

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Desain Penelitian**

Dalam penelitian ini penulis menggunakan metode penelitian kuantitatif yaitu adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme untuk meneliti populasi atau sampel tertentu, dan pengambilan sampel dilakukan secara random dengan pengumpulan data menggunakan instrumen, serta analisis data bersifat statistik. Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Quasy Eksperimen dengan menggunakan rancangan one group pre dan post test karena tidak menggunakan kelompok kontrol, dimana pengetahuan, sikap dan perilaku diukur sebelum dan setelah diberikan perlakuan berupa pendidikan kesehatan. Desain ini disebut juga sebagai desain sebelum eksperimen. Desain pra-eksperimen terdiri dari hanya satu kelompok atau kelas yang diberikan sebelum dan sesudah uji. Ini dilakukan terhadap satu kelompok tanpa kelompok kontrol atau pembanding yaitu kelompok responden remaja di Posyandu Remaja Dusun Krajan Desa Rembes. Kelompok responden remaja diobservasi sebelum diberikan pendidikan kesehatan tentang yoga untuk mengatasi nyeri haid pada remaja (pre-test) kemudian diobservasi lagi setelah diberikan pendidikan kesehatan tentang yoga untuk mengatasi nyeri haid pada remaja (post-test).

. Pola penelitian untuk satu grup pretest dan posttest desain adalah sebagai berikut



O1 = Nilai Pretest (sebelum diberi perlakuan)

X = Perlakuan (Treatment)

O2 = Nilai Posttest (setelah diberi perlakuan)

Paradigma desain penelitian ini menggunakan pretest sebelum perlakuan untuk mengetahui hasil perlakuan dengan lebih akurat karena dapat membandingkannya dengan keadaan sebelum perlakuan.

## **B. Lokasi Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di Posyandu Remaja Dusun Krajan Desa Rembes Kecamatan Bringin Kabupaten Semarang pada tanggal 5 Maret 2025. Remaja yang berpartisipasi dalam penelitian ini adalah anggota posyandu remaja.

## **C. Subjek Penelitian**

### **1. Populasi**

Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah remaja putri sebanyak 49 orang. Dalam penelitian ini sampel yang digunakan adalah Posyandu Remaja .,

### **2. Sampel**

Sampel seluruh remaja putri yang sudah menstruasi, remaja yang mengalami nyeri haid dan yang bersedia menjadi responden di posyandu Remaja Permata Hati Desa Rembes Kecamatan Bringin Kabupaten Semarang. Jumlah sampel yang dihitung menggunakan rumus Slovin. Teknik sampling yang digunakan adalah Purposive Sampling dengan kriteria inklusi: remaja putri yang sudah mengalami menstruasi, remaja putri yang pernah mengalami dismenore, remaja putri yang bersedia menjadi responden

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

n = jumlah responden

N = jumlah Populasi

e = prosentase ketelitian / kesalahan

( e = 0,1 jumlah besar, e = 0,2 jumlah kecil )

Dengan demikian besar sampel dalam penelitian ini adalah 17 responden.

#### D. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah penjelasan rinci tentang semua variabel dan istilah yang akan digunakan dalam penelitian sehingga pembaca dapat lebih mudah memahami makna penelitian.

Tabel 3.1 Definisi Operasional Pengaruh Pendidikan Kesehatan dalam Peningkatan Pengetahuan tentang Yoga untuk mengatasi Nyeri Haid

Variabel	Definisi Operasional	Alat ukur	Hasil Ukur	Skala Pengukuran
Pendidikan Kesehatan remaja tentang Yoga untuk mengatasi nyeri haid	Pemberian Pengetahuan tentang yoga untuk mengatasi nyeri haid pada remaja dengan menggunakan media Elektronik dengan alat Slide Power Point, lama waktu yang dibutuhkan 1 jam	-	-	-
Pengetahuan remaja sebelum dan sesudah diberikan pendidikan	Hal-hal yang diketahui oleh remaja tentang yoga untuk mengatasi nyeri haid, meliputi :	Kuisisioner pengetahuan remaja tentang yoga untuk mengatasi stres.	Kriteria a. Baik Dari 30 soal, jika jumlah skor 23-30) : 76%-100%. b. Cukup Dari 30	Ordinal

Variabel	Definisi Operasional	Alat ukur	Hasil Ukur	Skala Pengukuran
kesehatan remaja tentang Yoga untuk mengatasi nyeri haid	1. Pengertian Yoga 2. Manfaat Yoga 3. Persiapan Yoga 4. Teknik yoga	30 pertanyaan dengan skor jika benar 1 jika salah 0	soal, jika jumlah skor (17-22) : 56%-75% c. Kurang Dari 30 soal, jika jumlah skor (0-16) : < 56%	

### E. Variabel Penelitian

Dalam penelitian ini terdapat 2 variabel yaitu:

1. Variabel independen (bebas) Variabel independen (bebas) adalah variabel yang mempengaruhi atau nilainya menentukan variabel lain. Dalam penelitian ini variabel bebasnya yaitu pendidikan kesehatan tentang yoga untuk mengurangi nyeri haid.
2. Variabel dependen (terikat) Variabel dependen (terikat) adalah variabel yang mempengaruhi atau nilainya ditentukan oleh variabel lain. Dalam penelitian ini variabel terikatnya yaitu tingkat pengetahuan remaja tentang yoga untuk mengatasi nyeri haid.

