

### **BAB III**

#### **METODOLOGI PENELITIAN**

##### **A. Desain Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan desain penelitian *pra-eksperimental* dan rancangan *one group pretest-posttest design*, rancangan ini digunakan untuk menguji tingkat pengetahuan mengenai yoga untuk dismenorea pada remaja putri sebelum (*pretest*) dan setelah (*posttest*) diberikan pendidikan kesehatan menggunakan media *google sites*.

Rancangan tersebut dapat dilihat di bawah ini :

|                    | <i>Pretest</i> | Intervensi | <i>Posttest</i> |
|--------------------|----------------|------------|-----------------|
| Kelompok Perlakuan | O <sub>1</sub> | X          | O <sub>2</sub>  |

Keterangan :

- O<sub>1</sub> : Pengukuran tingkat pengetahuan remaja tentang yoga sebelum diberikan *google sites*.
- X : Pemberiaan perlakuan menggunakan media *google sites*.
- O<sub>2</sub> : Pengukuran tingkat pengetahuan remaja tentang yoga sesudah diberikan *google sites*.

##### **B. Lokasi Dan Waktu**

###### **1. Lokasi Penelitian**

Penelitian dilakukan di SMA Islam 1 Sleman yang berlokasi di Jln. Wates Km.4 Pelemgurih, Banyuraden, Gamping, Jl. Sri Rahayu No. 72, Area Sawah, Banyuraden, Kec. Gamping, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta.

###### **2. Waktu Penelitian**

Penelitian dilakukan mulai dari tanggal 03 Juni – 06 Juni 2024.

##### **C. Populasi Dan Sampel**

###### **1. Populasi**

Populasi pada penelitian ini semua siswi kelas X dan XI di SMA Islam 1 Sleman berjumlah 48 siswi.

## 2. Sampel

Teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini menggunakan *Probability Sampling*, dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *stratified random sampling*.

Besar sampel dalam penelitian ini ditentukan berdasarkan rumus Slovin berikut :

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

$$n = \frac{48}{1 + 48 \times 0,10^2}$$

$$n = \frac{48}{1 + 48 \times 0,01}$$

$$n = \frac{48}{1 + 0,48}$$

$$n = 32$$

Keterangan :

n : Sampel

N : Populasi

e : Perkiraan Tingkat Kesalahan

Pada penelitian ini peneliti melakukan penambahan sampel untuk mengantisipasi *drop out* sebanyak 10% dengan rumus :

$$n' = \frac{n}{1 - f}$$

$$n' = \frac{32}{1 - 0,1}$$

$$n' = 36$$

Keterangan :

$n'$  = jumlah subjek yang dihitung

n = jumlah sampel

f = perkiraan proporsi drop out ( 10% )

Jadi total sampel dalam penelitian ini sebanyak 36 responden.

Pembagian 36 responden yang terdiri dari 6 kelas, cara pengambilan sampelnya dari masing-masing kelas yaitu:

$$\frac{\text{Jumlah remaja putri perkelas}}{\text{Jumlah populasi}} \times \text{Jumlah sampel}$$

$$\text{Kelas X IPA 1 : } \frac{9}{48} \times 36 = 7$$

$$\text{Kelas X IPS 1 : } \frac{10}{48} \times 36 = 7$$

$$\text{Kelas X IPS 2 : } \frac{9}{48} \times 36 = 6$$

$$\text{Kelas XI IPA 1 : } \frac{8}{48} \times 36 = 6$$

$$\text{Kelas XI IPS 1 : } \frac{6}{48} \times 36 = 5$$

$$\text{Kelas XI IPS 2 : } \frac{6}{48} \times 36 = 5$$

Setelah dilakukan penelitian jumlah sampel akhir yaitu 33 responden karena 3 responden tidak mengikuti alur pelaksanaan penelitian selama 4 hari berturut-turut dan dinyatakan *drop out*.

