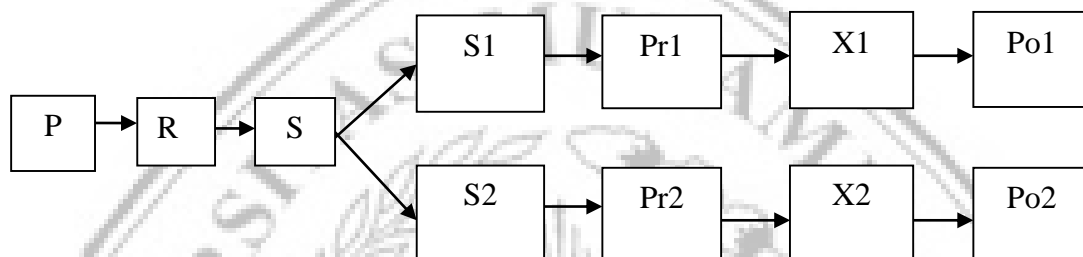


## BAB IV

### METODE PENELITIAN

#### A. Desain Penelitian

Jenis penelitian yang dilakukan adalah quasi eksperimen, dengan menggunakan desain penelitian *Pretest* dan *Posttest Two Group Desain*, untuk melihat hubungan sebab-akibat antara variabel independent dengan variabel dependent, Sehingga dapat disusun rancangan penelitian sebagai berikut:

