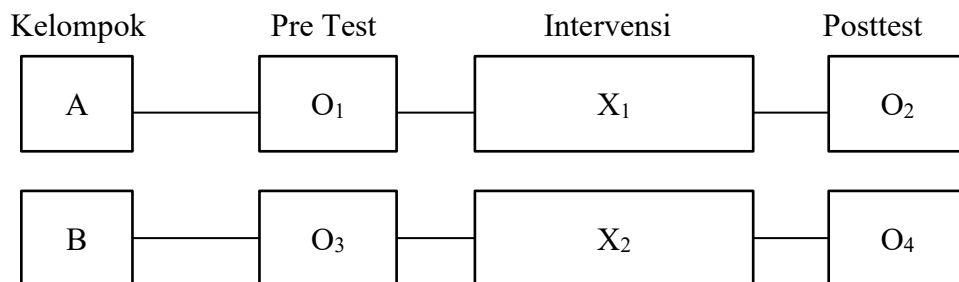


BAB III METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Rancangan penelitian adalah suatu rancangan yang telah disusun untuk menjawab suatu pertanyaan dalam sebuah penelitian dilakukan untuk menganalisis, rancangan penelitian sendiri dapat digunakan pedoman untuk menganalisis data (Notoadmojo, 2018). Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif, rancangan penelitian ini menggunakan *Quasi eksperimen* dengan *two group pretest-posttest design* yaitu jenis eksperimen, dimana observasi dilakukan dua kali, yaitu sebelum (*pre test*) dan sesudah eksperimen (*post test*). Penelitian ini dibagi menjadi dua kelompok intervensi yaitu kelompok yang diberikan terapi akupresure dan kelompok yang diberikan teknik relaksasi nafas dalam.

Adapun desain penelitian dapat dilihat sebagai berikut :



Gambar 9. Desain Penelitian

Keterangan :

- A : Kelompok remaja putri yang mengalami dismenore dengan intervensi Terapi Akupresur
- B : Kelompok remaja putri yang mengalami dismenore dengan intervensi Teknik Relaksasi nafas dalam
- O₁ : Hasil pengukuran intensitas nyeri dismenore sebelum dilakukan terapi akupresur

- O₂ : Hasil pengukuran intensitas nyeri dismenore sebelum dilakukan terapi teknik relaksasi nafas dalam
- X₁ : Treatment (Pemberian Terapi Akupresur)
- X₂ : Treatment (Teknik Relaksasi Nafas Dalam)
- O₃ : Hasil pengukuran intensitas nyeri dismenore setelah dilakukan terapi akupresur
- O₄ : Hasil pengukuran intensitas nyeri dismenore setelah dilakukan terapi teknik relaksasi nafas dalam

B. Subjek Penelitian

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan objek penelitian atau objek yang diteliti (Notoatmodjo, 2018). Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri kelas X SMA Negeri 3 Metro.

2. Sampel

Sampel adalah objek yang diteliti dan dianggap mewakili seluruh populasi. (Sopiyudin, 2016).

a. Besar Sampel

Dalam perhitungan besar sampel yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan rumus perkiraan rata-rata sebagai berikut :

$$n = \left[\frac{Z\alpha \cdot s^2}{d} \right]$$

Keterangan :

Z α : Nilai standar dari alfa, tingkat kepercayaan 95% = 1,96

s : Standar deviasi berdasarkan keputusan : 0,853 (Pohan, 2020)

d : Taraf kesalahan pengambilan sampel = 10%=0,1

$$n = \frac{1,96 \times (0,853)^2}{0,1}$$

$$n = \frac{1,96 \times 0,728}{0,1}$$

$$n = \frac{1,43}{0,1}$$

n = 14,26 dibulatkan menjadi 15 responden

Berdasarkan hasil perhitungan diatas hasil sampel 14,26 namun di bulatkan menjadi 15, maka jumlah sampel diperlukan dalam penelitian ini berjumlah 15 sampel di tambah (10%) untukantisipasi proporsi drop out jadi jumlah keseluruhan responden sebanyak 17 responden. Dengan perbandingan 1:1 maka didapatkan jumlah sampel dalam kelompok terapi akupresur sebanyak 17 orang dan teknik relaksasi nafas dalam sebanyak 17 orang.

b. Teknik Sampling

Pengambilan sampel pada penelian ini adalah dengan teknik *nonprobability sampling* dengan metode *counsecutive sampling*. *consecutive sampling* merupakan suatu teknik pengambilan sampel dengan cara semua subyek yang datang berurutan dan telah memenuhi kriteria inklusi dimasukkan kedalam penelitian sampai jumlah subjek terpenuhi. Pertimbangan yang dilakukan oleh peneliti dalam pemilihan sampel adalah menentukan kriteria dimana kriteria pemilihan terdiri dari kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi adalah kriteria atau ciri-ciri yang perlu dipenuhi oleh setiap anggota populasi yang dapat diambil sebagai sampel, sedangkan kriteria eksklusi adalah ciri-ciri anggota populasi yang tidak dapat diambil sebagai sampel (Notoadmojo, 2018).

