

BAB III

METODE PENELITIAN

A. DESAIN PENELITIAN

1. Rancangan Penelitian

Dalam penelitian quasi-experimental ini, desain pre-test-post-test non-equivalent control group dipilih untuk menguji efektivitas yoga dalam mengurangi dismenore pada remaja putri. Desain ini melibatkan dua kelompok yang tidak dipilih secara random: kelompok eksperimen yang menerima intervensi yoga dan kelompok kontrol yang tidak. Kedua kelompok akan diberikan pre-test untuk mengukur tingkat dismenore sebelum intervensi. Setelah intervensi, post-test akan dilakukan untuk mengukur perubahannya. Dengan membandingkan skor rata-rata post-test antara kedua kelompok, diharapkan dapat diketahui apakah intervensi yoga memberikan pengaruh signifikan dalam mengurangi keluhan dismenore (Hidayat, 2009).

O1	X	O2
O3	-	O4

Gambar. Design Penelitian Non-Equivalent Control Group

Sumber: (Sugiyono, 2017).

Keterangan:

O1 : Pretest Untuk kelompok Eksperimen

O2 : Posttest Untuk kelompok Eksperimen

O3 : Pretest Untuk kelompok kontrol

O4 : Posttest Untuk kelompok kontrol

X : Kelompok yang diberikan perlakuan yoga.

B. LOKASI DAN WAKTU

Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri Muara Kati dan proses waktu yang akan digunakan melakukan penelitian yaitu padabulan November sampai Desember tahun 2023

C. POPULASI DAN SAMPEL

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan objek atau subjek yang memiliki ciri dan sifat spesifik yang ditentukan oleh peneliti. Peneliti menetapkan populasi untuk diteliti dan dari hasil penelitian tersebut akan ditarik kesimpulannya. (Sujarweni, 2014). Populasi dari penelitian ini adalah seluruh remajaputri di SMP Negeri Muara Kati yang mengalami dismenorea

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari populasi yang dapat dijangkau dan digunakan sebagai subjek penelitian. Sampling adalah proses pengambilan sampel dari populasi tersebut (Nursalam, 2016). Penentuan besar sampel dilakukan dengan menggunakan Rumus Federer :

$$(n - 1) x (t - 1) \geq 15$$

Keterangan:

n = Besar sampel tiap kelompok

t = Banyaknya kelompok

$$n - 1 x (t - 1) \geq 15$$

$$n - 1 x 2 - 1 \geq 15$$

$$n - 1 x 1 \geq 15$$

$$n - 1 \geq 15$$

$$n \geq 15 + 1$$

$$n \geq 16$$

Dengan Demikian menurut Data yang saya dapatkan saat studi pendahuluan di SMP Negeri Muara kati yaitu Terdapat 78 Responden.

Dalam penelitian ini, teknik non-probability sampling khususnya purposive sampling dipilih untuk memperoleh sampel yang relevan dengan karakteristik populasi yang ingin diteliti. Kriteria inklusi dan eksklusi yang ditetapkan, yaitu [sebutkan kriteria secara spesifik], bertujuan untuk membatasi sampel pada individu yang memenuhi persyaratan tertentu. Dengan demikian, diharapkan hasil penelitian dapat lebih akurat dan relevan dengan tujuan penelitian (Nursalam, 2016). Dalam penelitian ini peneliti menentukan sampel yang akan digunakan dalam penelitian sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi, adapun kriteria tersebut adalah sebagai berikut :

a. Kriteria Inklusi

Kriteria inklusi yang ditetapkan dalam penelitian ini bertujuan untuk membatasi subjek penelitian pada individu yang memiliki karakteristik (Nursala, 2013) :

- 1) Status menstruasi: Menjalani siklus menstruasi pada hari pertama atau kedua.
- 2) Kehadiran: Hadir di sekolah pada saat pengumpulan data

b. Kriteria Eksklusi

Untuk menjaga validitas penelitian, subjek yang memenuhi kriteria berikut dikecualikan (Nursalam (2013):

- 1) Siswi dengan cedera pada tulang belakang atau otot.
- 2) Siswi yang sedang mengalami kondisi sakit.
- 3) Siswi yang mengonsumsi obat-obatan untuk mengurangi nyeri haid

