

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini adalah pra eksperimen merupakan eksperimen yang masih ada variabel eksternal yang mempengaruhi variabel dependen, tidak ada variabel kontrol, sampel tidak dipilih secara acak (I Made S A, dkk. 2021).

Pada penelitian ini menggunakan One group design dengan *time series (One Group Pretest-Posttest)*, penelitian ini hanya meneliti hasil perlakuan satu kelompok sasaran tanpa pembanding atau kelompok kontrol. Pada penelitian ini dilakukan pre-test sebelum intervensi dan post-test dilakukan setelah dilakukan intervensi(I Made S A, dkk. 2021). Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui dengan akurat karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberikan perlakuan (Sugiyono, 2016). Desain ini dapat digambarkan sebagai berikut :

Keterangan :

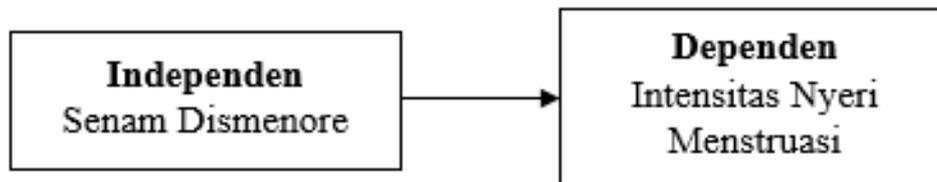
O_1 : Pre test (Sebelum diberikan intervensi)

O_1	x	O_2
-------	---	-------

 x : Intervensi senam dismenore

O_2 : Post test (setelah dilakukan intervensi)

B. Definisi Konseptual



Bagan 3. 1 Definisi Konseptional

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah area generalisasi yang terdiri dari objek/subjek dengan himpunan dan karakteristik tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya, seluruh subjek atau sekumpulan objek penelitian yang dapat; orang, objek, hal yang tersedia atau dapat memberikan informasi penelitian (data) (Sandu, 2015). Populasi dalam penelitian ini semua siswi yang mengikuti acara latihan perpisahan di SMPN 1 Waringinkurung Kabupaten Serang Banten yaitu berjumlah 75 siswi.

2. Sampel

Sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik populasi, atau sebagian kecil dari anggota populasi, yang diambil dengan teknik tertentu untuk mewakili populasi (Sandu S. 2015). Teknik sampling pada penelitian ini menggunakan purposive sampling yaitu teknik pengambilan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu yang telah dibuat oleh peneliti, berdasarkan

ciri atau sifat-sifat populasi yang sudah diketahui sebelumnya (I Made S A, 2021). Sampel dalam penelitian ini yaitu siswi yang mengikuti latihan acara perpisahan di SMPN 1 Waringinkurung Kabupaten Serang Banten yang terdapat nyeri menstruasi dan yang menstruasi secara teratur sebanyak 30 orang.

a. Kriteria inklusi

- 1) Siswi yang sedang dismenore primer
- 2) Siswi yang terdapat jadwal menstruasi di minggu akhir bulan mei

b. Kriteria eksklusi

- 1) Siswi yang tidak bisa mengikuti proses penelitian karena sakit yang menyebabkan tidak bisa melanjutkan untuk mengikuti proses kegiatan penelitian

D. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat

Penelitian ini dilakukan di sdi SMPN 1 Waringinkurung Kabupaten Serang Banten

2. Waktu

Waktu penelitian ini dilakukan dari febuari sampai dengan juli 2023

E. Variabel

1. Variabel Independent

Variabel independen sering disebut variabel stimulus independen, prediktor, antecedent. Dalam bahasa Indonesia sering disebut sebagai variabel bebas. Variabel ini yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel terikat (Sugiyono, 2016). Variabel independent dalam penelitian ini adalah senam dismenore

2. Variabel Dependen

Variabel dependen sering disebut sebagai variabel output, kriteria, konsekuen. Dalam bahasa Indonesia sering disebut variabel terikat, variabel dependen merupakan variabel yang dipengaruhi oleh atau akibat dari variabel independen (Sugiyono, 2016). Variabel dependen dalam penelitian ini yaitu intensitas nyeri menstruasi.