#### D. Variabel Penelitian

##### 1. Variabel *Dependen* (Terikat)

Variabel dalam penelitian ini yaitu tingkat pengetahuan tentang yoga untuk dismenorea.

##### 2. Variabel *Independen* (Bebas)

Variabel independent dalam penelitian ini adalah pendidikan kesehatan dengan media *google sites*.

#### E. Definisi Operasional

Tabel 3. Definisi Operasional

| No | Variabel                                         | Definisi Operasional                                                                                                                                          | Alat Ukur        | Hasil Ukur                                                                                                | Skala Ukur |
|----|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 1. | Pengetahuan remaja tentang yoga untuk dismenorea | Pengetahuan responden tentang yoga untuk dismenorea primer meliputi :<br>1. Macam-macam gangguan menstruasi<br>2. Pengertian dismenorea<br>3. Pengertian yoga | Lembar Kuesioner | 1. Baik, Jika responden menjawab benar $\geq 76\%$ semua pertanyaan.<br>2. Cukup, Bila responden menjawab | Ordinal    |

| No | Variabel | Definisi Operasional | Alat Ukur | Hasil Ukur                                                                   | Skala Ukur |
|----|----------|----------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------|------------|
|    |          | 4. Macam-macam yoga  |           | benar 56-75%<br>semua<br>pertanyaan.                                         |            |
|    |          |                      |           | 3. Kurang, Jika<br>responden<br>menjawab<br>$\leq 55\%$ semua<br>pertanyaan. |            |

## F. Alat Dan Bahan Penelitian

### 1. Alat dan bahan

Alat terdiri dari Handphone, dan bahan penelitian berupa *google sites* untuk mengukur tingkat pengetahuan remaja tentang yoga untuk dismenorea, dan kisi-kisi kuesioner.

**Tabel 4. Kisi - Kisi Kuesioner**

| Variabel      | Deskripsi                                  | Positif | Negatif |
|---------------|--------------------------------------------|---------|---------|
| 1. Dismenorea | a. Pengertian dismenorea                   | -       | 1 soal  |
|               | b. Faktor penyebab dismenorea              | 1 soal  | -       |
|               | c. Cara mengatasi dismenorea               | -       | 1 soal  |
| 2. Yoga       | a. Pengertian yoga                         | 1 soal  | -       |
|               | b. Manfaat yoga                            | 1 soal  | -       |
|               | c. Sequences yoga                          | 1 soal  | 2 soal  |
|               | d. Gerakan yoga yang boleh dilakukan       | 2 soal  | 2 soal  |
|               | e. Gerakan yoga yang tidak boleh dilakukan | 3 soal  | 1 soal  |

### 2. Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah lembar persetujuan responden (*informed consent*) dan lembar isian kuesioner *pretest-postest*.

## G. Uji Validitas Dan Reabilitas

### 1. Uji Validitas

Uji validitas ini dilakukan di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta yang berjarak 2,5 km dari SMA Islam 1 Sleman, dengan 30 responden kelas X dan XI. Perhitungan uji validitas didasarkan pada perbandingan antara  $r_{hitung}$  dan  $r_{tabel}$  sebesar 0,361. Apabila  $r_{hitung} > r_{tabel}$  maka pernyataan dianggap valid.