Karakteristik sampel agar tidak menyimpang dari populasi, maka sebelum dilakukan pengambilan sampel perlu ditentukan kriteria inklusi dan eksklusi.

Kriteria Inklusi penelitian ini adalah adalah :

- 1) Remaja putri yang berusia antara 11 hingga 17 tahun
- 2) Remaja putri yang memiliki gejala dismenore primer berdasarkan kuesioner atau skala nyeri yang divalidasi
- 3) Remaja putri yang mengalami dismenore selama 3 bulan terakhir
- 4) Bersedia menjadi subjek penelitian dengan mengikuti prosedur penelitian

Kriteria eksklusi pada penelitian ini adalah :

- 1) Mengonsumsi obat-obatan yang dapat mempengaruhi nyeri menstruasi (misalnya, kontrasepsi hormonal, analgesik yang dilakukan secara teratur)
- 2) Remaja putri yang memiliki kondisi medis lain yang dapat menyebabkan nyeri panggul atau perut (misalnya, endometriosis, fibroid rahim, infeksi panggul)
- 3) Remaja yang tidak mampu atau memahami intruksi penelitian dengan baik

C. Lokasi dan Waktu Penelitian

Lokasi dan Waktu Penelitian Skripsi :

1. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 3 Metro.

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei - Juni Tahun 2024.

D. Pengumpulan Data

Menurut Notoatmodjo (2018) pengumpulan data adalah semua bentuk penerimaan data, termasuk mencatat, menghitung, mengukur, dan merekam kejadian.

1. Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen pengumpulan data adalah suatu alat yang digunakan untuk pengumpulan data, alat ini tergantung pada macam dan tujuan penelitian serta data yang akan diambil (dikumpulkan), untuk penelitian ilmu-ilmu atau eksakta (*natural sciences*) tentu diperlukan instrumen yang lain dengan penelitian ilmu-ilmu sosial (*sosial sciences*). Dan juga alat-alat pengumpulan data untuk ilmu-ilmu sosial bermacam-macam, sesuai dengan cara dan tujuan dari pengumpulan data tersebut, dan ada beberapa contoh alat instrumen, kuisisioner yang biasanya dipakai dalam wawancara (sebagai pedoman wawancara yang berstruktur) dan angket terstruktur. Ada macam-macam bentuk pertanyaan dalam kuisisioner,

Kuisisioner (formulir), Kuisisioner untuk observasi (*check list*), kuisisioner untuk wawancara (*form for questioning*)/Interview (Notoadmojo, 2018).

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuisisioner untuk mengetahui data karakteristik dan pengukuran intensitas nyeri dari responden penelitian. Informasi data karakteristik yang di peroleh meliputi, biodata, menarche, siklus menstruasi. Sedangkan pengukuran intensitas nyeri menggunakan skala penilaian *Numeric Rating Scale* dalam hal ini klien menilai nyeri dengan menggunakan skala (0-10).

2. Cara Pengumpulan Data

Cara atau metode yang digunakan untuk pengumpulan data. Dalam suatu penelitian kadang-kadang tidak hanya menggunakan satu cara pengumpulan data, Misalnya: disamping metode wawancara (*interview*), kadang-kadang perlu dilengkapi dengan observasi (pengamatan), atau sebaliknya. Metode angket juga kadang-kadang perlu dilengkapi dengan wawancara dan sebagainya (Notoadmodjo, 2018).

