

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Jenis yang digunakan yaitu penelitian kuantitatif *preexperiment design* dengan pendekatan *one grup pretest posttest design* yaitu melakukan observasi terlebih dahulu melalui pretest setelah itu melakukan intervensi, lalu diberikan posttest agar mengetahui perubahan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi (Masturoh & T, 2018).

Peneliti menggunakan jenis penelitian tersebut untuk mengetahui pengaruh *Abdominal Stretching Exercise* terhadap penurunan nyeri haid bagi remaja putri. Dengan rancangan penelitian sebagai berikut:



Keterangan:

K : Subjek

01 : Nilai *pretest* (sebelum diberikan latihan)

X : *Abdominal Stretching Exercise*

02 : Nilai *posttest* (setelah diberikan latihan)

B. Lokasi Penelitian

Penelitian dilaksanakan pada Remaja Karang Taruna Remakres Blok II Desa Klepu Kecamatan Pringapus. Penelitian di bulan Januari-Februari.0020

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi merupakan keseluruhan objek penelitian yaitu objek maupun subjek yang mempunyai karakteristik tertentu dan telah ditetapkan oleh peneliti, populasi yaitu seluruh objek penelitian yang bisa diteliti (Siyoto & Sodik, 2015). Populasi penelitian ini yaitu seluruh remaja putri Karang Taruna Remakres Blok II Kecamatan Pringapus berusia 10-24 yang berjumlah 69 orang.

2. Sampel

Sampel merupakan sebagian jumlah dan karakteristik dari populasi (Siyoto & Sodik, 2015). Pada penelitian ini menggunakan teknik non probability sampling yaitu pengambilan sampel tidak memberikan peluang bagi anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel (Sugiyono, 2014).

Berdasarkan sampel penelitian, maka ditentukan menggunakan rumus slovin:

$$n = \frac{N}{1 + N (d^2)}$$

$$n = \frac{69}{1 + 69(0,01)}$$

$$n = \frac{69}{1,69}$$

$$n = 40,82, \text{ dibulatkan menjadi } 41$$

Setelah dilakukan perhitungan didapatkan hasil 41, maka jumlah sampel yang dibutuhkan sebanyak 41. Pengumpulan responden ini dilakukan dengan cara membuat grup yang berisikan remaja putri, selanjutnya peneliti akan melakukan penelitian dengan responden dengan cara door to door maupun responden datang ke tempat yang disediakan peneliti. Jika nanti terdapat responden yang tidak ingin melanjutkan penelitian karena masalah privasi, Kesehatan, ataupun rasa sakit yang berlebih, peneliti akan menghormati keputusan responden.

3. Teknik Sampling

Dalam penelitian ini menggunakan teknik *Purposive Sampling* yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2014).

Saat menentukan responden bagi penelitian, didasarkan dengan kriteria inklusi dan eksklusi, meliputi:

a. Kriteria Inklusi

Kriteria inklusi merupakan kriteria yang harus ada pada anggota populasi yang dijadikan sampel (Notoatmodjo, 2018). Kriteria Inklusi yang dapat menjadi sampel dalam penelitian ini, antara lain:

- 1) Bersedia menjadi responden
- 2) Bersedia mengikuti prosedur penelitian
- 3) Remaja putri yang sedang menstruasi, sehingga dapat dilakukan stretching (Syafna et al., 2018)
- 4) Remaja bersedia tidak memakai terapi farmakologis selama nyeri (Syafna et al., 2018)

b. Kriteria Eksklusi

Kriteria eksklusi yaitu anggota populasi yang tidak dapat dijadikan sampel (Notoatmodjo, 2018). Kriteria eksklusi penelitian ini, antara lain:

- 1) Menderita penyakit ginekologis tertentu
- 2) Tidak mengalami menstruasi
- 3) Mengalami *dismenorea* sekunder (Kowalak et al., 2011).

