

BAB III

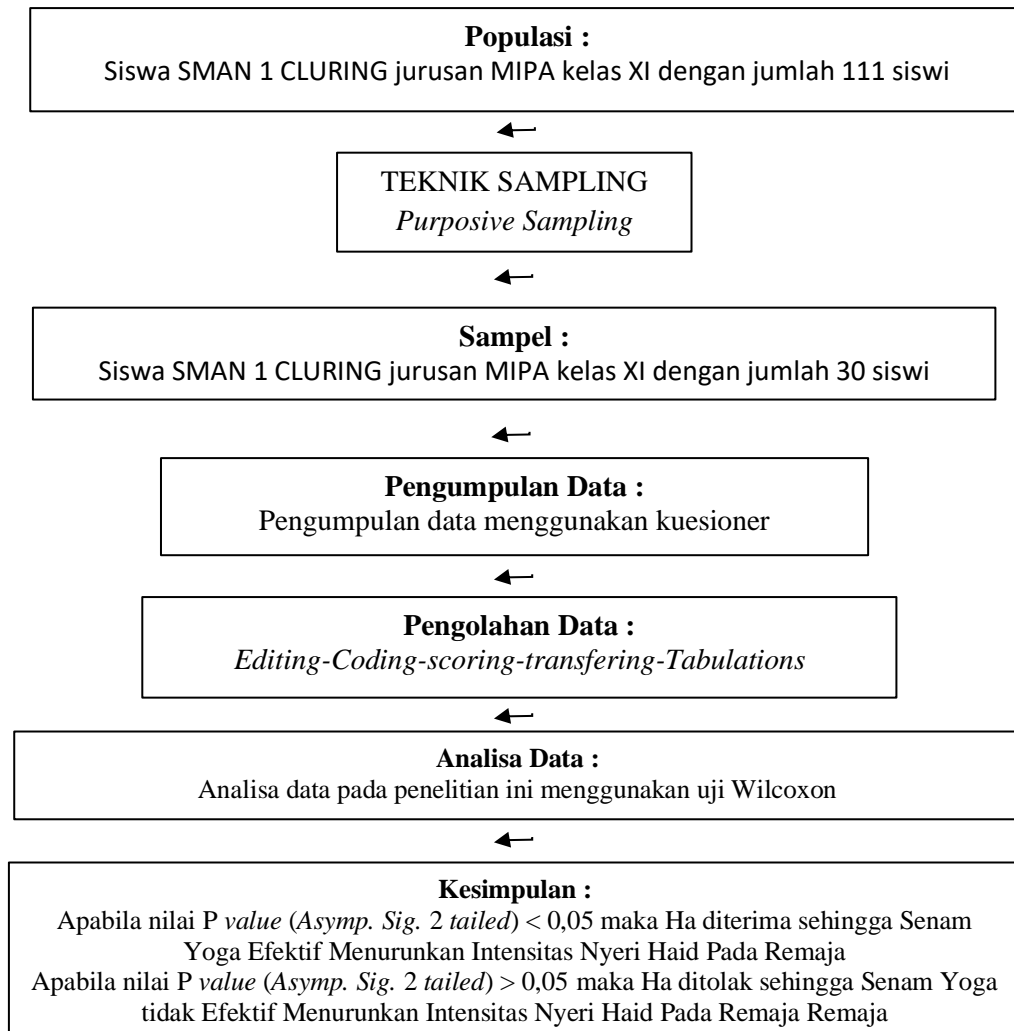
METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Desain penelitian dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan pendekatan *one shot case study (one group pre test and post test design)* yang merupakan penelitian quasi eksperimen dimana tidak menggunakan kelompok pembanding (*Control*). Variabel dalam penelitian ini yaitu efektivitas senam yoga terhadap penurunan intensitas nyeri haid yang diteliti dengan cara memberikan perlakuan senam yoga pada responden yang memenuhi kriteria inklusi sejumlah 30 siswi. Dilakukan penilaian *pre test* sebelum dilaksanakan senam yoga dengan menggunakan kuisioner yang berisi penilaian wajah *Face Pain Scale-Revised (FSP-R)* dan akan dilakukan penilaian *post test* dengan cara yang sama, tujuannya untuk mengetahui perbedaan intensitas nyeri sebelum dan sesudah dilakukan senam yoga. Setelah didapatkan data jawaban dari responden maka dilakukan analisa menggunakan Uji Wilcoxon Signed Rank untuk mengetahui adanya perbedaan intensitas nyeri yang dirasakan oleh remaja putri kelas XI MIPA SMAN 1 Cluring sebelum dan sesudah dilakukan senam yoga.

