

BAB 3

METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Desain yang akan digunakan pada penelitian ini adalah Quasi eksperimental dimana bertujuan untuk menguji secara langsung bagaimana pengaruh suatu variabel terhadap variabel lainnya. Quasi eksperimental memiliki kelompok perlakuan dan kelompok kontrol (Rahim, 2022). Quasi eksperimen merupakan metode yang hampir mirip dengan eksperimen yang sebenarnya. Penggunaan metode ini didasari dengan pertimbangan agar penelitian ini dapat berlangsung dengan situasi sedemikian rupa agar responden tidak merasa dijadikan bahan untuk eksperimen.

Penelitian ini membandingkan tingkat kenyamanan dan intensitas nyeri pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Kelompok perlakuan akan diberikan treatment berupa *William Flexion Exercise* dan kelompok kontrol akan diberikan treatment berupa kompres hangat. Remaja putri yang akan dijadikan responden adalah mereka yang memenuhi kriteria inklusi. Remaja putri yang dipilih menjadi responden akan diberikan instrumen berupa kuesioner tentang tingkat kenyamanan dan intensitas nyeri. Kedua instrumen tersebut akan diberikan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan pada kedua kelompok.

Tabel 3.1 Desain Penelitian

Kelompok	<i>Pre-Test</i>	Treatment	<i>Post-Test</i>
Perlakuan	T ₁	X ₁	T ₂
Kontrol	T ₁	X ₂	T ₂

Keterangan:

