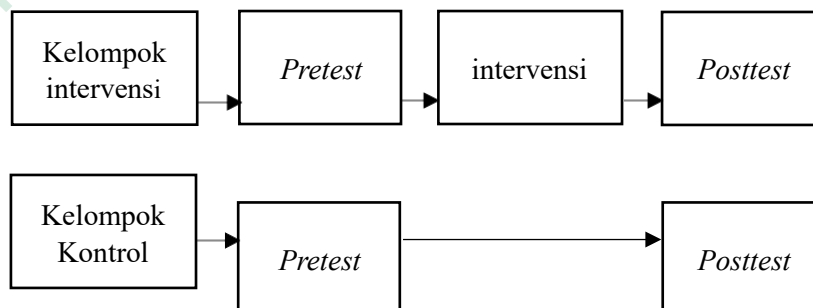


### BAB III

## METODE PENELITIAN

### A. Desain Penelitian

Dalam penelitian ini, digunakan metode kuantitatif sebagai pendekatan utamanya, menurut Creswell, 2009 dalam (Kusumastuti et al., 2020) penelitian kuantitatif merupakan metode yang digunakan untuk menguji teori-teori tertentu dengan meneliti hubungan antar variabel. Variabel dalam penelitian ini diukur menggunakan instrumen penelitian sehingga menghasilkan data berupa angka yang dapat di analisis secara statistik. Penelitiannya dirancang menggunakan pendekatan *Quasy Experiment Design* (eksperimen semu) yang merupakan pendekatan yang bertujuan untuk mengetahui hubungan sebab-akibat tanpa randomisasi, tetapi menggunakan kelompok kontrol dengan menggunakan metode *pretest* dan *posttest control* grup desain yaitu rancangan peneliti yang melibatkan dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol (Sugiyono, 2015). Pertama-tama kedua kelompok diberikan *pretest* yang bertujuan untuk membandingkan keadaan sebelum dan sesudah pemberian intervensi yoga kemudian melihat apakah ada perbedaan diantara kelompok kontrol dengan kelompok intervensi sebelum dan sesudah diberikannya ekperimen.



Gambar 3.1 Desain Penelitian

## B. Lokasi dan Waktu Penelitian

### 1. Lokasi Penelitian

Penelitian berlangsung didalam lingkungan Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

### 2. Waktu Penelitian

Pelaksanaan berlangsung dari Mei hingga Juni tahun 2025.

## C. Populasi dan Sampel

### 1. Populasi Penelitian

Keseluruhan dari mahasiswi Semester IV Program Studi Kebidanan (S-1) Fakultas Kesehatan UNJAYA yang berjumlah 68 orang menjadi populasi dalam penelitian ini.

### 2. Sampel Penelitian

Sampel merupakan kelompok responden yang akan diteliti dan dianggap sebagai perwakilan dari karakteristik seluruh populasi. Sampel penelitian ini adalah separuh dari mahasiswa Semester IV Prodi Kebidanan (S-1) UNJAYA yang mengalami *dismenore primer*.

### 3. Besar Sampel

Penelitian menggunakan perhitungan besar sampel dengan rumus Slovin, yaitu :

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

n : Ukuran sampel

N : Ukuran populasi : 68

e : Persen toleransi ketidaktepatan akibat kekeliruan dalam pengambilan sampel (10%) = (0,1).

$$n = \frac{68}{1+68(0,1)^2}$$

$$n = \frac{68}{1+68(0,01)}$$

$$n = \frac{68}{1+0,68}$$

$$n = \frac{68}{1,68}$$

$$n = 40,4$$

Dengan demikian, jumlah sampel dalam penelitian ini terdiri dari 20 responden sebagai kelompok intervensi dan 20 responden sebagai kelompok kontrol.