3.2 Kerangka Operasional Penelitian Efektivitas Senam Yoga terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid pada Remaja Tengah Usia 16-17 Tahun di SMAN 1 Cluring

Bagan 3.1 Kerangka operasional pada penelitian ini yaitu:



Bagan 3.1 : Bagan kerangka operasional

3.3 Populasi, Sampel dan Sampling

3.3.1 Populasi

Populasi adalah keseluruhan subjek atau responden yang hendak dipelajari karakteristiknya atau diteliti. Populasi pada penelitian ini adalah siswa SMAN 1 CLURING jurusan MIPA kelas XI dengan jumlah 111 siswi.

3.3.2 Sampel

Pengukuran sampel dalam penelitian ini sebagai berikut:

Dalam penelitian ini, peneliti mengambil sebanyak 30 sampel. Sebagai aturan umum, ukuran sampel antara 30 dan 500 dapat efektif tergantung pada metode pengambilan sampel yang digunakan. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini harus memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi.

3.3.3 Teknik Sampling

Pada penelitian ini memiliki populasi 111 responden. Sampel yang digunakan berjumlah 30 responden yang terdiri dari siswa yang mendapatkan haid pertamanya pada tanggal 20-31 Mei 2021 sehingga didapatkan responden dalam 11 kelompok sesuai dengan tanggal haidnya yaitu pada tanggal 20 sebanyak 3 siswi, tanggal 21 sebanyak 3 siswi, tanggal 22 sebanyak 3 siswi, tanggal 23 sebanyak 3 siswi, tanggal 24 sebanyak 4 siswi, tanggal 25 sebanyak 3 siswi, tanggal 26 sebanyak 3 siswi, tanggal 27 sebanyak 2 siswi, tanggal 29 sebanyak 2 siswi, tanggal 30 sebanyak 1 siswi, dan tanggal 31 sebanyak 2 siswi. Menggunakan teknik *Purposive Sampling*, yaitu didasarkan atas kriteria inklusi dan mempunyai sangkut paut sangat

erat dengan ciri-ciri populasi yang sudah diketahui sebelumnya untuk kebutuhan penelitian.

3.4 Kriteria Sampel

3.4.1 Kriteria inklusi

Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah:

- a. Siswi SMAN 1 CLURING dari Jurusan MIPA Kelas XI
- b. Siswi yang memiliki siklus haid berdekatan (antara tanggal 20-31 Mei 2021)
- c. Siswi yang mengalami nyeri haid dengan kategori nyeri pada angka 1-5 menurut penilaian FPS-R.
- d. Bersedia menjadi responden

3.4.2 Kriteria eksklusi

Kriteria eksklusi pada penelitian ini adalah:

- a. Mempunyai siklus haid yang tidak teratur
- b. Siswi yang tidak mengalami nyeri haid

3.5 Variabel Penelitian

Penelitian ini memiliki dua variabel yang meliputi variabel independent dan dependent yaitu:

Variabel bebas (independen) : Senam Yoga

Variabel terikat (dependen) : Intensitas Nyeri Haid pada Remaja

3.6 Definisi Operasional Variabel

Tabel 3.1 : Tabel definisi operasional

No	Variabel Penelitian	Definisi operasional	Indikator	Alat ukur	Skala	Kriteria Hasil
1	Independent : Senam Yoga	Sebuah aktivitas dimana seseorang memusatkan seluruh pikiran untuk mengontrol panca inderanya dan tubuhnya secara keseluruhan dengan mengendalikan, mengatur, dan berkonsentrasi, yang berfungsi menyelaraskan tubuh, jiwa dan pikiran (Atmaja & Fithriana, 2017). Yoga diberikan pada saat hari ke-2 haid selama 30 menit dan yang memberikan pelatihan adalah instruktur Yoga	Teknik senam Yoga terdiri dari: 1. Pemanasan Penuh Kesadaran 2. Gerakan Inti Senam Yoga 3. Gerakan Penutup relaksasi penuh kesadaran	Standar Operasional Prosedur Senam Yoga/ Cheklist	Nominal	1= Dilakukan 2= Tidak Dilakukan
2.	Dependen : Intensitas Nyeri Haid	Tingkat nyeri pada saat menstruasi, mengganggu aktivitas dan memerlukan pengobatan yang ditandai dengan nyeri atau rasa sakit di daerah perut maupun panggul	a. Nyeri pada perut bagian bawah b. Nyeri pada punggung	Instrumen <i>Faces Pain Scale Revised</i> (FPS-R)	Ordinal	Penilaian per item : 0= tidak nyeri 1= sedikit nyeri 2= sedikit lebih nyeri 3= lebih nyeri 4= sangat nyeri 5= nyeri sangat hebat

