

BAB 4

METODE PENELITIAN

4.1 Jenis Penelitian dan desain penelitian

Jenis Penelitian ini adalah penelitian *eksperimental* dengan design *Pre Eksperimental* menggunakan *one-group pre-test-post-test design* yaitu satu kelompok eksperimen di ukur variabel dependennya (pre-test), kemudian di berikan intervensi, dan diukur kembali variabel dependennya (post-test), tanpa ada kelompok pembandingan.

4.2 Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada Bulan September 2017 - Juni 2018 di lingkungan SMA Plus Bina Bangsa di kecamatan Sukajadi kota Pekanbaru.

4.3 Populasi dan sampel

4.3.1 Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri yang mengalami nyeri haid yang berada di SMA Plus Bina Bangsa di kecamatan Sukajadi kota Pekanbaru Tahun Ajaran 2017/2018 terdiri atas kelas X, XII, dan XII berjumlah 44 siswi mengalami nyeri haid yang mengganggu aktivitas.

4.3.2 Sampel

a. Jumlah Sampel

Sampel yang akan peneliti gunakan sebanyak 20 siswi. Menurut sugiyono (2012), jumlah sampel yang dapat digunakan dalam penelitian eksperimen

berkisar antara 10 - 20 orang untuk tiap kelompok.

Untuk mencegah kejadian *drop out* maka perhitungan besar sampel ditambah 10%, maka digunakan rumus :

$$(n \times 10\%) + n$$

$$(20 \times 10\%) + 20 = 22$$

Dengan demikian, jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 22 siswi yang akan dilakukan intervensi.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *random sampling* dengan cara *systematic random sampling* yang diambil dari populasi dan sesuai dengan kriteria inklusi yang telah peneliti tentukan, Yaitu :

1. Memiliki Index Massa Tubuh (IMT) yang normal
2. Mengalami dismenore primer
3. Siklus menstruasi yang teratur setiap bulan 28-30 hari
4. Dismenore yang mengganggu aktivitas

Sedangkan kriteria eksklusi sampel dalam penelitian ini yaitu :

1. Siswi yang tidak hadir saat penelitian
2. Sedang sakit saat dilakukan penelitian

Berdasarkan jumlah populasi yaitu 44 remaja putri dengan dismenore, proses pengambilan sampel setiap interval ke (i) dari titik awal yang dipilih secara random adalah menggunakan rumus :

$$i = \frac{N}{n}$$

$$i = \frac{44}{20}$$

$$i = 2,2$$

Dengan demikian, setiap nama remaja putri yang berada di interval ke-2 diambil sebagai sampel.

4.4 Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini adalah wawancara. Data dari kuisioner tersebut di dapatkan 44 siswi yang mengalami nyeri haid yang sesuai dengan kriteria inklusi, peneliti menggunakan pengambilan sampel dengan cara *random sampling* dengan jumlah sampel 10-20 orang, menurut Sugiyono, 2012. Untuk mencegah kejadian *drop out* maka besar sampel ditambah 10% dan di dapatkan 22 orang yang akan di jadikan responden dalam penelitian ini. Sebelum menjadi responden, Subjek penelitian terlebih dahulu mengisi formulir *informed consent*. Peneliti melakukan penilaian skala nyeri haid saat menstruasi sebelum dilakukan senam yoga, untuk mengukur variabel intensitas nyeri haid pada responden dilakukan dengan metode wawancara menggunakan instrumen formulir skala nyeri (*Numeric Rating Scale*), yaitu responden diminta untuk menentukan sendiri skala nyeri yang dirasakannya dengan cara melingkari salah satu nomor 0-10 pada skala penilaian *Numeric Rating Scale*. Kemudian mengajarkan responden melakukan senam yoga sebelum menstruasi selama 2 minggu dengan frekuensi 2 kali dalam 1 minggu dengan durasi 30 menit. Melakukan kunjungan kerumah responden untuk penilaian intervensi nyeri setelah senam yoga dilakukan, sama seperti pengukuran variabel nyeri sebelum dilakukan senam Yoga.

4.5 Instrumen penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar observasi. Lembar observasi yang berisi tentang identitas nyeri. Untuk mengisi lembar observasi, responden diwawancarai bagaimana rasa sakit yang dirasakan. Kemudian mereka memilih nilai nyeri yang di rasakan dan nilai pada skala nyeri akan dilingkari oleh peneliti.

4.6 Teknik Pengolahan dan Analisa Data

4.6.1 Pengolahan Data

Proses pengolahan data dengan langkah-langka sebagai berikut :

a. Pengeditan Data (*Editing*)

Setiap lembar kuisisioner di periksa untuk memastikan bahwa setiap pertanyaan yang ada pada kuesioner telah terisi semua. Kegiatan editing meliputi, pemeriksaan kelengkapan data, apakah jawaban atau tulisan bisa terbaca atau cukup jelas, apakah jawaban relevan dengan pertanyaan dan apakah pertanyaan dan jawaban konsisten.

b. Mengkode Data (*Coding*)

Kegiatan pemberian kode *numeric* (angka) pada setiap jawaban yang terkumpul ke dalam komputer untuk dianalisa dengan menggunakan komputer.

c. Memasukkan data (*Data Entry*)

Memasukkan data yang telah dimasukkan ke dalam komputer untuk memastikan bahwa data tersebut telah bersih dari kesalahan.

d. Pembersihan Data (*Cleaning*)

Memeriksa kembali data yang telah dimasukkan kedalam komputer untuk memastikan bahwa data tersebut telah bersih dari kesalahan.

4.6.2 Analisa Data

a. Analisis Univariat

Analisis univariat pada penelitian ini digunakan untuk melihat nilai mean, standar deviasi, minimum dan maximum dari intensitas nyeri pada senam Yoga.

b. Analisis Bivariat

Analisis bivariat yang digunakan pada penelitian ini adalah menggunakan uji *Wilcoxon* dengan derajat kepercayaan 95% dan ketentuan sebagai berikut :

1. Jika $p \text{ value} < 0.05$ artinya terdapat pengaruh yang signifikan pada senam yoga terhadap intensitas nyeri haid pada remaja putri di SMA Plus Bina Bangsa kecamatan Sukajadi kota Pekanbaru.
2. Jika $p \text{ value} \geq 0.05$ artinya tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara senam yoga terhadap intensitas nyeri haid pada remaja putri di SMA Plus Bina Bangsa Kecamatan Sukajadi Kota Pekanbaru.