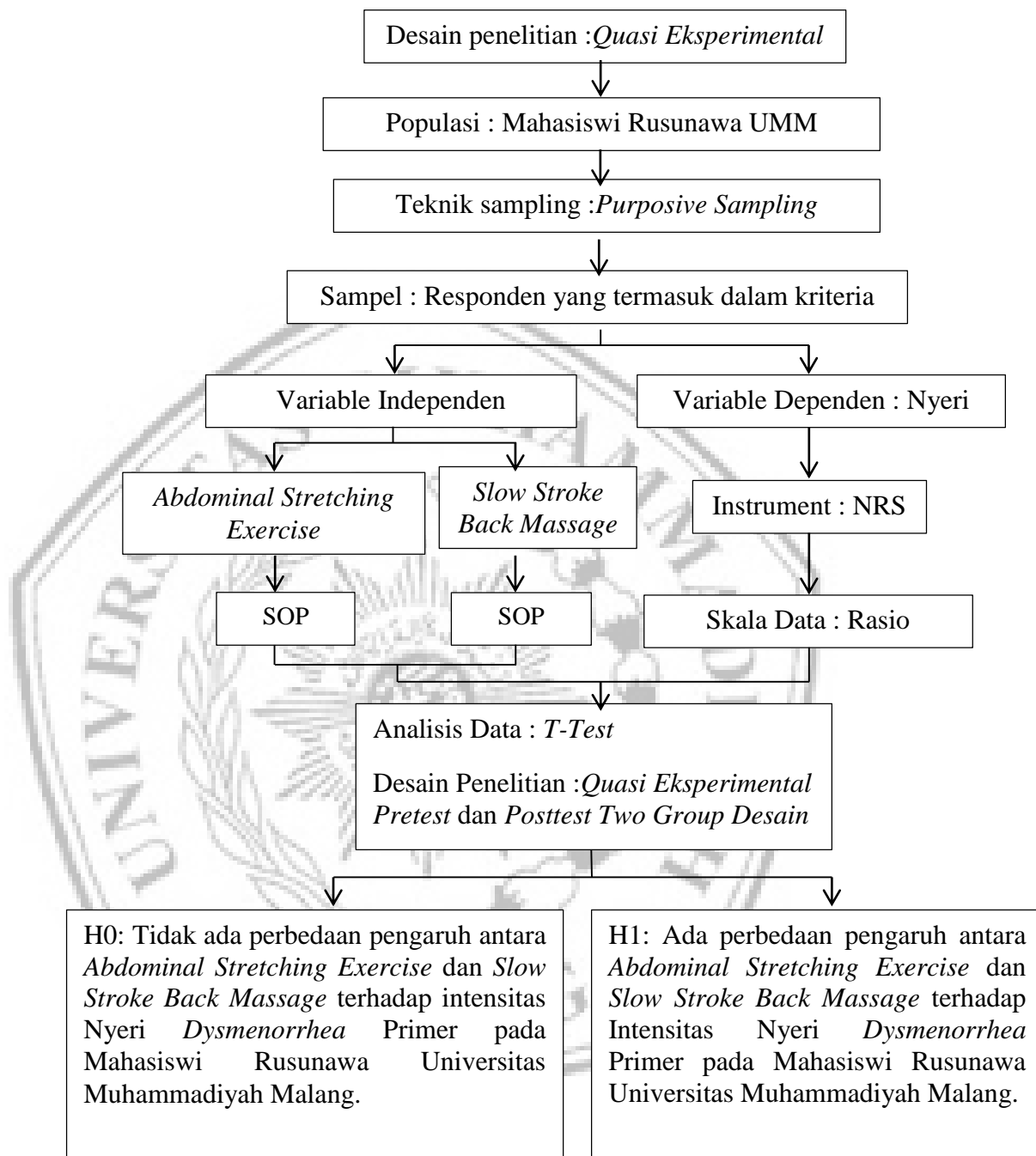


Gambar 4.1 Desain penelitian

Keterangan :

- P : Populasi (Objek Penelitian)  
R : Non random sampling  
S : Sampel  
S1 : Sampel kelompok dengan perlakuan berupa *Abdominal Stretching Exercise*.  
S2 : Sampel kelompok dengan perlakuan berupa *Slow Stroke Back Massage*.  
Pr1 : *Pretest* nyeri sebelum diberikan terapi *Abdominal Stretching Exercise*.  
X1 : Perlakuan berupa *Abdominal Stretching Exercise* (Kelompok kasus)  
Po1 : *Posttest* nyeri setelah dibeikan terapi *Abdominal Stretching Exercise*.  
Pr2 : *Pretest* nyeri sebelum diberikan *Slow Stroke Back Massage*.  
X2 : Perlakuan berupa terapi *Slow Stroke Back Massage* (kelompok kontrol).  
Po2 : *Posttest* nyeri setelah diberikan *Slow Stroke Back Massage*

## B. Kerangka Penelitian



Gambar 4.2 Kerangka penelitian

### C. Populasi, sampel dan sampling

#### 1. Populasi

Populasi penelitian yang dimaksudkan untuk penelitian adalah Mahasiswi Rusunawa Universitas Muhammadiyah Malang. Populasi dalam penelitian adalah mahasiswi yang mengalami *dysmenorrhea* primer.

#### 2. Sampel dan Sampling

Sample adalah sebagian dari keseluruhan objek yang diteliti dan dianggap mewakili seluruh populasi (Notoatmojo, 2010). Sampel pada penelitian ini terdiri dari 2 kelompok perlakuan dengan teknik sampling berupa *purposive sampling*, dengan kriteria inklusi (perempuan) sebagai berikut :

- a. Responden menderita nyeri haid *dysmenorrhea* primer.
- b. Responden memiliki siklus menstruasi yang teratur.
- c. Responden bukan merupakan seorang atlet atau melakukan kegiatan olahraga secara rutin.
- d. Responden berusia 17-24 tahun.
- e. Responden bersedia mengikuti jalannya penelitian dan mau berkerja sama hingga penelitian berakhir.

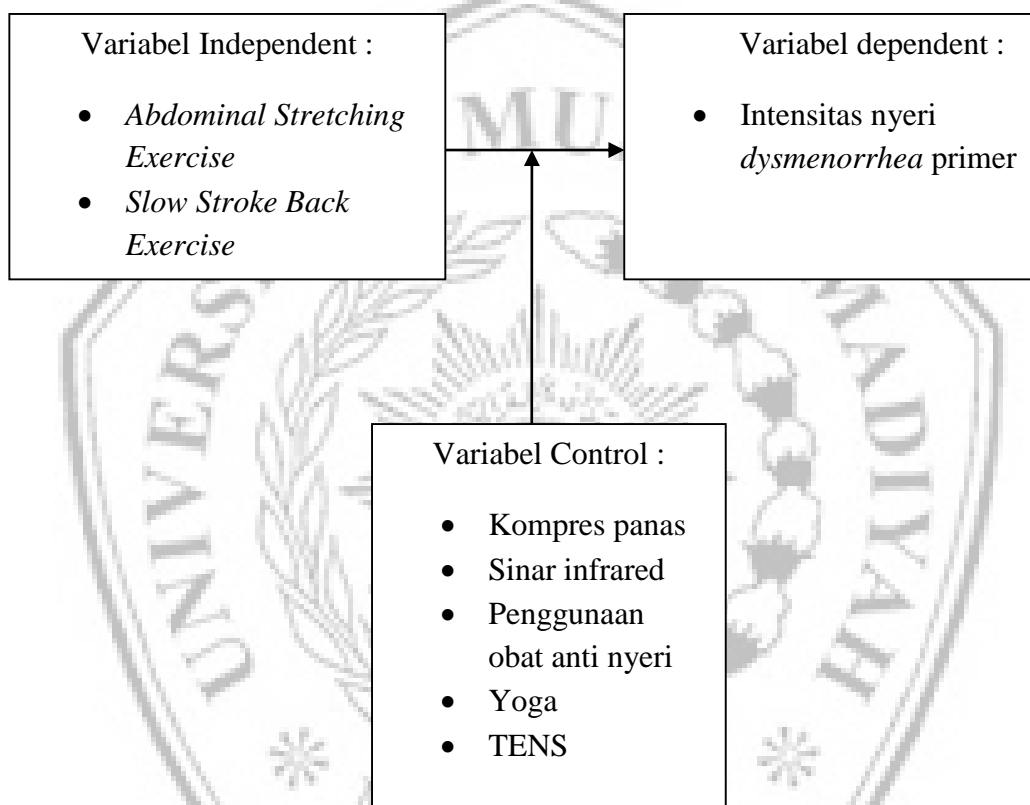
Kriteria eksklusi (penolakan) adalah sebagai berikut :

