

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Desain Penelitian

Desain yang digunakan dalam penelitian adalah *Quasi Ekperiment Design* bentuk rancangan *One Group Pre-Post Design.*, pada desain penelitian ini terdiri dari pretest saat sebelum diberikan perlakuan. Sehingga hasil dapat diketahui lebih akurat, dan dapat melihat perbandingan antara keadaan sebelum diberikannya perlakuan (Sugiyono, 2019). Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui perbedaan tingkat nyeri haid primer sebelum dan sesudah yoga pada remaja putri di SMA YKPP Pendopo.

Bentuk rancangan penelitian sebagai berikut :

Sebelum	Intervensi	Sesudah
0	I	OI

Keterangan :

O : Observasi nyeri sebelum diberikan yoga

I : Intervensi pemberian yoga

OI : Observasi nyeri setelah diberikan yoga

#### B. Lokasi dan waktu penelitian

Tempat penelitian dilakukan di SMA YKPP Pendopo, Waktu penelitian pada Tanggal 18 Desember 2021 sampai 6 Januari 2022.

### C. Subjek penelitian

#### 1. Populasi

Populasi adalah himpunan yang digunakan sebagai daerah generalisasi yang meliputi objek dan subyek yang memiliki himpunan dan sifat tertentu yang ditentukan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulan. (Sugiyono, 2019). Populasi yang ada dalam penelitian ini adalah seluruh siswa remaja putri kelas XII SMA YKPP Pendopo sebanyak 30 siswa.

#### 2. Sampel

Sampel adalah bagian dari populasi yang akan diteliti oleh peneliti (Prasetyo, 2016). Sampel dalam penelitian ini yaitu :

##### a. Teknik sampel

Teknik pengambilan sampel yaitu teknik yang akan menentukan sampel yang akan diteliti dalam penelitian (Sugiyono, 2016). Teknik sampel dalam penelitian adalah *Purposive Sampling*. *Purposive Sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2019). Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian berdasarkan perhitungan sampel menggunakan rumus yaitu :

$$\text{Lemeshow : } n = \frac{N \cdot Z^2 \cdot 1 - \alpha / 2 - P - Q}{d^2 (N - 1) + Z^2 \cdot 1 - \alpha / 2 - P - Q}$$

$$n = \frac{30(1,96)^2 - 0,2(1-0,2)}{(0,1)^2(30-1) + (1,96)^2 - 0,2(1-0,2)}$$

$$n = \frac{30 \times 3,8 \times 0,16}{0,29 + 0,6}$$

$$n = \frac{18,24}{0,89}$$

$$n = 21$$

Jadi besaran sampelnya adalah sebanyak 21 siswa. Dan disediakan 10% atau 2 siswi untuk sampel droup out. Maka jumlah sampel dalam penelitian sebanyak 23 siswi.

keterangan :

n = jumlah sampel

p = perkiraan populasi (0,2)

q = 1- p

d = presisi absolut (10%)

$Z^2 1 - \alpha / 2 =$  statistik Z (Z = 1,96 untuk  $\alpha = (0,05)$ )

b. Kriteria subjek penelitian

1) Kriteria inklusi

- a) Siswa remaja putri pada saat mengalami nyeri haid
- b) Siswa yang tidak memakai obat untuk mengurangi nyeri
- c) Siswa yang sedang menstruasi
- d) Siswa yang suka dalam berolahraga

2) Kriteria eksklusi

Siswa yang mengalami faktor resiko yang mempengaruhi kegagalan yoga seperti , cedera punggung, cedera otot.

#### D. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah suatu penentuan konstrak atau suatu karakteristik yang akan diteliti sehingga dapat diubah menjadi variabel yang dapat diukur (Sugiyono, 2016).

Tabel 3.1 Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi operasional	Alat ukur	Hasil ukur	Skala
1.	Independent Yoga	Yoga merupakan suatu teknik relaksasi secara non farmakologi yang dilakukan untuk mengurangi nyeri haid primer yang terdiri dari 5 gerakan yaitu padmasana, cobra pose, pavanamuktasan, jathara parivartanasana, dan savasana. Setiap gerakan tersebut dilakukan dalam 8 hitungan.	SOP		
2.	Dependent Tingkat nyeri haid primer	Nyeri yaitu perasaan yang sangat subjektif yang dapat dipengaruhi atau terjadi pada daerah panggul dampak menstruasi yang terjadi pada hari pertama dan kedua pada saat haid dan bersifat normal.	Skala nyeri NRS	0 : tidak ada 1-3 : nyeri ringan 4-6 : nyeri sedang 7-9 : nyeri berat 10 : nyeri yang sangat berat	Ordinal

#### E. Variabel penelitian

Variabel penelitian merupakan sesuatu bentuk apa yang peneliti pelajari untuk lebih memahami suatu topik dan menarik kesimpulan. (Sugiyono, 2016).

1. Variabel independent (variabel bebas)

Variabel bebas adalah yang mempengaruhi atau merupakan penyebab munculnya variabel terikat (Sugiyono, 2016) Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu Yoga.

2. Variabel dependent (variabel terikat)

Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas (Sugiyono, 2016). Variabel dependent (variabel terikat) dalam penelitian ini adalah tingkat nyeri haid primer pada siswa remaja putri di SMA YKPP pendopo.

## **F. Pengumpulan data**

1. Alat pengumpulan data

Alat yang digunakan yaitu *Numeric Rating Scale* (NRS) adalah alat ukur yang dapat digunakan untuk mengukur tingkat nyeri.

Mekanisme pengukuran tingkat nyeri dengan menggunakan skala numeric adalah responden diminta untuk menandai dimana salah satu titik pada grafik garis tersebut untuk menggambarkan tingkat nyeri yang dirasakan oleh responden pada saat pengukuran nyeri.

2. Jenis data

- a. Jenis data primer

Sumber data penelitian menggunakan data primer dengan cara wawancara.

- b. Jenis data sekunder

Penelitian ini menggunakan data sekunder yaitu data yang didapatkan dari guru SMA YKPP pendopo dengan memberikan lembar data yang berjumlah 55 siswi remaja putri yang ada dikelas XII Ipa dan Ips.

#### **G. Prosedur pengumpulan data**

Pengumpulan data penelitian dilakukan yaitu dengan tahapan-tahapan berikut karena mengikuti prosedur pengumpulan data sebelum penelitian.

1. Peneliti membuat surat pengantar dari Universitas Ngudi Waluyo yang akan diberikan kepada kepala sekolah SMA YKPP Pendopo
2. Peneliti menyerahkan surat tembusan kepada kepala sekolah SMA YKPP Pendopo
3. Peneliti memberikan surat permohonan izin kepada kepala sekolah SMA YKPP Pendopo pada tanggal 22 September 2021
4. Peneliti melakukan identifikasi kepada calon responden yang memenuhi kriteria inklusi kemudian peneliti melakukan pengambilan data di SMA YKPP Pendopo pada tanggal 22 September 2021
5. Peneliti menyerahkan surat tembusan ijin penelitian kepada kepala sekolah SMA YKPP Pendopo pada tanggal 17 Desember 2021
6. Peneliti bertemu dengan seluruh responden untuk mengetahui responden yang mengalami nyeri pada saat menstruasi
7. Peneliti melakukan pengambilan sampel sebanyak 21 Responden

8. Setelah mengetahui siswi yang mengalami nyeri haid primer, setelah itu peneliti melakukan pretest kepada responden
9. Peneliti melakukan pretest kepada responden menggunakan lembar cheklist yaitu skala NRS (*Numeric Rating Scale*) untuk mengukur intensitas nyeri haid primer sebelum diberikan nya yoga. Pada tanggal 18 Desember 2021 terdapat 6 responden yang melakukan yoga, pada tanggal 22 Desember 2021 terdapat 2 responden yang melakukan yoga, pada tanggal 24 Desember 2021 terdapat 2 responden yang melakukan yoga, pada tanggal 04 Januari 2022 terdapat 5 responden yang melakukan yoga, pada tanggal 06 Januari 2022 terdapat 6 responden yang melakukan yoga.
10. Peneliti menjelaskan kepada responden tentang tindakan yang akan diberikan kepada responden adalah yoga
11. Peneliti melakukan kegiatan sesuai dengan SOP
12. Peneliti memperagakan gerakan yoga didalam gerakan dilakukan dalam 8 hitungan kepada responden
13. Peneliti melakukan post test kepada responden setelah dilakukannya yoga menggunakan skala nyeri NRS (*Numeric Rating Scale*) kepada responden. Pada tanggal 18 Desember 2021 dilakukan nya post tes kepada 6 responden setelah dilakukannya yoga, pada tanggal 22 Desember 2021 dilakukkan nya post tes kepada 2 responden setelah dilakukannya yoga, pada tanggal 24 Desember 2021 dilakukkan post tes kepada 2 responden setelah dilakukannya yoga, pada tanggal 04

Januari 2022 dilakukannya post test kepada 5 responden setelah dilakukannya yoga, pada tanggal 06 Januari 2022 dilakukannya post tes kepada 6 responden setelah dilakukkanya yoga.

14. Peneliti memeriksa kembali hasil post test yang sudah diberikan.

## **H. Pengolahan data**

Pengolahan data adalah kegiatan yang dilakukan dengan menggunakan input seperti data dan yang menghasilkan informasi yang berguna untuk tujuan peneliti.

### *1. Editing*

Peneliti sudah melakukan pemeriksaan kembali suatu kebenaran data peneliti sudah melakukan pemeriksaan pengisian kuesioner kesesuaian antara pertanyaan dan jawaban dalam kuesioner yang diperoleh.

### *2. Scoring*

Peneliti sudah melakukan penilaian data dan memberikan skor pada tingkatan nyeri. Dan peneliti memberikan skor yaitu :

0	: tidak ada nyeri
1-3	: nyeri ringan
4-6	: nyeri sedang
7-9	: nyeri berat
10	: nyeri sangat berat

### *3. Coding*

Dalam penelitian ini peneliti sudah memberikan kode terhadap jawaban responden pemberian kode didalam penelitian yaitu, dengan :

Tidak nyeri diberikan kode	: 0
Nyeri ringan dengan kode	: 1
Nyeri sedang dengan kode	: 2
Nyeri berat dengan kode	: 3
Nyeri sangat berat dengan kode	: 4

#### 4. *Tabulating*

Dalam penelitian ini peneliti sudah melakukan penyusunan data, setelah itu peneliti sudah melakukan analisis data dengan menggunakan program SPSS 22. Kemudian peneliti menyajikan kedalam bentuk tabel.

#### 5. *Entry data*

Dalam penelitian ini peneliti sudah memasukkan atas jawaban responden dengan kode berupa angka yang dimasukkan dalam program SPSS 22 untuk di olah.

#### 6. *Cleaning*

Dalam penelitian ini peneliti sudah melakukan pengecekan data, kemudian peneliti memastikan data apakah sudah sesuai data yang dimasukkan kedalam program SPSS 22.

### **I. Analisis data**

Yaitu menganalisis data dari hasil yang ada dari hasil pengolahan data.

Analisis data terdiri dari :

### 1. Analisis univariat

Analisis ini dilakukan untuk menjelaskan karakteristik masing-masing variabel, analisis ini dilakukan untuk mengidentifikasi setiap variabel yang diteliti, kemudian data yang disajikan dianalisis dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase yang dianalisis untuk menggambarkan tingkat nyeri antara sebelum dan sesudah diberikannya yoga kepada responden.

### 2. Analisis Bivariat

Analisis bivariat digunakan sebagai mengetahui perbedaan antara kedua variabel yaitu perbedaan tingkat nyeri haid primer sebelum dan sesudah yoga pada remaja putri di SMA YKPP Pendopo. Analisis bivariat digunakan sebagai mengetahui perbedaan antara pre-test dan post-test sebelum dan sesudah dilakukan yoga, setelah data pre test diberikan kemudian dikumpulkan data dan peneliti memasukan data kedalam spss 22. Untuk dilakukannya Uji Wilcoxon untuk mengetahui perbedaan tingkat nyeri sebelum dan sesudah diberikan yoga.