

BAB 4

METODE PENELITIAN

4.1 Rancangan Penelitian

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan desain penelitian *quasi eksperimental*, dengan *one group pre test-post test design*, yaitu dengan cara melakukan *pre test* dahulu sebelum diberikan intervensi, kemudian setelah diberikan inter-vensi lalu dilakukan *post test*. Rancangan penelitiannya adalah sebagai berikut :

O1 → X → O2

Keterangan:

- O1 : Obsevasi yang dilakukan sebelum eksperimen (*pre-test*)
- O2 : Observasi yang dilakukan sesudah eskperimen (*post-test*)
- X : *Abdominal Stretching Exercise* dilakukan selama 15 menit

4.2 Populasi dan Sampel

4.2.1 Populasi

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian yang akan diteliti dan mempunyai karakteristik tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti (Sastoasmoro dan Ismael 2008; Sugiono, 2010). Populasi dalam penelitian ini adalah siswi kelas VIII SMP Negeri 3 Gresik yang mengalami dismenore primer sebanyak 100 orang..

4.2.2 Sampel

Sampel merupakan bagian dari populasi yang akan diteliti atau sebagian jumlah dari karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah siswi kelas VIII SMP Negeri 3 Gresik yang mengalami dismenore primer serta memenuhi kriteria inklusi:

4.2.2.1 Kriteria inklusi penelitian:

Kriteria inklusi adalah karakteristik responden yang mendukung penelitian, kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah:

- 1) Siswi kelas VIII SMP Negeri 3 Gresik yang sudah menstruasi
- 2) Siswi yang mengalami dismenore primer
- 3) Siswi tidak mengkonsumsi obat analgesik atau obat-obatan lain yang bertujuan untuk menghilangkan atau mengurangi nyeri
- 4) Siswi yang tidak sedang memiliki penyakit ginekologi atau dismenore sekunder
- 5) Siswi kelas VIII yang hadir saat pelatihan berlangsung
- 6) Siswi yang bersedia menjadi peserta / menandatangani lembar informed consent

4.2.2.2 Kriteria eksklusi penelitian:

Kriteria eksklusi adalah karakteristik responden yang dapat menggagalkan penelitian, kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah:

- 1) Mempunyai penyakit ginekologis tertentu atau dismenore sekunder
- 2) Siswi yang mengkonsumsi obat analgesic pada waktu mengalami dismenore primer
- 3) Siswi kelas VIII yang tidak hadir saat pelatihan berlangsung

4.2.2.3 Besar Sampel

Pengambilan sampel menggunakan rumus Solvin (Umar,2007) sebagai berikut.

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

Keterangan:

n = Jumlah sampel

N = Jumlah populasi

d = Persentase kelonggaran ketidaktekelitian karena kesalahan pengambilan sampel yang ditolerir ($e=0,1$)

$$n = \frac{100}{1 + 100(0,1)^2}$$
$$= \frac{100}{2}$$

= 50 orang

Dari total populasi kelas VIII sebesar 100 makan yang dijadikan sampel adalah 50 siswi

4.3 Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 8 Maret – 9 April 2014 di SMP Negeri 3 Gresik

4.4 Variabel Penelitian

4.4.1 Variabel Bebas (*Independent*)

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah *abdominal stretching exercise*.

4.4.2 Variabel Tergantung (*Dependent*)

Variabel Tergantung dalam penelitian ini adalah nyeri dismenore dan tingkat pengetahuan tentang dismenore primer

4.5 Bahan, Alat dan Instrumen Penelitian

4.5.1 Bahan dan Alat

Alat dan bahan yang digunakan dalam penelitian ini adalah Leaflet, LCD, computer atau laptop dan bola senam

4.5.2 Instrumen Penelitian

- 1) Kuesioner Pengukuran Intensitas Nyeri

Pengukuran intensitas nyeri dilakukan dengan menggunakan *Numeric Rating Scale (NRS)*. Skala ini merupakan alat ukur yang digunakan untuk mengukur tingkat intensitas nyeri. Dimana responden diminta untuk melingkari salah satu angka pada garis yang dianggap intensitas nyeri yang dirasakan. Ujung sebelah kiri menggambarkan kondisi tidak dirasakan nyeri dan ujung sebelah kanan menggambarkan intensitas nyeri yang amat berat.