Dalam pengumpulan data, agar data yang didapatkan berhubungan dengan penelitian yang akan diteliti, penulis menggunakan data primer yang diperoleh secara langsung terhadap subjek yang diteliti yaitu siswi SMA Negeri 3 Metro yang mengalami dismenorea. Data yang diambil untuk penelitian ini adalah hasil dari observasi setelah diberikan terapi akupresur. Langkah-langkah pengumpulan data dalam penelitian, sebagai berikut :

- a. Langkah langkah persiapan penelitian
 - 1) Menyusun proposal penelitian
 - 2) Mendapatkan izin penelitian secara akademis untuk di lakukannya penelitian pada siswi di SMA Negeri 3 Metro
 - 3) Menyiapkan kuisisioner penelitian dan lembar observasi penelitian
 - 4) Meminta izin dan bekerja sama dengan penjaga UKS SMA Negeri 3 Metro untuk pengambilan data responden serta pemberian terapi akupresure dan relaksasi nafas dalam di tempat tersebut
 - 5) Menginformasikan kepada siswi yang sedang haid dan mengalami dismenore untuk datang ke UKS

- 6) Siswi yang mengalami nyeri dismenore akan diberikan kuisisioner dan mengisi kuisisioner tersebut
 - 7) Siswi yang sudah mengisi kuisisioner dan masuk dalam kriteria inklusi penelitian akan dilakukan observasi untuk pemberian terapi akupresur atau relaksasi nafas dalam selama 3 hari
 - 8) Observasi dilakukan dengan mengukur skala nyeri sebelum diberikan perlakuan dan diukur kembali setelah dilakukan perlakuan
 - 9) Data yang sudah lengkap kemudian di rekapitulasi dan di analisis menggunakan SPSS untuk mengetahui hasil penelitian
- b. Langkah langkah pelaksanaan penelitian
- 1) Prosedur terapi akupresur
 - a) Lakukan salam
 - b) Kenalkan diri dan tanyakan nama pasien
 - c) Jelaskan tindakan yang akan dilakukan dan tujuannya
 - d) Jelaskan Informed consent
 - e) Lakukan pengukuran skala nyeri sebelum dilakukan intervensi menggunakan lembar observasi Numeric Rating Scale
 - f) Cuci tangan menggunakan 6 langkah efektif atau melakukan handrub
 - g) Lakukan akupresur
 - h) Pemijatan dilakukan pada titik LI4, ST36 dan SP6
 - i) Pemijatan dilakukan dengan menekan menggunakan ibu jari atau dengan jari telunjuk lalu di putar- putar (mengucak) setiap titik dilakukan sebanyak 30 putaran selama 3-5 menit pada titik akupresur LI4, ST36 dan SP6 sebanyak 2 kali pada dalam waktu 15 menit dengan jeda waktu 5 menit
 - j) Lakukan pengukuran skala nyeri sesudah diberikan intervensi menggunakan lembar observasi Numeric Rating Scale
 - k) Catat hasil pengukuran di lembar observasi

- 2) Prosedur Teknik Relaksasi Nafas Dalam
 - a) Lakukan salam
 - b) Perkenalkan diri dan tanyakan nama pasien.
 - c) Jelaskan tindakan yang akan dilakukan dan tujuannya.
 - d) Jelaskan Informed consent.
 - e) Lakukan pengukuran skala nyeri sebelum dilakukan intervensi menggunakan lembar observasi Numeric Rating Scale.
 - f) Lakukan teknik relaksasi relaksasi nafas dalam.
 - g) Teknik relaksasi dilakukan dengan cara menarik nafas yang dalam dari hidung dengan hitungan 1,2,3 kemudian tahan selama 3-5 detik lalu hembuskan melalui mulut secara perlahan dan ulangi prosedur tersebut sampai 15 kali selama 15 menit dengan selang istirahat singkat setiap 3 kali
 - h) Lakukan pengukuran skala nyeri sesudah diberikan intervensi menggunakan lembar observasi Numeric Rating Scale.
 - i) Catat hasil pengukuran di lembar observasi.

E. Pengolahan dan Analisis Data

1. Pengolahan Data

Pengolahan data merupakan salah satu langkah yang sangat penting karena data yang diperoleh oleh peneliti masih merupakan data mentah. Pengolahan data harus dilakukan dengan menggunakan program statistik komputer dengan program sistem komputer (Notoadmodjo, 2018). Oleh karena itu proses pengolahan data harus melalui tahapan sebagai berikut :

a. Editing

Editing atau mengedit data, suatu metode dengan cara data dimasukkan untuk mengevaluasi kelengkapan, kejelasan, relevan dan kekonsistenan data yang telah di isi. Dalam hal ini data yang diperoleh diperiksa kembali apakah dapat dilakukan editing setelah data terkumpul.

b. Coding

Coding atau mengkode data, merupakan kegiatan pengkodean atau perubahan berupa data yang berbentuk kalimat dalam bentuk angka.

c. *Processing*

Processing atau entri data, suatu proses memasukkan data kedalam program komputer. Dalam penelitian ini setelah data benar dan melewati coding selanjutnya data di entri kedalam program komputer.

d. *Cleanning*

Cleanning atau pembersihan data tahap ini dilakukan dengan pengecekan kembali data yang sudah di entri apakah ada kesalahan atau tidak. Kemudian dilakukan pembetulan atau koreksi, proses ini disebut pembersihan data (Notoadmodjo, 2018).

