

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Desain penelitian atau rancangan penelitian merupakan hasil akhir dari suatu tahap keputusan yang dibuat oleh peneliti berhubungan dengan bagaimana suatu penelitian bisa diterapkan. Penelitian ini menggunakan desain penelitian Pra-eksperimental, dengan rancangan *One-group pre-post test design*, dimana tidak menggunakan kelompok kontrol sebagai pembanding (Nursalam, 2017). Di dalam desain ini observasi dilakukan sebanyak 2 kali, yaitu tingkat kecemasan sebelum yoga disebut *pre test* dan sesudah yoga disebut *post test*. Bentuk desain penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 3.1 Rancangan *One-group pre-post test design*

Subjek	Pre test	Perlakuan	Post test
K	01	X	02

Keterangan :

K : Subjek

01 : Observasi tingkat kecemasan sebelum diberikan Yoga

X : Intervensi (Yoga)

02 : Observasi tingkat kecemasan sesudah diberikan Yoga

B. Lokasi Dan Waktu Penelitian

1. Lokasi penelitian

Penelitian dilaksanakan di Kelurahan Sumurboto Kecamatan Banyumanik Kota Semarang.

2. Waktu penelitian

Penelitian dilaksanakan dari tanggal 4 Januari 2020 - 8 Februari 2020.

C. Populasi Dan Sampel

1. Populasi

Populasi dalam penelitian adalah subjek misalnya manusia atau klien yang memenuhi kriteria yang telah ditetapkan (Nursalam, 2017). Populasi pada penelitian ini adalah seluruh wanita usia 40-48 tahun yang berada di Kelurahan Sumurboto Kecamatan Banyumanik Kota Semarang yaitu sejumlah 993 orang.

2. Sampel

Penelitian ini menggunakan *purposive sampling*, yaitu suatu teknik penetapan sampel dengan cara memilih sampel di antara populasi sesuai dengan yang dikehendaki peneliti (Nursalam, 2017). Dalam menentukan jumlah sampel dalam penelitian ini menggunakan rumus analitik komparatif numerik berpasangan (Dahlan, 2016), untuk rumusnya adalah sebagai berikut :

$$n = \left(\frac{(Z\alpha + Z\beta)S}{X1 - X2} \right)^2$$

Keterangan :

- n : ukuran sampel
- $Z\alpha$: deviat baku alpha - kesalahan tipe I ditetapkan sebesar 5% (hipotesis satu arah), sehingga $Z\alpha = 1,64$
- $Z\beta$: deviat baku beta - kesalahan tipe II ditetapkan sebesar 5%, sehingga $Z\beta = 1,28$
- S : standar deviasi dari selisih nilai antar kelompok
- $X_1 - X_2$: selisih minimal rerata yang dianggap bermakna

Pada penelitian sebelumnya dengan judul *Pengaruh Senam Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Wanita Pra Menopause (Studi Pada Lychel Gym Aerobik dan Yoga 35-45 tahun Surabaya)* (Saputra, 2016) diketahui :

$$X_1 = 15,933$$

$$X_2 = 11,066$$

$$S = 6,36$$

$$n = \left(\frac{(Z\alpha + Z\beta)S}{X_1 - X_2} \right)^2$$

$$n = \left(\frac{(1,64 + 1,28)6,36}{15,933 - 11,066} \right)^2$$

$$n = \left(\frac{(2,92)6,36}{4,867} \right)^2$$

$$n = \left(\frac{18,8256}{4,867} \right)^2$$

$$n = (3,868)^2$$

$$n = (14,96)$$

$n = 14,96$ maka dibulatkan menjadi 15.

Berdasarkan hasil perhitungan diatas maka didapatkan jumlah sampel sebanyak 15 responden. Dalam penelitian sering kali didapatkan sampel terpilih yang mengalami *drop out* (Sastroasmoro dan Ismael, 2011). Untuk mengantisipasi kemungkinan sampel terjadi *drop out* maka penghitungan sampel menggunakan rumus :

$$N = \frac{n}{(1 - f)}$$

Keterangan :

N : besar sampel

n : jumlah sampel penelitian

f : perkiraan proporsi *drop out* 10% (0,1)

$$N = \frac{n}{(1-f)}$$

$$N = \frac{15}{(1-0,1)}$$

$$N = \frac{15}{0,9}$$

$N = 16,66$ maka dibulatkan menjadi 17.

Jadi sampel dalam penelitian ini adalah 17 responden.

