BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Menurut Praktiknya (2010) rancangan penelitian adalah suatu rencana, struktur dan strategi penelitian yang dimaksudkan untuk menjawab permasalahan yang dihadapi, dengan mengupayakan pengoptimalisasi yang berimbang antara validitas dalam dan validitas luar dengan melakukan pengendalian varians. Penelitian ini merupakan penelitian *Quasi Experimen* dengan design yang digunakan *Pretest-Posttest Design Group*. Dalam rancangan penelitian ini dibentuk dua kelompok yaitu kelompok latihan peregangan seperti kucing (*cat stretch exercise*) dengan kelompok senam dismenore, lalu dilakukan pre test pada masing-masing kelompok untuk menilai nyeri sebelum intervensi dan dilanjutkan dengan pemberian intervensi sesuai dengan kelompok masing-masing yaitu berupa latihan peregangan seperti kucing (*cat stretch exercise*) pada kelompok satu, dengan senam dismenore pada kelompok dua, setelah itu akan dilakukan post test pada kelompok tersebut untuk melihat perbedaan derajat nyeri sebelum dan setelah dilakukan intervensi dan membandingkan mana yang lebih efektif dalam menurunkan derajat nyeri dismenore. (Notoatmodjo, 2018)

B. Subjek Penelitian

1. Populasi

Populasi penelitian ini adalah seluruh siswi kelas 10 dan kelas 11 di SMANegeri 12 Bandar Lampung yang mengalami dismenore primer yang berjumlah 70 orang. Kegunaan dari populasi ini adalah untuk menentukan sasaran penelitian yang sesuai dengan penelitian yang akan dilakukan.

2. Sampel

Sampel merupakan objek yang diteliti dan dianggap mewakili seluruh populasi ini (Notoatmodjo, 2012).

a. Besar Sampel

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan sampel sederhana, dengan teknik pengambilan sampel menggunakan rumus Taro Yamane :

$$N = \frac{N}{Nd^2 + 1}$$
$$N = \frac{70}{70(0,05)^2 + 1} = 59,57$$

n = Jumlah sampel

N = Jumlah populasi yang diketahui

D = Presisi yang ditetapkan

Karena hasil dari perhitungan didapatkan hasil 59,57% maka hasil dibulatkan menjadi 60%, yang berarti jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 60 orang.

b. Teknik Sampling

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *simple random sampling* yaitu metode mencuplik sample secara acak dimana masing-masing subjek atau unit dari populasi memiliki peluang sama dan independen untuk terpilih ke dalam sampel. Sampel dalam penelitian ini adalah remaja yang mengalami dismenore dan memiliki kriteria-kriteria sebagai berikut :

1) Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah :

- a) Siswi yang mengalami nyeri pada saat menstruasi hari pertama
- b) Siswi yang mengalami riwayat nyeri menstruasi 3 bulan terakhir
- c) Siswi yang tidak menggunakan terapi farmakologis selama nyeri haid
- d) Siswi yang tidak melakukan terapi lain untuk mengurangi nyeri dismenore
- e) Siswi yang memiliki siklus haid yang teratur
- f) Siswi yang mempunyai alat komunikasi
- g) Bersedia menjadi responden dan mengikuti prosedur penelitian

2) Kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah :

- a) Menderita penyakit ginekologis tertentu
- b) Mengalami dismenore berat (darah haid yang berlebihan)

C. Lokasi dan Waktu Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Penelitian ini akan dilakukan pada siswi SMANegeri 12 Bandar Lampung. Pemilihan tempat tersebut sebagai lokasi berdasarkan hasil survey pendahuluan dimana angka kejadian dismenore cukup tinggi dan selain itu para siswi mengaku

belum pernah melakukan latihan peregangan seperti kucing (*cat stretch exercise*) dengan senam dismenore untuk menangani penurunan nyeri menstruasi yang mereka alami.

2. Waktu Penelitian

Waktu penelitian ini dilakukan segera setelah proposal ini disetujui.