Tabel 5. Hasil Uji Validitas

| No        | Pertanyaan           | <i>Pearson Correlations</i> | <b>R<sub>tabel</sub></b> | Keterangan         |
|-----------|----------------------|-----------------------------|--------------------------|--------------------|
| 1         | Pertanyaan 1         | 0.378                       | 0.3610                   | Valid              |
| 2         | Pertanyaan 2         | 0.423                       | 0.3610                   | Valid              |
| <b>3</b>  | <b>Pertanyaan 3</b>  | <b>0.298</b>                | <b>0.3610</b>            | <b>Tidak Valid</b> |
| 4         | Pertanyaan 4         | 0.388                       | 0.3610                   | Valid              |
| 5         | Pertanyaan 5         | 0.439                       | 0.3610                   | Valid              |
| <b>6</b>  | <b>Pertanyaan 6</b>  | <b>0.202</b>                | <b>0.3610</b>            | <b>Tidak Valid</b> |
| <b>7</b>  | <b>Pertanyaan 7</b>  | <b>0.113</b>                | <b>0.3610</b>            | <b>Tidak Valid</b> |
| 8         | Pertanyaan 8         | 0.453                       | 0.3610                   | Valid              |
| <b>9</b>  | <b>Pertanyaan 9</b>  | <b>0.212</b>                | <b>0.3610</b>            | <b>Tidak Valid</b> |
| <b>10</b> | <b>Pertanyaan 10</b> | <b>0.315</b>                | <b>0.3610</b>            | <b>Tidak Valid</b> |
| <b>11</b> | <b>Pertanyaan 11</b> | <b>0.306</b>                | <b>0.3610</b>            | <b>Tidak Valid</b> |
| 12        | Pertanyaan 12        | 0.455                       | 0.3610                   | Valid              |
| 13        | Pertanyaan 13        | 0.455                       | 0.3610                   | Valid              |
| 14        | Pertanyaan 14        | 0.370                       | 0.3610                   | Valid              |
| 15        | Pertanyaan 15        | 0.377                       | 0.3610                   | Valid              |
| 16        | Pertanyaan 16        | 0.490                       | 0.3610                   | Valid              |
| 17        | Pertanyaan 17        | 0.411                       | 0.3610                   | Valid              |
| 18        | Pertanyaan 18        | 0.396                       | 0.3610                   | Valid              |
| 19        | Pertanyaan 19        | 0.423                       | 0.3610                   | Valid              |
| 20        | Pertanyaan 20        | 0.443                       | 0.3610                   | Valid              |
| 21        | Pertanyaan 21        | 0.423                       | 0.3610                   | Valid              |
| 22        | Pertanyaan 22        | 0.391                       | 0.3610                   | Valid              |
| <b>23</b> | <b>Pertanyaan 23</b> | <b>0.330</b>                | <b>0.3610</b>            | <b>Tidak Valid</b> |
| <b>24</b> | <b>Pertanyaan 24</b> | <b>0.320</b>                | <b>0.3610</b>            | <b>Tidak Valid</b> |
| <b>25</b> | <b>Pertanyaan 25</b> | <b>0.220</b>                | <b>0.3610</b>            | <b>Tidak Valid</b> |

Berdasarkan tabel.5 hasil perhitungan uji validitas, menunjukkan bahwa item P3, P6, P7, P9, P10, P11, P23, P24, dan P25 dinyatakan tidak valid, karena koefisien yang dihasilkan kurang dari 0,361, sehingga pernyataan tersebut dihapus.

## 2. Uji Reliabilitas

Berdasarkan hasil perhitungan rumus *Alfa Cronbach* dengan menggunakan SPSS, maka diperoleh keputusan koefisien reabilitas dari penelitian sebagai berikut:

**Tabel 6. Hasil Uji Reabilitas**

| Jumlah pertanyaan | Cronbach's Alpha | Syarat | Keterangan |
|-------------------|------------------|--------|------------|
| 25                | 0,717            | >0,6   | Realiabel  |

Berdasarkan tabel.6 diatas menunjukkan bahwa seluruh variabel pernyataan mempunyai nilai yang bisa dikategorikan reliabilitas dan dapat diterima karena lebih besar dari nilai *Alfa Cronbach* 0,6.