F. Definisi Operasional

Tabel 3. 1 Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Paremeter	Alat Ukur	Skala Pengukuran Data	Kriteria Hasil
1	Senam Dismenore	Bentuk relaksasi yang sangat dianjurkan mengurangi dismenore	- Tidak dilakukan - Dilakukan sebagian - Dilakukan sepenuhnya	Daftar Tilik	0 : tidak dilakukan 1: Dilakuakn sebagian (1-2x)	Ordinal

		yang dialami banyak wanita setiap bulannya (Ashriady. 2022)				2: Dilakukan sepenuhnya (3x)	
2	Intensitas Nyeri Menstruasi	Intensitas nyeri menstruasi adalah gambaran tentang seberapa parah nyeri menstruasi yang dirasakan oleh individu	- Terdapat nyeri menstruasi	- Tidak terdapat nyeri menstruasi	Skala Nyeri VAS (<i>Visual Analogue Scale</i>)	0 = Tidak nyeri (0) 1 = Nyeri Ringan (1-3) 2 = Nyeri sedang (4-6) 3 = Nyeri Hebat (7-9) 4 = Nyeri Hebat Tidak terkontrol (10)	Ordinal

G. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat bantu yang akan digunakan untuk pengumpulan data yang diperlukan (Sandu S. 2015). Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu Lembar Kuesioner Pengukuran Tingkat Nyeri VAS (*Visual Analogue Scale*) dan Modul Senam Disminore:

1. Lembar Pengukuran Tingkat Nyeri VAS (*Visual Analogue Scale*)

Skala Analog Visual (VAS) adalah instrumen yang digunakan untuk mengukur intensitas nyeri dianggap paling efektif dalam penelitian dan pengaturan klinis, VAS dapat digunakan untuk mengukur semua jenis nyeri (Jaury, 2014). Berikut lembar kuesioner VAS (*Visual Analogue Scale*) :

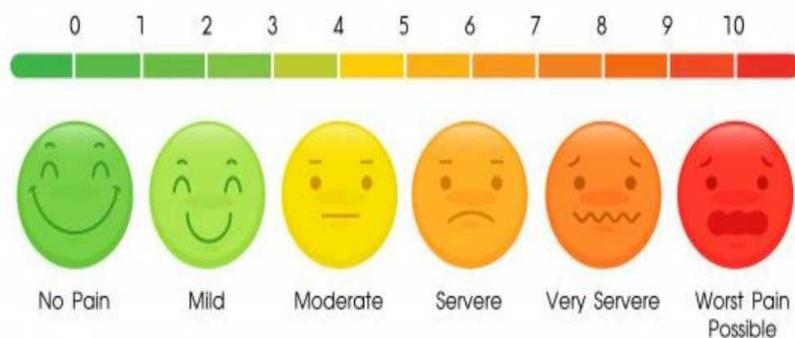
a. Data Umum

- 1) Nama :
- 2) Umur :
- 3) Lama menstruasi :
 - a) < 3 hari
 - b) 3-7 hari
 - c) > 7 hari
- 4) Waktu timbul nyeri menstruasi :
 - a) Sebelum menstruasi
 - b) Hari ke 1-2 menstruasi
 - c) Hari ke 1 – selesai menstruasi

b. Data Khusus

Petunjuk : Beri nilai angka 0-10 pada kotak yang telah disediakan sesuai jawaban anda!

Pengukuran Disminore sebelum intervensi :



Gambar 3. 1 Pengukuran Disminore Sebelum Intervensi

Keterangan :

0: Tidak nyeri

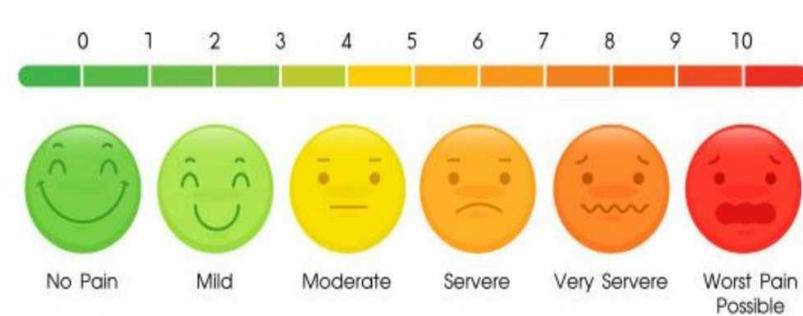
1-3: Nyeri ringan

4-6: Nyeri sedang

7-9: Nyeri berat

10: Nyeri sangat berat

Pengukuran Disminore setelah intervensi :



Gambar 3. 2 Pengukuran Disminore Setelah Intervensi

Keterangan :

0: Tidak nyeri

1-3: Nyeri ringan

4-6: Nyeri sedang

7-9: Nyeri berat

10: Nyeri sangat berat

2. Modul Senam Dismenore

Modul merupakan salah satu bentuk bahan ajar yang dikemas secara utuh dan sistematis. Di dalam modul terdapat seperangkat pengalaman belajar yang terencana dan didesain untuk membantu peserta didik menguasai tujuan belajar yang spesifik. Pada modul ini terdapat :