D. Pengumpulan Data

1. Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan dan kuesioner. Kuesioner data demografi digunakan untuk memperoleh informasi pribadi dari responden seperti identitas dan karakteristik menstruasi, sedangkan checklist yang dipakai berupa *Numeric Rating Scale* untuk mengukur derajat nyeri. NRS atau *Numeric Rating Scale* merupakan skala yang menggunakan angka 0 sampai 10 sebagai alat ukur derajat nyeri, alat ini telah teruji validitas dan reliabilitasnya berdasarkan hasil penelitian Flaherty dengan nilai validitas adalah 0.56 sampai 0.90, (Ningsih, 2011).

2. Cara Pengumpulan Data

Data yang diambil dalam penelitian ini merupakan hasil wawancara setelah dua kelompok sebelum dan setelah diberi intervensi dan dikumpulkan menggunakan kuesioner. Dalam penelitian ini penilaian derajat nyeri dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner yang diberikan. Kuesioner ini dilengkapi dengan

beberapa karakteristik gejala dismenore yang mungkin dirasakan oleh para responden.

Selain itu dalam pengumpulan data peneliti dibantu oleh enumerator yang membantu selama proses penelitian yaitu untuk membantu dalam melakukan latihan peregangan seperti kucing dengan senam dismenore dan melihat waktu pelaksanaannya.

3. Langkah-Langkah Pengumpulan Data

Prosedur pengumpulan data penelitian ini akan dilaksanakan dengan langkah-langkah sebagai berikut :

a. Tahap Persiapan

- 1) Peneliti mengajukan surat permohonan izin penelitian yang dikeluarkan oleh Rektor Poltekkes Kemenkes Tanjung Karang dan ditujukan kepada Kepala Sekolah SMANegeri 12 Bandar Lampung
- 2) Menyerahkan surat permohonan izin penelitian kepada kepala sekolah SMANegeri 12 Bandar Lampung
- 3) Setelah peneliti mendapatkan izin dari Kepala Sekolah SMANegeri 12 Bandar Lampung, peneliti menyiapkan diri dengan melakukan latihan peregangan seperti kucing (*cat stretch exercise*) dengan senam dismenore terhadap penurunan nyeri menstruasi pada remaja putri di SMA Negeri 12 Bandar Lampung
- 4) Menerima surat balasan izin penelitian dari SMANegeri 12 Bandar Lampung akan dilakukan penelitian pada bulan November 2020

- 5) Menyiapkan Instrumen Penelitian berupa kuesioner dan panduan pelaksanaan penelitian
 - 6) Memperbanyak instrument penelitian untuk para siswi
- b. Tahap Pelaksanaan
- 1) Peneliti datang ke SMANegeri 12 Bandar Lampung lalu mensosialisasikan kegiatan yang akan dilakukan di SMANegeri 12 Bandar Lampung. Peneliti juga memberikan penjelasan mengenai hal-hal yang berkaitan dengan penelitian, serta meminta izin disediakan ruangan untuk pelaksanaan penelitian.
 - 2) Memilih sampel sesuai kriteria inklusi dan eksklusi lalu menerima persetujuan dari calon responden dengan mendatangi inform consent
 - 3) Peneliti mengumpulkan responden dalam satu ruangan
 - 4) Membagi kelompok latihan peregangan seperti kucing (*cat stretch exercise*) dengan senam dismenore
 - 5) Peneliti menjelaskan tujuan prosedur penelitian dan teknik penelitian pada responden
 - 6) Peneliti memberikan lembar pengukuran tingkat nyeri pada responden dan menjelaskan cara mengisi lembar pengukuran tingkat nyeri
 - 7) Peneliti melakukan intervensi pada tiap kelompok responden yang mengalami nyeri menstruasi dihari pertama, kedua, dan ketiga
 - 8) Setiap minggu peneliti datang ke sekolah untuk melakukan intervensi pada tiap kelompok responden

- 9) Peneliti membagikan pedoman latihan peregangan seperti kucing (*cat stretch exercise*) dengan senam dismenore
- 10) Peneliti mengajarkan latihan peregangan seperti kucing (*cat stretch exercise*) dengan senam dismenore selama dua hari sampai responden benar-bener hafal dan paham tekniknya
- 11) Peneliti mengkaji skala nyeri rata-rata pada setiap kelompok responden yang mengalami nyeri menstruasi dihari pertama, kedua, dan ketiga

4. Hasil Pengumpulan Data

Proses pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan mengumpulkan hasil wawancara berupa kuesioner yang kemudian dikelompokkan ke dalam 3 kategori yaitu derajat nyeri ringan, sedang, dan berat.

