

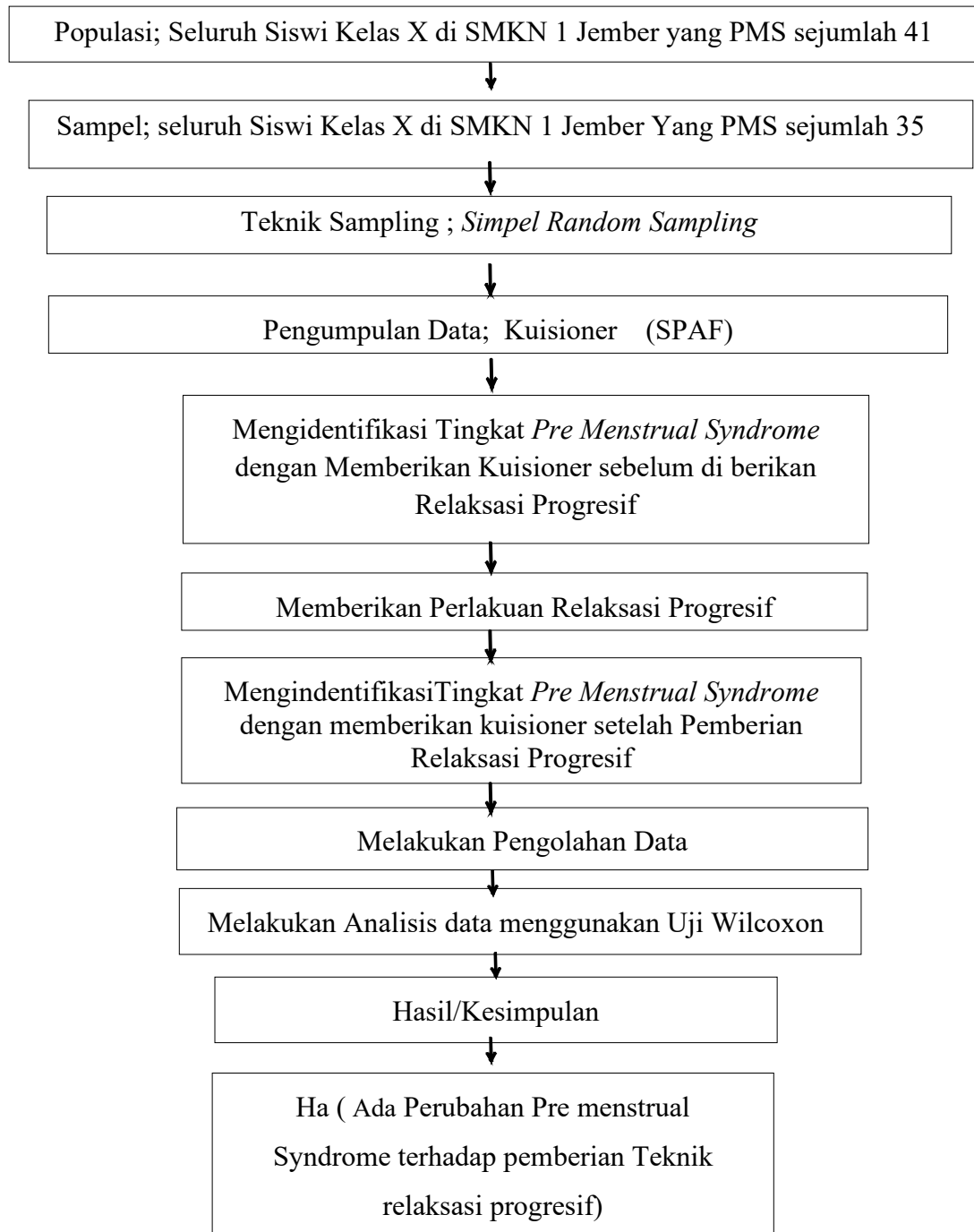
BAB 3

METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan adalah Komparasi dengan menggunakan one group pre- post test yaitu peneliti melakukan observasi pertama (pre test) sebelum dilakukan intervensi, selanjutnya melakukan observasi kedua (post test) pada saat setelah dilakukan intervensi , metode yang digunakan dalam penelitian yang diarahkan untuk mengetahui apakah antara dua variabel ada perbedaan dalam suatu aspek yang diteliti. Dalam penelitian ini tidak ada manipulasi dari peneliti. Penelitian dilakukan secara alami, dengan mengumpulkan hasilnya dianalisis secara statistik untuk mencari perbedaan variabel yang diteliti . Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. (Samsu, 2017)

