

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif yang menggunakan desain penelitian quasi eksperimen dengan menggunakan *pre-test and post-test control group design*. Sampel akan diacak dan dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Kedua kelompok menjalani *pre-test* sebelum diberikan intervensi. Kelompok intervensi kemudian menerima perlakuan sesuai dengan protokol, sementara kelompok kontrol tidak menerima intervensi selain melakukan *pre-test*. Setelah perlakuan diberikan kepada kelompok intervensi, dilakukan *post-test* untuk menilai pengaruh perlakuan terhadap responden. Dalam penelitian ini, kelompok intervensi menerima perlakuan, sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan apapun.

R1: O1	X	O2
R2: O1	-	O2

Gambar 3.1 Rancangan Penelitian

Sumber: (Sugiyono, 2021)

Keterangan:

R1: Responden kelompok intervensi

R2: Responden kelompok kontrol

O1: *Pretest* pada dua kelompok sebelum perlakuan

O2: *Posttest* pada dua kelompok setelah perlakuan

X: Intervensi pada kelompok perlakuan sesuai dengan SOP

B. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Asrama Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta. Rentang waktu penelitian mencakup fase persiapan, penyusunan proposal, studi pendahuluan, dan pengumpulan data, dimulai dari bulan Februari hingga April tahun 2024, dengan pelaksanaan penelitian berlangsung hingga bulan Juli.

C. Populasi/Sampel/Objek Penelitian

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswi yang tinggal di Asrama Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta yang mengalami dismenorea. Dengan jumlah, 89 mahasiswi mengalami dismenorea setiap bulannya dan memiliki siklus menstruasi teratur (antara 21 hingga 35 hari).

2. Sampel

Metode sampling yang digunakan yaitu *non probability sampling* dengan teknik *purposive sampling* dengan mempertimbangkan kriteria inklusi tertentu. Jumlah sampel yang diambil sebanyak 50 responden, dibagi menjadi 25 responden yang akan diberikan intervensi dengan pemberian terapi akupresur *sanyinjiao point* sedangkan 25 responden lainnya tidak diberikan intervensi apapun. Kriteria inklusi dan eksklusi dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Kriteria Inklusi

- 1) Mahasiswi yang mengalami dismenorea pada hari ke 1 dan ke 2.
- 2) Mahasiswi yang memiliki siklus menstruasi yang teratur (21 hari sampai 35 hari).
- 3) Mahasiswi yang mengalami dismenorea primer selama kurun waktu penelitian.

b. Kriteria Eksklusi

- 1) Mahasiswi yang menggunakan terapi farmakologi untuk menurunkan dismenorea.

2) Mahasiswi yang mempunyai gangguan penyakit rahim/leher rahim.

c. Teknik Pengambilan Sampel

Penelitian ini menggunakan metode *purposive sampling*, di mana peneliti memilih sampel berdasarkan dari kriteria yang sudah ditetapkan sebelumnya yaitu perempuan yang memiliki siklus menstruasi yang teratur (antara 21 hingga 35 hari) dan mengalami dismenorea primer pada hari pertama dan kedua menstruasi selama periode penelitian (Sugiyono, 2021).

d. Jumlah Sampel

Menurut Sahir, tahun 2022 apabila sampel dibagi ke dalam beberapa kategori, jumlah minimum sampel yang digunakan sebanyak 30 sampel. Maka sampel yang diambil sebanyak 50 mahasiswi yang tinggal di Asrama Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta yang menderita dismenorea primer. Jumlah sampel ini ditentukan menggunakan rumus slovin:

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

Keterangan : n = Besar Sampel
N = Jumlah Populasi
E = Tingkat Kepercayaan (0,1/0,5)

$$n = \frac{89}{1 + 89(0,1)^2}$$

$$n = \frac{89}{1 + 89(0,01)}$$

$$n = \frac{89}{1,89}$$

$$n = 47,08$$

Penambahan 10% jumlah sampel penelitian ditujukan untuk mengantisipasi responden yang mundur ditengah-tengah pelaksanaan penelitian, sehingga penambahan sampel adalah 10% dari 47,08 yaitu 4,708.

Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah $47,08 + 4,708 = 51,788$, atau dibulatkan menjadi 52. Tetapi, ketika dilaksanakannya penelitian terdapat 2 responden yang drop out dikarenakan sakit. Sehingga jumlah responden dalam penelitian ini 50 responden yang akan dibagi menjadi kelompok intervensi dan kelompok kontrol, terdapat 25 responden dalam kelompok intervensi dan 25 responden dalam kelompok kontrol.

D. Variabel Penelitian

Berdasarkan latar belakang penelitian yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi akupresur *sanyinjiao point* sebagai penatalaksanaan dismenorea pada Mahasiswi Asrama Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta, variabel yang digunakan oleh peneliti adalah sebagai berikut:

1. Variabel Independen (Variabel Bebas)

Variabel independen merupakan variabel yang mampu mempengaruhi variabel lain dalam penelitian, sehingga dapat menghasilkan perubahan dalam hasil penelitian tersebut (Notoatmodjo, 2018). Variabel independen dalam penelitian ini yaitu terapi akupresur *sanyinjiao point*.

2. Variabel Dependen (Variabel Terikat)

Variabel dependen merupakan variabel yang dipengaruhi oleh variabel independen atau intervensi (Notoatmodjo, 2018). Variabel dependen dalam penelitian ini yaitu dismenorea.

E. Definisi Operasional

Definisi operasional mengacu pada metode khusus di mana suatu variabel yang sedang diteliti didefinisikan dan diukur dalam situasi praktis. Proses ini melibatkan penentuan definisi operasional variabel, nilai-nilai yang diukur, hasil pengukuran, serta skala pengukuran yang relevan (Anggreni, 2022).

Tabel 3.1 Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Cara ukur	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala ukur
Terapi Akupresur <i>sanyinjiao point</i> (SP 6)	Jenis terapi yang memberikan tekanan pada titik meridian (terletak pada 3 cun di atas mata kaki bagian dalam)	Melakukan pemijatan dengan menggunakan ibu jari sesuai SOP.	SOP akupresur	1 = belum diberikan akupresur 2 = sudah dilakukan akupresur	Nominal
Dismenorea	Nyeri yang dirasakan ketika menstruasi pada hari pertama dan hari kedua	Menunjukkan skala nyeri NRS pada responden dengan menunjuk skala nyeri pada saat dilakukan penelitian.	NRS (<i>Numeric Rating Scale</i>)	0 = tidak nyeri 1 – 3 = nyeri ringan 4 – 6 = nyeri sedang 7 – 10 = nyeri berat	Ordinal

F. Alat dan Bahan

1. Metode Pengumpulan Data

Metode yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah penggunaan lembar observasi.

2. Instrumen Penelitian

Pengkajian dismenorea dapat menggunakan skala penilaian nyeri NRS (*Numeric Rating Scale*). Skala penilaian nyeri NRS merupakan alat evaluasi nyeri yang terbukti memiliki tingkat sensitivitas dan reliabilitas yang tinggi, sederhana dan mudah digunakan. Metode yang digunakan berdasarkan angka dengan rentang 0 hingga 10. Skala penilaian nyeri NRS, diidentifikasi tingkat atau rentang keparahan nyeri pasien, mulai dari

skor 0 (tanpa nyeri), 1-4 (nyeri ringan), 5-6 (nyeri sedang), hingga 7-10 (nyeri berat) (B. Pomalango, 2021).

G. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini telah mendapat persetujuan *etichal clearance* melalui Komite Etik Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta dengan nomor: No.Skep/357/KEP/VII/2024.

