasan mengungkapkan informasi tentang dirinya sendiri. Setiap orang bebas untuk menyimpan ilmunya untuk dirinya sendiri. Oleh karena itu, identitas subjek tidak dapat ditampilkan oleh peneliti. Peneliti sekedar mengganti identitas responden dengan coding. Nama dan anonimitas responden dirahasiakan oleh peneliti dalam

penelitian ini. Peneliti akan menganalisis seluruh informasi yang diperoleh dan tidak membaginya kepada siapapun.

2. Prinsip manfaat (*benefit*)

Tujuan penelitian ini membantu masyarakat semaksimal mungkin, dan subjek penelitian semaksimal mungkin. Sangat penting bagi peneliti untuk berupaya meminimalkan dampak buruk bagi subjek mereka. Oleh karena itu peneliti harus mampu mencegah atau setidaknya meminimalkan rasa sakit, cedera dan kematian yang dialami partisipan penelitian. Peneliti dalam penelitian ini menggunakan yoga sebagai intervensi, yang dapat membantu mengurangi nyeri *disminorrhea* yang dialami responden.

3. Prinsip keadilan dan keterbukaan (*respect for justice on inclusiveness*)

Kejujuran, transparansi, dan kehati-hatian diperlukan bagi peneliti untuk menjunjung tinggi nilai-nilai keadilan dan keterbukaan. Oleh karena itu, penting untuk mengkonfigurasi ruang penelitian dengan cara mematuhi prinsip transparansi, terutama dalam hal menggambarkan metodologi penelitian. Hal ini menjamin seluruh partisipan penelitian, baik agama, warna kulit, atau atribut lainnya mendapatkan perlakuan dan keuntungan yang sama. Peneliti menjelaskan metode penelitian dalam setiap responden dalam penelitian ini. Selain itu, setiap responden mendapatkan intervensi dengan cara yang sama.

4. *Inform consent*

Dengan memberikan formulir persetujuan sebelum pelaksanaan penelitian, peneliti dan partisipan dapat mencapai persetujuan berdasarkan informasi. Responden harus mengisi formulir jika bersedia, dan peneliti harus mencantumkan bila tidak bersedia. Untuk menjalin hubungan antara peneliti dengan partisipan penelitian, maka peneliti harus terlebih dahulu memenuhi tujuan yang telah ditentukan sebelum memulai penelitian.

5. *Anonimity*

Kode cukup dituliskan di lembar pengumpulan data atau hasil penelitian yang akan ditampilkan, dan nama responden tidak tercantum pada lembar alat ukur dalam penelitian ini.

H. Pelaksanaan Penelitian

1. Persiapan

- a. Melakukan identifikasi, merumuskan masalah, dan pengumpulan bahan pustaka.
- b. Mengajukan judul penelitian dan konsultasi dengan dosen pembimbing.
- c. Menyusun proposal skripsi dan mengurus surat studi pendahuluan.
- d. Melakukan survey awal pada beberapa siswi tentang *disminorrhea* dan cara mengatasinya.
- e. Melakukan ujian proposal skripsi.
- f. Melakukan perbaikan proposal skripsi sesuai dengan saran yang diberikan oleh dosen pembimbing dan dosen penguji.