D. VARIABEL PENELITIAN

Dalam penelitian ini, variabel didefinisikan sebagai karakteristik yang dapat bervariasi dan diukur, seperti yang dijelaskan oleh Nursalam (2013). Variabel dalam penelitian ini dapat dikategorikan menjadi dua, yaitu variabel independen dan variabel dependen :

1. Variabel Independen (bebas)

Variabel independen dalam penelitian ini adalah senam yoga. Variabel ini diasumsikan sebagai penyebab atau pemicu terjadinya perubahan pada variabel dependen

2. Variabel Dependen (terikat)

Variabel dependen yang diteliti adalah nyeri haid pada remaja putri. Variabel ini diharapkan akan mengalami perubahan sebagai akibat dari penerapan variabel independen.

PERPUSTAKAAN
JENDERAL ACHMAD YANI
UNIVERSITAS YOGYAKARTA

E. DEFINISI OPERASIONAL VARIABEL

Definisi operasional merupakan spesifikasi dari suatu konsep abstrak menjadi variabel yang dapat diamati dan diukur secara empiris, sehingga memungkinkan peneliti untuk mengumpulkan data yang relevan dan valid (Nursalam, 2016)

No	Variabel	Definisi Operasional	Parameter	Alat Ukur	Skala	Skor
	Variabel Independen: Yoga	Salah satu cara untuk mengurangi nyeri haid pada remaja putri adalah dengan melakukan peregangan rutin. Pilihan yang disarankan adalah senam yoga, yang jika dilakukan secara teratur dan serius selama 60 menit, tiga kali berturut-turut, dapat membantu meringankan rasa sakit.	Tahap awal 1) <i>Centering</i> 2) <i>Pranayama</i> 3) <i>Warming up</i> gerakan inti 1) Child pose (Balasana) 2) Cow cat pose 3) Tiger pose 4) Arching pigeon pose 5) Camel pose 6) Baddha Konasana 7) Half bound squat 8) Reclining twist (Supta Matsyendrasana)	Observasi	Nominal	1. Sebelum dilakukan Senam Yoga 2. Sesudah dilakukan Senam Yoga dengan skor: 0 : tidak nyeri 1 : sedikit nyeri 2 : sedikit lebih nyeri 3 : lebih nyeri 4 : Sangat nyeri 5 : Nyeri sangat hebat
	Variabel Dependen: Perubahan Nyeri haid (<i>dismenorea</i>)	Perasaan tidak nyaman yang dirasakan oleh remaja putri pada abdomen bagian bawah hingga pinggang/punggung bawah saat haid hari pertama tanpa adanya masalah patologis.	1. Nyeri pada perut bagian bawah 2. Nyeri pada punggung	1. Instrumen Pain Revised (FPS-R) Faces Scale 2. Lembar observasi	Nominal	Data skala nyeri FPS-R dengan hasil: 0 : tidak nyeri 1 : sedikit nyeri 2 : sedikit lebih nyeri 3 : lebih nyeri 4 : Sangat nyeri 5 : Nyeri sangat hebat

F. ALAT DAN BAHAN

1. Alat dan Bahan

Alat dan bahan yang digunakan dalam penelitian ini adalah matras, bantal, guling, balok, dan musik.

2. Instrumen

Penelitian ini menggunakan instrumen bernama Faced Pain Scale - Revised (FPS-R) untuk mengukur tingkat nyeri. Instrumen ini berupa lembar observasi dengan gambar wajah yang menunjukkan ekspresi dari tidak terasa nyeri hingga nyeri hebat. Skala nyeri pada gambar wajah berkisar dari angka 0 untuk wajah tersenyum (tidak nyeri) hingga angka 5 untuk wajah berlinang air mata (nyeri hebat). Responden diminta untuk memilih gambar wajah yang paling sesuai dengan tingkat nyeri yang dirasakan (Andarmoyo, 2013)

G. ETIKA PENELITIAN

1. Ethical Clearance

Penelitian ini telah disetujui oleh komisi etik penelitian. Persetujuan etik (Ethical Clearance/EC) menyatakan bahwa penelitian ini sudah memenuhi standar etik dan layak untuk dilaksanakan.