3.7 Lokasi dan Waktu Penelitian

Waktu keseluruhan penelitian dimulai dari pembuatan proposal pada bulan Oktober 2020, dilanjutkan dengan proses perizinan melakukan studi pendahuluan pada Januari 2021, studi pendahuluan pada 26 Januari sampai dengan 08 Februari 2021, seminar proposal pada 25 Maret 2021, dilanjutkan dengan perizinan dan penelitian pada siswi XI MIPA SMAN 1 Cluring pada Mei 2021 hingga sidang skripsi pada bulan Juli 2021. Keseluruhan rangkaian penelitian ini terdiri atas studi pendahuluan, penelitian, pengolahan data, penyampaian hasil pada SMAN 1 Cluring serta sidang hasil skripsi. Penelitian dilakukan dengan mengisi kuesioner *pre* dan *post test* dan diberikan perlakuan senam yoga oleh pelatih yoga dengan menerapkan protokol kesehatan di tempat pelaksanaan penelitian yaitu dilakukan di SMAN 1 Cluring.

3.8 Alat Pengumpulan Data

Instrumen penelitian adalah alat-alat yang akan digunakan untuk pengumpulan data. Pengumpulan data yang dilakukan di masa pandemic ini ialah menggunakan teknik kuratif yaitu penanganan diberikan pada saat penyimpangan sedang terjadi. Pemberian perlakuan yoga dilakukan pada saat responden sedang mengalami haid di hari ke-2. Penilaian intensitas nyeri dilakukan menggunakan lembaran kuisisioner yang berisi penilaian FPS-R yang diisi oleh masing-masing responden. Pengumpulan data *pre test* dilakukan sebelum pemberian perlakuan senam yoga, sedangkan pengumpulan data *post test* dilakukan setelah diberikan perlakuan senam yoga.

Instrumen yang digunakan untuk penelitian ini adalah kuisisioner yang memuat lembar observasi berupa *Face Pain Scale- Revised (FPS-R)*. *Faced Pain Scale- Revised* menggunakan gambar wajah yang tersenyum untuk angka 0 yang menunjukkan tidak terasa nyeri sampai wajah berlinang air mata untuk angka 5 yang menunjukkan nyeri hebat. Untuk mengisi pengukuran *Faced Pain Scale-Revised (FPS-R)* responden diminta untuk memberikan tanda pada salah satu wajah yang dianggap menggambarkan tingkat nyeri yang sedang dirasakan.

3.8.1. Validitas dan Reliabilitas

Kuesioner pada penelitian ini dibuat oleh peneliti yang berisi kuisisioner tentang penilaian skala nyeri menggunakan metode *Faced Pain Scale- Revised (FSP-R)*, yang diadaptasi dari Perry & Potter (2006). FSP-R berisi skala nyeri enam wajah dengan ekspresi yang berbeda yang menampilkan wajah bahagia hingga wajah sedih. Kuesioner ini tidak menggunakan uji validitas dan reliabilitas dikarenakan pilihan ekspresi wajah pada kuisisioner sudah mewakili perasaan responden sebelum dan sesudah dilakukan perlakuan senam yoga. Pengisian kuisisioner ini dilakukan di SMAN 1 Cluring.

3.9 Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data ini merupakan tahapan penting dalam penelitian. Tahapan metode penelitian umumnya meliputi:

3.9.1 Tahap Persiapan

Tahap persiapan penelitian ini yaitu mengajukan surat izin pada pihak:

- a. Peneliti mengajukan surat izin pada Ketua Jurusan Politeknik

Kesehatan Kemenkes Malang Prodi Sarjana Terapan Kebidanan
Malang

- b. Peneliti mengajukan surat izin pada pihak Kepala sekolah SMAN 1 Cluring, Kabupaten Banyuwangi.
- c. Peneliti melakukan studi pendahuluan untuk mencari gambaran karakteristik responden dan jumlah sampel di SMAN 1 Cluring, Kabupaten Banyuwangi.
- d. Menentukan jumlah populasi yang digunakan sebanyak 111 responden. Sampel diambil dengan teknik *purposive sampling* dan didapatkan jumlah sampel 30 responden.
- e. Mengurus *Ethical Clearance* di Komisi Etik Poltekkes Kemenkes Malang.