2) Instrumen Penelitian Tingkat Pengetahuan

Instrumen ini berisikan 10 pertanyaan. Dari kuesioner ini dapat diperoleh informasi siswi tentang dismenore primer dan cara pencegahannya, berupa *multiple choice*. Setelah itu dihitung dengan rumus:

$$N = \frac{SP}{SM} \times 100 \%$$

Keterangan : N = prosentase
SP = skor yang didapat
SM = skor maksimal

Setelah prosentasi diketahui kemudian hasilnya diinterpretasikan dengan kriteria tingkat pengetahuan: tingkat pengetahuan baik (skor $\geq 75\%$), tingkat pengetahuan cukup (skor 56-74 %), tingkat pengetahuan kurang (skor $< 55\%$).

(Nursalam,2003)

3) Lembar Kehadiran

Instrumen ini digunakan untuk mengontrol disiplin responden dalam mengikuti kegiatan yang terdiri dari nama, tanggal, waktu, dan tempat kegiatan, serta tanda tangan oleh responden yang bersangkutan.

4.5.3 Uji Validitas

Validitas adalah ketepatan/kecermatan alat ukur dalam mengukur suatu data (Hastono, 2007). Untuk mengetahui validitas suatu instrumen (kuesioner) dilakukan dengan cara melakukan korelasi antara skor masing-masing variabel

dengan skor totalnya. Suatu variabel (pertanyaan) dikatakan valid bila skor variabel berkorelasi secara signifikan dengan skor totalnya dengan teknik korelasi *Pearson Product Moment*. Keputusan uji untuk menentukan validitas tersebut dengan membandingkan nilai *r* hitung dengan *r* tabel. Apabila *r* butir pertanyaan (*r* hitung pada *Corrected Item-Total Correlation*) bernilai lebih besar dari *r* tabel maka butir pertanyaan tersebut dikatakan valid (Hastono, 2007).

Hasil uji validitas yang telah dilakukn di SMP Negeri 2 Gresik dapat dilihat pada table berikut ini :

Tabel 4.1 Uji Validitas Instrumen

| Item | r hitung | Sig. | Keterangan |
|------|----------|-------|------------|
| S1 | 0.371 | 0.024 | Valid |
| S2 | 0.372 | 0.023 | Valid |
| S3 | 0.538 | 0.001 | Valid |
| S4 | 0.577 | 0.000 | Valid |
| S5 | 0.484 | 0.002 | Valid |
| S6 | 0.467 | 0.004 | Valid |
| S7 | 0.468 | 0.004 | Valid |
| S8 | 0.490 | 0.002 | Valid |
| S9 | 0.471 | 0.003 | Valid |
| S10 | 0.516 | 0.001 | Valid |

Hasil uji validitas instrumen pada butir pertanyaan variabel pertanyaan yang terdiri dari 10 butir pertanyaan didapatkan nilai koefisien Korelasi *Product Moment* (*r* hitung) yang valid, yaitu antara 0,377 hingga 0,577. Dengan menggunakan ketentuan nilai koefisien korelasi lebih besar dari 0,361 menunjukkan bahwa keputusan H_0 ditolak dan disimpulkan bahwa butir pertanyaan variabel pertanyaan adalah valid dan dapat digunakan pada proses analisis selanjutnya.

4.5.4 Uji Reliabilitas

Uji Reliabilitas telah dilakukan di SMP Negeri 2 Kebomas. Kuisisioner dan lembar observasi akan dilakukan uji reliabilitas. Pengujian reliabilitas instrumen dilakukan dengan menggunakan metode *Cronbach's Alpha* yaitu dengan melihat kriteria Indeks Koefisien Reliabilitas, dimana batas terendah yang digunakan dalam menyatakan bahwa butir pertanyaan yang digunakan reliabel adalah sebesar 0,600. Hasil pengujian reliabilitas instrumen disajikan sebagai berikut.