Menurut Notoatmodjo (2012), sebelum pengambilan sampel perlu di tentukan kriteria inklusi, maupun kriteria eksklusi :

a. Kriteria inklusi

Peneliti menentukan beberapa kriteria inklusi sebagai berikut :

- 1) Wanita yang berusia 40-48 tahun di Kelurahan Sumurboto.
- 2) Wanita yang mengalami tanda dan gejala premenopause.
- 3) Wanita premenopause yang tidak mengkonsumsi obat anti depresan dan anti cemas.
- 4) Wanita yang tidak menjalani terapi penggantian estrogen untuk mengobati gejala premenopause dalam 6 bulan terakhir.
- 5) Wanita yang kooperatif dan bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini.

b. Kriteria eksklusi

Kriteria eksklusi adalah ciri-ciri anggota populasi yang tidak dapat di ambil sebagai populasi. Peneliti menetapkan beberapa kriteria eksklusi sebagai berikut:

- 1) Wanita dengan riwayat bedah karena premenopause.
- 2) Wanita yang mencapai menopause yaitu berhenti menstruasi selama 1 tahun (di atas 48 tahun).
- 3) Wanita yang tidak bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini.
- 4) Wanita premenopause yang mengkonsumsi obat anti depresan dan anti cemas.

D. Definisi Operasional

Tabel 3.2 Identifikasi Variabel, Definisi Operasional dan Skala Pengukuran

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Data
1.	<i>Independent</i> Yoga	Aktivitas meditasi dari individu dengan memusatkan pikiran untuk mengontrol pancaindra dan tubuh secara keseluruhan yang dilakukan 45 menit selama 2 kali seminggu dalam 6 minggu.	-	-	-
2.	<i>Dependent</i> Kecemasan wanita premenopause	Kekhawatiran yang dialami wanita premenopause dalam menghadapi suatu situasi yang sebelumnya tidak pernah dialami berupa perubahan fisik dan perubahan psikologis selama masa premenopause.	Pengukuran tingkat kecemasan pada wanita premenopause diukur dengan menggunakan kuesioner yang terdiri dari 20 item pertanyaan modifikasi dari T-MAS (<i>Taylor Manifest Anxiety Scale</i>). Dengan pilihan jawaban bila dijawab "Ya" nilai 1, "Tidak" nilai 0.	Kecemasan dengan nilai minimal 0 dan nilai maksimal 20. Untuk kepentingan analisa univariat dapat dikelompokkan : a. Tidak cemas apabila nilai 0 b. Kecemasan ringan apabila nilai 1-5 c. Kecemasan sedang apabila nilai 6-10 d. Kecemasan berat apabila nilai 11-15 e. Panik apabila nilai 16-20.	Interval

E. Metode Pengumpulan Data

1. Jenis dan Sumber Data

a. Data Primer

Data primer dalam penelitian ini diperoleh secara langsung dari responden dengan cara peneliti membagikan kuesioner skrining wanita premenopause yang berisi tanda dan gejala premenopause dan kuesioner tingkat kecemasan kepada wanita premenopause di Kelurahan Sumurboto Kecamatan Banyumanik Kota Semarang yang disusun dan mengacu pada variabel yang diteliti.

b. Data Sekunder

Data sekunder yang diperoleh dalam penelitian ini adalah data dokumentasi atau data yang telah tersedia dari Kelurahan Sumurboto Kecamatan Banyumanik Kota Semarang.

2. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat-alat yang digunakan untuk pengumpulan data. Jenis instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner. Kuesioner merupakan alat ukur berupa angket dengan beberapa pertanyaan (Hidayat, 2011).

a. Kisi-kisi kuesioner skrining wanita premenopause

Kuesioner yang bertujuan untuk skrining wanita premenopause yang berisi pertanyaan tentang menstruasi dan tanda gejala premenopause yaitu sebagai berikut :

- 1) Apakah ibu masih mengalami menstruasi?
 - 2) Apakah “kotoran/darah” menstruasi ibu yang keluar banyak sekali ataupun sangat sedikit?
 - 3) Apakah menstruasi ibu lancar dan teratur?
 - 4) Jika menstruasi ibu tidak teratur, sudah berapa lama ibu tidak mengalami menstruasi?
 - 5) Apakah akhir-akhir ini ibu mengalami rasa panas di sekitar wajah dan leher, berkeringat di malam hari, mudah lelah, susah tidur, vagina terasa kering, rasa sakit saat berhubungan seksual, dan penurunan libido atau gairah seksual?
 - 6) Apakah akhir-akhir ini ibu mengalami perubahan *mood*, penurunan daya ingat, dan sulit konsentrasi pada suatu pekerjaan?
- b. Kuesioner tingkat kecemasan wanita premenopause

