

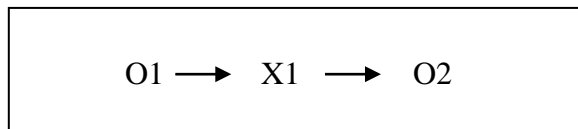
BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Desain Penelitian

Penelitian ini adalah jenis eksperimen Quasy kuantitatif dengan desain One Group Pretest Posttest. Sebelum perlakuan dilakukan, sampel diberi pretest (tes awal) sebelum diberikan posttest (tes akhir). Desain ini digunakan sesuai dengan tujuan mengetahui pengaruh senam aerobik *low impact* terhadap *Hot Flashses* pada perimenaupose di Desa Lemah ireng. Skema rancangan penelitian sebagai berikut :

Keterangan :



E = Kelompok senam

O1 = Keluhan *Hot Flashses* sebelum
senam aerobik *low impact*

XI = Senam aerobik *low impact*

O2 = Keluhan *Hot Flashses* sesudah senam aerobik *low impact*

B. Waktu dan Tempat Penelitian

1. Waktu

Waktu penelitian yaitu pada bulan Januari 2025.

2. Tempat

Lokasi penelitian di Desa Lemahireng hal ini dikarenakan Informasi dari bidan Desa Lemahireng menyatakan bahwa jumlah wanita perimenaupose 179 dimana sekitar 70% mengalami keluhan perimenopause terutama *hot fluese*, keluar keringat dimalah hari dan insomnia.

C. Definisi Operasional

Tabel 3. 1 Definisi Operasional Variabel

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil ukur	Skala
Senam Aerobic low impac	Olahraga yang mudah dilakukan, bersifat low impact, dan sesuai dengan fisik padaibu perimenaupose, merupakan gabungan gerakan otot dan teknik pernapasan dilakukan 3 kali seminggu selama 2 minggu dengan waktu sekali senam 30 menit	SOP Senam Aerobic low impac	-	-
Keluhan peri menaupose	Keluhan <i>Hot Flasheses</i>	Kuesioner Skiring Hot Flases Rating Scale (HFRS)	Skor Skiring Hot Flases Rating Scale (HFRS) dengan skor 0-44	Rasio

D. Populasi Sampel dan Teknik Sampel

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kuantitas dan karekteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari kemudian ditarik kesimpulan. Populasi penelitian ini yaitu semua ibu perimenaupose usia 42–51 tahundi Desa Lemah ireng Wilayah Puskesmas Bawen sejumlah 179 responden.

2. Sampel

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Pengambilan sampel untuk penelitian, jika subjeknya kurang dari 100 orang sebaiknya diambil semuanya, jika subjeknya besar atau lebih dari 100 orang dapat diambil 10-15% atau 20-25%. Sampel dalam penelitian ini

ditetapkan 20% dari jumlah populasi sehingga sampel penelitian ini adalah 36 responden.

3. Teknik Sampling

Teknik sampling dalam penelitian ini adalah *purposif sampling*. *Purposif sampling* yaitu mengambil sampel dengan kriteria tertentu yang ditentukan peneliti. Adapun pengambilan sampel dilakukan pada pemilihan dengan menggunakan kriteria inklusi dan eksklusi sebagaiberikut:

a. Kriteria Inklusi

- 1) Bersedia menjadi responden
- 2) Ibu tidak sedang mengkonsumsi obat hormonal seperti pil KB, atau menjalani terapi sulih hormon
- 3) Ibu dengan keluhan hot flashes pada pre test minimal 9 (kategori sedang)

b. Kriteria Esklusi

- 1) Mengundurkan diri saat dilakukan penelitian
- 2) Ibu jatuh sakit saat dilakukan penelitian.

E. Instrumen Penelitian

Dalam mengumpulkan data menggunakan ;

1. SOP senam Aerobic , SOP senam Aerobic Low Impac yang digunakan pada penelitian adalah SOP yang sesuai dengan standar di Puskesmas Bawen.
2. Skiring Hot Flases Rating Scale (HFRS).

F. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data

1. Jenis data

a. Data primer

Data primer dikumpulkan secara langsung dari responden dengan menggunakan kuesioner Skiring Hot Flases Rating Scale (HFRS) berdasarkan jawaban ibu tentang keluhan Hot Flases perimenopause sebelum dan sesudah senam aerobik .

b. Data sekunder

Data sekunder diperoleh dari catatan bidan. Data ini meliputi data karakteristik responden di Desa Lemahireng Wilayah Puskesmas Bawen.

2. Cara pengumpulan data

Rencana kegiatan pengumpulan data penelitian yaitu :

- a. Meminta surat ijin penelitian dari Universitas Ngudi waluyo untuk di berikan kepada bidan Desa Lemah ireng Wilayah Puskesmas Bawen.
- b. Memberikan surat ijin penelitian dari Universitas Ngudi Waluyo kepada bidan Desa Lemah ireng Wilayah Puskesmas Bawen.
- c. Melakukan penelitian dengan langkah :
 - 1) Menentukan sampel penelitian dan memilih responden yang sudah ditentukan dengan jumlah 36 responden.
 - 2) Memberikan penjelasan kepada responden tentang maksud dan tujuan penelitian
 - 3) Memberikan lembar persetujuan untuk menjadikan responden dan memberikan kuesioner pada 36 responden tersebut dalam satu waktu
 - 4) Melakukan pre test dengan cara mengisi kuesioner Skiring Hot Flases Rating Scale (HFRS).
 - 5) Memberikan latihan senam lansia pada 36 responden yang di pimpin oleh instruktur senam yaitu bidan desa. Jadwal senam 1 kali seminggu pada tanggal 15 Januari. Latihan dilakukan selama 2 minggu dengan waktu sekali senam selama 30 menit.
 - 6) Melakukan post test dengan cara mengisi kuesioner Skiring Hot Flases Rating Scale (HFRS) 1 kali pada pertemuan terakhir.
- d. Melakukan pengolahan data tahap akhir
 - 1) Merekap hasil pretest dan posttest semua responden
 - 2) Mengolah data penelitian dengan melakukan penilaian pada Skiring Hot Flases Rating Scale (HFRS) Menganalisis data yang sudah didapat

- 3) Melakukan perhitungan
- 4) Menyusun laporan hasil penelitian dan pembahasan.
- 5) Melakukan konsultasi atau bimbingan

G. Cara Pengolahan Data

Pengolahan data dalam penelitian ini dengan menggunakan bantuan komputer. Tahapan pengolahan data yaitu :

1. *Editing*

Dilakukan untuk meneliti kelengkapan data dan dilakukan ditempat pengumpulan data, sehingga jika ada data yang kurang dapat segera dilengkapi. Dalam penelitian ini adalah meneliti dan mengecek kelengkapan kuesioner Skrining *Hot Flashes Rating Scale (HFRS)*.

2. *Coding*

Kegiatan *coding* dilakukan dengan memberikan tanda atau kode pada masing-masing hasil pengukuran variabel. *Coding* dalam penelitian ini adalah untuk nomer responden dimana responden dibeai nomer sesuai kelompok yaitu A1-A9 untuk kelompok 1, B1-B9 untuk kelompok 2, C1-C9 untuk kelompok 3 dan D1-D9 untuk kelompok 4.

3. *Skoring*

Dari hasil pengisian checklist kemudian dilakukan *scoring*. *Scoring* dilakukan untuk Skiring Hot Flases Rating Scale (HFRS).

4. *Tabulating*

Tabulating adalah langkah untuk memasukkan data hasil penelitian ke dalam bentuk tabel. Tabel dalam penelitian ini sesuai dengan tujuan penelitian.

H. Analisis Data

1. Univariat

Analisis univariat adalah analisis yang digunakan untuk menjelaskan setiap variabel penelitian. Analisis univariat dalam penelitian ini untuk mendiskripsikan data keluhan dengan hot flases perimanaupose sebelum dan

sesudah diberikan senam Aerobic low impac, analisis dilakukan dengan menggunakan *tendensi sentral*. Dalam analisis ini dicari nilai *mean*, *minimum*, *maksimal* dan *standar deviasi* dari hasil penelitian.