Tabel 4.2 Uji Reliabilitas Instrumen

| Variabel | Cronbach's Alpha | Keterangan |
|------------|------------------|------------|
| Pertanyaan | 0.618 | Reliabel |

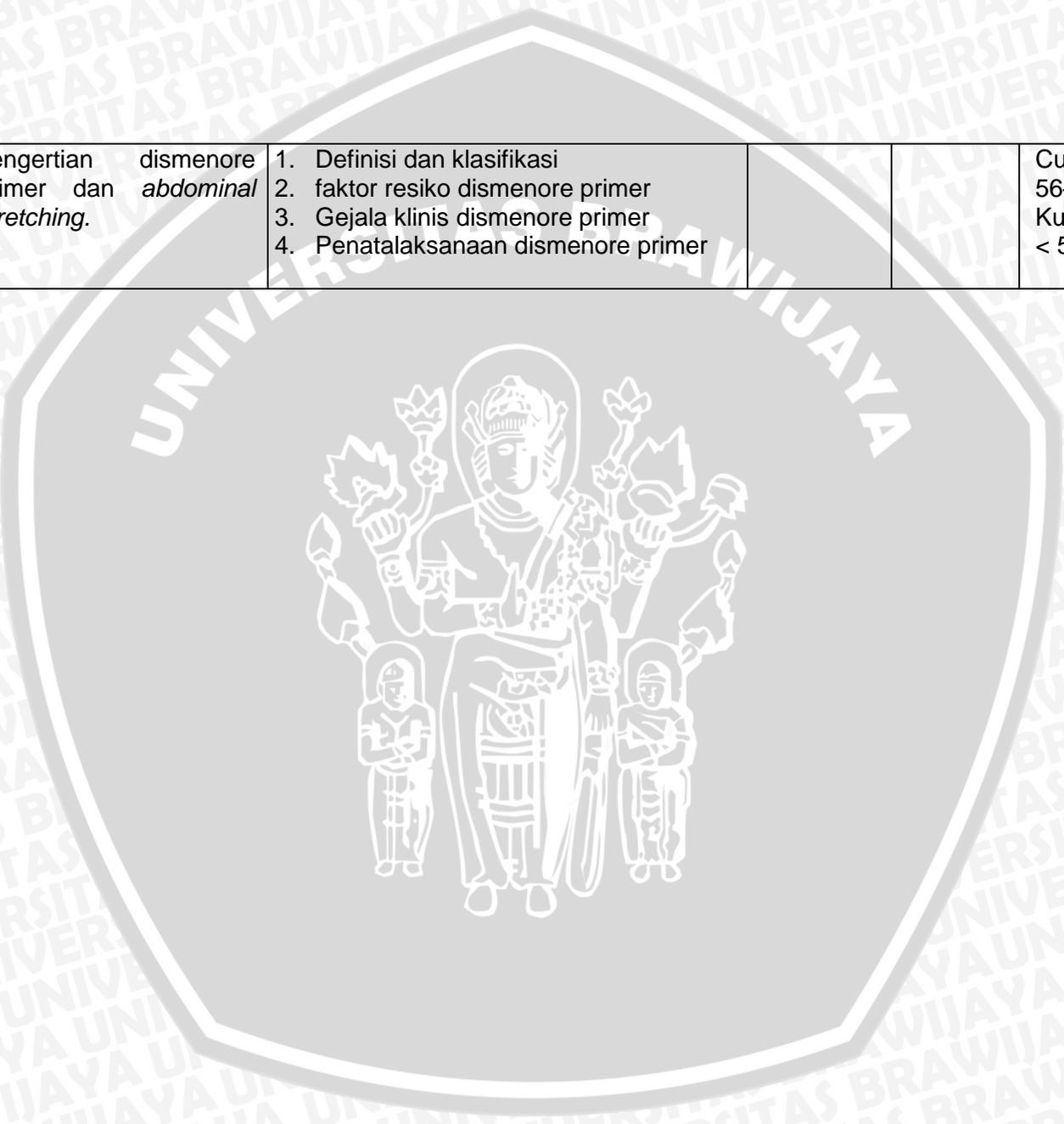
Hasil uji reliabilitas instrumen pada butir pertanyaan variabel pertanyaan yang terdiri dari 10 butir pertanyaan didapatkan nilai *Cronbach's Alpha* lebih besar dari 0,600, yaitu 0,618. Dari hasil tersebut dapat diambil keputusan menolak H_0 dan disimpulkan bahwa butir pertanyaan adalah reliabel atau termasuk dalam kriteria “tinggi” dalam Indeks Koefisien Reliabilitas yang artinya bahwa butir pertanyaan yang digunakan memiliki tingkat kehandalan yang sangat tinggi dalam mengukur jawaban responden.

