

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Dalam penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif yaitu merupakan suatu metode dalam melakukan penelitian yang bersifat subjektif serta ilmiah dimana data yang berbentuk angka/numerik. (Rizki, 2018)

Jenis penelitian ini yang digunakan pada penelitian ini adalah *Pre Experimental* dengan rancangan one group pretest-posttest. Dimana dilakukan pengukuran sebelum melakukan perlakuan (*pretest*), kemudian dilakukan perlakuan yaitu yoga setelah diberikan perlakuan dilakukan pengukuran kembali (*Posttest*). Untuk mengetahui perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan yoga.

B. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Desa Jatijajar Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang tahun 2022. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Januari 2023

C. Subjek Penelitian

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/Subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Hidayat, 2009). Pada penelitian ini populasi yaitu semua remaja yang mengalami dismenorea saat haid pada bulan November yang berjumlah 27 orang.

2. Sampel

Dengan demikian sampel pada penelitian ini menggunakan Total sampel yaitu jumlah yang diambil sebanyak 27 responden.

3. Teknik sampling

Teknik sampling adalah suatu proses seleksi sampel yang digunakan dalam penelitian dari populasi yang ada, sehingga jumlah sampel dalam penelitian akan mewakili keseluruhan populasi yang ada, secara umum ada dua jenis pengambilan sampel yakni Probability sampling dan nonprobability sampling yaitu dengan purposive

sampling yaitu cara pengambilan sampel untuk tujuan tertentu (Hidayat, 2009). Dengan kriteria :

a. Inklusi

Kriteria inklusi adalah kriteria atau ciri-ciri yang perlu dipenuhi oleh setiap anggota populasi yang dapat diambil sebagai sampel:

- 1) Remaja dengan usia 12-21 tahun yang sudah haid
- 2) Remaja dengan usia 12-21 tahun dengan dismenorea
- 3) Remaja yang bersedia menjadi responden

b. Eksklusi

Kriteria eksklusi adalah ciri-ciri anggota populasi yang tidak dapat diambil sebagai sampel, yaitu:

- 1) Remaja dengan usia 12-21 tahun yang belum haid
- 2) Remaja dengan usia 12-21 tahun yang sedang tidak berada dirumah atau tempat tinggal
- 3) Remaja dengan usia 12-21 tahun yang tidak menderita dismenorea
- 4) Remaja dengan usia 12-21 tahun yang tidak bersedia menjadi responden
- 5) Remaja yang menggunakan metode farmakologi yaitu sudah pengobatan dengan kategori NSAID.

Dengan demikian jumlah sampel yang diambil adalah 27 responden atau dengan menggunakan tehnik Total sampling.

D. Definisi Operasional

Adalah unsur penelitian untuk mempermudah dalam mengartikan makna pada suatu penelitian (Rizki, 2018).

Adapun definisi dari penelitian ini akan dijelaskan pada table berikut

Table 2.1 Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi	Alat	Hasil Ukur	Skala
----	----------	----------	------	------------	-------

Yoga	Operasional Yoga yaitu cara relaksasi atau tehnik relaksasi yang dapat memberikan efek distraksi terhadap nyeri dismenorea.	Ukur SOP Yoga dilakukan sehari satu kali, waktunya 10-15 menit	1. Sebelum dilakukan yoga 2. Setelah dilakukan yoga	Ordinal
Dismenore	Dismenorea adalah nyeri perut yang dirasakan sebelum atau selama menstruasi yang mengganggu aktivitas wanita dan sering mengharuskan pasien untuk istirahat selama dismenorea.	Numerik Rating Scale	1. 0:tidak nyeri 2. 1-3 : nyeri ringan 3. 4-6 : nyeri sedang 4. 7-9: nyeri berat 5. 10: nyeri berat sekali	Numerik

E. Variabel Penelitian

Variable penelitian adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya (Rizki, 2018)

Ada dua jenis variable penelitian yaitu variable terikat (*dependen*) dan variabel bebas (*independen*). Variabel terikat adalah variabel yang tergantung pada variabel lainnya. Sedangkan variabel bebas adalah variable yang tidak tergantung pada variable lainnya. Kaitanya dengan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Variable bebas (*variable independent*)

Variable independen atau variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi variable dependen (terikat), baik yang berpengaruh positif maupun negative. (Rizki, 2018) variable independen dalam penelitian ini adalah Yoga

2. Variable terikat (*variable dependent*)

Variable dependen atau variable terikat adalah variable yang nilainya tergantung dari variable lain, dimana nilainya dapat berubah. Variable ini juga sering disebut variable respon yang dilambangkan dengan Y, variable dalam penelitian ini adalah penurunan nyeri dismenorea di desa Jatijajar Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang.