Penelitian ini menggunakan kuesioner untuk mengukur kecemasan wanita premenopause. Bentuk kuesioner yang digunakan adalah bentuk pertanyaan tertutup (*closed ended questions*) dimana responden diarahkan untuk memilih jawaban sesuai dengan kemampuan yang dimiliki responden (Notoatmodjo, 2012). Pertanyaan dalam kuesioner menggunakan skala *dichotomy choice* sehingga responden hanya memilih jawaban “ya” atau “tidak”. Pilihan jawaban “ya” mendapat nilai 1 dan apabila “tidak” nilai 0. Kuesioner mengacu dari T-MAS (*Taylor Manifest Anxiety Scale*).

Tabel 3.3 Kisi-kisi kuesioner tingkat kecemasan wanita premenopause

Variabel penelitian	Indikator	Nomor pertanyaan	Jumlah
Kecemasan wanita premenopause	Perubahan fisik : (<i>hot flushes, night sweat, mudah lelah, kekeringan vagina, penurunan libido, insomnia, dyspareunia</i>).	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9	9
	Perubahan psikologis: (penurunan daya ingat, berkurangnya konsentrasi, mudah tersinggung, labilitas emosi, perubahan <i>mood</i> , rasa khawatir).	10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20	11
Jumlah			20

3. Uji Validitas dan Uji Reliabilitas

a. Uji Validitas

Uji validitas dilakukan pada tanggal 2 Januari 2020 di Kelurahan Srandol Kulon pada 30 wanita premenopause dengan menggunakan kuesioner untuk mengetahui tingkat kecemasan wanita premenopause. Selanjutnya setelah kuesioner terkumpul dilakukan uji validitas dengan teknik komputerasi melalui program SPSS menggunakan rumus *person product moment*. Dimana untuk $N = 30$ pada taraf signifikansi 5% nilai r tabelnya adalah 0,361 (Sugiyono, 2016).

Dari hasil perhitungan tiap-tiap item pertanyaan dari kuesioner tingkat kecemasan wanita premenopause, semua item pertanyaan valid karena nilai *person product moment* lebih dari 0,361. Sehingga item

pertanyaan pada kuesioner tingkat kecemasan wanita premenopause dapat dijadikan sebagai instrumen penelitian.

b. Uji Reliabilitas

Dalam penelitian ini, uji reliabilitas kuesioner dalam penelitian dilakukan dengan *internal consistency* yaitu melakukan uji coba instrumen satu kali saja kemudian hasil yang diperoleh dianalisis dengan rumus *Alpha Cronbah*. Hasil perhitungan rumus ini kemudian dianalisa. Sugiyono (2016), mengatakan bahwa instrumen penelitian dikatakan reliabel bila $\alpha \geq 0,60$. Dari hasil uji coba yang dilakukan pada wanita premenopause diperoleh nilai *Alpha Cronbah* sebesar $0,912 > 0,60$. Hal ini menunjukkan bahwa setiap item pertanyaan yang digunakan untuk menunjukkan variabel tingkat kecemasan wanita premenopause dapat diandalkan (reliabel).

F. Etika Penelitian

Penelitian dilakukan setelah mendapat rekomendasi dari Universitas Ngudi Waluyo Ungaran, kemudian mengajukan surat permohonan ijin penelitian kepada tempat yang akan dijadikan lahan untuk penelitian. Setelah peneliti mendapatkan persetujuan atau ijin penelitian selanjutnya peneliti melakukan penelitian sesuai dengan aturan etik yang meliputi :

1. *Informed Consent*, peneliti meminta persetujuan responden dengan memberikan lembar persetujuan. Jika responden bersedia maka responden menandatangani lembar persetujuan, jika responden menolak maka

peneliti harus menghormati hak pasien. Didapatkan 2 calon responden menolak untuk menjadi responden sehingga peneliti tidak memaksa hak calon responden. Untuk memenuhi jumlah sampel penelitian maka peneliti mencari calon responden lagi sesuai data yang sudah didapatkan.

2. *Anonimity*, untuk menjaga kerahasiaan data responden maka pada penelitian ini nama responden diganti dengan kode 01, 02, 03, dan seterusnya untuk mencegah diketahuinya data yang didapatkan berasal dari responden tertentu.
3. *Confidentiality*, peneliti menjelaskan kepada responden tentang prosedur pelaksanaan penelitian dan bahwa peneliti akan menyimpan data dalam tempat khusus yang hanya dapat dibuka oleh peneliti dan semua bentuk data hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.
4. *Beneficiency*, peneliti menjelaskan tujuan penelitian, prosedur penelitian, dan penatalaksanaan pemberian yoga pada wanita premenopause sehingga responden mendapatkan informasi dan salah satu cara untuk menangani masalah kecemasan.
5. *Non maleficence*, peneliti melindungi responden dengan memberikan yoga oleh orang yang berkompeten yaitu instruktur yoga yang bersertifikat untuk menjamin minimalnya bahaya yang akan diterima responden. Peneliti melakukan bimbingan dalam proses penyusunan instrumen atau alat ukur dengan pihak yang berkompeten dalam hal ini dengan Dosen Pembimbing sehingga pernyataan yang diajukan untuk mengukur variabel yang diteliti tidak menyinggung perasaan responden.

G. Prosedur Penelitian

Prosedur pengumpulan data yang dilakukan peneliti dengan tahap-tahap sebagai berikut :

1. Mengurus surat perijinan penelitian
 - a. Mengurus surat perijinan dari kampus Universitas Ngudi Waluyo Ungaran untuk melakukan penelitian.
 - b. Mengurus surat perijinan penelitian ke KESBANGPOL Kota Semarang.
 - c. Mengurus surat perijinan penelitian ke Kecamatan Banyumanik Kota Semarang.
 - d. Peneliti menyampaikan surat perijinan ke Kelurahan Sumurboto Kecamatan Banyumanik Kota Semarang.
 - e. Peneliti mendapat surat balasan perijinan dari Kelurahan Sumurboto Kecamatan Banyumanik Kota Semarang.
2. Menentukan responden

Menentukan responden dengan berbagai pertimbangan peneliti sesuai karakteristik dan kriteria inklusi.
3. Proses pengumpulan data
 - a. Pada hari Jumat 3 Januari 2020 pukul 08.00 peneliti mendatangi calon responden yang berusia 40-48 tahun yang ada di Kelurahan Sumurboto Kecamatan Banyumanik Kota Semarang dan melakukan skrining wanita premenopause. Selanjutnya, peneliti memberikan *informed consent* untuk meminta persetujuan dari wanita premenopause yang

ada di Kelurahan Sumurboto untuk dijadikan sebagai responden penelitian.

- b. Setelah mendapat persetujuan dari responden, pada tanggal 4 Januari 2020 peneliti melakukan *pre-test* dengan cara memberikan kuesioner kepada responden untuk mengetahui tingkat kecemasan wanita premenopause sebelum dilakukan yoga.
 - c. Responden melakukan yoga bersama dengan instruktur yoga setiap hari jumat dan sabtu, selama \pm 45 menit sebanyak 2 kali seminggu dalam 6 minggu (12 kali pertemuan) dari tanggal 4 Januari 2020 – 8 Februari 2020. Untuk mengetahui jika responden sudah melakukan yoga selama yang diprogramkan dengan memberikan absensi yoga yang nanti ditandatangani oleh responden. Dari 17 responden didapatkan 2 orang tidak rutin mengikuti yoga yaitu pada minggu ketiga 1 orang tidak hadir dan minggu keenam 1 orang tidak hadir.
 - d. Pada tanggal 8 Februari 2020 setelah program yoga selesai, peneliti melakukan *post test* dengan memberikan kuesioner tingkat kecemasan kepada responden.
4. Pengumpulan data akhir

Peneliti mengumpulkan data dari pengisian kuesioner yang telah diisi oleh responden baik sebelum dan sesudah dilakukan yoga untuk kemudian dilakukan analisa data. Dari 17 responden ada 2 orang yang tidak mengikuti yoga sesuai program. Jadi, data dari 2 responden tersebut tidak dimasukkan dalam analisa data.

H. Teknik Pengolahan Data

Dalam penelitian ini pengolahan data menggunakan program SPSS dengan langkah-langkah sebagai berikut:

1. *Editing*

Pada tahap ini peneliti memeriksa daftar pernyataan yang telah di serahkan oleh responden. Peneliti memeriksa kelengkapan data yang diperoleh, baik mengenai identitas responden maupun pilihan jawaban *checklist* pada kuesioner tingkat kecemasan.