4.6 Definisi Operasional

Tabel 4.3 Definisi Operasional

| No | Variabel | Definisi | Parameter | Alat Ukur | Skala | Skoring |
|----|--|---|--|---|---------|--|
| 1. | Varibael Tergantung : Penurunan nyeri Dismenore Primer | Rasa sakit, tegang, tidak nyaman dengan atau tanpa kram pada daerah abdomen yang dirasakan oleh siswi, sebelum dan saat mengalami menstruasi | Pengukuran (pre test) dilakukan pada saat siswi mengalami dismenore primer dan post test dilakukan pada saat siswi sudah melakukan <i>abdominal stretching exercise</i> , dengan cara melingkari angka pada lembar penilaian nyeri dengan menggunakan skala pengukuran <i>Numeric Rating Scale</i> (NRS). | Kuesioner: dinilai dengan <i>Numeric Rating Scale</i> | Ordinal | 0 = tidak nyeri 1-3 = nyeri ringan 4-6= nyeri sedang 7-10 = nyeri berat |
| 2. | Variabel Bebas : Pelatihan <i>Abdominal Stretching exercise</i> | Suatu latihan peregangnagan otot yang dilakukan selama 15 menit dengan cara melakukan enam gerakan yaitu <i>cat stretch, Lower trunk rotation, Buttock/hip stretch, curl up, lower abdominal strengthening, and the brgie position</i> , dan dilakukan pada saat dismenore primer. Olahraga ini dilakukan oleh siswi yang sebelumnya telah dilakukan pelatihan. | Memberikan pelatihan tentang : <ul style="list-style-type: none"> • Pengertian <i>abdominal stretching</i> • Manfaat <i>abdominal stretching</i> • Simulasi <i>abdominal stretching</i> untuk mengurangi nyeri haid  | Lembar observasi | | - |
| 3. | Variabel Tergantung | Pengetahuan siswi SMP Negeri 3 Gresik tentang | Tingkat kognitif: pengertian dan pemahaman siswi tentang : | Kuesioner | Ordinal | Baik, bila nilai 76–100 % |

| | | | | |
|---|---|--|--|--|
| :Tingkat pengetahuan tentang dismenore primer | pengertian dismenore primer dan <i>abdominal stretching</i> . | <ol style="list-style-type: none"> 1. Definisi dan klasifikasi 2. faktor resiko dismenore primer 3. Gejala klinis dismenore primer 4. Penatalaksanaan dismenore primer | | Cukup, bila nilai 56–75 % Kurang, bila nilai < 56 % |
|---|---|--|--|--|



4.7 Pengumpulan data

4.7.1 Prosedur Penelitian

- a. Peneliti melakukan survei suatu studi pendahuluan untuk menentukan lokasi penelitian dan menentukan sampel penelitian
- b. Peneliti mengajukan permohonan ijin kepada Dinas Pendidikan Gresik dan Kepala Sekolah SMP Negeri 3 Gresik
- c. Mengajukan izin (*informed consent*) untuk mendapatkan persetujuan kepada responden
- d. Pengukuran tingkat nyeri dan tingkat pengetahuan awal (*pre test*)
Pemberian perlakuan yaitu berupa penyuluhan tentang dismenore primer dan langkah – langkah *abdominal stretching exercise* yang berupa ceramah dan demonstrasi. Pelatihan *abdominal stretching exercise* dipimpin oleh pemateri yaitu dari instruktur senam. Lembar kuesioner diberikan sebelum dilakukannya penyuluhan, sedangkan lembar observasi tingkat nyeri diberikan pada saat siswi mengalami dismenore primer pada saat siswi sudah melakukan *abdominal stretching exercise*,
- e. Pengukuran tingkat pengetahuan akhir (*post test*) menggunakan lembar kuesioner yang dijawab oleh siswa terkait dismenore primer setelah melakukan intervensi. Sedangkan (*post test*) tingkat nyeri dilakukan pada saat siswi sudah melakukan *abdominal stretching exercise*.
- f. Mengelola data yang didapat secara deskriptif, kemudian melakukan analisa data
- g. Dari hasil analisa tersebut peneliti dapat mengambil kesimpulan.