1. Persiapan

- a. Melakukan pencarian literatur untuk mengidentifikasi referensi penelitian.
- b. Merumuskan judul penelitian.
- c. Menyelenggarakan pertemuan untuk membahas judul dan merancang proposal penelitian.
- d. Melakukan penelitian di Asrama Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta setelah memperoleh izin resmi.
- e. Menyusun rencana penelitian awal, berdiskusi dengan pembimbing, dan melakukan revisi jika diperlukan.
- f. Mengatur presentasi proposal penelitian untuk mendapatkan umpan balik dan masukan serta melakukan revisi proposal penelitian.
- g. Peneliti mempersiapkan peralatan yang digunakan untuk pelaksanaan intervensi penelitian. Peralatan yang digunakan adalah SOP (standar operasional prosedur), NRS, pena untuk menulis, minyak sebagai pelumas. Peneliti juga mempersiapkan lembar *informed consent* sebagai tanda kesediaan menjadi responden.

2. Pelaksanaan

- a. Peneliti telah mendapatkan persetujuan dari pengelola Asrama Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta dan telah mengikuti etika penelitian yang berlaku.
- b. Pengumpulan data awal dengan membagikan tautan berupa *google form* kepada seluruh mahasiswi di Asrama Universitas Jenderal

Achmad Yani Yogyakarta yang berjumlah 200 mahasiswi untuk mengetahui persentase dismenorea.

- c. Dari pengisian *google form*, diperoleh data bahwa dari 138 mahasiswi, 89 di antaranya mengalami dismenorea setiap bulan, sementara 49 mahasiswi lainnya mengalami dismenorea secara sporadis/kadang-kadang. Oleh karena itu, peneliti memutuskan untuk mengambil populasi dari 89 mahasiswi yang mengalami dismenorea setiap bulannya.
- d. Membagikan lembar observasi kepada 89 mahasiswi yang tinggal di Asrama yang mengalami dismenorea.
- e. Peneliti membentuk grup Whatsapp sebagai sarana komunikasi selama proses penelitian.
- f. Peneliti memilih responden sesuai dengan kriteria inklusi yang sudah ditentukan.
- g. Jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 52 responden tetapi terdapat 2 responden yang drop out, sehingga jumlah sampel yang digunakan sebanyak 50 responden, yang dibagi menjadi dua kelompok. Sebanyak 25 responden dengan skala nyeri sedang hingga berat dimasukkan ke dalam kelompok intervensi dengan diberikan terapi akupesur *sanyinjiao point* sedangkan 25 responden lainnya dengan skala nyeri sedang hingga ringan menjadi kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan apapun.
- h. Penelitian dilaksanakan di ruang kesehatan Asrama Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
- i. Pelaksanaan penelitian dimulai pada tanggal 29 Mei sampai dengan 10 Juli 2024 di Asrama Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
- j. Penelitian ini dilakukan secara bertahap dikarenakan setiap responden mempunyai jadwal menstruasi yang berbeda-beda sehingga peneliti menyesuaikan dengan jadwal menstruasi dari masing-masing responden.

- k. Peneliti melakukan *pre-test* terhadap responden yang telah dipilih untuk menjadi bagian dari kelompok intervensi dan kelompok kontrol sesuai dengan jadwal menstruasi masing-masing responden. *Pre-test* ini bertujuan untuk mengukur tingkat nyeri yang dirasakan saat menstruasi dengan menggunakan skala ukur *Numeric Rating Scale* (NRS), kemudian hasilnya dicatat pada lembar observasi.
- l. Memberikan intervensi kepada kedua kelompok responden, kelompok intervensi diberikan pemijatan terapi akupresur *sanyinjiao point* yaitu titiknya terletak pada 3 cun atau 4 jari di atas *malleolus internus* atau di sisi atas mata kaki bagian dalam, dilakukan selama 30 menit pada hari pertama dan hari kedua ketika menstruasi sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan apapun.
- m. Melakukan *post-test* pada hari kedua dengan memperlihatkan kembali skala ukur NRS, kemudian dicatat dilembar observasi. Pada kelompok intervensi *post-test* dilakukan 3 jam setelah diberikan terapi akupresur. Sedangkan pada kelompok kontrol *post-test* segera dilakukan tanpa ada jeda waktu dikarenakan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan apapun.
- n. Memberikan souvenir kepada setiap responden sebagai tanda terimakasih atas kesediaannya menjadi responden penelitian.
- o. Setelah seluruh data terhimpun, dilakukan pengolahan dan analisis data.