- a. Responden yang memiliki alergi terhadap stimulus pada kulit untuk kelompok *Slow Stroke Back Massage*.
- b. Responden yang mengkonsumsi obat anti nyeri saat menstruasi
- c. Responden yang telah menikah atau sudah pernah melahirkan.

Kriteria pengguguran adalah sebagai berikut :

- a. Responden tidak melakukan penelitian dengan baik
- b. Responden mengkonsumsi jamu atau obat pereda nyeri ketika menstruasi selama penelitian.

#### D. Variabel Penelitian



Gambar 4.3 Hubungan Antar Variabel

##### 1. Variabel Independent

Variabel Independent dalam penelitian ini adalah metode terapi dengan teknik *Abdominal Stretching Exercise* dan *Slow Stroke Back Massage*.

## 2. Variabel Dependent

Variabel dependent dalam penelitian ini adalah intensitas nyeri pada nyeri *dysmenorrhea* primer.

## E. Defenisi Operasional

Tabel 4.1 Defenisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Instrument	Skala Data
Variabel Independent : <i>Abdominal Strtching Exercise</i> dan <i>Slow Stroke Back Massage</i>	<i>Abdominal Stretching Exercise</i> adalah suatu latihan dengan cara peregangan yang difokuskan pada otot perut dilakukan selama 10 menit. Latihan ini dirancang khusus untuk meningkatkan kekuatan otot, daya tahan, dan fleksibilitas sehingga pada akhirnya diharapkan akan menurunkan nyeri haid.  <i>Slow Stroke Back Massage</i> merupakan pijatan lembut pada punggung yang dapat meningkatkan relaksasi, memberi kenyamanan, meredakan ketegangan, dan meningkatkan sirkulasi sehingga dapat mengurangi nyeri disminore.	SOP  SOP	
Variabel dependent: Nyeri <i>Dysmenorrhea</i> Primer	<i>Dysmenorrhea</i> adalah keadaan nyeri kram yang di rasakan pada daerah perut dan terjadi pegal-pegal di pinggul hingga ekstremitas sebagai akibat dari produksi zat prostaglandin. Alat yang digunakan untuk mengukur nyeri adalah menggunakan skala pengukuran nyeri berupa NRS ( <i>Numerical Rating Scale</i> ).	Kuesioner NRS	Rasio

## **F. Tempat dan Waktu Penelitian**

### **1. Tempat penelitian**

Penelitian dilakukan di Rumah Susun Mahasiswa Putri (RUSUNAWA) Universitas Muhammadiyah Malang dengan responden yang akan diteliti adalah Mahasiswi Rusunawa Universitas Muhammadiyah Malang.

### **2. Waktu penelitian**

Waktu penelitian akan dilakukan selama 3 bulan, dimulai bulan Januari 2018 sebagai tahap persiapan, bulan Februari dan Maret 2018 sebagai Penelitian.

## **G. Etika Penelitian**

Penelitian menggunakan manusia sebagai objek sehingga tidak boleh bertentangan dengan kode etik. Dalam penelitian yang harus dilakukan adalah mengikuti aturan etik penelitian yaitu harus adanya persetujuan dari subjek untuk menjadi responden selama penelitian (Notoatmodjo, 2012).