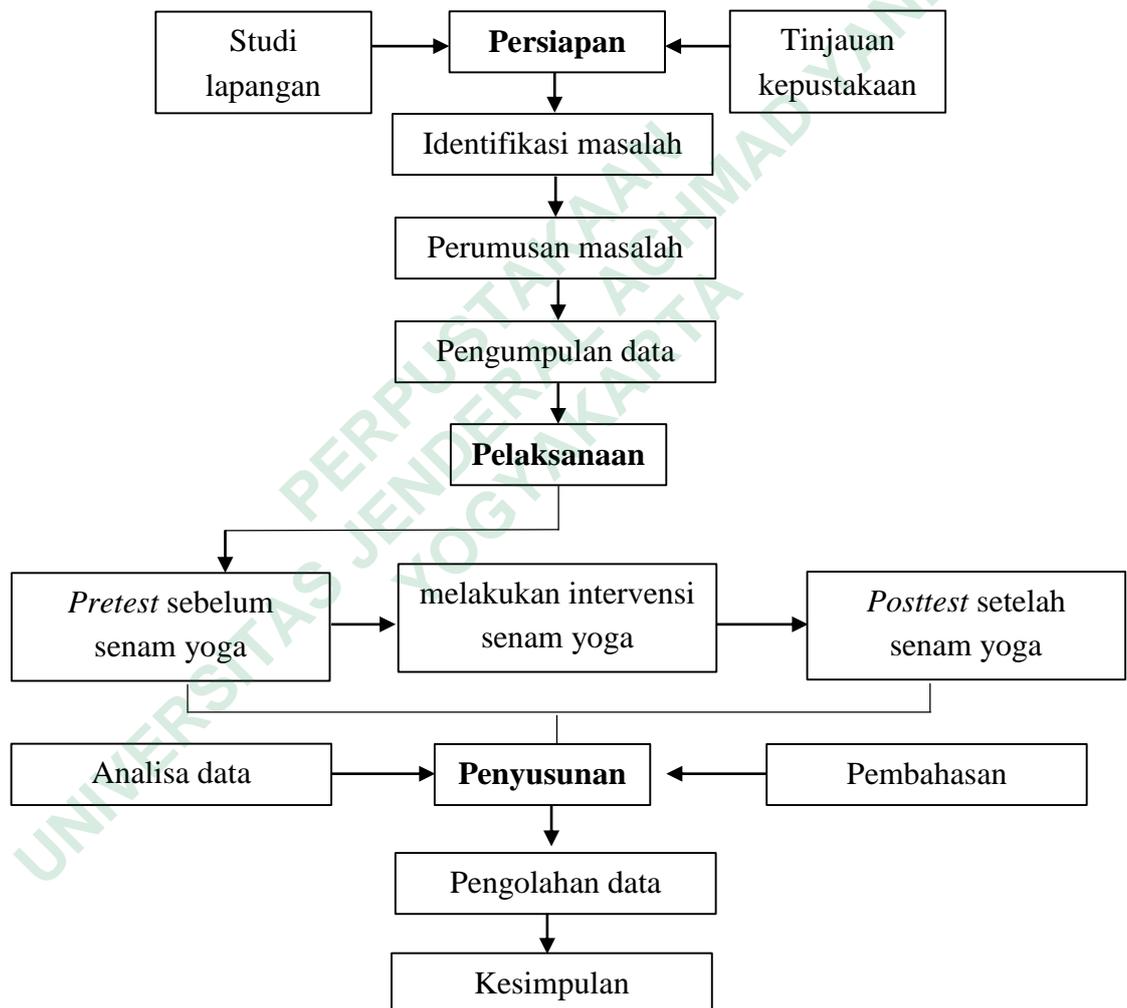
2. Pelaksanaan

- a. Desain penelitian yang digunakan adalah *pre eksperimen* dengan rancangan *one group pretest posttest*.
- b. Sebelum dilakukan kegiatan senam yoga, peneliti akan menjelaskan kepada responden tentang tujuan, manfaat dan informed consent penelitian.
- c. Melakukan pre test menggunakan kuesioner sebelum melakukan kegiatan yoga, pengisian pre test akan didampingi oleh peneliti untuk mengurangi kejadian kesalahan pengisian kuesioner.
- d. Melakukan yoga pada remaja yang mengalami *disminorrhea*.
- e. Tahap post test menggunakan kuesioner setelah dilakukan yoga yang dilakukan untuk mengukur perubahan *disminorrhea* pada remaja putri.

3. Penyusunan Laporan

- a. Melakukan tahap pengolahan data dari *editing*, *coding*, *scoring*, dan analisis data
- b. Menyusun laporan hasil penelitian.
- c. Menyajikan hasil pengolahan data

Bagan 3. 2 Pelaksanaan Penelitian



I. Metode Pengolahan dan Analisis Data

1. Metode pengolahan data (Notoadmojo, 2018):

a. Editing

Editing adalah proses memeriksa dan mengoreksi survei atau formulir yang telah dikumpulkan dan diambil.

b. Coding

Coding merupakan proses transformasi data dari fase atau karakter menjadi data numerik atau angka, dan sangat berguna untuk memasukkan data.