T₁ : Test awal

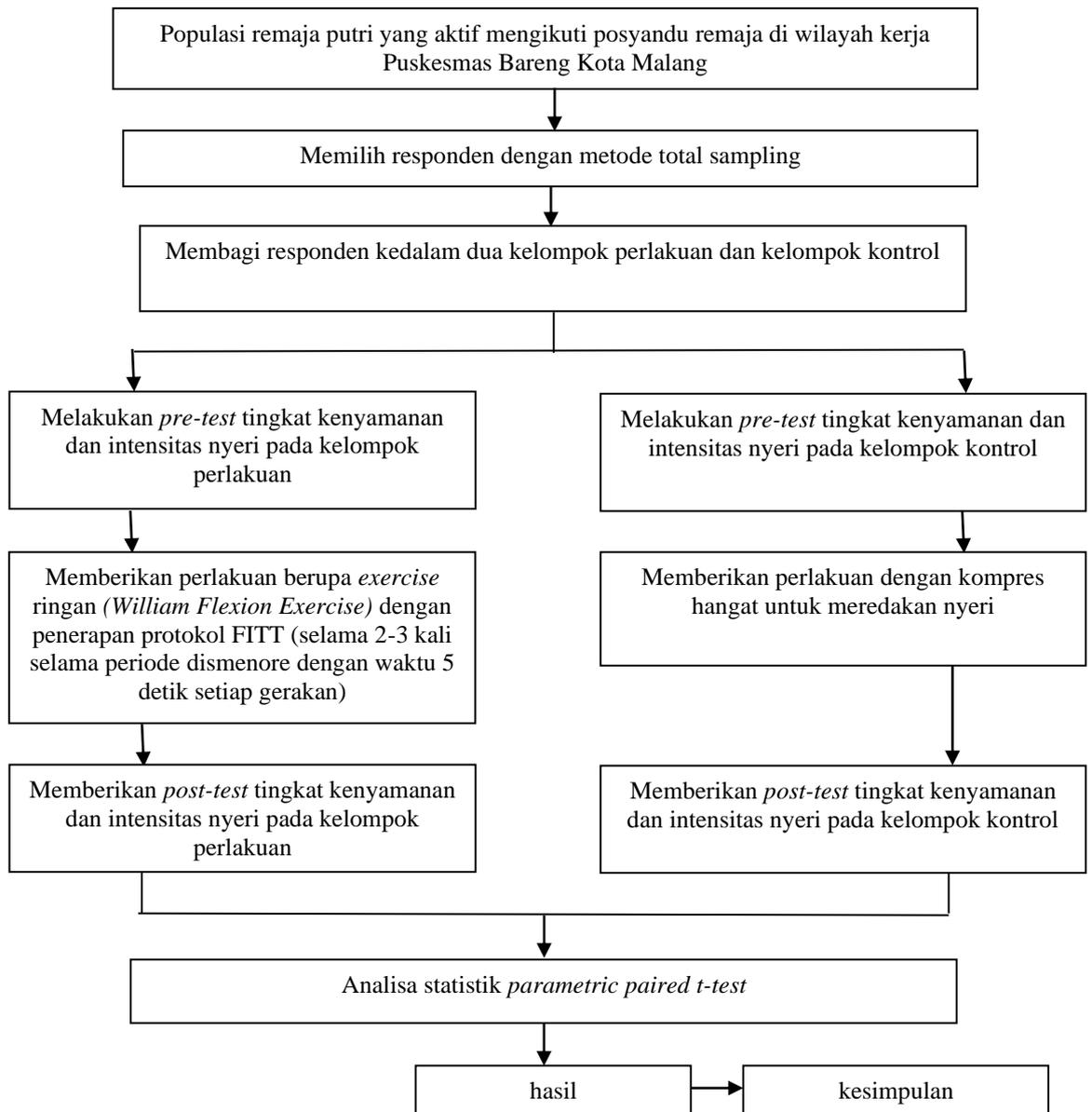
T₂ : Test akhir

X₁ : Intervensi *William Flexion Exercise* dengan protokol FITT

X₂ : Intervensi kompres hangat

3.2 Kerangka Penelitian

Pada kerangka kerja disajikan alur penelitian, terutama variable yang akan digunakan dalam penelitian (Nursalam, 2020).



Gambar 3.1 Kerangka Penelitian Pengaruh *William Flexion Exercise* dengan Penerapan Protokol FITT terhadap Kenyamanan dan Intensitas Nyeri Dismenore Primer

3.3 Populasi, Sampel dan Sampling

3.3.1 Populasi

Populasi merupakan seluruh individu yang akan diteliti dan telah memenuhi kriteria. Arti dari individu disini bukan hanya manusia saja tetapi dapat juga diartikan sebagai subjek (Femila, 2021). Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri yang mengalami dismenore di posyandu remaja wilayah kerja Puskesmas Bareng Kota Malang sebanyak 44 orang. Kelompok perlakuan 22 orang dan kelompok kontrol 22 orang.

3.3.2 Sampel

Sampel adalah bagian dari karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Sampel yaitu individu yang dapat mewakili keseluruhan populasi (Femila, 2021). Kriteria inklusi sampel yaitu remaja putri yang telah memenuhi kualifikasi penelitian.

Kriteria inklusi :

1. Remaja putri berusia 15-21 tahun
2. Remaja putri yang mengalami dismenore
3. Remaja putri yang belum menikah
4. Remaja putri yang bersedia menjadi responden

Kriteria eksklusi :

1. Remaja putri yang mengalami nyeri pada daerah abdomen dikarenakan jatuh atau terkena penyakit kronis (contoh: kanker serviks, tumor, dll)

3.3.3 Sampling

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah dengan teknik *total sampling* yaitu dengan cara mengambil sampel dimana jumlahnya sama dengan jumlah populasi. Responden secara acak dibagi kedalam dua kelompok yaitu kelompok *William Flexion Exercise* dengan penerapan protokol FITT dan kelompok kontrol dengan diberi kompres hangat.

3.4 Identifikasi Variabel

3.4.1 Variabel Independen

Variabel independen merupakan variabel yang nilainya menentukan variabel lainnya (Nursalam, 2020). Variabel independen dalam penelitian ini adalah pelaksanaan *William Flexion Exercise* dengan penerapan protokol FITT pada remaja putri penderita dismenore primer.

3.4.2 Variabel Dependen

Variabel dependen merupakan variabel yang nilainya ditentukan variabel lain (Nursalam, 2020). Variabel dependen dalam penelitian ini adalah kenyamanan dan intensitas nyeri.