2. Lembar Persetujuan Menjadi Responden (informed Consent)

Sebelum penelitian, calon responden akan diberikan lembar persetujuan. Kesiediaan responden untuk berpartisipasi dihargai, dan mereka memiliki hak untuk menolak. Jika responden setuju, mereka dapat menandatangani lembar persetujuan tersebut. Sebaliknya, jika responden menolak, peneliti wajib menghormati keputusan mereka.

3. Tanpa Nama (Anonymity)

Demi menjaga kerahasiaan identitas responden dalam penelitian, peneliti tidak akan mencantumkan nama mereka secara langsung. Sebagai gantinya, setiap responden akan diberikan kode atau tanda khusus. Hal ini bertujuan untuk melindungi privasi dan memastikan data yang dikumpulkan tetap anonim.

4. Menghormati Harkat Martabat Manusia (Respect for human)

Peneliti wajib memperhatikan hak-hak responden selama penelitian. Peneliti harus memberikan informasi yang jelas mengenai manfaat, risiko, dan ketidaknyamanan yang mungkin timbul selama penelitian. Persetujuan dari responden juga harus didapatkan sebelum penelitian dilakukan. Kerahasiaan hasil penelitian juga harus dijamin. Jika ada responden yang menolak, peneliti tidak boleh memaksa dan harus menghormati keputusan tersebut.

5. Kerahasiaan (confidentiality)

Sesuai dengan prinsip etika penelitian, peneliti menjamin kerahasiaan data yang diperoleh dari seluruh partisipan. Informasi pribadi dan data penelitian hanya akan digunakan untuk tujuan analisis data dan penyusunan laporan penelitian, serta tidak akan diungkapkan kepada pihak ketiga tanpa izin dari partisipan (Notoatmodjo, 2018)

6. Keadilan (justice)

Seorang peneliti harus memperlakukan semua responden secara adil dan setara, tanpa diskriminasi. Perlakuan adil ini harus diterapkan sebelum, selama, dan setelah penelitian. Partisipasi responden dalam penelitian ini hanya sebatas mengisi kuesioner.

7. Beneficience

Peneliti memiliki tanggung jawab moral dan metodologis yang penting dalam melakukan penelitian. Keakuratan dan ketepatan penelitian harus diutamakan untuk memaksimalkan manfaat dan meminimalkan risiko bagi responden. Peneliti perlu menunjukkan bahwa penelitian mereka memiliki tujuan yang baik dan tidak akan digunakan untuk merugikan siapa pun. Prinsip ini menekankan pentingnya persetujuan dan kebebasan responden selama proses penelitian, memastikan mereka tidak merasa tertekan atau dipaksa dalam bentuk apa pun. (Darmawan, 2016).

H. PELAKSANAAN PENELITIAN

1. Tahap Persiapan

- a. Penetapan Judul dan Persetujuan: Judul penelitian ditetapkan dan memperoleh persetujuan dari pihak berwenang.
- b. Penyusunan Proposal: Draf proposal penelitian disusun dan dikonsultasikan dengan dosen pembimbing untuk mendapatkan masukan dan perbaikan.
- c. Izin Penelitian: Surat izin penelitian diajukan ke SMP Negeri Muara Kati dan dilengkapi dengan bab 1 proposal penelitian.

2. Tahap Pelaksanaan

a. Studi Pendahuluan:

- 1) Kunjungan Lapangan: Peneliti melakukan kunjungan ke SMP Negeri Muara Kati untuk melakukan observasi awal dan koordinasi dengan pihak sekolah.
- 2) Identifikasi Subjek: Siswa yang memenuhi kriteria inklusi (sering mengalami dismenorea) diidentifikasi sebagai calon subjek penelitian.

b. Pengumpulan Data Awal:

- 1) Informed Consent: Peneliti memberikan penjelasan tentang tujuan penelitian, prosedur penelitian, dan hak-hak subjek kepada calon peserta. Calon peserta yang bersedia mengikuti penelitian diminta untuk menandatangani informed consent.
- 2) Pengukuran Tingkat Nyeri: Tingkat nyeri awal peserta diukur menggunakan skala nyeri FPS-R.

