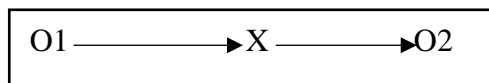


BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain *Pretest-Posttest One Group Design* dengan rancangan penelitian *Pre-Eksperimen*. Peneliti mengukur skala nyeri dismenore primer dengan memberikan lembar observasi yang berisi skala nyeri NRS sebelum dan sesudah *pelvik rocking exercise* dengan demikian hasil perlakuan akan dinilai lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan dan sesudah diberi perlakuan. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *Pre-Eksperimen*, yaitu dengan mengukur skala nyeri dismenore dengan memberikan lembar observasi yang berisi skala nyeri NRS (*Numeric Rating Scale*) sebelum dan setelah memberikan perlakuan *pelvik rocking exercise*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh pemberian perlakuan *Pelvik Rocking Exercise* menggunakan *Birth Ball* terhadap tingkat nyeri disminore primer pada santriwati di Pondok Pesantren Sabilurrosyad Kelurahan Gasek Kecamatan Sukun Kota Malang.

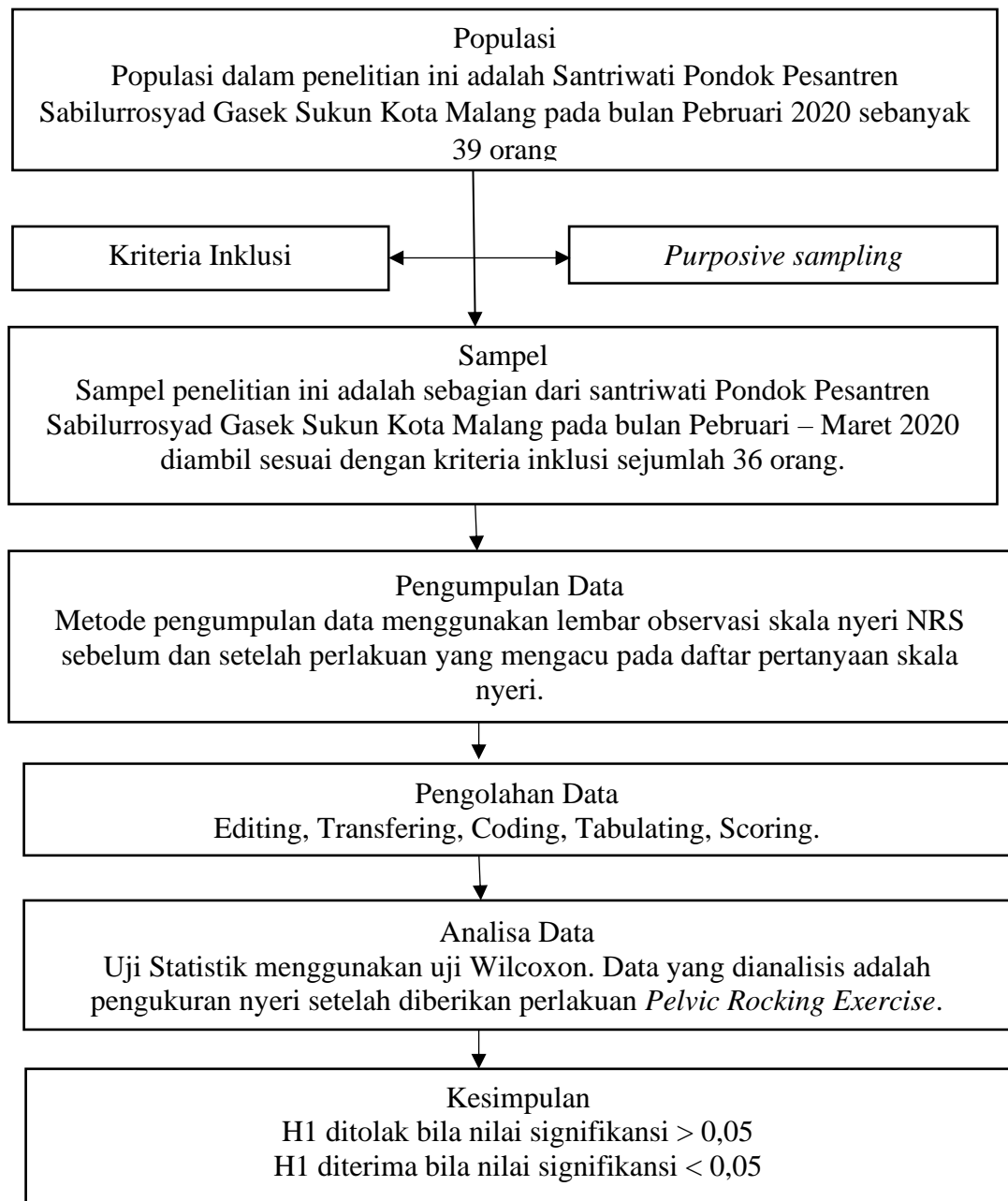


O1 : Pre-test

X : Perlakuan

O2 : Post-test

3.2 Kerangka Operasional



Gambar 3.1 Kerangka Operasional Pengaruh *Pelvic Rocking Exercise* Menggunakan *Birth Ball* Terhadap Tingkat Nyeri Dismenore Primer Di Pondok Pesantren Sabilurrosyad Kelurahan Gasek Kecamatan Sukun Kota Malang

3.3. Populasi, Sampel dan Sampling

3.3.1. Populasi

Populasi pada penelitian ini adalah 39 santriwati Pondok Pesantren Sabilurrosyad Kelurahan Gasek Kecamatan Sukun Kota Malang pada bulan Pebruari – Maret 2020 yang mengalami disminore yang diambil sesuai dengan kriteria inklusi.

3.3.2. Sampel

Sampel penelitian Ini adalah sebagian responden yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi dibulan Pebruasi – Maret 2020 di Pondok Pesantren Sabilurrosyad Kelurahan Gasek Kecamatan Sukun Kota Malang dengan menggunakan kriteria inklusi dan eksklusi sehingga didapatkan jumlah sampel penelitian ini adalah 36 responden.