Tabel 3.2 Variabel penelitian Pengaruh *William Flexion Exercise* dengan Penerapan Protokol FITT terhadap Kenyamanan dan Intensitas Nyeri Dismenore Primer

Variabel	Keterangan
X	<i>William Flexion Exercise</i> dengan penerapan protokol FITT
Y1	Kenyamanan
Y2	Intensitas nyeri

3.5 Definisi Operasional

Tabel 3.3 Definisi perasional Pengaruh *William Flexion Exercise* dengan Penerapan Protokol FITT terhadap Kenyamanan dan Intensitas Nyeri Dismenore Primer di posyandu remaja wilayah kerja Puskesmas Bareng

Variabel	Sub Variabel	Definisi dan Parameter	Alat Ukur	Skala	Skor
Independen	X :	Pemberian serangkaian latihan <i>William Flexion Exercise</i> dengan penerapan frekuensi, intensitas, waktu dan tipe yang telah disesuaikan untuk remaja putri dengan dismenore primer. Latihan ini bertujuan untuk meredakan nyeri bagian punggung dengan cara meregangkan punggung bagian bawah. <i>Exercise</i> diberikan sebanyak 2-3 kali dalam seminggu dengan duras 2-3 menit (selama periode dismenore) dengan jeda istirahat selama 1 hari. Intensitas dan waktu yang diberikan yaitu dengan menahan gerakan sekitar 10 detik dengan 3 kali pengulangan setiap gerakan.	SOP 1. <i>pelvic tilt</i> 2. <i>partial sit up</i> 3. <i>single knee to chest</i> 4. <i>double knee to chest</i> 5. <i>hamstring stretch</i> 6. <i>hip flexor stretch</i> 7. <i>seated trunk flexion</i> 8. <i>squat</i>	Nominal	Frekuensi 1 : Intervensi 0 : Tanpa intervensi
Dependen	Y1 : Kenyamanan	Suatu kondisi terpenuhinya kebutuhan dasar individu berupa kenyamanan untuk remaja putri yang mengalami dismenore primer melalui kebutuhan akan keringanan (<i>relief</i>), ketenangan (<i>ease</i>) dan transendensi (<i>transcendence</i>) yang dapat terpenuhi dalam empat konteks meliputi fisik, psikospiritual, sosial dan	<i>Shortened General Comfort Questionnaire</i>	Interval	Total skor kenyamanan dengan dijumlahkan Skor minimal : 12 Skor maksimal : 72

	lingkungan. Kuesioner akan diberikan sebelum dan sesudah perlakuan.	n negatif		Kategori pengukuran: Sangat tidak nyaman : 12 - 26 Tidak nyaman : 27 - 41 Nyaman : 42 - 56 Sangat nyaman : 57 - 72
Y2 : Intensitas nyeri	Skala penilaian nyeri yang memberikan gambaran tentang kualitas hingga intensitas nyeri dialami oleh remaja putri saat terjadi dismenore. Kuesioner berisi tentang deskripsi nyeri, lokasi nyeri dan skala nyeri yang akan diberikan sebelum dan sesudah perlakuan.	<i>Short Form McGill Pain Questionnaire</i> - 15 pertanyaan deskripsi nyeri	interviewal	Total skor nyeri dengan dijumlahkan Skor minimal : 0 Skor maksimal : 45 Kategori pengukuran Tidak nyeri : 0 Nyeri ringan : 1 - 15 Nyeri sedang : 16 - 30 Nyeri berat : 31 - 45

3.1 Instrumen Penelitian

3.5.1 Instrumen *William Flexion Exercise* dengan Penerapan Protokol FITT

Instrumen untuk pelaksanaan *exercise* dengan penerapan protokol FITT adalah dengan 8 langkah gerakan *William Flexion Exercise* milik Dr. Paul Williams. Gerakan tersebut terlampir dalam Standar Operasional Prosedur (SOP) yang meliputi *pelvic tilt*, *partial sit up*, *single knee to chest*, *double knee to chest*, *hamstring stretch*, *hip flexor stretch*, *seated trunk flexion*, dan *squat* yang akan diterapkan dengan metode protokol FITT dan digolongkan kedalam latihan ringan. skoring diukur melalui frekuensi latihan yaitu dengan skor 0 tanpa intervensi dan 1 dengan intervensi.