F. Pengumpulan Data

Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini dikelompokkan menjadi 2 yaitu:

- 1 Data primer

Data primer adalah data yang diperoleh langsung dari sumbernya, diamati dan dicatat untuk pertama kalinya (Notoatmojo, 2005)

Data primer dalam penelitian ini diperoleh dengan cara melakukan wawancara pada responden yang telah memenuhi kriteria inklusi dan sudah diberikan penjelasan mengenai maksud dari tujuan penelitian ini. Kemudian para responden telah mengisi *inform consent* sebagai bukti ketersediaannya menjadi responden dalam penelitian ini.

- 2 Data sekunder

Data sekunder digunakan sebagai data penunjang data primer. Dalam penelitian ini data sekundernya adalah jumlah remaja usia 12-21 tahun di desa Jatijajar dan sudah diperbolehkan dari Desa Jatijajar.

Penelitian ini dilakukan pada remaja usia 12-21 tahun di desa Jatijajar yang telah memenuhi kriteria inklusi. Kemudian akan dilakukan *pre-test* kepada seluruh sampel

dengan cara memberikan pertanyaan kepada responden. Selanjutnya setelah diberikan yoga untuk mengurangi dismenorea yang dilakukan oleh peneliti Atika Rizki Suryani secara langsung. Langkah terakhir adalah ketika sudah melakukan post test yaitu menjawab tingkat kenylerian , kemudian sudah dilihat hasilnya melalui uji statistic untuk melihat apakah efektif yoga terhadap penurunan nyeri dismenorea pada remaja desa jatijajar.

G. Pengolahan Data

Pengolahan data dilakukan melalui proses *editing, coding, entry dan tabulating*.

1. Editing

Editing adalah upaya untuk memeriksa kembali kebenaran data yang diperoleh atau dikumpulkan. Editing dapat dilakukan pada tahap pengumpulan data atau setelah data terkumpul.

2. Coding

Penurunan nyeri

- 1) Efektif (kode 1)
- 2) Tidak efektif (kode 2)

3. Entry

Data entry adalah kegiatan memasukan data yang telah dikumpulkan kedalam master tabel atau database komputer, kemudian membuat distribusi frekuensi sederhana atau dengan membuat tabel kontingensi.

4. Tabulating

Tabulating adalah kegiatan yang meringkas data yang diperoleh kedalam tabel yang telah disiapkan (Hidayat, 2009)

H. Analisis Data

Analisis data yang digunakan dalam melakukan penelitian tentang “ efektifitas yoga terhadap penurunan nyeri dismenorea pada remaja desa Jatijajar” adalah menggunakan”

1. Analisis Univariat

Analisis univariat bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian dan hasil penelitian, yaitu variabel independen/bebas (yoga) dan variabel dependen/terikat (penurunan nyeri dismenorea). Analisis univariat ini akan

menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variable yang akan diteliti, dimana gambaranya tentang distribusi dijelaskan dengan skala pengukuran datanya. (Notoadmodjo, 2005)

Analisis univariat bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian. Pada umumnya dalam analisis ini hanya menghasilkan distribusi frekuensi dan persentase dari tiap variabel. Untuk data numerik digunakan nilai mean dan median (Notoatmodjo, 2018)

Pada data numerik dapat disajikan nilai mean dan median

a. Mean (rata-rata nilai)

Mean atau rata-rata hitung merupakan nilai yang baik mewakili suatu data. Sifat mean yaitu merupakan wakil dari keseluruhan nilai, sangat dipengaruhi nilai ekstrem baik ekstrem kecil maupun ekstrem besar, dan nilai mean berasal dari semua nilai pengamatan. Nilai mean dihitung dengan rumus:

$$X = \frac{x_1 + x_2 + x_3 + \dots + x_n}{n}$$

b. Median (nilai tengah)