D. Definisi Operasional

Tabel 3.1 Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala
1.	<i>Abdominal Stretching Exercise</i>	Latihan peregangan otot untuk menurunkan nyeri <i>dismenorea</i> .	Standar Operasional Prosedur (SOP) <i>Abdominal Stretching Exercise</i> ,	-	-

		Cara melakukan latihan <i>Abdominal Stretching Exercise</i> yaitu menempatkan posisi responden kemudian melakukan latihan <i>Abdominal Stretching Exercise</i> yang terdiri dari 6 gerakan	meliputi <i>Cat Stretch, Lower Trunk Rotation, Hip Stretch, Abdominal Strengthening Curl Up, Lower Abdominal Strengthening</i> , dan <i>The Bridge Position</i> .		
2.	Nyeri haid (<i>dismenorea</i>)	Nyeri daerah perut terkadang juga muncul pegal di area pinggul saat menstruasi. Memberikan kuesioner dan mengukur tingkat nyeri kepada responden sebelum intervensi (<i>pretest</i>) dan setelah intervensi (<i>posttest</i>) untuk mengetahui perubahan tingkat nyeri.	Menggunakan kuesioner dan skala nyeri numerik (<i>Numeric Rating Scale/ NRS</i>) yang baku dari penelitian (Revina, 2019) untuk menilai tingkat nyeri menggunakan skala nyeri numerik dari 0-10.	<i>Cut Off Point</i> (Median) sebelum dan sesudah intervensi	Ordinal

E. Prosedur Pengumpulan Data

1. Jenis dan Sumber Data

a. Data Primer

Data primer penelitian ini adalah diperoleh secara langsung dari responden tentang variable nyeri (Notoatmodjo, 2012).

b. Data Sekunder

Data sekunder penelitian ini adalah data jumlah remaja putri yang didapat dari pihak Desa Klepu.

2. Alat Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan kuesioner, penelitian dilakukan selama satu hari dengan mengisi data untuk mengetahui tingkat nyeri yang dirasakan oleh remaja dan mengukur tingkat nyeri setelah dilakukan *Abdominal Stretching Exercise* untuk mengetahui perbedaan tingkat nyeri yang dirasakan. Alat yang digunakan yaitu kuesioner dan NRS yang sudah baku dari peneliti sebelumnya oleh (Revina Dita, 2019) yang akan diisi oleh remaja putri Remakres Blok

II, responden akan mengisi nama, usia, no.hp, alamat responden. Pertanyaan pada kuesioner tersebut berjumlah 5 pertanyaan yang menanyakan gejala selama menstruasi, dan 1 pertanyaan yang berwujud NRS atau skala pengukuran nyeri. Kisi-kisi kuesioner penelitian ini adalah:

Tabel 3.2 Kisi-Kisi Kuesioner Variabel Nyeri *Dismenorea*

Variabel	Indikator	No pertanyaan	Jumlah
Nyeri	Gejala Nyeri	1,2,3,4,5	5
<i>Dismenorea</i>	Skala Nyeri	6	1

Kisi-kisi diatas terdapat 5 pertanyaan terkait gejala yang dirasakan selama menstruasi, sedangkan 1 pertanyaan lainnya mengenai skala nyeri yang dirasakan oleh responden untuk menilai apakah selanjutnya akan diberikan terapi *Abdominal Stretching Exercise*.

3. Proses Pengumpulan Data

a. Prosedur Administrasi

- 1) Peneliti meminta surat persetujuan penelitian dari Universitas Ngudi Waluyo.
- 2) Menyerahkan surat ijin penelitian dari Universitas Ngudi Waluyo kepada Kantor Balai Desa Klepu Kecamatan Pringapus.
- 3) Setelah mendapatkan ijin dari Kantor Balai Desa Klepu Kecamatan Pringapus, peneliti kemudian meminta ijin penelitian ke Dinas Pendidikan Kabupaten Semarang.

b. Prosedur pengambilan data

- 1) Peneliti mengambil sampel dengan kriteria dan teknik pengambilan sampel yang telah ditentukan.
- 2) Peneliti sebelum dilakukan penelitian mengumpulkan responden melalui WhatsApp grup untuk mempermudah dan mempersingkat waktu saat akan diadakan pertemuan.