3.2 Kerangka Operasional



3.2 Gambar Kerangka Operasional

3.3 Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling

3.3.1 Populasi

Populasi ialah total subjek pada suatu penelitian. Jika seseorang ingin melakukan penelitian seluruh elemen yang terdapat pada wilayah penelitian maka penelitiannya merupakan penelitian populasi, Pada populasi ini disebutkan dengan mendetail mengenai siapa atau golongan mana yang akan menjadi sasaran pada penelitian tersebut . (Notoatmodjo, 2018). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri kelas X yang PMS dengan jumlah sebanyak 41 Siswi

3.3.2 Sampel

Sampel adalah sebagian yang diambil dari obyek keseluruhan diteliti dan dianggap mewakili seluruh populasi yang diteliti (Notoatmodjo, 2018) Untuk mendapatkan jumlah sampel yang mendekati jumlah keseluruhan populasi, maka sampel di tentukan menggunakan rumus slovin

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

Keterangan :

n = Jumlah sampel

N = Jumlah populasi

e = Batas toleransi kesalahan eror dalam presentase 0,05 (5%)

$$n = \frac{41}{1 + (41 \times 0,05)^2} = 35,18 \text{ (35)}$$

3.3.3 Sampling

Sampling merupakan cara-cara yang ditempuh dalam pengambilan sampel agar memperoleh sampel yang benar-benar sesuai dengan keseluruhan subjek penelitian, Dalam penelitian ini, Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *probability sampling* dengan teknik *simple random sampling* yaitu pengambilan sampel secara acak sederhana adalah setiap anggota atau unit dari populasi mempunyai kesempatan yang sama untuk diseleksi sebagai sampel. (Sugiono, 2017)

3.4 Kriteria Sampel

Penentuan kriteria sampel sangat mengurangi bias hasil penelitian, khususnya jika terhadap variabel-variabel kontrol yang mempunyai pengaruh terhadap variabel yang akan diteliti. Kriteria sampel dibedakan menjadi dua bagian, yaitu : (Kurniawan, 2021, p. 48)

3.4.1 Kriteria Inklusi

Kriteria inklusi merupakan karakteristik umum subjek penelitian dari suatu populasi target yang terjangkau dan akan diteliti. Kriteria inklusi adalah karakteristik umum subyek penelitian dari suatu populasi target yang terjangkau yang akan diteliti (Notoatmodjo, 2018) Yang termasuk kriteria inklusi pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1) Siswi kelas 10 SMK Negeri 1 Jember
- 2) Siswi yang bersedia menjadi responden
- 3) Siswi yang Mengalami PMS

3.4.2 Kriteria Ekslusi

Kriteria *ekslusi* menghilangkan atau mengeluarkan subjek yang memenuhi kriteria inklusi.

- 1) Remaja Putri yang mengalami gangguan Menstruasi (Menstruasi tidak teratur)

3.5 Variabel penelitian

3.5.1 Variabel Independen

Variabel ini yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen. Variabel ini sering disebut sebagai variabel stimulus, kuasa, predictor, antecedent, variabel pengaruh, variabel perlakuan, kuasa, resiko, atau variabel penyebab (Darmanto, 2015, p. 79). Berdasarkan pengertian diatas, Variabel bebas pada penelitian ini adalah:

- 1) Premenstrual Syndrome Sebelum diberikan Terapi Relaksasi Otot Progresif
- 2) Premenstrual Syndrome Sesudah diberikan Terapi Relaksasi Otot Progresif