### F. Pengumpulan Data

#### 1. Jenis dan Sumber Data

Data primer adalah jenis dan sumber data yang digunakan dalam penelitian ini. Data primer adalah informasi yang diperoleh dari responden melalui kuesioner pengetahuan tentang yoga untuk mengatasi nyeri haid.

#### 2. Alat Pengumpulan Data

Kuesioner adalah alat pengumpulan data yang digunakan dengan mengirimkan daftar pertanyaan tertulis kepada responden dengan tujuan mendapatkan informasi, jawaban, pendapat, dan sebagainya. Pernyataan positif (favorable) akan mendapat skor 1 jika responden menjawab "Benar", sedangkan pernyataan negatif (unfavorable) akan mendapat skor 0 jika responden menjawab "Salah".

Tabel 3.2 Kisi-Kisi Kuisisioner

Variabel	Indikator	Nomor Soal	Jumlah soal
Pengetahuan remaja tentang yoga untuk mengatasi Dismenorhoea.	Pengertian Yoga	1,2,3,4	4
	Manfaat Yoga	5,6,7,8,9,10,11,12,13	9
	Persiapan Yoga	14,15,16,17	4
	Metode Yoga untuk Mengatasi Dismenorhoea	18,19,20,21,22,23,24,25,26, 27,28,29,30	13

### 3. Uji Validitas dan Reliabilitas

Uji validitas adalah syarat yang harus dipenuhi sebelum alat digunakan, dan menunjukkan bahwa alat ukur tersebut benar-benar mengukur apa yang diukur. Uji validitas dilakukan di Posyandu Remaja Dusun Belo Desa Rembes Kecamatan Bringin Kabupaten Semarang dengan jumlah sampel 20 remaja putri yang sedang menstruasi. Pilihan ini dipilih karena peserta posyandu remaja yang diuji sama, yaitu berada di lokasi Posyandu Dusun Krajan Desa Rembes Kecamatan Bringin.

Alat penelitian, kuisisioner pengetahuan yang terdiri dari 40 soal pernyataan, diuji validitasnya pada tanggal 14 Februari 2025. Alat penelitian ini lulus uji validitas, yaitu  $r$  hitung > dari  $r$  tabel (0,444). Hasilnya menunjukkan bahwa dari 40 soal pernyataan instrument pengetahuan, 30 soal valid dan 10 soal tidak valid terletak pada nomor 2, 10, 11, 12, 19, 23, 25, 30, 31, 32. Karena 30 soal mewakili semua pernyataan, 10 soal lainnya dieliminasi. Karena Cronbach alphanya 0,852, kuisisioner dianggap reliabel.

#### 4. Etika Penelitian

Menurut Hidayat (2012), Etika penelitian meliputi :

a. Informed Consent (lembar persetujuan)

Informed consent adalah bentuk persetujuan yang diberikan oleh peneliti kepada responden penelitian sebelum penelitian dimulai dengan memberikan lembar persetujuan kepada responden. Tujuan dari informed consent adalah agar subjek memahami maksud dan tujuan penelitian serta mengetahui efeknya. Jika subjek bersedia, mereka harus menandatangani lembar persetujuan.

b. Anonymity (tanpa nama)

Masalah etika kebidanan adalah masalah menjamin penggunaan subjek penelitian dengan hanya menulis kode pada lembar pengumpulan data atau hasil penelitian dan menghindari memberikan atau mencantumkan nama responden pada lembar alat ukur.

c. Confidentiality (kerahasiaan)

Masalah etika ini berkaitan dengan menjaga kerahasiaan hasil penelitian, baik data atau masalah lainnya. Peneliti menjaga semua data yang mereka kumpulkan aman, kecuali kelompok data tertentu yang akan dipublikasikan tentang hasil penelitian.

d. Prosedur Pengambilan data

Prosedur pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Peneliti meminta surat ijin kepada institusi untuk pengambilan data yang ditujukan kepada UPTD Puskesmas Bringin.