### **1. Lembar Persetujuan (*Informed Consent*)**

Tujuannya agar memberitahukan kepada responden maksud, tujuan, dan dampak yang mungkin terjadi selama penelitian berlangsung. Jika subjek penelitian bersedia sebagai responden, maka subjek harus bersedia menandatangani lembar persetujuan untuk diteliti dengan tetap menghormati hak-haknya sebagai subjek penelitian.

## 2. Tanpa Nama (*Anonymity*)

Menjaga kerahasiaan responden maka peneliti tidak akan mencantumkan nama asli responden pada lembar pengumpulan data sebagai gantinya peneliti mengubah inisial nama atau nomer responden.

## 3. Kerahasiaan

Peneliti harus menjaga kerahasiaan identitas dan informasi yang telah diberikan responden kepada peneliti, semua catatan dan data responden disimpan sebagai dokumentasi penelitian.

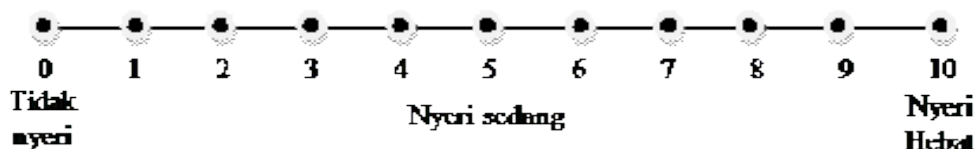
## 4. Asas kemanfaatan

Peneliti harus secara jelas mengetahui manfaat dan resiko yang mungkin terjadi selama proses penelitian. Penelitian boleh dilakukan apabila manfaat yang didapatkan atau dampak positifnya lebih besar dari pada resiko negatif yang akan diperoleh. Peneliti melaksanakan penelitian sesuai dengan prosedur penelitian untuk mendapatkan hasil yang semaksimal mungkin bagi responden penelitian.

## H. Instrumen Penelitian

*Numerical Rating Scale* (NRS) merupakan salah satu alat ukur menilai tingkat nyeri yang dialami pasien sesuai subjektivitas pasien tersebut. Caranya pasien diminta untuk menilai rasa nyerinya sesuai dengan level intensitas nyeri pada skala numeral dari 0-10 atau 0-100. Angka 0 berarti “*no pain*” dan 10 atau 100 berarti “*serve pain*” (nyeri hebat).

Terapis dan tenaga medis lain dapat memperoleh data dasar yang kemudian digunakan skala tersebut pada setiap pengobatan berikutnya untuk memonitor apakah terjadi kemajuan.



Gambar 4.5 *Numeric Rating Scale (NRS)*

Sebelum diberikan perlakuan pasien terlebih dahulu ditanyakan tentang intensitas nyeri yang dirasakan dengan menunjukkan skala pengukuran nyeri berupa NRS disertai instruksi yang jelas, misal 0-10 atau 0-100. Angka 0 berarti “no pain” dan 10 atau 100 berarti “severe pain” yang berarti nyeri hebat. Terapis kemudian mendapatkan data subjektif dari pasien tentang tingkat nyeri yang dirasakan baru kemudian pasien diberikan perlakuan. Setelah selesai diberikan perlakuan pasien kembali diminta untuk menunjukkan seberapa besar tingkat nyeri yang dirasakan setelah diberi perlakuan sesuai dengan pengukuran nyeri sebelum diberikan perlakuan, dengan alat ukur yang sama berupa NRS.

Kriteria Nyeri :

1. Skala 1-3 merupakan nyeri ringan, klien masih dapat berkomunikasi dengan baik. Nyeri hanya sedikit dirasakan.
2. Skala 4-6 merupakan nyeri sedang, secara objektif klien mendesis, menyeringai dengan menunjukkan lokasi nyeri. Klien dapat mendeskripsikan rasa nyeri dan dapat mengikuti perintah. Nyeri masih dapat dikurangi dengan alih posisi.
3. Skala 7-9 merupakan nyeri berat, klien tidak dapat mengikuti perintah, namun masih dapat menunjukkan lokasi nyeri dan masih respon terhadap tindakan. Nyeri sudah tidak dapat dikurangi dengan alih posisi.
4. Skala 10 merupakan nyeri sangat berat. Pasien sudah tidak dapat berkomunikasi dengan terapis.