Nilai median atau nilai tengah adalah nilai yang terletak pada observasi yang di tengah, kalau data tersebut telah disusun (array). Posisi median dihitung dengan rumus:

$$\frac{n+1}{2}$$

maka nilai median adalah nilai yang terletak pada posisi median. Jika banyak sampel berjumlah genap, maka nilai median dihitung dengan menjumlah nilai yang ada pada posisi yang mengapitnya kemudian dibagi 2. Contoh: data 46, 52, 56, 62, 67 maka nilai median 56; data 48, 52, 56, 62, 67, 70 maka nilai median adalah $(56+62)/2 = 59$ (Sabri dan Sutanto PH, 2008).

2. Analisis Bivariat

Analisa inni dilakukan terhadap variabel yang diduga memiliki hubungan berkorelasi (Notoadmodjo, 2012). Analisa bivariat ini digunakan untuk melihat variabel independen (Yoga) terhadap variabel dependen (Penurunan nyeri dismenorea). Dalam menganalisa datanya dilakukan dengan menggunakan skala uji statistic *T-Test*

Analisis Bivariat dilakukan untuk melihat hubungan antara variable independen dengan variabel dependen, yakni meliputi efektivitas yoga untuk mengatasi dismenorea pada remaja putri. Analisis bivariat adalah analisis yang digunakan terhadap dua variable yang diduga berhubungan (Notoatmodjo, 2018). Jika nilai p di dalam penelitian yang menjadi acuannya bernilai $\leq 0,005$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima, dengan kata lain terdapat hubungan yang bermakna antara dua variabel yang diuji. Sedangkan jika nilai p di dalam penelitian yang menjadi acuannya bernilai $\leq 0,005$ maka H_0 diterima dan H_a ditolak, dengan kata lain tidak terdapat hubungan yang bermakna antara dua variabel yang diuji.

I. Etika Penelitian

Bagian ini menjelaskan bahwa ketika melakukan sebuah penelitian harus memperhatikan langkah-langkah atau prosedur yang sesuai dengan etika penelitian, terutama yang berhubungan dengan perlindungan. (Syahdrajat, 2015).

1. Informed Consent

Informed consent merupakan pernyataan atau pernyataan penolakan setelah memperoleh informasi secukupnya sehingga diberi informasi sudah cukup mengerti akan segala akibat dari tindakan yang akan dilakukan terhadapnya sebelum menentukan sebuah keputusan. Sebelum tercapainya suatu consent, kepada pasien atau keluarganya harus diberikan informasi lebih dahulu tentang beberapa hal dari tindakan medis yang akan dilakukan. (Wahyuningsih, 2009)

Dalam kasus ini, lembar persetujuan disampaikan kepada responden dan dijelaskan tujuan kemungkinan akibat yang akan terjadi dari studi kasus ini. Setelah responden memutuskan menyetujui dan tanpa paksaan untuk menjadi sampel maka responden dianjurkan untuk mengisi informed consent.

2. Anonymity (Tanpa Nama)

Tidak mencantumkan nama responden di lembar pengumpulan data (kuesioner dan lembar observasi). Cukup dengan memberi kode nomor atau huruf pada masing-masing lembar pengumpulan data tersebut (Syahdrajat, 2015).

Pada studi kasus ini, pemberian asuhan kebidanan dan lembar observasi tidak mencantumkan nama responden, hanya menuliskan inisial responden pada lembar pengumpulan data atau penelitian yang disampaikan.

3. Confidentiality (Kerahasiaan)

Setiap orang memiliki hak-hak dasar individu termasuk privasi dan kebebasan dalam memberikan informasi kepada siapapun, hal ini menunjukkan bahwa setiap orang berhak untuk tidak memberikan apa yang diketahuinya kepada orang lain. Oleh karena itu, peneliti tidak boleh menunjukkan informasi mengenai identitas dan kerahasiaan identitas subyek. Peneliti cukup menggunakan coding sebagai pengganti identitas responden (Notoatmodjo, 2018).

Pada studi kasus ini, peneliti menjamin kerahasiaan identitas dan informasi yang diberikan oleh responden, hanya data-data tertentu saja yang ditampilkan sebagai hasil asuhan.