c. Intervensi:

- 1) Pelaksanaan Yoga: Peneliti memberikan intervensi yoga secara terstruktur selama 3 sesi, dengan durasi masing-masing sesi sekitar 60 menit.
- 2) Standar Operasional Prosedur (SOP): Pelaksanaan intervensi yoga mengacu pada SOP yang telah disusun sebelumnya.
- 3)

d. Pengumpulan Data Akhir:

Pengukuran Ulang: Setelah intervensi selesai, tingkat nyeri peserta diukur kembali menggunakan skala FPS-R.

e. Pengolahan dan Analisis Data:

- 1) Input Data: Data yang diperoleh dari pengukuran awal dan akhir diinput ke dalam perangkat lunak analisis data (misalnya, SPSS).
- 2) Analisis Statistik: Analisis statistik yang sesuai digunakan untuk menguji hipotesis penelitian.

I. METODE PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA

1. Pengolahan Data

a. Editing

Pengeditan adalah proses pengecekan dan perbaikan data yang telah dikumpulkan. Tujuannya adalah untuk mencegah kesalahan data dan memastikan tidak ada data yang kosong atau hilang. Hal ini ditekankan oleh Notoatmodjo (2012) sebagai langkah penting dalam penelitian atau pengumpulan data.

b. Coding

Proses *coding* data dalam penelitian, yaitu mengubah informasi dari responden menjadi kode numerik untuk analisis statistik. Contohnya, pada data umum, setiap responden akan diwakili oleh angka, seperti Responden 1 mendapatkan kode "1". Kemudian, kategori umur dan menarche juga diubah menjadi kode angka untuk memudahkan analisis. Terakhir, teks tersebut juga menunjukkan bagaimana data khusus, seperti tingkat nyeri, diubah menjadi skala numerik dengan rentang "0" untuk "Tidak nyeri" hingga "5" untuk "Nyeri Sangat Hebat".

c. Scoring

Proses scoring atau pemberian skor pada sebuah penelitian yang menggunakan instrumen Face Pain Scale-Revised (FPS-R). Skala ini, seperti dijelaskan oleh Arikunto (2007), digunakan untuk

mengukur intensitas nyeri yang dirasakan responden sebelum dan sesudah melakukan senam yoga. FPS-R sendiri menggunakan gambar-gambar untuk merepresentasikan tingkat nyeri, mulai dari 0 (tidak nyeri) hingga 5 (nyeri sangat hebat). Peneliti kemudian akan memberikan skor berdasarkan gambar yang dipilih responden.

d. Tabulating

Tabulasi merupakan teknik pengolahan data yang dilakukan dengan cara menyusun data mentah ke dalam bentuk tabel. Dalam penelitian ini, tabulasi digunakan untuk menyajikan distribusi frekuensi dari karakteristik responden

2. Analisis Data

a. Analisa Univariat

Analisis univariat, seperti yang dijelaskan oleh Arikunto (2010), melibatkan pemeriksaan setiap variabel secara terpisah. Penelitian ini menggunakan analisis univariat untuk menilai tingkat rasa sakit yang dialami responden sebelum dan sesudah melakukan senam yoga. Penilaian ini dilakukan dengan meminta responden memilih gambar wajah yang paling sesuai dengan tingkat rasa sakit mereka.



b. Analisa Bivariat

Untuk menguji hipotesis penelitian, dilakukan analisis bivariat menggunakan uji-t independen dengan taraf signifikansi 5%. Uji ini bertujuan untuk membandingkan rata-rata tingkat nyeri haid sebelum dan sesudah pemberian intervensi yoga.

Analisis data dilakukan menggunakan perangkat lunak SPSS 16.0. Keputusan statistik diambil berdasarkan nilai p. Jika nilai p lebih kecil dari 0,05, maka hipotesis nol ditolak, yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara kedua kelompok. Sebaliknya, jika nilai p lebih besar dari 0,05, maka hipotesis nol gagal ditolak, yang berarti tidak terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik.

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
PERPUSTAKAAN
YOGYAKARTA