## H. Pelaksanaan Penelitian

Jalannya penelitian dilakukan dengan beberapa tahap yaitu :

### 1. Tahap persiapan

- a. Menetapkan tema judul penelitian, konsultasi dengan dosen pembimbing
- b. Menganalisis data dari studi pendahuluan yang telah diperoleh
- c. Menyusun proposal dan melakukan konsultasi proposal
- d. Melakukan ujian proposal pada hari kamis 04 April 2024 pukul 08.00-09.00 WIB.
- e. Mengurus surat permohonan izin penelitian dengan Nomor : KTI/240/Keb-S1/V/2024 dari Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
- f. Melakukan koordinasi pada pihak SMA Islam 1 Sleman.
- g. Melakukan penelitian pada tanggal 03 Juni-06 Juni 2024.

### 2. Tahapan Pelaksanaan

- a. Menetapkan sampel yang akan digunakan dalam penelitian dengan metode undian, siswi yang mendapatkan nomor undian ganjil akan menjadi responden.
- b. Setelah sampel ditetapkan, kelas dibagi menjadi 3 grup karena keterbatasan ruang, dimana kelas X IPA dan X IPS 1 menjadi grup 1, X IPS 2 dan XI IPA menjadi grup 2, lalu XI IPS 1 dan XI IPS 2 menjadi grup 3.
- c. Peneliti mengumpulkan grup 1 di dalam ruangan yang telah disediakan, lalu peneliti menjelaskan jika penelitian akan dilakukan selama 4 hari berturut-turut, dengan hari pertama dilakukan tatap muka dan mengisi *pretest*, pada hari ke 2 dan 3 pemberian materi melalui google sites yang dikirim via whatsapp grup, dan hari ke 4 secara tatap muka untuk dilakukan *posttest*. jika responden melewatkan absensi dan *quiz* dari jadwal yang telah ditentukan oleh peneliti maka responden tersebut dianggap gugur (*drop out*).

- d. Peneliti meminta responden untuk menandatangani *Informed Consent* untuk memastikan responden bersedia dilakukan penelitian.
- e. Mengumpulkan *handphone* responden sebelum mengisi lembar kuesioner untuk *pretest*.
- f. Memberikan lembar kuesioner kepada responden untuk dilakukan *pretest* sebelum membagikan link *google sites*.
- g. Setelah dilakukan *pretest*, lalu mengembalikan *handphone* responden, setelah itu memberikan link *google sites* kepada responden yang telah disiapkan peneliti dengan materi dismenorea dan yoga secara umum.
- h. Setelah membaca materi yang ada di *google sites*, responden mengisi absensi dan mengerjakan *quiz* yang telah disiapkan peneliti.
- i. Setelah grup 1 selesai, peneliti mempersilahkan grup 1 untuk masuk ke kelas, dan peneliti memastikan jika grup 1 telah memasuki kelas, baru setelah itu peneliti memanggil grup ke 2 untuk mencegah kebocoran kuesioner. Hal yang sama dilakukan untuk grup ke 3.
- j. Grup 2 dan 3 diberikan penjelasan yang sama dengan grup 1.
- k. Pada hari kedua peneliti memperbaharui materi di *google sites* dengan materi yoga yang boleh dilakukan pada saat dismenorea,, lalu memberitahu responden via grup whatsapp untuk mempelajari materi tersebut. Setelah mempelajari materi responden mengisi absensi dan quiz yang telah disiapkan peneliti. Materi dibuka dari pukul 19.00-21.00 WIB.
- l. Pada hari ketiga peneliti memperbaharui materi di *google sites* dengan materi yoga yang tidak boleh dilakukan pada saat dismenorea, lalu memberitahu responden via grup whatsapp untuk mempelajari materi tersebut. Setelah mempelajari materi responden mengisi absensi dan quiz yang telah disiapkan peneliti. Materi dibuka dari pukul 19.00-21.00 WIB.
- m. Hari keempat peneliti kembali ke SMA Islam 1 Sleman dan mengumpulkan semua responden untuk mengisi kuesioner *posttest*, sebelum dilakukan *posttest* semua *handphone* dikumpulkan ke peneliti.
- n. Peneliti melakukan evaluasi respon dari responden.
- o. Mengolah data dengan menggunakan sistem SPSS