Tabel 3.4 Penerapan FITT dalam *William Flexion Exercise* untuk penderita dismenore primer

<i>Frequency</i>	2-3 kali (selama periode dismenore) dengan 1 hari masa istirahat
<i>Intencity</i>	Ringan yaitu dengan meregangkan bagian tubuh yang bermasalah
<i>Time</i>	menahan gerakan sekitar 10 detik dengan 3 kali pengulangan setiap gerakan durasi satu kali <i>exercise</i> antara 4-5 menit
<i>Type</i>	<i>flexion exercise</i>

3.5.2 Instrumen Kenyamanan

Lembar kuesioner kenyamanan berasal dari web *the comfort line* Kathy Kolcaba. Kuesioner ini digunakan untuk mengukur tingkat kenyamanan remaja putri dengan menggunakan *shortenned general comfort questionnaire*, terdapat 12 pertanyaan (6 pertanyaan positif dan 6

pertanyaan negatif) tentang kenyamanan yang dirasakan terkait kebutuhan akan keringanan (*relief*), ketenangan (*ease*) dan transendensi (*transcendence*) yang dapat terpenuhi dalam empat konteks meliputi fisik, psikospiritual, sosial dan lingkungan dari teori Kolcaba. Skor penilaian diukur dengan skala likert (6 poin angka) dengan skala 1 sangat tidak setuju, 2 tidak setuju, 3 kurang setuju, 4 cukup setuju, 5 setuju dan 6 sangat setuju. Pertanyaan kuesioner akan menghasilkan skor nilai antara 12 – 72, kategori pengukuran didapatkan sangat tidak nyaman (12 - 26), tidak nyaman (27 - 41), nyaman (42 - 56), sangat nyaman (57 - 72).

3.5.3 Instrumen Intensitas Nyeri

Lembar kuesioner kenyamanan berasal dari jurnal penelitian terdahulu. Kuesioner ini digunakan untuk mengukur intensitas nyeri remaja putri yang sedang mengalami dismenore dengan menggunakan *Short Form McGill Pain Questionnaire*, Skala penilaian nyeri yang memberikan gambaran atau deskripsi tentang kualitas hingga intensitas nyeri dialami oleh remaja putri saat terjadi dismenore. Kuesioner berisi tentang deskripsi nyeri, lokasi nyeri dan skala nyeri yang akan diberikan sebelum dan sesudah perlakuan.

Skala penilaian gambaran atau deskripsi nyeri yaitu 0 tidak ada nyeri, 1 ringan, 2 sedang, 3 berat. Penilaian gambaran atau deskripsi akan menghasilkan skor antara 0 - 45. Skor rendah mengindikasikan remaja putri tidak mengalami nyeri, sedangkan skor tinggi mengindikasikan remaja putri mengalami nyeri. Kategori pengukuran didapatkan tidak nyeri (0), nyeri ringan (1 - 15), nyeri sedang (16 - 30), nyeri berat (31 - 45).

3.6 Uji Validitas dan Reliabilitas

3.6.1 Validitas

Validitas merupakan tingkat kesahihan alat ukur yang akan digunakan dalam penelitian. Instrumen yang valid berarti termasuk instrumen yang tepat untuk mengukur. Uji validitas berfungsi untuk mengetahui apakah ada pertanyaan pada lembar observasi dan lembar indikator yang harus diganti agar lebih relevan. Teknik untuk mengukur validitas dengan menghitung korelasi data menggunakan rumus korelasi *pearson product moment* sebagai berikut:

$$r = \frac{n \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{(n \sum (X)^2 - (\sum X)^2) (n \sum (Y)^2 - (\sum Y)^2)}}$$

Keterangan :

r : koefisien korelasi antara x dan y

N : jumlah responden

X : skor item

Y : skor total

$\sum X$: jumlah skor item

$\sum Y$: jumlah skor total

Penghitungan dengan rumus *pearson product moment* menghasilkan r hitung. Item dinyatakan valid apabila r hitung > r tabel.