## I. Prosedur Pengumpulan Data

Pengumpulan data adalah proses pendekatan kepada subjek dan proses pengumpulan karakteristik subjek yang diperlukan dalam penelitian (Nursalam, 2008)

Langkah-langkah yang dilakukan dalam pengumpulan data antara lain sebagai berikut :

### 1. Sumber Data

Data primer merupakan data sumber pertama yang diperoleh dari individu atau secara perorangan, contohnya melalui hasil wawancara atau dari hasil pengisian lembar kusioner yang diberikan peneliti kepada responden atau subjek sasarnya (Sugiyono, 2012). Data primer diberikan dengan cara memberikan lembar pengukuran tingkat nyeri yaitu NRS (*Numerical Rating Scale*).

### 2. Tahap Persiapan

Tahap persiapan dalam penelitian ini dimulai dari bulan Januari 2018 yaitu dimulai dari persiapan :

- a. Sebelum memulai penelitian, peneliti terlebih dahulu mengajukan surat permohonan izin kepada Kepala Prodi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang.
- b. Setelah mendapatkan surat permohonan izin dari Kepala Prodi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang, peneliti mengajukan permohonan izin penelitian kepada instansi atau tempat penelitian yang ditujukan.
- c. Setelah mendapatkan izin dari instansi atau tempat peneliti yang dituju, penelitian bisa dilaksanakan.

- d. Peneliti membuat jadwal penelitian dan mempersiapkan segala sesuatu yang dibutuhkan selama penelitian

### 3. Tahap Pelaksanaan

- a. Peneliti memperkenalkan diri dan menjelaskan penelitian yang akan dilakukan.
- b. Peneliti menentukan sampel penelitian sesuai kriteria inklusi yang telah ditentukan.
- c. Permintaan persetujuan responden (*inform consent*) dengan diberikan penjelasan secara lisan dan tertulis tentang tujuan penelitian, manfaat penelitian, prosedur penelitian dan hak responden.
- d. Menjelaskan tentang intervensi yang akan diberikan kepada responden
- e. Penelitian dilakukan dengan memberikan latihan *Abdominal Stretching Exercise* kepada masing-masing responden dan *Slow Stroke Back Massage* kepada responden lainnya.
- f. Peneliti mengukur nyeri dari responden dengan menggunakan kuesioner NRS setelah diberikan perlakuan berupa latihan *Abdominal Stretching Exercise* dan *Slow Stroke Back Massage*.
- g. Penelitian ini dilakukan 2 bulan mulai dari bulan Februari 2018 sampai bulan Maret 2018.
- h. Setiap selesai pemberian intervensi sebelum ataupun selama menstruasi peneliti harus selalu menanyakan kepada responden tentang perubahan nyeri yang dirasakan.

- i. Meminta responden untuk menjawab pertanyaan peneliti dengan benar dan sejujur-jujurnya.
- j. Mengucapkan terimakasih atas kerjasamanya kepada responden.

#### 4. Tahap Pengolahan Data

##### a. *Editing*

Pada tahap ini peneliti memeriksa kelengkapan isi kuesioner, kejelasan penulisan jawaban, relevansi, dan konsisten dengan pertanyaan pada lembar kuesioner yang dibagikan kepada responden. Setelah peneliti melakukan pengecekan pengisian kuesioner, maka kuesioner yang tidak lengkap, tidak jelas, tidak relevan, dan tidak konsisten dengan pertanyaan akan diklarifikasi langsung kepada responden yang bersangkutan. Tujuannya untuk memudahkan penelitian dalam menganalisa data.

##### b. *Coding*

Coding adalah mengklarifikasi jawaban-jawaban yang telah diberikan oleh responden kedalam bentuk angka atau bilangan. Biasanya klarifikasi dilakukan dengan cara memberikan tanda atau kode berbentuk angka masing – masing jawaban (Setiadi, 2013). Skor yang didapat oleh responden dihitung dengan kategori sebagai berikut:

- 1) Jika jawaban benar diberikan nilai 1
- 2) Jika jawaban salah diberikan nilai 0

##### c. *Processing*

Pada tahap ini peneliti memproses semua data selama penelitian dengan cara melakukan entry dari masing – masing responden

kedalam program computer dalam bentuk angka sesuai dengan skor jawaban yang telah ditentukan ketika *coding*.

d. *Cleaing*

Tahap akhir dalam pengolahan data. Peneliti mengecek kembali data yang telah dimasukan kedalam program computer, setelah dipastikan tidak ada kesalahan maka dilakukan tahap selanjutnya yaitu analisa data sesuai dengan jenis data.