#### 4. Teknik Sampling

Sampel dalam penelitian ini diperoleh menggunakan metode non-probability sampling yaitu pendekatan Convenience/Accidental sampling. Menurut Rahi, 2017 dalam (Golzar & Tajik, 2022) Convenience/Accidental sampling merupakan sebuah teknik pemilihan sampel yang diambil dari individu atau unit yang paling gampang ditemui atau dijangkau. Sementara itu (Sugiyono, 2019) menyatakan Convenience/Accidental sampling adalah cara pemilihan sampel yang secara kebetulan bertemu dengan peneliti yang kemudian dapat dijadikan sampel jika sesuai dengan sumber data dengan kriteria utamanya yaitu :

##### a. Kriteria Inklusi

- 1) Mahasiswa yang bersedia berpartisipasi menjadi responden dalam penelitian.
- 2) Responden yang mengalami *dismenore primer*.
- 3) Responden dengan usia 18-22 tahun.
- 4) Responden merupakan mahasiswi Semester IV Prodi Kebidanan (S-1) UNJAYA.
- 5) Responden tidak sedang mengonsumsi obat-obatan untuk dismenore.

##### b. Kriteria Eksklusi

- 1) Responden yang tidak memberikan data secara lengkap.
- 2) Responden yang tidak melaksanakan yoga dengan benar.

### D. Variabel Penelitian

Variabel merupakan suatu ciri, sifat, karakteristik atau keadaan yang melekat pada subjek, orang, atau barang yang memiliki intensitas berbeda-beda, banyaknya atau kategorinya. Dalam penelitian, variabel adalah karakteristik, sifat, atau nilai dari individu, objek, atau kegiatan yang menunjukkan variasi tertentu (Sugiyono, 2019) Beberapa jenis variabel diantaranya adalah :

#### 1. Variabel Independen (bebas)

variabel independen atau bebas adalah variabel yang mampu mempengaruhi variabel lain atau menjadi penyebab terjadinya perubahan suatu variabel. Variabel ini bisa diukur, dimodifikasi, atau dipilih oleh peneliti untuk melihat kaitannya dengan gejala tertentu yang akan diamati. Didalam penelitian ini, variabel independennya adalah Yoga.

#### 2. Variabel Dependen (terikat)

Variabel dependen atau terikat adalah variabel yang terpengaruh atau menjadi hasil dari adanya variabel bebas. Variabel ini diamati dan diukur untuk mengetahui dampak dari variabel bebas. Dalam penelitian ini, variabel dependennya adalah nyeri *dismenore*.

### E. Definisi Operasional

Tabel 3.1 Definisi Operasional

Variabel	Definisi operasional	Alat ukur	Hasil ukur	Skala ukur
Yoga	Teknik relaksasi yoga dapat membantu meredakan nyeri dismenore. beberapa gerakan yoga yaitu, <i>Sukhasana, Baddha Konasana, Balasana, Bhujangasana, Pawanmuktasana</i> , dan <i>Savasana</i> . Dilakukan 1 x sehari pada hari 1-3 selama 45 menit setiap sesi.	SOP Yoga	Sebelum dan sesudah pelaksanaan Yoga	Nominal

---

Nyeri <i>Dismenore</i>	<i>Dismenore</i> adalah nyeri/sakit pada bagian perut yang kerap muncul bersamaan dengan datangnya menstruasi yang terjadi pada hari 1-3 haid.  Cara mengukur nyeri tersebut yaitu dengan diberikannya lembar observasi berupa skala nyeri NRS ( <i>Numeric Rating Scale</i> ).	Scala pengukuran nyeri NRS ( <i>Numeric Rating Scale</i> )	Skala Nyeri 0 = Tidak Nyeri 1-3 = Nyeri Ringan 4-6 = Nyeri Sedang 7-10 = Nyeri Berat (Oka Adnyana & Raka Sudewi, 2024).	Ordinal
---------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------

---

## F. Alat dan Bahan Pengambilan Data

### 1. Alat

Peralatan yang dipakai dipenelitian ini meliputi matras dan bantal (apabila diperlukan).

### 2. Instrument penelitian

*Numeric Rating Scale* (NRS) adalah alat ukur yang digunakan untuk mengidentifikasi tingkat nyeri yang dirasakan responden berdasarkan persepsi dari masing-masing individu. Penilaian dilakukan sesuai dengan level intensitas nyeri dalam bentuk skala numerik dari 0 sampai 10 atau 0 sampai 100. Angka 0 menunjukkan tidak nyeri (*nopain*) dan 10 atau 100 menunjukkan rasa nyeri yang berat (*severe pain*), skala nyeri dikategorikan sebagai berikut :

Tidak Nyeri ( <i>No Pain</i> )	: 0
Nyeri Ringan ( <i>Mild</i> )	: 1-3
Nyeri Sedang ( <i>Moderate</i> )	: 4-6
Nyeri Berat ( <i>Severe</i> )	: 7-10

Setelah mendapatkan data dasar kemudian digunakan skala tersebut untuk mengukur dan memonitor apakah terjadi kemajuan atau perubahan setelah diberikan intervensi.