E. Pengolahan Data dan Analisis Data

1. Pengolahan Data

Pengolah data dilakukan setelah proses pengumpulan data selesai dilakukan. Peneliti melakukan pengolahan data secara bertahap. Adapun tahapan pengolahan data terdiri dari empat tahap menurut Hastono (2007) adalah sebagai berikut :

- a. *Editing*, pada tahap ini peneliti memeriksa kelengkapan isian kuesioner, kejelasan penulisan jawaban, relevansi, dan konsisten dengan pertanyaan. Setelah peneliti melakukan pengecekan pingisian kuesioner maka kuesioner yang tidak lengkap, tidak jelas, tidak relevan atau tidak konsisten dengan

pertanyaan akan diklarifikasi kepada responden. Tujuannya untuk memudahkan peneliti dalam menganalisa data.

- b. *Processing*, pada tahap ini peneliti memproses data dengan cara melakukan *entry* data dari masing-masing responden ke dalam program komputer. Data dimasukkan sesuai nomor responden pada kuesioner dan jawaban responden, kemudian dimasukkan ke dalam program komputer dalam bentuk angka sesuai dengan skor jawaban yang telah ditentukan ketika coding.
- c. *Cleaning*, merupakan tahap akhir pengolahan data. Peneliti mengecek kembali data yang telah dimasukkan, setelah dipastikan tidak ada kesalahan maka dilakukan tahap selanjutnya yaitu analisis data sesuai dengan jenis data.

2. Analisis Data

Pada peneliti ini, analisis data dilakukan dengan menggunakan program komputerisasi melalui tahapan sebagai berikut :

a. Analisis Univariat

Analisis Univariat merupakan analisis tiap variabel yang dinyatakan dengan menggabungkan dan meringkas data dengan cara ilmiah dalam bentuk table atau grafik, (Setiadi, 2007)

Analisis univariat untuk menghitung rata-rata dalam penelitian ini menggunakan bantuan program komputer.

b. Analisis Bivariat

Analisis Bivariat dilakukan untuk mengidentifikasi hubungan antara dua variabel, yaitu mengidentifikasi perbedaan intensitas nyeri haid sebelum dan sesudah melakukan latihan peregangan seperti kucing (*cat stretch*

exercise) dengan senam dismenore. Pada penelitian ini analisis yang digunakan adalah uji T-test independen. Independen T Test adalah uji komparatif atau uji beda untuk mengetahui adakah perbedaan mean atau rata-rata yang bermakna antara 2 kelompok bebas yang berskala data interval atau rasio. Dua kelompok bebas yang dimaksud disini adalah dua kelompok yang tidak berpasangan, artinya sumber data berasal dari subjek yang berbeda. Uji T-test independen digunakan jika datanya terdistribusi normal namun jika datanya tidak terdistribusi normal menggunakan uji *Mann Whitney*.

Jika hasil pengolahan data didapatkan p value $< \alpha$ (0,05) maka H_a diterima dan H_0 ditolak, yang artinya “Ada perbedaan efektivitas antara latihan peregangan seperti kucing (*cat stretch exercise*) dengan senam dismenore dalam penurunan nyeri menstruasi”. Sedangkan jika didapatkan p value $> \alpha$ (0,05) maka H_a ditolak dan H_0 diterima, yang artinya “Tidak ada perbedaan efektivitas antara latihan peregangan seperti kucing (*cat stretch exercise*) dengan senam dismenore dalam penurunan nyeri menstruasi”.