3. Penyusunan Laporan

Pada tahap ini, penelitian disusun dalam bentuk laporan, dan hasilnya disampaikan kepada dosen pembimbing untuk mendapatkan masukan dan saran.

H. Metode Pengolahan dan Analisis Data

1. Pengolahan Data

Menurut Notoatmodjo tahun 2018, tahapan pengolahan data dalam penelitian meliputi langkah-langkah berikut:

a. *Editing* (Memeriksa Data)

Editing merupakan proses evaluasi yang dilakukan untuk mengecek apakah data sesuai dengan standar yang diperlukan untuk menguji hipotesis atau menjawab pertanyaan penelitian.

b. *Coding* (Pemberian Kode)

Penomoran atau pemberian kode pada variabel-variabel yang sedang diteliti.

Tabel 3.2 Koding Pada Variabel

No.	Variabel	Koding	Keterangan
1.	Usia Menarache	1	< 10 tahun
		2	10 – 15 tahun
2.	Status Gizi	1	Normal
		2	Tidak Normal
3.	Konsumsi Buah dan Sayur	1	Rutin konsumsi buah dan sayur
		2	Jarang konsumsi buah dan sayur
		3	Tidak konsumsi buah dan sayur
4.	Kebiasaan Olahraga	1	Olahraga
		2	Tidak Olahraga

c. *Entering*

Proses memasukkan data ke dalam sistem komputer untuk kemudian dianalisis secara komputerisasi.

d. *Cleaning* (Pembersihan Data)

Pembersihan data meliputi penghapusan data yang tidak relevan dan memverifikasi kembali terhadap data yang dimasukkan untuk memastikan ketepatan dan keakuratannya.

e. *Processing*

Setelah kuesioner diisi sepenuhnya dan melewati tahap pengkodean, langkah berikutnya adalah melakukan pemrosesan data untuk memungkinkan analisis data yang dimasukkan. Proses ini melibatkan penginputan data dari kuisisioner ke dalam perangkat lunak komputer seperti SPSS 27 untuk analisis lebih lanjut.

2. Analisis Data

Data yang dikumpulkan dari kuesioner dimasukkan ke dalam perangkat lunak statistik SPSS untuk meringkas hasil penelitian dan memberikan signifikansi yang lebih besar. Hasil analisis disajikan dalam bentuk tabel dan disusun dalam laporan hasil survei. Metode analisis data yang digunakan dapat bervariasi tergantung pada tujuan penelitian, tetapi dalam konteks ini, digunakan perangkat lunak statistik SPSS untuk melakukan analisis statistik deskriptif dan inferensial.

a. Analisis Univariat

Analisis univariat ini bertujuan untuk memberikan gambaran tentang karakteristik masing-masing variabel yang diamati dalam penelitian (Priantoro, 2018).

b. Analisis Bivariat

Analisis bivariat bertujuan untuk menentukan apakah terdapat hubungan statistik antara dua variabel (Priantoro, 2018). Variabel independen pada penelitian ini yaitu terapi akupresur *sanyinjiao point*, sedangkan variabel dependen yaitu dismenorea. Kemudian dilakukan uji *Shapiro-Wilk* untuk menguji apakah data tingkat nyeri sebelum dan setelah intervensi terdistribusi secara normal, hasilnya menunjukkan bahwa data tidak terdistribusi normal, sehingga analisis data menggunakan uji *Wilcoxon*.