## G. Pelaksanaan Penelitian

Beberapa tahapan pada penelitian ini dilakukan dengan prosedur penelitian sebagai berikut :

### 1. Persiapan

Merumuskan sebuah rumusan masalah penelitian yang akan dilakukan lalu mengajukan persetujuan judul yang di ACC oleh dosen pembimbing, koordinator dan kepala prodi. Kemudian mengurus pengajuan surat izin studi pendahuluan kepada Dekan Prodi Kebidanan (S-1) lalu di tandatangani oleh Ketua Prodi Kebidanan (S-1) agar mendapatkan persetujuan untuk melaksanakan sebuah studi pendahuluan dengan cara menyebarkan kuesioner kepada calon responden yaitu mahasiswi Semester IV Prodi Kebidanan (S-1) Fakultas Kesehatan UNJAYA.

### 2. Pelaksanaan Penelitian

- a. Melakukan kerjasama bersama ketua kelas dari mahasiswi Semester IV Prodi Kebidanan (S-1) UNJAYA guna mendapatkan sampel data yang akan digunakan dalam penelitian ini.
- b. Sesudah jumlah sampel diperoleh lalu dikumpulkan menjadi satu grup, peneliti memberi penjelasan mengenai prosedur dan tujuan dari penelitian ini.
- c. Lalu memberikan lembar persetujuan (*informed consent*) dan lembar observasi skala pengukuran nyeri pertama kepada kelompok intervensi dan kelompok kontrol dihari pertama menstruasi.
- d. Kemudian memberikan yoga sebanyak 1x pemberian selama 45 menit tiap sesinya dihari 1-3 menstruasi pada kelompok intervensi yang bertujuan untuk mengurangi nyeri dismenore.
- e. Setelah itu, responden diberikan lembar observasi skala nyeri kedua atau *posttest* kepada kelompok intervensi serta kelompok kontrol di hari ketiga menstruasi setelah yoga untuk melihat apakah ada perbedaan setelah diberikannya intervensi.

### 3. Penyusunan Laporan

- a. Peneliti melakukan analisis serta menguji data menggunakan metode analisis yang sesuai dengan jenis penelitian yang dilakukan.

- b. Setelah itu dari hasil yang telah didapatkan peneliti membuat sebuah kesimpulan dengan hipotesis yang sudah diajukan.
- c. Lalu peneliti menyusun laporan penelitian.
- d. Dan kemudian melakukan beberapa kali konsultasi bersama dosen pembimbing sampai akhirnya menndapatkan persetujuan ujian.

## H. Metode Pengolahan dan Analisa Data

### 1. Pengolahan Data

#### a. *Editing*

*Editing* dilakukan untuk mengantisipasi adanya kesalahan data dan memastikan tidak ada data yang dilewatkan. Dalam penelitian ini peneliti akan memeriksa kembali kelengkapan data yang diperoleh dan memperbaiki isian data menggunakan progam window spss 27.

#### b. *Coding*

*Coding* merupakan proses mengubah data atau mengkonversi data dengan memberikan kode berupa angka pada data yang memiliki beberapa kategori yang bertujuan untuk mempermudah dalam perhitungan data. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan progam window spss 27 dan memberikan kode dengan cara memberi angka numerik pada data umum, umur, usia *menarche*, dan data khusus sebagai berikut ini :