- 3) Saat hari penelitian, peneliti memperkenalkan diri, memberikan penjelasan mengenai tujuan dan juga manfaat penelitian kepada calon responden
- 4) Peneliti membagikan kuesioner kepada responden yang memenuhi kriteria inklusi dalam penelitian.
- 5) Responden yang bersedia menjadi responden akan menandatangani lembar persetujuan sebagai bukti sukarela ikut berpartisipasi dalam penelitian.
- 6) Peneliti menjelaskan/menerangkan cara pengisian kuesioner dengan benar dan pengisian kuesioner didampingi oleh peneliti, untuk memudahkan responden jika ada yang tidak jelas dapat ditanyakan.
- 7) Sampel yang digunakan sebanyak 41 remaja putri.
- 8) Setelah responden mengisi kuesioner, kemudian dikumpulkan kepada peneliti.
- 9) Semua yang didapatkan kemudian dikumpulkan dan dilakukan penyaringan, untuk dapat dilakukan terapi *Abdominal Stretching Exercise*.
- 10) Setelah dilakukan teknik *Abdominal Stretching Exercise*, responden mengisi kembali kuesioner untuk dilihat apakah ada perubahan tingkat nyeri.
- 11) Data yang telah didapatkan kemudian dikumpulkan untuk diolah dan dianalisa.

F. Etika Penelitian

Penelitian ini berfokus pada prinsip etik yang meliputi:

1. Informed consent

Lembar kuesioner dibagikan pada responden yang memenuhi kriteria penelitian. Peneliti memaparkan tujuan dan manfaat penelitian, responden yang bersedia maka harus menandatangani surat persetujuan penelitian. Jika ada responden yang menolak dilakukan penelitian maka peneliti tidak akan memaksa dan menghormati hak setiap responden.

2. Confidentiality

Peneliti menjamin kerahasiaan informasi yang diberikan oleh responden serta dijaga hanya untuk kepentingan penelitian. Dengan cara merahasiakan semua jawaban responden dan tidak akan menyebarluaskan kepada siapapun.

3. Nonmaleficence

Penelitian yang dilakukan pada responden tidak terdapat unsur yang berbahaya ataupun merugikan sebab peneliti sudah terlebih dahulu melakukan intervensi dan tidak terdapat bahaya saat dilakukan, serta tidak memperburuk kondisi responden. Dan peneliti akan menambah wawasan dan pengetahuan.

4. Benefiency

Penelitian ditujukan untuk kebaikan dan menghasilkan manfaat untuk responden. Manfaat yang diperoleh antara lain yaitu ekonomis karena tidak membutuhkan biaya dan nantinya diharapkan dapat disebarluaskan pada masyarakat sekitar responden.

G. Pengolahan Data

Data yang telah dikumpulkan selanjutnya diolah dan dianalisa dengan bantuan computer. Langkah-langkah pengolahan data dengan computer melalui tahap-tahap sebagai berikut:

1. *Editing* (Pemeriksaan Data)

Hasil dari wawancara atau pengamatan dilakukan penyuntingan (*editing*) terlebih dahulu. Secara umum *editing* merupakan kegiatan untuk pengecekan atau perbaikan isian formulir atau kuesioner. Apabila ada jawaban-jawaban yang belum lengkap, jika memungkinkan perlu dilakukan pengambilan data ulang untuk melengkapi jawaban-jawaban tersebut.