3.6.2 Reliabilitas

Reliabilitas adalah suatu pengujian yang akan menunjukkan sejauh mana suatu alat ukur dapat diandalkan. Uji reliabilitas berfungsi untuk

menetapkan apakah instrumen dapat digunakan lebih dari satu kali oleh responden yang sama. Untuk mencapai hal itu, aka dilakukan uji reliabilitas dengan metode *Cronbach Alpha* berdasarkan skala 0-1. Rumus metode *Cronbach Alpha* sebagai berikut:

$$r_x = \left(\frac{n}{n-1} \right) \left(1 - \frac{\sum \sigma_t^2}{\sigma_x^2} \right)$$

Keterangan:

r_x : koefisien reliabilitas instrumen

n : banyak butir pertanyaan

$\sum \sigma_t^2$: total varian butir

σ_x^2 : total varian

Skala *Cronbach Alpha* sebagai berikut:

1. Nilai 0,00 – 0,20 artinya kurang reliabel
2. Nilai 0,21- 0,40 artinya agak reliabel
3. Nilai 0,41- 0,60 artinya cukup reliabel
4. Nilai 0,61- 0,80 artinya reliabel
5. Nilai 0,81- 1,00 artinya sangat reliable

3.7 Lokasi dan Waktu Penelitian

Lokasi yang akan digunakan dalam penelitian adalah Posyandu Remaja di wilayah kerja Puskesmas Bareng Kota Malang. Pengumpulan data penelitian dilakukan pada bulan Mei 2023.

3.8 Prosedur Pengumpulan Data

Dalam mengumpulkan data, peneliti melakukan beberapa tahapan yaitu:

1. Administrasi

- 1) Peneliti mengajukan permohonan ijin studi pendahuluan ke Poltekkes Kemenkes Malang Jurusan Keperawatan dan telah diterbitkan pada 15 Desember 2022 dengan nomor surat LB.02.03/3/2346/2022 yang ditujukan kepada Kepala Dinas Kesehatan Kota Malang dan UPT Puskesmas Bareng Kota Malang.
- 2) Setelah mendapat surat ijin, peneliti meminta ijin studi pendahuluan kepada Kepala UPT Puskesmas Bareng Kota Malang.
- 3) Peneliti mendapat data dan mulai menyusun proposal.
- 4) Peneliti melakukan seminar proposal, melakukan revisi dan mendapat pengesahan dari ketua penguji, penguji anggota 1 dan 2
- 5) Peneliti mengajukan uji etik kepada Komisi Etik Penelitian Kesehatan Poltekkes Kemenkes Malang.
- 6) Komisi Etik Penelitian Kesehatan Poltekkes Kemenkes Malang menerbitkan surat layak etik dengan nomor surat No.376/V/KEPK POLKESMA/2023.

- 7) Peneliti mengajukan ijin penelitian ke Poltekkes Kemenkes Malang Jurusan Keperawatan dan diterbitkan dengan nomor surat LB.02.03/3/1194/2023 yang ditujukan kepada Kepala Dinas Kesehatan Kota Malang dan UPT Puskesmas Bareng Kota Malang
- 8) Dinas Kesehatan Kota Malang telah menerbitkan surat pengambilan data dengan nomor surat 072/466/35.37.402/2023 yang ditujukan kepada UPT Puskesmas Bareng Kota Malang.

2. Pelaksanaan

Langkah-langkah dalam pengambilan data selama penelitian adalah sebagai berikut :

- 1) Memilih responden yang memenuhi kriteria diikuti dengan total sampling.
- 2) Pengumpulan data dilakukan dengan bantuan kader posyandu remaja.
- 3) Memperkenalkan diri kepada calon responden dan meminta ijin (*informed consent*) untuk kesediaan calon responden untuk berpartisipasi dalam penelitian ini diikuti dengan menjelaskan tujuan, manfaat serta prosedur dalam penelitian ini.
- 4) Membagi responden dalam 2 kelompok yaitu kelompok perlakuan dengan pelaksanaan *exercise* dan kelompok control dengan kompres hangat.
- 5) Pelaksanaan *exercise* akan dipandu oleh peneliti dalam bentuk leaflet berisi SOP beserta video.