4.7.2 Tindakan

- a. Mengkondisikan responden/peserta dengan bantuan guru agar peserta dapat mengikuti pelatihan dengan tertib
- b. Meminta peserta untuk duduk dengan tenang
- c. Peneliti memperkenalkan diri dan menjelaskan maksud atau tujuan penelitian, manfaat, jangka waktu penelitian
- d. Memberikan lembar kuesioner tentang tingkat pengetahuan siswi terhadap dismenore primer.
- e. Pemateri menjelaskan materi tentang dismenore primer yang terdiri atas beberapa pertemuan dengan menggunakan media *power point*, *leaflet*, bola senam.
- f. Pemateri (instruktur senam) mempraktikkan materi *abdominal stretching exercise* yang diikuti siswi yang hadir pada saat pertemuan.
- g. Pada akhir pertemuan akan diadakan *post test* yaitu untuk mengukur kembali tingkat pengetahuan setelah diberikan materi.
- h. Melakukan evaluasi terkait yang telah disampaikan tentang dismenore primer dan cara penanganannya yaitu *abdominal stretching exercise*.

4.8 Analisis Data

Analisis data yang dilakukan untuk mengetahui tingkat pengetahuan dan penurunan dismenore primer terhadap pengaruh *abdominal stretching exercise*

4.8.1 Pre Analisis

Setelah data kuesioner tentang tingkat pengetahuan dan tingkat nyeri pada siswi terkumpul dilakukan pengolahan data melalui tahap pemeriksaan (editing), proses pemberian identitas (koding), dan tabulasi data.

1) *Editing*

Editing diperlukan untuk melihat apakah data yang sudah terkumpul terisi lengkap, tulisan cukup jelas, dan catatan sudah dipahami.

2) *Coding*

Coding yaitu memberikan tanda/kode pada masing-masing angket kuesioner untuk mempermudah dalam tabulasi data dan analisis selanjutnya.

3) *Tabulating*

Pengumpulan data dalam bentuk tabel, mencacah responden untuk melihat tingkat pengetahuan, *abdominal stretching* dalam tingkat nyeri siswi.

4) *Scoring*

Memberikan skor pada masing-masing jawaban untuk menilai tingkat pengetahuan dan melihat tingkat nyeri dari *abdominal stretching*.

4.8.2 Analisis Data

Setelah subyek penelitian mengisi lembar kuesioner *post test*, dihitung nilai skor tingkat pengetahuan masing-masing subyek penelitian baik *pre-test* maupun *post test*. Dari hasil pengisian kuesioner, maka nilai maksimal yang dapat dicapai responden adalah 100, sedangkan nilai minimal adalah 0. Dari perhitungan tersebut subyek penelitian dapat dikategorikan termasuk tingkat pengetahuan baik jika mencapai skor nilai ≥ 75 , cukup jika mencapai skor nilai 56-74, kurang jika mencapai skor nilai < 55 .

Teknik analisis data dilakukan setelah data terkumpul; dimana dari pengukuran awal dan akhir tingkat pengetahuan kelompok subyek penelitian akan didapatkan data pasangan tingkat pengetahuan kelompok subyek. Dari data tersebut kemudian dilakukan perhitungan statistik dengan uji *Wilcoxon* untuk

mengetahui perbedaan diantara dua buah sampel berpasangan, dengan tingkat kemaknaan $p < 0,05$.

4.9 Etika Penelitian

4.9.1 *Autonomy*

Subjek yang terlibat dalam penelitian ini memiliki kebebasan menentukan pilihan dan bebas dari paksaan untuk berpartisipasi dalam kegiatan penelitian. Peneliti akan menjawab setiap pertanyaan yang diajukan subjek berkaitan dengan prosedur penelitian. Peneliti juga mempersiapkan lembar *informed consent* bagi subjek yang diberikan sebelum penelitian dilakukan. *Informed consent* merupakan bentuk persetujuan antara peneliti dengan responden penelitian melalui lembar persetujuan. Tujuannya adalah agar subjek mengerti maksud dan tujuan penelitian. Jika subjek bersedia maka mereka harus menandatangani lembar persetujuan.