##### 1) Data Umum

###### a) Responden

Responden 1 : 1

Responden 2 : 2

Responden n : n

###### b) Menarche

< 12 Tahun : 1

12-15 Tahun : 2

> 15 Tahun : 3

## c) Lama Haid

< 3 Hari	:	1
3-7 Hari	:	2
> 7 Hari	:	3

## 2) Data Khusus

## a) Skala nyeri sebelum dan sesudah diberikan yoga

Tidak Nyeri/ <i>no pain</i> (0)	:	1
Nyeri ringan/ <i>mild</i> (1-3)	:	2
Nyeri sedang/ <i>moderate</i> (4-6)	:	3
Nyeri Berat/ <i>severe</i> (7-10)	:	4

c. *Processing/Entry Data*

Setelah data sudah diberi koding selanjutnya adalah *entry data* atau memasukkan data kedalam program komputer yaitu peneliti akan meng-input data kedalam salah satu program window spss 27.

d. *Tabulating*

Tabulasi merupakan proses mengkonversi data kedalam format tabel yang bertujuan mempermudah proses analisis, pengolahan data dan pengambilan kesimpulan sesuai dengan tujuan penelitian. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan program window spss 27 dan akan membuat tabulasi dengan menggunakan distribusi frekuensi (Riyanto, 2020).

**2. Analisa data**

## a) Analisa Univariat

Analisa univariat merupakan jenis analisis yang mengevaluasi setiap variabel secara satu per satu. Data disajikan dalam bentuk tabulasi, nilai minimum-maksimum, mean, dan standar deviasi. Semua data akan dimasukkan dan diolah secara *statistic naratif* untuk dilaporkan dalam bentuk distribusi dan berdasarkan dari masing-masing variabel (Hartini et al., 2019).

Data dalam penelitian ini meliputi karakteristik responden, *menarche*, dan lama haid serta pengukuran tingkat nyeri sebelum dan sesudah diberikan yoga dan hasil analisis pengaruh dari yoga terhadap tingkat nyeri *dismenore*. Interpretasi data dari hasil analisa tersebut akan disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi.

b) Analisa Bivariat

Analisa bivariate digunakan untuk menilai hubungan atau korelasi diantara dua variabel (Riyanto, 2020). Dipenelitian ini, analisis bivariat dilakukan guna melihat pengaruh intervensi yoga terhadap pengurangan intensitas nyeri *dismenore*. Jenis data yang dipakai berupa data numerik, yang diperoleh melalui *pretest-posttest*, lalu dianalisa melalui uji statistik *non-parametrik* yaitu uji *Mann Whitney U-Test* menggunakan program SPSS 27 dengan nilai ( $\alpha$ ) adalah 5% yaitu  $\alpha=0.05$  maka :

- 1). Apabila  $p \text{ value} < \alpha$  maka  $H_1$  diterima dan  $H_0$  ditolak sehingga terdapat pengaruh antara 2 variabel yang diuji
- 2). Apabila  $p \text{ value} > \alpha$  maka  $H_1$  ditolak dan  $H_0$  diterima sehingga tidak terdapat pengaruh antara 2 variabel yang diuji.

## I. Etika Penelitian

### 1. Menghargai dan Menghormati Subjek (*Respect for Human Dignity*)

Peneliti meminta persetujuan dari institusi yaitu Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta melalui pengajuan permohonan dengan surat izin penelitian. Menjelaskan tentang bagaimana alur penelitian serta apa saja yang akan dilakukan diinstitusi serta tetap mematuhi aturan yang ada.

### 2. Manfaat (*Beneficienc* )

Penelitian sebaiknya memberikan manfaat sebesar-besarnya serta menghindari kemungkinan timbulnya kesalahan, kelalaian, maupun luka atau cedera.

3. Tidak Membahayakan Subjek Penelitian (*Non Maleficience*)

Meminimalisir risiko dalam proses penelitian. Oleh karena itu, peneliti harus mempertimbangkan aspek perlindungan bagi partisipan terhadap potensi bahaya yang mungkin akan terjadi.

4. Prinsip Keadilan serta Keterbukaan (*Justice and Inclusive*)

Setiap orang berhak menjadi subjek penelitian yang memenuhi kriteria dan jangan sampai terjadi ketidakseimbangan pada kelompok tertentu

5. Menghargai privasi dan kerahasiaan (*respect for privacy and confidential*)

Peneliti menjaga kerahasiaan seluruh informasi data responden mengenai identitas subjek, hanya data-data tertentu yang dilaporkan oleh peneliti dalam hasil penelitian.