3.3.3 Sampling

Pada penelitian ini pengambilan sampel secara *Nonprobability sampling* yaitu dengan teknik *Purposive Sampling*, yang telah memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Alasan menggunakan *Purposive Sampling* adalah karena tidak semua sampel memiliki kriteria yang sesuai dengan fenomena yang diteliti, oleh karena itu peneliti memilih teknik *Purposive Sampling* yang menetapkan

kriteria-kriteria tertentu yang harus dipenuhi oleh sampel, di dapatkan jumlah sampel sebanyak 36 responden karena pertimbangan peneliti pada daftar populasi sejumlah 39 responden 3 diantaranya dikeluarkan dari penelitian karena mengalami nyeri sangat berat

3.4 Kriteria Sampel

3.4.1 Kriteria Inklusi

- a. Mengalami disminore primer (hari pertama dan kedua) setiap bulan pada saat menstruasi.
- b. Siklus menstruasi lancar tiap bulan dan normal (21-35 hari).
- c. Tidak sedang memiliki penyakit seperti infeksi, tumor dll

3.4.2 Kriteria Eksklusi

- a. Menggunakan obat-obatan untuk mengurangi nyeri disminore.
- b. Mengalami nyeri sangat berat saat observasi.

3.5. Variabel Penelitian

3.5.1 Variabel Independen

Variabel independent (bebas) dari penelitian ini adalah *Pelvic Rocking Exercise* dengan *Birth Ball*

3.5.2 Variabel Dependen

Variabel dependent (terikat) dari penelitian ini adalah tingkat nyeri disminore.

3.6 Definisi Operasional

Definisi operasional dalam penelitian ini terdiri dari dua variabel yaitu variabel independent dan variabel dependent. Variabel independent yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Pelvic Rocking Exercise* menggunakan *Birth Ball*. Sedangkan variabel dependent dari penelitian ini adalah Disminore Primer.