2. *Scoring*

Peneliti memberi skor atau nilai pada masing-masing jawaban responden dari masing-masing variable setelah semua kuesioner terkumpul. Penelitian dilakukan dua kali yaitu sebelum dilakukan *Abdominal Stretching Exercise* dan penilaian kedua setelah dilakukan *Abdominal Stretching Exercise*, yang bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat nyeri yang dialami responden. Pemberian nilai dilihat dari seberapa nyeri yang dialami oleh responden, dengan kriteria nyeri sesuai dengan *NRS (Numeric Rating Scale)* yang selanjutnya akan diolah dan dilihat nilai rata-rata (*Mean*).

3. *Tabulating*

Menyusun data (*tabulating*) merupakan pengorganisasian sedemikian rupa agar dengan mudah dijumlahkan, disusun, dan ditata untuk memudahkan saat dilakukan analisa.

4. *Entry* (Pemasukan Data ke Komputer)

Data yang telah terkumpul dan dikoreksi ketepatan serta kelengkapannya kemudian diberi kode oleh peneliti secara manual sebelum diolah dengan Microsoft Exel kemudian diolah melalui program SPSS.

5. *Cleansing* (Pembersihan Data)

Semua data dilihat kembali untuk melihat adanya kemungkinan kesalahan-kesalahan kode, ketidaklengkapan dan sebagainya, kemudian dilakukan pembetulan atau koreksi (Notoatmodjo, 2012).

H. Analisis Data

1. Uji Normalitas

Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan uji Shapiro-wilk untuk mengetahui apakah data terdistribusi normal atau tidak normal, menggunakan uji Shapiro-Wilk karena jumlah sampel yang diteliti <100. Data yang diuji merupakan data sebelum dan sesudah latihan *Abdominal Stretching Exercise*.

Tabel 3.3 Uji Normalitas Data Sebelum Dan Sesudah Latihan *Abdominal Stretching Exercise* Pada Remaja Putri Remakres Blok II

	Statistic	df	p
Pretest	0,961	41	0,171
Posttest	0,907	41	0,003

Berdasarkan tabel 3.1 hasil uji normalitas didapat nilai $p = 0,171$ untuk data sebelum dilakukan latihan *Abdominal Stretching Exercise*, dan nilai $p = 0,003$ untuk data setelah dilakukan latihan *Abdominal Stretching Exercise*. Karena nilai $p < 0,05$ maka data dikatakan terdistribusi tidak normal. Maka dari itu uji yang digunakan yaitu Uji Wilcoxon.

2. Analisis Univariat

Analisis univariat merupakan analisis yang menggambarkan setiap variabel independent (teknik *Abdominal Stretching Exercise*) terhadap variabel dependen (nyeri *dismenorea*) dengan menggunakan distribusi frekuensi dan median intensitas nyeri, sehingga tergambar fenomena yang berhubungan dengan variabel yang diteliti meliputi:

- a. Gambaran tingkat nyeri remaja putri sebelum (*pre-test*) diberikan teknik *Abdominal Stretching Exercise* di Remakres Blok II Desa Klepu Kecamatan Pringapus
 - b. Gambaran tingkat nyeri remaja putri sesudah (*post-test*) diberikan teknik *Abdominal Stretching Exercise* di Remakres Blok II Desa Klepu Kecamatan Pringapus.
3. Analisis Bivariat

Analisis bivariat pada penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian *Abdominal Stretching Exercise* terhadap penurunan skala nyeri *dismenorea*. Pada penelitian ini analisis yang digunakan adalah uji *T-test* dependen jika datanya terdistribusi normal, namun jika datanya tidak terdistribusi normal menggunakan uji Wilcoxon.

Dalam penelitian ini menggunakan uji normalitas dengan uji Shapiro-wilk untuk mengetahui apakah data terdistribusi normal atau tidak normal. Menggunakan uji Shapiro-wilk karena jumlah sampel yang digunakan kurang dari 100. Karena data yang diuji terdistribusi tidak normal, maka uji yang digunakan adalah uji Wilcoxon.