a.9.2 Tahap Pelaksanaan

Tahapan pelaksanaan pada penelitian ini yaitu bertemu secara langsung dengan responden namun tetap mematuhi protokol kesehatan dikarenakan masih masa pandemic. Beberapa tahapan yang dilakukan yaitu:

- a. Terdapat pembatasan jumlah responden pada pelaksanaan senam yoga agar tidak berkerumun.
- b. Calon responden tetap menggunakan masker dan menjaga jarak minimal satu meter dengan responden lain sebelum dilakukan senam yoga dan diwajibkan untuk mencuci tangan terlebih dahulu.
- c. Memasuki ruangan senam yang dilaksanakan di SMAN 1 Cluring dan tetap menjaga jarak untuk mematuhi protokol kesehatan.
- d. Menjelaskan kepada calon responden tentang tujuan penelitian dan bila

bersedia menjadi responden dipersilahkan untuk menandatangani *informed consent*.

- e. Menjelaskan kepada responden tentang pengisian kuesioner sebelum dilakukan senam yoga.
- f. Mengumpulkan kuesioner responden untuk menilai intensitas nyeri haid sebelum pelaksanaan senam yoga.
- g. Responden yang mengalami nyeri haid mengikuti senam yoga yang diselenggarakan peneliti sebanyak 1x pada saat haid hari ke-2.
- h. Setelah mengikuti senam yoga, dilakukan penilaian kembali intensitas nyeri haid dengan pengisian kuesioner untuk mengetahui adanya perubahan intensitas nyeri haid setelah diberikan perlakuan senam yoga.
- i. Setelah selesai melakukan senam yoga dan sebelum pulang responden diwajibkan untuk memakai masker kembali dan mencuci tangan.
- j. Setelah data terkumpul maka dilakukan pengolahan data dan analisa data
- k. Terakhir dilakukan penyusunan laporan hasil penelitian

3.10 Metode Pengolahan Data

Pengolahan data merupakan bagian penelitian setelah dilakukan pengumpulan data, dalam prosesnya pengolahan data dibagi menjadi beberapa tahapan yaitu :

3.10.1 Editing

Editing merupakan kegiatan untuk pengecekan atau perbaikan isi formulir atau kuesioner tersebut. Dalam penelitian ini akan dilakukan

editing setelah data dikumpulkan diperiksa sesegera mungkin berkenaan dengan ketepatan dan kelengkapan jawaban. Konsistensi serta kesesuaian juga perlu diperhatikan untuk menguji hipotesis atau menjawab tujuan penelitian sehingga memudahkan untuk mengolah selanjutnya.

3.10.2 Coding

Coding adalah tahapan yang dilakukan oleh peneliti dalam memberikan kode ataupun simbol pada data yang telah diperoleh sehingga dapat memudahkan peneliti dalam melakukan pengolahan data.

Pengkodean dalam penelitian ini adalah:

a. Kode Responden

Responden 1 : R1

Responden 2 : R2

Responden 3 : R3

Responden n : Rn

b. Kode Kelas

XI Mipa 1 : K1

XI Mipa 2 : K2

XI Mipa 3 : K3

XI Mipa 4 : K4

XI Mipa 5 : K5

c. Kode Usia

Usia 16 : U1

Usia 17 : U2

d. Data tingkat nyeri haid

Tidak nyeri	: 0
Sedikit Nyeri	: 1
Sedikit lebih nyeri	: 2
Lebih nyeri	: 3
Sangat nyeri	: 4
Nyeri Sangat Hebat	: 5

3.10.3 Skoring

Scoring merupakan pemberian skor pada setiap item yang perlu diberi skor. Scoring pada penelitian ini dapat ditentukan setelah responden memilih gambar pada instrumen berupa *Face Pain Scale-Revised* sebelum dan sesudah melakukan senam Yoga. Skornya sebagai berikut:

Tidak nyeri	: 0
Sedikit Nyeri	: 1
Sedikit lebih nyeri	: 2
Lebih nyeri	: 3
Sangat nyeri	: 4
Nyeri Sangat Hebat	: 5

3.10.4 Transferring

Kegiatan peneliti pada tahap ini yaitu memasukkan data yang diperoleh dari pengumpulan data ke dalam master tabel atau database komputer.