Tabel 3.1 Definisi Operasional Masing-Masing Variabel

Variable	Definisi Operasional	Alat Ukur	Skala Data	Kategori
<i>Pelvic Rocking Exercise dengan Birth Ball</i>	Pemberian perlakuan <i>Pelvic Rocking Exercise</i> selama 20 menit dengan menggunakan <i>Birth Ball</i> pada sampel yang mengalami disminore dengan cara duduk di atas bola, dan dengan perlahan menggerakkan pinggul (<i>Pelvic Rocking</i>) kedepan dan belakang, sisi kanan, sisi kiri, dan melingkar.	SOP <i>Pelvic Rocking Exercise</i>	Nominal	1. Sebelum <i>Pelvic Rocking Exercise</i> 2. Setelah <i>Pelvic Rocking Exercise</i>
Nyeri Dismenore Primer	Rasa sakit yang dirasakan karena nyeri saat menstruasi yang tidak disertai kelainan ginekologi	Lembar observasi NRS (<i>Numeric Rating Scale</i>)	Ordinal	0 = tidak nyeri 1-3 = nyeri ringan 4-6 = nyeri sedang 7-9 = nyeri

berat
10 = nyeri
sangat
berat

3.7 Lokasi dan Waktu Penelitian

Lokasi yang akan digunakan penelitian ini dilakukan di Pondok Pesantren Sabilurrosyad Kelurahan Gasek Kecamatan Sukun Kota Malang. Waktu pengambilan data ini dilakukan pada tanggal 19 Pebruari – 22 Maret 2020.

3.8 Alat Pengumpulan Data

Alat pengumpulan data atau instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data responden yang mengalami dismenore yaitu lembar observasi yang berisi tentang biodata responden, serta alat ukur nyeri disminore, yaitu menggunakan skala nyeri NRS sebelum dan setelah perlakuan sedangkan instrumen yang digunakan dalam melakukan perlakuan yaitu SOP *Pelvic Rocking Exercise*.

3.9 Metode Pengumpulan Data

Prosedur pengumpulan data sebagai berikut:

3.9.1 Tahap Persiapan

- a. Peneliti terlebih dahulu mengurus surat ijin penelitian dari Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang dan Kepala Pondok Pesantren Putri Sabilurrosyad.
- b. Menentukan jumlah populasi dan sampel yang akan diteliti
- c. Mempersiapkan alat dan bahan untuk pelaksanaan penelitian.
- d. Melakukan penapisan dengan menggunakan lampiran 7 yaitu lembar seleksi calon responden dan menjelaskan tujuan, manfaat serta pelaksanaan.

3.9.2 Tahap Pelaksanaan.

- a. Peneliti meminta untuk setiap responden menghubungi peneliti ketika terjadi dismenore pada hari pertama sampai kedua, dan peneliti menemui responden untuk diberikan perlakuan *Pelvic Rocking Exercise* menggunakan *Birth Ball*.
- a. Memberikan penjelasan kepada calon responden tentang pelaksanaan penelitian meliputi tujuan penelitian, manfaat bagi responden, dan prosedur pengumpulan data, calon responden yang bersedia menjadi sampel penelitian mengisi lembar persetujuan atau *informed consent* untuk menjadi responden
- b. Peneliti memberikan lembar pengukuran tingkat nyeri pada responden (pre-test) dan menjelaskan cara mengisi lembar pengukuran tingkat nyeri serta meminta responden mengisi skala nyeri NRS.

- c. Peneliti menginformasikan bahwa *Pelvic Rocking Exercise* dilakukan menggunakan *Birth Ball* selama 20 menit sesuai SOP serta dilakukan observasi oleh peneliti dan memastikan tidak terjadi cedera.
- d. Peneliti memberikan lembar pengukuran tingkat nyeri pada responden (post-test) dan menjelaskan cara mengisi lembar pengukuran tingkat nyeri serta meminta responden mengisi skala nyeri.

3.10. Metode Pengolahan Data

3.10.1. Editing

Pada tahap editing ini, penulis meneliti kembali hasil pengumpulan data dan kelengkapan data seluruh responden yang diperoleh dari pengisian lembar observasi NRS (*Numeric Rating Scale*) sebelum dan setelah *Pelvic Rocking Exercise* menggunakan *Birth Ball*.