- 6) Melakukan *pre-test* yaitu dengan menilai kenyamanan dan intensitas nyeri di awal sebelum dilakukan *exercise*.
- 7) Kelompok perlakuan diberikan *exercise* berupa 8 gerakan *William Flexion Exercise* dengan penerapan protokol FITT yang ditetapkan menjadi 2-3 kali seminggu dengan durasi 4-5 menit (selama periode dismenore) dengan diberikan jeda istirahat selama 1 hari. *Exercise* dilakukan dalam waktu 10 detik dan pengulangan 3 kali setiap gerakan.
- 8) Pada kelompok kontrol dinilai kenyamanan dan intensitas nyeri dengan perlakuan diberi kompres hangat untuk meredakan dismenore.
- 9) Melakukan *post-test* untuk menilai tingkat kenyamanan dan intensitas nyeri pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol setelah intervensi selesai dilakukan.
- 10) Peneliti menilai tingkat kenyamanan dan intensitas nyeri pada dua kelompok.

3. Tahap Terminasi

Peneliti menyerahkan hasil penelitian dan mengajukan surat telah menyelesaikan penelitian kepada UPT Puskesmas Bareng Kota Malang

3.9 Pengolahan data

Setelah data terkumpul maka dilakukan pengolahan data kemudian dianalisis. Pengolahan data dilakukan sebagai berikut :

1) Editing

Editing adalah kegiatan menyeleksi data yang masuk dari pengumpulan data melalui checklist dan lembar observasi, kemudian peneliti melakukan pemeriksaan terhadap hasil yang di dapatkan.

2) Coding

Coding adalah kegiatan untuk mengklasifikasi data menurut kategorinya masing – masing.

3) Entry Data

Memasukkan data atau pemindahan data atau *Processing* dengan melakukan pemindahan data dari lembar observasi kedalam sebuah program computer SPSS 22 *software*.

4) Cleaning Data

Melakukan pengecekan kembali terhadap data apakah terdapat kesalahan atau tidak, sehingga sebuah data siap untuk dianalisa.

3.10 Analisis Data

Analisa data adalah bagian yang sangat penting dalam metode ilmiah, karena data tersebut dapat diberi makna yang berguna dalam memecahkan masalah penelitian. Analisis pada penelitian ini adalah analisis *bivariate* merupakan langkah untuk menganalisis variabel yang ada secara deskriptif dengan menghitung distribusi frekuensi dan proporsi pada setiap variabel untuk memberkan deskripsi data. Data tersebut nantinya akan disajikan dalam bentuk tabel.

Analisis *bivariate* merupakan analisis untuk melihat hubungan antar dua variabel dengan menggunakan uji statistik. Uji hipotesis yang

digunakan jika data berdistribusi normal yaitu uji *parametric paired t-test* yang digunakan untuk menganalisis kenyamanan dan intensitas nyeri responden (perlakuan dan kontrol) sebelum dan sesudah diberi perlakuan dengan tingkat kemaknaan $\alpha < 0.05$. jika hasil uji $p < 0.05$ maka H1 diterima yang berarti terdapat pengaruh *William Flexion Exercise* dengan penerapan protokol FITT terhadap kenyamanan dan intensitas nyeri dismenore primer.

Uji hipotesis yang digunakan jika data berdistribusi tidak normal yaitu *Wilcoxon Signed Range*. Dasar pengambilan keputusan dalam uji *Wilcoxon* yaitu uji $p > 0.05$ maka tidak terdapat perbedaan rata-rata, jika uji $p < 0.05$ maka terdapat H1 diterima yang berarti terdapat pengaruh *William Flexion Exercise* dengan penerapan protokol FITT terhadap kenyamanan dan intensitas nyeri dismenore primer.

3.11 Etika Penelitian

Penelitian ini telah dinyatakan layak etik oleh Komisi Etik Penelitian Kesehatan Poltekkes Kemenkes Malang dengan nomor surat No.376/V/KEPK POLKESMA/2023.