3.10.5 Tabulating

Tabulating adalah pembuatan tabel untuk mengisi data yang telah dirubah menjadi angka (Kode). Tabulasi dalam penelitian ini membuat tabel karakteristik responden. Hasil perhitungan kuesioner kemudian

diprosentasikan dan dikualitaskan menggunakan skala kualitatif dibawah ini;

100%	: Seluruhnya dari responden
76-99%	: Hampir seluruhnya dari responden
51-75%	: Sebagian besar dari responden
50%	: Setengahnya dari responden
26-49%	: Hampir sebagian kecil dari responden
1-25%	: Sebagian kecil dari responden
0%	: Tidak satupun dari responden

(Sugiyono, 2009)

3.11 Analisis Data

Dalam penelitian ini data yang telah dikumpulkan selanjutnya dikategorikan. Setelah melakukan pengkategorian, peneliti melakukan analisis uji statistik. Mengingat dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat efektivitas senam Yoga dengan tingkat penurunan intensitas nyeri haid pada remaja, dan skala jawaban pada penelitian ini adalah ordinal maka dilakukan dilakukan uji univariat, uji bivariat.

3.11.1 Analisis Data Univariat

Analisis univariat adalah menghitung persentase nilai data dari yang terkecil hingga yang terbesar dengan distribusi frekuensi. Analisis univariat bertujuan mendeskripsikan karakteristik variabel yang diteliti. Analisa univariat dilakukan dalam penelitian ini adalah menilai nyeri yang dialami

responden sebelum dan sesudah dilakukan tindakan senam yoga yaitu dengan cara responden memilih salah satu gambar wajah:



Keterangan:

Tidak nyeri	: 0
Sedikit Nyeri	: 1
Sedikit lebih nyeri	: 2
Lebih nyeri	: 3
Sangat nyeri	: 4
Nyeri Sangat Hebat	: 5

3.11.2 Analisis Data Bivariat

Analisa digunakan untuk mengukur komparasi antara dua variabel. Teknik uji statistik yang dipilih berdasarkan tujuan penelitian yaitu pengaruh efektivitas senam yoga terhadap penurunan intensitas nyeri haid pada remaja putri (dengan skala ordinal) adalah uji komparasi dengan menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank dengan bantuan aplikasi SPSS 24.

Uji Wilcoxon adalah uji nonparametris yang digunakan untuk mengukur signifikansi perbedaan antara 2 kelompok data berpasangan dengan data berskala ordinal atau data dengan skala interval namun memiliki distribusi data yang tidak normal. Uji Wilcoxon merupakan uji alternatif dari uji *pairing t test* apabila data penelitian tidak memenuhi asumsi normalitas. Berikut adalah rumus dasar Uji Wilcoxon (Sugiono, 2013):

$$Z = \frac{T_s - \mu_t}{\sigma_t}$$

$$\mu_t = \frac{n(n+1)}{4}$$

$$\sigma_t = \sqrt{\frac{n(n+1)(2n+1)}{24}}$$

$$Z = \frac{T_s - \frac{1}{4}[n(n+1)]}{\sqrt{\frac{1}{24}[n(n+1)(2n+1)]}}$$

Dimana:

$T_s = \Sigma$ jenjang rank bertanda kecil

n = banyaknya data

Perhitungan dilakukan dengan interpretasi sebagai berikut:

Bila nilai *P value (Asymp. Sig. 2 tailed)* > 0,05 = Tolak H_a berarti Senam Yoga tidak efektif menurunkan intensitas nyeri haid.

Bila nilai *P value (Asymp. Sig. 2 tailed)* 0,00 = H_a gagal ditolak berarti Senam Yoga efektif menurunkan intensitas nyeri haid.

3.12 Etika Penelitian

Etika penelitian harus di perhatikan, diantaranya yaitu:

3.12.1 *Informed Consent* (Lembar Persetujuan Menjadi Responden)

Informed Consent merupakan bentuk persetujuan antara peneliti dengan responden. *Informed Consent* tersebut diberikan sebelum penelitian dilakukan dengan memberikan lembar persetujuan untuk menjadi responden. Tujuan *Informed Consent* adalah agar subjek mengerti maksud dan tujuan penelitian, mengetahui dampaknya.

3.12.2 *Anonymity* (Tanpa Nama)

Masalah etika merupakan masalah yang memberikan jaminan dalam penggunaan subjek penelitian dengan cara tidak memberikan atau mencantumkan nama. Responden pada lembar alat ukur dan hanya menuliskan kode pada lembar pengumpulan data atau hasil penelitian yang akan disajikan.

3.12.3 Confidentiality (Kerahasiaan)

Masalah ini merupakan masalah etika dengan memberikan jaminan kerahasiaan hasil penelitian, baik informasi maupun masalah-masalah lainnya. Semua informasi yang telah dikumpulkan dijamin kerahasiaan oleh peneliti.