## J. Analisa Data

Analisa data merupakan kegiatan dalam penelitian dengan melakukan analisis data yang meliputi persiapan, tabulasi dan aplikasi data. Data yang sudah diperoleh kemudian diolah dan dianalisis melalui tahapan-tahapan :

### 1. Uji Normalitas Data

Uji normalitas data dilakukan terlebih dahulu untuk menguji keselarasan akan kepastian data yang diperoleh, pengujian normalitas dapat diuji dengan bantuan *software* statistik *SPSS for windows* menggunakan uji *Kolmogorov Smirnov*. Uji normalitas dilakukan pada data *pretest* dan *posttest*. Dasar pengambilan keputusan untuk melihat data normal adalah sebagai berikut :

- a. Nilai signifikan  $2 \text{ tailed} \leq 0,05$  maka  $H_0$  ditolak, hal ini berarti data tidak terdistribusi dengan normal.
- b. Nilai signifikan  $2 \text{ tailed} \geq 0,05$  maka  $H_0$  diterima, hal ini berarti data terdistribusi dengan normal.

## 2. Analisa Univariate

Analisa univariate digunakan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik masing-masing variabel yang diteliti. Pada umumnya dalam analisis ini hanya menghasilkan distribusi frekuensi dan persentase dari setiap variabel (Soekidjo, 2010). Analisa univariate dalam penelitian ini digunakan untuk karakteristik responden dan karakteristik dalam penelitian ini berdasarkan BMI normal, Umur, dan Nyeri *Dysmenorrhea* Primer.

Perhitungan dalam statistik inferensial dilakukan setelah dilaksanakannya uji normalitas data. Jika distribusi data normal maka uji statistik yang digunakan yaitu *paired sample T-Test*. *Paired sample T-Test* bertujuan untuk membandingkan intensitas nyeri sebelum dan sesudah diberikan perlakuan *Abdominal Stretching Exercise* dan *Slow Stroke Back Massage*. Dasar pengambilan keputusan pengujian *paired sample T-Test* berdasarkan perbandingan probabilitas dengan tingkat signifikansi ( $\alpha=0,05$ ) :

Jika nilai  $P \geq 0,05$  maka  $H_0$  diterima dan  $H_1$  ditolak

Jika nilai  $P \leq 0,05$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima

Jika data tidak berdistribusi normal maka uji statistik non parametrik menggunakan *Wilcoxon signed rank test*. *Wilcoxon signed rank test* bertujuan untuk membandingkan intensitas nyeri sebelum dan sesudah diberi perlakuan *Abdominal Stretching Exercise* dan *Slow Stroke Back Massage*. Dasar pengambilan keputusan pengujian *Wilcoxon signed rank test* berdasarkan perbandingan probabilitas dengan tingkat signifikansi 2 tailed ( $\alpha=0,05$ ) adalah :

Jika nilai  $P \geq 0,05$  maka  $H_0$  diterima dan  $H_1$  ditolak

Jika nilai  $P \leq 0,05$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima

### 3. Analisa Bivariat

Analisa bivariat adalah analisis dua variabel. Analisa bivariat digunakan untuk mengetahui adanya perbedaan pengaruh *Abdominal Stretching Exercise* dan *Slow Stroke Back Massage* terhadap intensitas nyeri *dysmenorrhea* primer dengan menggunakan uji statistik. Analisa data yang digunakan jika distribusi data normal adalah uji statistik parametrik yaitu *Independent sample T-Test* berdasarkan perbandingan probabilitas dengan tingkat signifikansi 2 tailed ( $\alpha=0,05$ ) :

Jika nilai  $P \geq 0,05$  maka  $H_0$  diterima dan  $H_1$  ditolak

Jika nilai  $P \leq 0,05$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima

Analisa data yang digunakan jika distribusi data tidak normal adalah uji statistik non parametrik yaitu uji *Mann-whitney*. Dasar pengambilan keputusan pengujian uji *Mann-whitney* berdasarkan perbandingan probabilitas dengan nilai Asymp. Sig. 2 tailed ( $\alpha=0,05$ ) adalah :

Jika nilai  $P \geq 0,05$  maka diartikan tidak bermakna

\* Jika nilai  $P \leq 0,05$  maka diartikan bermakna \*