2. Bivariat

Analisis Bivariat dilakukan dengan tujuan untuk menganalisis perbedaan diantara dua kelompok. Analisis bivariat ditentukan setelah dilakukan uji normalitas data dengan *shapiro wilk* karena responden dalam penelitian ini 36 responden (kurang dari 50).

Uji normalitas adalah sebagai berikut :

Tabel 3. 2 Uji Normalitas Data

Data	Signifikan (Shapiro-Wilk)	α	Keterangan
Sebelum senam	0,002	0,05	Tidak
Sesudah senam	0,000	0,05	Tidak

Berdasarkan tabel 3.2 diatas nampak bahwa semua data pre test dan post test pada 2 kelompok tersebut berdistribusi tidak normal karena nilai-p-value $< 0,05$ (α). Berdasarkan hasil uji normalitas tersebut analisis data yang dilakukan pre dan post test dilakukan analisis dengan *wilcoxon*

Taraf signifikansi yang digunakan adalah 0,05. Jika hasil p value $> 0,05$ maka H_0 diterima berarti tidak ada pengaruh senam aerobic low impac terhadap keluhan perimnapose dengan hot flases di Desa lemah ireng Wilayah Puskesmas bawen , sedangkan jika p value $< 0,05$ maka H_0 ditolak berarti ada pengaruh senam aerobic low impac terhadap keluhan hot flases pada peri manapose di Desa lemah ireng Wilayah Puskesmas Bawen.

I. Etika Penelitian

Penelitian ini melibatkan obyek manusia maka tidak boleh bertentangan dengan etika agar responden dapat terlindungi, untuk itu perlu adanya ijin dari bidan Desa Lemah Ireng Wilayah Puskesmas Bawen dan rekomendasi dari ketua Universitas Ngudi Waluyo. Setelah mendapatkan persetujuan penelitian dilakukan dengan menggunakan etika penelitian adalah sebagai berikut:

1. Lembaran (*Informed consent*)

Sebelum penelitian, ibu diberi tahu tentang persetujuan untuk mengetahui tujuan penelitian dan menentukan apakah responden bersedia atau tidak untuk diteliti.

2. Tanpa Nama (*Anonymity*)

Nama responden tidak tercantum pada lembar pengumpulan data; kode responden hanya diberikan dengan angka.

3. Kerahasiaan (*Confidentiality*)

Peneliti menjamin bahwa informasi yang dikumpulkan dari responden tetap rahasia. Setelah penelitian selesai, data penelitian dibakar untuk melakukan penelitian ini.

4. Menghormati Harkat dan Martabat Manusia (*Respect for human dignity*)

Peneliti harus mempertimbangkan hak-hak subjek penelitian atau responden. Pada penelitian ini, peneliti memberikan subjek penelitian kebebasan untuk memberikan informasi atau tidak.

5. Keadilan dan Keterbukaan (*Respect for justice an inclusiveness*)

Peneliti harus jujur dan hati-hati mengikuti prinsip keterbukaan dan adil. Dengan memberikan penjelasan tentang proses penelitian kepada responden, prinsip keterbukaan dan prinsip keadilan dapat diterapkan. Prinsip keadilan menjamin bahwa dalam penelitian ini, setiap responden akan diberi perlakuan dan keuntungan yang sama tanpa membedakan agama, etnis, atau ras mereka.

6. *Beneficence & Non Maleficence*

Prinsip berbuat baik, memberikan manfaat yang maksimal dan risiko yang minimal, sebagai contoh kalau ada risiko harus yang wajar (*reasonable*), dengan desain penelitian yang ilmiah, peneliti ada kemampuan melaksanakan dengan baik, diikuti prinsip do no harm (tidak merugikan, *non maleficence*).

7. *Ethical Clearance*

Sebelum penelitian melakukan uji etik dari komisi etik Universitas Ngudi Waluyo Untuk mendapatkan Surat Bahwa Penelitian Sudah Layak etik dengan nomor 97/KEP/EC/UNW/2025.