- p. Menganalisa data dengan menggunakan uji Wilcoxon
- q. Membaca analisa data

### 3. Penyusunan Laporan

Langkah terakhir dari penelitian ini adalah menyusun laporan dan menyajikan hasil analisis data serta menjelaskan temuan penelitian dengan kesimpulan dan rekomendasi

#### I. Metode Pengolahan Dan Analisis Data

##### 1. Metode Pengolahan Data

###### a. Editing

Memeriksa kembali kebenaran data yang diperoleh atau dikumpulkan.

###### b. Coding

Peneliti memberikan kode pada setiap item untuk mempermudah dalam pengolahan data yang menggunakan perangkat lunak komputer yaitu:

**Tabel 7. Coding**

| No | Unit Data   | Kriteria            | Kode |
|----|-------------|---------------------|------|
| 1. | Pengetahuan | a. Baik             | 1    |
|    |             | b. Cukup            | 2    |
|    |             | c. Kurang           | 3    |
| 2. | Umur        | a. Remaja awal      | 1    |
|    |             | b. Remaja tengah    | 2    |
|    |             | c. Remaja akhir     | 3    |
| 3  | Riwayat     | a. Dismenorea       | 1    |
|    |             | b. Tidak Dismenorea | 2    |

###### c. Entry data

Peneliti memasukan data yang telah dikumpulkan ke dalam master tabel atau data base komputer dengan menggunakan program perangkat lunak, kemudian membuat distribusi frekuensi

###### d. Cleaning

Data yang telah ada diperiksa kembali untuk memastikan bahwa data bersih dari kesalahan. Peneliti memeriksa kembali data yang telah di entry ke dalam komputer dengan mencocokkan data yang ada pada kuesioner.

e. *Processing*

Data yang sudah ada akan diproses dengan komputer. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan dua analisis data yaitu analisis univariat dan analisis bivariat. Peneliti memproses kembali setiap data sesuai dengan tujuan yang diinginkan yaitu menganalisis data univariat dan bivariat.

## 2. Analisis Data

### a. Analisa Univariat

Analisa univariat dilakukan terhadap variabel dari hasil penelitian untuk menghasilkan distribusi frekuensi dan persentasi dari tiap variabel dalam penelitian ini variabel dependen nya tingkat pengetahuan yoga untuk dismenorea dan variabel independen yaitu Pendidikan Kesehatan dengan media *google sites*.

### b. Analisa Bivariat

Dalam penelitian ini, jenis data yang digunakan adalah ordinal, sehingga analisis data dilakukan dengan menggunakan uji *statistik non-parametrik* seperti uji Wilcoxon karena variabelnya berpasangan, dengan signifikansi yang ditetapkan pada  $\alpha = 0,05$ . (Sutriyawan, 2023).

## J. Etika Penelitian

### 1. Lembar Persetujuan (Informed Consent)

Lembar persetujuan ini telah diberikan kepada setiap responden yang menjadi subyek peneliti dengan memberikan penjelasan tentang maksud dan tujuan dari peneliti serta menjelaskan akibat-akibat yang akan terjadi bila bersedia menjadi subyek peneliti.

### 2. Tanpa Nama (*Anonymity*)

Untuk menjaga kerahasiaan peneliti tidak mencantumkan nama responden, tetapi lembar tersebut hanya diberi kode.

### 3. Kerahasiaan (*Confidentiality*)

Untuk menjaga kerahasiaan peneliti tidak menginformasikan data dan hasil penelitian berdasarkan data individual, namun data dilaporkan berdasarkan kelompok.

#### **4. Sukarela**

Penelitian bersifat sukarela dan tidak ada unsur paksaan atau tekanan secara langsung maupun tidak langsung dari peneliti kepada responden.

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA