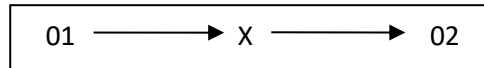


### **BAB III**

#### **METODE PENELITIAN**

##### **A. Desain penelitian**

Kelompok Eksperimen



Keterangan:

01: *pre test* kelompok eksperimen

X: perlakuan (senam dismeore)

02: *post test* kelompok eksperimen

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian Pre-Eksperimental menggunakan tipe *One-Group Pretest-Prosttest design*. Penelitian ini dilakukan dengan observasi sebanyak dua kali yaitu sebelum dan sesudah diberi perlakuan. Kelompok diamati sebelum diberikan tindakan, kemudian diamati kembali setelah diberikan tindakan. Sebelum diberi tindakan, peneliti mengukur skala nyeri remaja yang saat itu sedang menstruasi disertai dismenore atau nyeri haid, kemudian diukur kembali skala nyerinya selama tiga hari setelah melakukan senam dismenore.

##### **B. Populasi dan sampel**

###### 1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah semua remaja putri yang ada di Pondok Pesantren Roudhotul Furqon Banyubiru sebanyak 200 remaja.

###### 2. Sampel

###### a. Besar sampel

Penelitian ini mengambil sampel remaja putri yang mengalami menstruasi hari pertama sampai dengan tiga dengan disertai dismenore. Menurut Nursalam (2011) dalam menetapkan jumlah sampel penelitian, jika jumlah populasi <1000 maka digunakan rumus:

$$n = \frac{N \cdot z^2 \cdot P \cdot q}{d(N - 1) + z^2 \cdot p \cdot q}$$

Keterangan :

n = jumlah sampel

z = nilai standar normal

N = jumlah populasi

P = perkiraan proporsi, jika tidak diketahui dianggap 50%

q = 1-P (100-P)

d = taraf kesalahan ditetapkan 5% (0,05)

$$n = \frac{200 \cdot (1,96)^2 \cdot 50\% \cdot 50\%}{5\%(200-1) + (1,96)^2 \cdot 50\% \cdot 50\%}$$

$$n = \frac{199,3,84,0,5,0,5}{0,05(199) + 3,84,0,5,0,5}$$

$$n = \frac{191,04}{10,91}$$

$$= 17,51 = 18 \text{ (dibulatkan)}$$

Koreksi besar sampel untuk mengantisipasi *drop out* yaitu

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

$$n' = \frac{18}{0,9}$$

$$n' = 20$$

hasil perhitungan diatas menunjukkan sampel penelitian ini sejumlah 20 responden.

Penetapan besar sampel penelitian ini menggunakan purposive sampling berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Adapun kriterianya adalah sebagai berikut:

a. Kriteria inklusi

- 1) Responden mengalami menstruasi
- 2) Responden kategori remaja (usia 15-24 tahun )
- 3) Responden bukan merupakan seorang atlet atau melakukan olahraga berat

- 4) Responden bersedia mengikuti proses penelitian dan dapat bekerja sama sampai akhir penelitian.
  - b. Kriteria eksklusi
    - a. Responden menggunakan analgetik untuk mengatasi dismenore.
3. Teknik sampling

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *non-probability* sampling dengan cara mengambil sampel secara *purposive sampling* yaitu pengambilan sampel sesuai dengan tujuan peneliti dan kriteria populasi yang telah diketahui sebelumnya (Nursalam, 2016). Sampel untuk penelitian ini adalah remaja putri dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditentukan.

### C. Lokasi penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Pondok Pesantren Roudhotul Furqon Banyubiru.

### D. Subjek penelitian

Penelitian ini mengambil subjek remaja santriwati di Pondok Pesantren Roudhotul Furqon Banyubiru yang mengalami dismenore.

### E. Definisi operasional

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
Variabel independen (Senam dismenore)	Gerakan senam yang berfokus pada peregangan otot perut, pinggul dan pinggang. Dilakukan selama 10 menit.	Standar Operasional Prosedur	-	-

Variabel dependen (Nyeri menstruasi)	Perasaan nyaman dirasakan responden saat menstruasi akibat kontraksi uterus.	tidak yang saat akibat	Numeric rating scale (NRS)	Untuk analisis univariat dikategorikan sebagai berikut: Skala nyeri (0-10)	Ordinal
				- Tidak nyeri (0)	
				- Nyeri ringan (1-3)	
				- Nyeri sedang (4-6)	
				- Nyeri berat (7-10)	

## F. Pengumpulan data

### 1. Lembar Observasi

Lembar ini digunakan untuk mengevaluasi responden yang melakukan senam dismenore atau nyeri haid.

### 2. Lembar Skala Nyeri

Lembar skala nyeri atau *Numeric Rating Scale* (NRS), alat ukur yang meminta responden untuk menilai nyeri berdasarkan intensitas nyeri pada skala 0-10.

### **G. Metode Pengambilan Data**

Dalam pengumpulan data, peneliti terlebih dahulu melakukan proses pendekatan kepada subjek dan mengumpulkan kriteria subjek yang dibutuhkan dalam penelitian ini (Nursalam, 2016). Langkah-langkah yang dilakukan peneliti dalam mengumpulkan data :

1. Mengurus ijin penelitian dengan menyertakan surat ijin dari Universitas Ngudi Waluyo untuk diberikan kepada pengurus Pondok Pesantren Roudhotul Furqon Banyubiru.
2. Menentukan sampel penelitian berdasarkan purposive sampling serta kriteria eskresi dan inklusi.
3. Menjelaskan kepada calon responden terkait penelitian yang akan dilakukan dan jika bersedia menjadi responden maka diharuskan untuk mengisi formulir *informed consent*
4. Pada proses pengumpulan data, peneliti menggunakan bantuan asisten peneliti sejumlah 1 asisten dengan syarat mahasiswa keperawatan yang memahami tentang senam dismenore.
5. Persamaan persepsi dengan asisten peneliti tentang proses penelitian

### **H. Prosedur Pengumpulan Data**

1. Mengumpulkan data responden yang sedang mengalami menstruasi dengan nyeri haid pada hari itu
2. Memberikan lembar persetujuan mejadi responden kepada responden yang bersedia.
3. Mengukur intensitas nyeri responden dengan memberikan lembar observasi skala nyeri sebelum dilakukan senam dismenore
4. Memberi serta mengajarkan senam dismenore kepada responden 3 hari secara berturut-turut.

5. Senam dilakukan pada saat nyeri haid dengan durasi 30 menit disetiap intervensi.
6. Setelah dilakukan intervensi senam dismenore, peneliti meminta responden untuk mengukur skala nyerinya dengan menggunakan lembar observasi *numeric rating scale*.
7. Pelaksanaan senam dilaksanakan di Pondok Pesantren Roudhotul Furqon Banyubiru.
8. Melakukan metode yang sama dihari berikutnya sampai selesai.
9. Mengumpulkan data dan selanjutnya data di olah dan dianalisa.

## **I. Etika Penelitian**

Menurut Nursalam (2016), secara umum prinsip etik dalam penelitian pengumpulan data dapat dibagi menjadi tiga bagian, yaitu prinsip kemanfaatan, prinsip penghormatan terhadap hak subjek, dan prinsip keadilan.

1. Prinsip kemanfaatan
  - a. Bebas dari penderitaan  
Peneliti melakukan penelitian tanpa menimbulkan penderitaan pihak responden.
  - b. Bebas dari eksploritasi  
Selama penelitian, dengan cara apapun peneliti tidak boleh merugikan responden.
  - c. Resiko (*benefits ratio*)  
Peneliti harus berhati-hati ketika memutuskan dan mempertimbangkan sesuatu agar tidak menimbulkan kerugian.
2. Prinsip menghargai hak asasi manusia (*respect humn dignity*)
  - a. Calon responden tidak ada paksaan dari peneliti untuk menjadi responden (*right to self determination*)  
Peneliti melakukan responden dengan cara manusiawi selama penelitian. Memberikan hak untuk memilih apakah calon responden ingin menjadi responden atau tidak, tanpa diberikan sanksi apapun. Hargai setiap keputusan responden tentang apakah bersedia atau tidak

menjadi responden. Selain itu, penulis meminta kepada responden tersebut untuk menjadi responden. Jika responden tidak setuju dan tidak bersedia, maka peneliti tidak boleh memaksa untuk menjadi responden.

- b. Hak mendapatkan jaminan dari perlakuan yang diberikan (*right to full disclosure*)

Peneliti bertanggung jawab atas segala sesuatu selama penelitian dan dapat memberikan informasi dengan jelas kepada responden.

- c. *Informed consent*

Responden diberikan informasi yang lengkap tentang tujuan penelitian yang akan dilaksanakan, bebas berpartisipasi atau menolak menjadi responden. Pada *informed consent*, harus dinyatakan bahwa data yang diperoleh hanya akan digunakan untuk tujuan pengembangan ilmiah saja.

3. Prinsip keadilan (*right to privacy*)

Responden berhak meminta agar data yang diberikan harus di rahasiakan untuk perlu adanya tanpa nama (*anonymity*) dan rahasia (*confidentiality*).

## **J. Pengolahan data**

1. *Editing*

Setelah semua data terkumpul, peneliti memeriksa lembar observasi untuk melihat apakah ada kesalahan yang perlu dirubah. Sehingga pada pengujian ini peneliti tidak menemukan kesalahan pada lembar observasi responden dan semuanya sesuai.

2. *Scoring*

Memberi nilai berupa angka dari pengamatan data agar peneliti lebih mudah dalam menganalisis data. Skor nyeri ditentukan dengan menggunakan alat ukur *Numeric Rating Scale* (NRS) yaitu skor 1-10.

3. *Coding*

Pada bagian ini, peneliti melakukan pengkodean yang digunakan pada saat analisis univariat, dimana kode yang digunakan berdasarkan

intensitas nyeri yaitu tidak nyeri diberi kode 1, nyeri ringan diberi kode 2, nyeri sedang diberi kode 3, dan nyeri berat diberi kode 4.

#### 4. *Processing*

Semua data responden dikumpulkan dan dimasukkan ke dalam sistem komputer sesuai dengan ketentuan yang berlaku. Proses ini dilakukan dengan menggunakan program SPSS.

#### 5. *Cleaning*

Setelah jawaban dari responden dimasukkan, peneliti mengecek apakah ada kesalahan atau ketidaklengkapan data dari semua data yang telah selesai dimasukkan. Sehingga hasil dalam penelitian ini tidak ditemukan kesalahan pada data.

### **K. Analisa data**

Menganalisis data yang telah terkumpul dengan menggunakan analisis univariat dan analisis bivariat. Analisis univariat untuk mengidentifikasi kategori skala nyeri sebelum dan setelah dilakukan senam dismenore pada remaja putri Pondok Pesantren Roudhotul Furqon Banyubiru. Sedangkan analisis bivariat digunakan untuk melihat pengaruh senam dismenore terhadap kejadian perbedaan skala nyeri haid pada remaja putri Pondok Pesantren Roudhotul Furqon Banyubiru. Uji statistik yang digunakan untuk menganalisis perbedaan skor skala nyeri haid sebelum dan sesudah dilakukan intervensi dengan uji *t-Test*, karena dari uji normalitas menunjukkan hasil data berdistribusi normal.