2. *Scoring* (menentukan nilai data)

Pada tahap ini dilakukan pemberian skor atau nilai terhadap masing-masing jawaban responden. Penilaian dan jawaban responden pada variabel tingkat kecemasan wanita premenopause yaitu :

- a. Ya = diberi skor 1
- b. Tidak = diberi skor 0

Mengukur tingkat kecemasan wanita premenopause menggunakan 20 pertanyaan. Hasil penelitian dinyatakan dalam predikat tidak cemas, kecemasan ringan, kecemasan sedang, kecemasan berat, dan panik dengan kategori penilaian yang digunakan sebagai berikut :

- a. Tidak cemas : skor 0

Bila dari 20 pertanyaan responden mendapat skor 0

- b. Cemas ringan : skor 1-5

Bila dari 20 pertanyaan responden mendapat skor 1-5

- c. Cemas sedang : skor 6-10

Bila dari 20 pertanyaan responden mendapat skor 6-10

- d. Cemas berat : skor 11-15

Bila dari 20 pertanyaan responden mendapat skor 11-15

- e. Panik : skor 16-20

Bila dari 20 pertanyaan responden mendapat skor 16-20

3. *Coding* (pemberian kode)

Pemberian kode berdasarkan jumlah nilai dari jawaban responden pada variabel tingkat kecemasan yaitu :

- a. Tidak cemas : diberi kode 1
- b. Cemas ringan : diberi kode 2
- c. Cemas sedang : diberi kode 3
- d. Cemas berat : diberi kode 4
- e. Panik : diberi kode 5

4. *Entry*

Entry adalah suatu proses pemasukan data kedalam komputer untuk selanjutnya dilakukan analisa data dengan menggunakan program SPSS (*Statistical Product Service Solutions*) tipe 16.

5. *Cleansing*

Cleansing merupakan kegiatan pengecekan kembali data yang sudah dimasukkan dalam SPSS. Tujuannya adalah untuk memastikan bahwa seluruh data yang dimasukkan ke dalam SPSS sudah sesuai dengan sebenarnya atau untuk mencari ada tidaknya kesalahan pada data yang sudah di *entry*, kemudian dilakukan pembetulan atau koreksi.

6. *Tabulating*

Tabulating merupakan proses penghitungan hasil penelitian dengan bantuan program komputer untuk mendapatkan hasil perhitungan dari masing-masing variabel penelitian ini.

I. **Analisa Data**

Data yang sudah diolah selanjutnya dilakukan analisis secara bertahap sesuai dengan tujuan peneliti sebagai berikut :

1. Analisis Univariat

Analisis univariat adalah analisis data yang dilakukan kepada setiap variabel dari hasil penelitian yang bertujuan untuk mengidentifikasi setiap variabel yang diteliti secara terpisah yang disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi (Notoatmodjo, 2012).

2. Analisis Bivariat

Analisis bivariat dalam penelitian ini untuk menganalisis pengaruh yoga terhadap penurunan tingkat kecemasan pada wanita premenopause. Berdasarkan tujuan penelitian dan skala data, maka uji statistik yang digunakan untuk menguji nilai normalitas dan hipotesis, berupa :

a. Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan salah satu uji mendasar yang dilakukan sebelum melakukan analisa data lebih lanjut, data yang normal digunakan sebagai landasan dalam uji statistik. Teknik yang digunakan untuk uji normalitas dalam penelitian ini adalah *Saphiro*

Wilk. Berdasarkan hasil uji normalitas data didapatkan nilai *p-value* $(0,625-0,646) > (\alpha=0,05)$ maka dikatakan bahwa data berdistribusi normal.

b. Uji Hipotesis

Setelah uji normalitas dilakukan maka selanjutnya melakukan uji hipotesis. Didapatkan hasil bahwa distribusi data normal maka untuk menguji hipotesis menggunakan uji *t-test* berpasangan. Dalam pengujian hipotesis uji *t-test* berpasangan (paired test) diperoleh nilai *p-value* sebesar 0,000, hal ini menunjukkan $p\text{-value } 0,000 < \alpha (0,05)$, maka H_0 ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan yoga terhadap tingkat kecemasan wanita premenopause di Kelurahan Sumurboto Kecamatan Banyumanik Kota Semarang.