3.10.2. Coding

Memberi kode pada tiap-tiap data yang termasuk dalam kategori yang sama, untuk memperoleh waktu mengadakan tabulas idan Analisa data. Peneliti memberi kode pada setiap responden dengan kode sebagai berikut:

Kode Skala Nyeri :

- a. Tidak Nyeri 0 : 1
- b. Nyeri Ringan 1-3 : 2
- c. Nyeri Sedang 4-6 : 3
- d. Nyeri Berat 7-9 : 4

e. Nyeri Sangat Berat 10 : 5

Usia Menarche :

a. Menarche Dini ≤ 10 tahun : 1

b. Menarche Normal 11-13 tahun : 2

c. Menarche Terlambat 14-16 tahun : 3

Riwayat disminore dalam keluarga

a. Ya : 1

b. Tidak : 2

Kode Responden :

a. Responden 1 : 1

b. Responden 2 : 2

c. Responden 3 : 3

d. Responden n : n

Kode perubahan intensitas nyeri

a. Naik = 1

b. Tetap = 2

c. Turun = 3

3.10.3 Transferring

Memasukkan data yang telah diberikan kode dari lembar observasi ke dalam *mastersheet* lalu ke program statistik pada analisis data komputer

3.10.4 Tabulating

Tabulating adalah proses pengolahan data yang bertujuan untuk membuat table-tabel yang dapat memberikan gambaran statistic sehingga memudahkan pembaca untuk mengerti.

3.11. Analisa Data

Analisa data digunakan untuk mengetahui adanya pengaruh *Pelvic Rocking Exercise* menggunakan *Birth Ball* terhadap penurunan tingkat nyeri disminore primer. Dalam analisis data penelitian ini digunakan analisis data yaitu analisis bivariat, yang akan dijelaskan sebagai berikut :

3.11.1 Analisis Bivariat

Setelah data dikumpulkan dan diolah, maka uji statistik yang digunakan untuk mengetahui adanya pengaruh *pelvic rocking exercise* menggunakan birth ball terhadap tingkat nyeri dismenore primer adalah uji *Wilcoxon*. Uji statistik tersebut digunakan dalam penelitian ini karena menguji perbandingan dua pengamat dari sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok yang sama. Dianalisis dengan menggunakan program komputer sistem SPSS.

a. H1 diterima apabila nilai signifikansi $< 0,05$ berarti ada pengaruh *pelvic rocking exercise* menggunakan *birth ball* terhadap penurunan tingkat nyeri disminore primer.

3.12. Etika Penelitian

Peneliti mengajukan permohonan telaah etik kepada komisi etik Poltekkes Kemenkes Malang sebelum pengambilan data dilakukan. Adapun kategori nilai-nilai etika yang diperhatikan oleh peneliti diantaranya

3.12.1 Lembar Persetujuan Menjadi Responden (Informed Consent)

Lembar persetujuan sebagai responden diberikan saat pengumpulan data. Tujuannya adalah agar responden mengetahui tujuan, manfaat, prosedur intervensi, dan kemungkinan dampak yang terjadi selama penelitian. Jika responden bersedia maka responden menandatangani lembar persetujuan tersebut. Jika responden menolak untuk diteliti maka peneliti menghargai hak-hak tersebut.

3.12.2 Tanpa nama (Anonymity)

Responden tidak perlu untuk mencantumkan nama pada lembar untuk mengetahui keikutsertaan responden peneliti cukup memberikan kode pada lembar jawaban yang terkumpul.

3.12.3. Kerahasiaan

Kerahasiaan informasi yang telah dikumpulkan dari responden dijaga kerahasiaannya oleh peneliti. Penyajian atau pelaporan hasil riset hanya terbatas pada kelompok data terkait dengan masalah peneliti.

3.12.4. Pengajuan Ethical Clearance (Komisi Etik)

Peneliti telah mendapatkan ijin etik dari komisi etik Poltekkes Kemenkes
Malang dengan Registrasi Nomor : Reg.No.:897 / KEPK-POLKESMA/
2020