2. Peneliti meminta izin ke UPTD Puskesmas Bringin untuk mengadakan penelitian dengan mengajukan surat izin penelitian dari institusi.
3. Peneliti mengadakan pendekatan ke bagian TU UPTD Puskesmas Bringin guna menjelaskan maksud dan tujuan peneliti.
4. Setelah mendapatkan izin dari Puskesmas Bringin, peneliti bersama pemegang program remaja Puskesmas Bringin menentukan waktu penelitian.
5. Saat penelitian, peneliti dan Pemegang Program posyandu remaja mengumpulkan responden yang telah ditentukan.
6. Peneliti menjelaskan maksud dan tujuan dari penelitian, lalu membagikan kuesioner dan lembar persetujuan.
7. Peneliti menjelaskan cara pengisian kuesioner dan mendampingi responden ketika mengisi kuesioner sampai selesai.
8. Peneliti mengumpulkan kembali kuesioner yang telah diisi dan diperiksa kembali kelengkapan jawaban dari responden agar apabila ada jawaban yang kurang lengkap peneliti dapat meminta responden.

## **G. Pengolahan Data**

### **1. Editing**

Peneliti mengumpulkan data, yaitu kuisisioner tentang yoga, dan melakukan kelengkapan dan pencocokan.

### **2. Scoring**

Scoring adalah kegiatan menyekor hasil checklist observasi yang dilakukan tingkat pengetahuan yang diukur dengan jawaban benar dengan skor 1, salah dengan skor 0 untuk pertanyaan positif (favorable). Sedangkan untuk pertanyaan negatif (unfavorable) jika menjawab benar akan mendapat skor 0 dan jika menjawab salah mendapat skor 1.

### **3. Coding**

Kegiatan ini memberi kode angka pada kuisisioner terhadap tahap-tahap dari jawaban responden agar lebih mudah dalam pengolahan data selanjutnya. Coding pada penelitian ini dilakukan dengan cara memberikan kode berupa angka, yaitu :

- a. Benar : kode 1
- b. Salah : Kode 2

#### 4. Entry Data

Peneliti memasukkan seluruh hasil kuesioner responden kedalam SPSS dan Microsoft Excel.

#### 5. Cleaning Data

Semua data yang telah masuk SPSS dan Microsoft Excel di cek kembali kelengkapannya baik kode, ataupun pemberian skor.

#### 6. Tabulating Data

Penelitian melakukan penghitungan dengan cara memasukkan kedalam tabel distrib

### H. Analisis Data

#### 1. Teknik Analisa Univariat

Pada analisis univariat data yang diperoleh dari hasil pengumpulan data disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi, ukuran tendensi sentral atau grafik. Data dalam penelitian ini diklasifikasikan menjadi 2 yaitu data umum dan data khusus. Data umum meliputi karakteristik nama responden usia responden, informed consent, Sedangkan data khusus meliputi hasil pengukuran pengetahuan tentang yoga dalam mengatasi nyeri haid pada remaja sebelum diberikan pendidikan kesehatan tentang yoga untuk mengatasi nyeri haid pada remaja dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan tentang yoga untuk mengatasi nyeri haid pada remaja.

#### 2. Analisa Bivariat

Analisa bivariat adalah analisa untuk menguji hubungan yang signifikan antara dua variabel atau untuk mengetahui apakah ada perbedaan yang signifikan antara dua kelompok atau lebih Notoatmodjo, 2012 oleh (Saputra et al., 2021). Dalam penelitian ini analisa bivariat dilakukan untuk mengetahui pengaruh yoga terhadap perubahan pengetahuan remaja tentang yoga untuk mengatasi nyeri haid pada remaja. Uji

statistik Paired T Test (T test berpasangan) dengan program SPSS 16. Peneliti menggunakan uji statistik paired T-Test, uji ini digunakan untuk melakukan telaah variabilitas data menjadi dua sumber variasi yang sama yaitu variasi dalam kelompok kontrol dan intervensi. Sebelum dilakukan uji T Test berpasangan harus dilakukan uji Homogen atau kondisi sama dan juga uji normalitas untuk mengetahui tabulasi data telah terdistribusi normal atau tidak. Untuk mengetahui data tersebut berdistribusi normal atau tidak yaitu dengan melakukan uji normalitas atau menggunakan Kolmogorov Smirnov dengan  $\alpha = 0,05$ . Apabila nilai signifikansi  $> \alpha = 0,05$  artinya data berdistribusi normal (Saputra et al., 2021). Jika data tidak berdistribusi normal, maka Uji Paired T Test tidak valid untuk dipakai sehingga disarankan untuk memakai uji statistik pengganti yaitu menggunakan uji Wilcoxon Interpretasi data pada Uji Paired T Test dapat di lihat dari hasil signifikansi pengolahan SPSS yaitu jika nilai p-value  $< 0,05$  maka  $H_0$  ditolak dan jika nilai signifikansi pada  $> 0,05$  maka  $H_0$  diterima. Dengan kata lain jika hasil signifikansi pengolahan SPSS nilainya  $< 0,05$  maka  $H_0$  ditolak berarti ada pengaruh yoga terhadap perubahan skala nyeri nyeri haida, begitu pula sebaliknya.