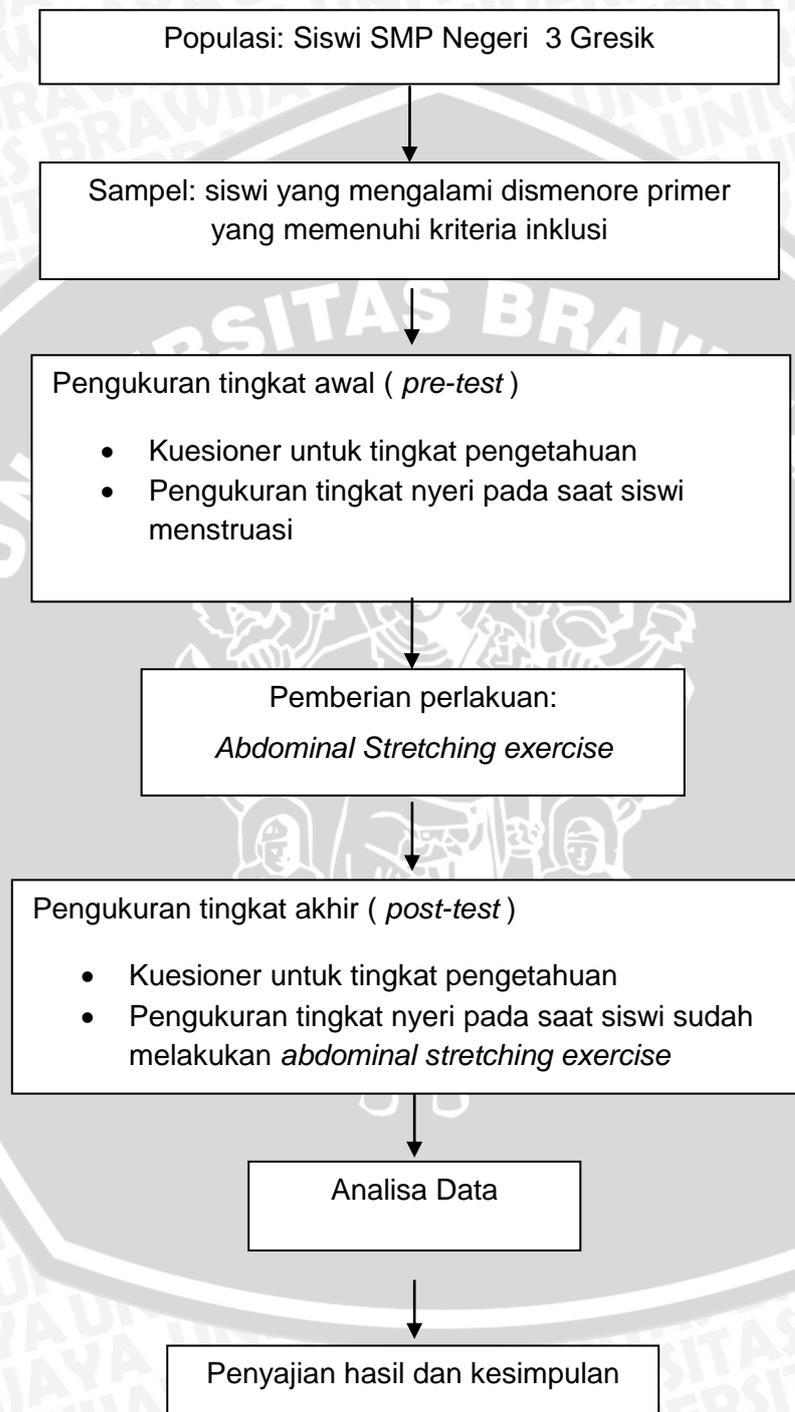
4.9.2 *Anonimity*

Nama siswi yang menjadi responden tidak dicantumkan pada lembar pengumpulan data. Untuk mengetahui partisipasi dan peran serta, peneliti cukup menuliskan nomer kode responden pada masing masing lembar persetujuan.

4.9.3 *Confidentiality*

Seluruh informasi yang dikumpulkan dijamin kerahasiaannya oleh peneliti dan hanya digunakan untuk tujuan penelitian.

4.10 Alur Kerja



Gambar 4.4 Alur Kerja Penelitian