- a. Pengertian senam dismenore
- b. Tujuan senam dismenore
- c. Manfaat senam dismenore
- d. Daftar tilik senam dismenore

H. Teknik Pengumpulan Data

1. Data Primer

Sumber data primer, yaitu data yang dikumpulkan, diolah dan disajikan oleh peneliti dari sumber primer, bisa berupa kata-kata atau tindakan (Eko Sudarmanto, dkk, 2021). Data primer pada penelitian ini yaitu melakukan pengisian pretest dengan cara pengukuran skala nyeri menstruasi yang sudah disediakan dengan mengisi kategori derajat nyeri menstruasi yang biasa dirasakan, setelah melakukan pengisian pretest diberikan perlakuan berupa senam dismenore 30 menit dengan pertemuan 3x dalam 1 minggu dalam kurung waktu selama 1 bulan, setelah itu memfollow up untuk memantau menstruasi setiap masing masing responden pada bulan juli, setelah responden mengalami menstruasi maka dilakukan kegiatan posttest dengan mengisi pengukuran skala nyeri menstruasi yang sudah disediakan dengan mengisi

kategori derajat nyeri menstruasi yang dirasakan setelah diberikan perlakuan senam dismenore selama 1 bulan.

2. Data Sekunder

Data sekunder adalah sumber informasi tambahan yang bertugas melengkapi informasi yang diperlukan untuk informasi dasar/utama, yaitu buku, artikel, arsip, dokumen pribadi dan dokumen resmi (Eko Sudarmanto, dkk, 2021). Data skunder diperoleh peneliti secara tidak langsung didapatkan melalui jurnal, buku dan secara langsung melalui Unit Kesehatan Sekolah (UKS) SMPN 1 Waringinkurung.

I. Teknik Pengolahan Data

1. *Coding*

Memberikan code pada jawaban responden agar lebih mudah dan sederhana, 0: Tidak nyeri, 1 : Nyeri ringan, 2 : Nyeri sedang, 3: Nyeri berat, 4: Nyeri sangat berat

2. *Editing*

Mengkoresi kembali apakah jawaban responden yang diberikan sudah cukup benar untuk diproses lebih lanjut, pelaksanaan editing dilakukan di tempat pengumpulan data di lapangan sehingga jika terjadi kesalahan maka upaya pembetulan segera di lakukan.

3. *Entry data*

Setelah dilakukan pengkodean data akan dimasukan ke masing masing variabel menggunakan SPSS.22

4. *Clearing data*

Data yang telah dimasukan diperiksa kembali untuk melihat ada tidaknya kesalahan dalam kesesuaian pengkodean yang dilakukan.

5. *Tabulasi*

Pembuatan tabel data dengan mengelompokan data sesuai dengan tujuan penelitian kemudian dimasukan dalam tabel yang sudah disiapkan

J. Analisis Data

1. Analisis Univariat

Analisis univariat adalah analisis yang dilakukan masing-masing variabel dalam hasil penelitian dan menggambarkan karakteristiknya masing-masing terhadap variabel penelitian. Analisis univariat ini menemukan mean dan standar deviasi dari nilai minimum dan maksimum yaitu deviasi skala nyeri menstruasi sebelum dan sesudah latihan dismenore (Tricahyono. 2018).

2. Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan terhadap dua variabel yang berhubungan atau berkolerasi (Tricahyono, 2018). Pada analisis bivariat ini menggunakan

wilcoxon karena uji nonparametis berpasangan berskala ordinal atau interval tetapi data berdistribusi tidak normal dengan menggunakan SPSS.22

K. Langkah langkah penelitian

Dalam penelitian ini teknik pengambilan data pada siswi yang sesuai dengan kriteria inklusi dan sudah melakukan informed concent setelah adanya informed concent melakukan pengisian pretest dengan cara pengukuran skala nyeri menstruasi yang sudah disediakan dengan mengisi angka dari 1-10 tingkat nyeri menstruasi yang biasa dirasakan, setelah melakukan pengisian pretest diberikan perlakuan berupa senam dismenore 30 menit dengan pertemuan 3x dalam 1 minggu dalam kurung waktu selama 1 bulan, setelah itu memfollow up untuk memantau menstruasi setiap masing masing responden, setelah responden mengalami menstruasi maka dilakukan kegiatan posttest dengan mengisi pengukuran skala nyeri menstruasi yang sudah disediakan dengan mengisi angka dari 1-10 tingkat nyeri menstruasi yang dirasakan setelah diberikan perlakuan senam dismenore selama 1 bulan

L. Etika Penelitian

Ethical clearance pada penelitian ini dilakukan di KEP Universitas Aisyiyah Bandung dengan Nomor : 512/KEP.01/UNISA-BANDUNG/VI/202