Tabel 3. 2 Coding Karakteristik Responden

No	Jenis Data	Kriteria	Kode
1.	Usia Responden	15 Tahun	1
		16 Tahun	2
		17 Tahun	3
2.	Usia Menarche	11 – 12 Tahun	1
		13 Tahun	2
		14 – 15 Tahun	3
3.	Lama Haid	<4 Hari	1
		4 – 7 Hari	2
		>7 Hari	3
4.	Hari Haid	Hari ke 1	1
		Hari ke 2	2
		Hari ke 3	3
5.	Tingkat Nyeri	Nyeri Ringan	1
		Nyeri Sedang	2
		Nyeri Berat	3

c. *Scoring*

Scoring adalah memberikan penilaian terhadap item-item yang perlu di beri penilaian atau skor. Dalam penelitian ini peneliti memberikan skor nyeri *disminorrhea* yang dimaksudkan untuk keperluan deskriptif yaitu menggambarkan atau mengetahui sejauh mana seseorang dalam mengalami nyeri. Adapun skor tersebut adalah:

Tabel 3. 3 Skor Tingkat Nyeri *Disminorrhea*

Skor	Keterangan
0	Tidak ada nyeri
1-3	Nyeri ringan
4-6	Nyeri sedang
7-10	Nyeri berat

d. *Data Entry* (memasukkan data)

Jawaban masing-masing responden dimasukkan sebagai “kode” (angka atau huruf) dengan menggunakan program komputer atau “perangkat lunak”.

e. Penyajian data

Informasi tersebut ditampilkan menggunakan tabel distribusi.

2. Analisis data

a. Analisa *Univariat*

Tujuan analisa *univariat* adalah menjelaskan karakteristik dari setiap variabel penelitian. Format analisis *univariat* ditentukan oleh jenis datanya. Istilah *mean*, *median* dan *deviasi standar* digunakan untuk menggambarkan data numerik. Secara umum, persentase dan distribusi frekuensi masing-masing variabel merupakan satu-satunya hasil penelitian ini.

Rumus yang digunakan adalah sebagai berikut:

$$P = \frac{x}{N} \times 100\%$$

keterangan:

P = Persentase

X = Responden frekuensi

N = Jumlah data/sampel

b. *Analisa Bivariat*

Analisa ini dilakukan untuk mengukur tingkat nyeri *dismenorrhea* pada remaja putri sebelum dan setelah dilakukan yoga. SPSS 22 digunakan sebagai alat statistik yang digunakan peneliti dalam penelitian ini, data yang dikumpulkan pada tahap *pretest* dan *posttest* diperiksa dengan menggunakan teknik uji *Paired T Test*. Hasil penelitian uji statistik *Paired T Test* digunakan untuk membandingkan dua variabel terutama berada pada kelompok yang sama. Digunakan untuk menemukan perbedaan antara sampel yang sama namun memiliki dua hasil yang berbeda, seperti peristiwa yang terjadi sebelum dan sesudah. Saat menggunakan uji ini, penting untuk diingat bahwa data harus berdistribusi normal.

Uji normalitas dipergunakan untuk melihat adakah data yang dihasilkan normal atau tidak normal dengan uji *Shapiro Wilk* $\alpha=0,05$. Apabila nilai signifikansi $> 0,05$ artinya data berdistribusi normal. *Uji wilcoxon* merupakan uji statistik yang disarankan untuk digunakan sebagai pengganti uji *Paired T Test* jika data tidak berdistribusi normal. Analisis data dalam uji *Paired T Test* terlihat dari signifikansi temuan software SPSS yaitu jika nilai signifikansi $<0,05$ maka terdapat pengaruh yoga terhadap *disminorrhea*, dan jika $>0,05$ maka tidak terdapat pengaruh yoga terhadap *disminorrhea* pada remaja putri.