2. Analisa Data

Analisis data merupakan mencari makna data dari hasil penelitian dengan cara menjelaskan hasil penelitian tersebut dan menggeneralisasikan data yang diperoleh dari penelitian. Tujuan dilakukannya analisa data untuk memperoleh gambaran dari hasil penelitian yang telah dirumuskan dalam tujuan penelitian, membuktikan hipotesis-hipotesis dari hasil penelitian yang telah dirumuskan, memperoleh hasil kesimpulan secara umum dari penelitian (Notoadmodjo, 2018).

Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis kuantitatif. Analisis data yang dilakukan melalui prosedur secara bertahap yaitu secara univariat dan bivariat, analisis univariat dan bivariat penelitian ini sebagai berikut :

a. Analisis Univariat

Analisis univariat dilakukan bertujuan untuk menjelaskan atau mendiskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian. Bentuk analisis univariate tergantung dari jenis datanya. Contohnya mean atau rata-rata, median dan standar deviasi. Pada umumnya dalam analisis ini hanya menghasilkan distribusi frekuensi dan presentase dari setiap variabel. (Notoadmojo, 2018). Analisis dilakukan dengan tujuan menggambarkan nilai minimal, maksimal, mean atau rata-rata dan standar deviasi dari variabel penelitian antara lain tingkat nyeri

dismenor sebelum dan sesudah diberikan terapi akupresur dan teknik relaksasi nafas dalam pada remaja putri. Apabila telah dilakukan analisis univariat, hasilnya akan diketahui mean atau rata-rata setiap variabel, dan dapat dilanjutkan analisis bivariat.

b. Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk melihat pengaruh intervensi terapi akupresur dan teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri dismenore. Sebelum dilakukan analisis bivariat sebelumnya dilakukan uji normalitas dengan uji *shapiro wilk* untuk mengetahui variabel yang akan dianalisis berdistribusi normal atau tidak. Untuk data numerik dan berdistribusi normal dilakukan dengan *uji dependen*, jika data berdistribusi tidak normal maka menggunakan *uji wilcoxon*.

Berdasarkan rumus dan pengolahan data yang dilakukan, maka jika didapatkan $p \text{ value} \leq \alpha (0,05)$ maka H_a di terima dan H_0 di tolak yang berarti “ada pengaruh terapi akupresur dan teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri” sedangkan jika $p \text{ value} > \alpha (0,05)$ maka H_a di tolak dan H_0 di terima yang berarti “tidak ada pengaruh terapi akupresure dan teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri”.

F. Ethical Clearance

Peneliti mempertimbangkan etika penelitian dan hukum yang dirancang untuk melindungi responden dari bahaya dan menghindari ketidaknyamanan fisik dan psikologis. Etika penelitian memandang pada hal-hal sebagai berikut:

1. Lembar persetujuan (*informed consent*)

Informed consent merupakan bentuk perjanjian mewakili suatu bentuk kesepakatan antara peneliti dan responden. *Informed consent* diberikan sebelum penelitian dilakukan dengan menyerahkan formulir persetujuan untuk berpartisipasi dalam penelitian. Tujuannya adalah agar subjek memahami maksud dan tujuan penelitian serta mengetahui dampaknya.

2. Menghormati harkat dan martabat subjek penelitian

Penelitian yang dilakukan harus menjunjung tinggi harkat dan martabat seseorang (subjek penelitian). Remaja putri dengan nyeri dismenore diberikan kebebasan untuk berpartisipasi atau tidak berpartisipasi dalam penelitian ini.

3. Confidentiality (kerahasiaan)

Masalah ini merupakan masalah etika, memberikan jaminan *kerahasiaan* hasil penelitian, baik informasi maupun masalah lainnya. Kerahasiaan semua informasi yang dikumpulkan dijamin oleh peneliti, hanya kelompok data tertentu yang akan dicantumkan dalam hasil penelitian.

4. Prinsip manfaat

Manfaat yang diperoleh dari penelitian ini adalah pengaruh akupresure dan teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri di SMA Negeri 3 Metro.

5. Prinsip keadilan

Dalam penelitian tidak mengistimewakan sebagian responden dengan responden yang lain pada penelitian yang dilakukan saat ini (Munawaroh, 2022).