3.6 Definisi Operasional Variabel

Tabel 3.6 Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Indikator	Cara Pengukuran/Alat Ukur	Skala Ukur	Skor/ Hasil
Variabel Independen	Adalah Suatu Keadaan yang tidak dapat dikendalikan oleh diri sendiri saat gejala terjadi, sehingga dapat mengganggu aktifitas sehari-hari.	1 = Bila tidak ada keluhan 2= Gejala yang dialami hanya sedikit terasa 3= Gejala terasa dan tidak mempengaruhi aktivitas sehari-hari 4= Gejala terasa, dan mempengaruhi aktivitas sehari-hari 5 =Gejala terasa sekali dan terjadi penurunan fungsi , beberapa aktivitas sehari-hari tidak bisa dilakukan 6 = Gejala sangat terasa sekali , terjadi penurunan fungsi fisik dan psikis, sehingga tidak mampu melakukan aktivitas sehari-hari	Kuisisioner <i>Shortened Premenstrual Assessment Form</i> (SPAF).	Ordinal	PMS ringan(skor 12-24) PMS sedang(skor 25-36) PMS berat (skor >36)

Variabel Independen	Adalah Suatu Keadaan yang tidak dapat dikendalikan oleh diri sendiri saat gejala terjadi, sehingga dapat mengganggu aktifitas sehari-hari.	<p>1 = Bila tidak ada keluhan</p> <p>2= Gejala yang dialami hanya sedikit terasa</p> <p>3= Gejala terasa dan tidak mempengaruhi aktivitas sehari-hari</p> <p>4= Gejala terasa, dan mempengaruhi aktivitas sehari-hari</p> <p>5 =Gejala terasa sekali dan terjadi penurunan fungsi , beberapa aktivitas sehari-hari tidak bisa dilakukan</p> <p>6 = Gejala sangat terasa sekali , terjadi penurunan fungsi fisik dan psikis, sehingga tidak mampu melakukan aktivitas sehari-hari</p>	Kuisisioner <i>Shortened Premenstrual Assessment Form</i> (SPAF).	Ordinal	Tidak PMS (skor <12) PMS ringan(skor 12-24) PMS sedang(skor 25-36) PMS berat (skor >36)
---------------------	--	--	---	---------	---

3.7 Lokasi dan Waktu Penelitian

3.7.1 Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMK Negeri 1 Jember

3.7.2 Waktu Penelitian

Waktu yang dibutuhkan dalam penyelesaian laporan dan proses pengambilan data.

- a. Bulan Agustus-November 2022 Penyusunan Proposal
- b. Bulan Januari-Maret 2023 Pengambilan Data

3.8 Alat Pengumpulan Data

Alat pengumpulan data atau instrumen adalah alat-alat yang akan di gunakan untuk pengumpulan data . instrument ini dapat berupa kuesioner, lembar observasi dan formular yang berkaitan dengan pencacatan data dan sebagainya (Notoadmojo, 2010). Pada PMS menggunakan kuesioner SPAF (*The Shortened Premenstruasi Assesment Form*) yang sudah bersifat tetap dan sudah teruji validitas dan reabilitasnya (Suparman, 2011) . Selain itu instrumen ini juga sudah digunakan oleh berbagai penelitian sindrom pramenstruasi diluar maupun di dalam negeri dan masih di gunakan sampai sekarang. Dalam penelitian *ini Shortened Premenstrual Assessment Form* (SPAF) telah diterjemahkan oleh Himpunan Penerjemah Indonesia sebelum dilakukan uji validitas dan reabilitas. Kuisioner *Premenstrual Syndrome* ini

berisi 10 pertanyaan yang terkait dengan gejala premenstrual syndrome yang dirasakan oleh responden, Sepuluh pernyataan tersebut dilengkapi skala 1-6 yang menggambarkan tingkat perubahan gejala dari kondisi biasa. Skala 1 menggambarkan tidak adanya perubahan dari kondisi biasanya, skala 2 menggambarkan perubahan minimal dari biasanya, skala 3 menggambarkan perubahan rendah, terdapat gejala tapi tidak mengganggu aktivitas, angka 4 menggambarkan gejala sedang dan mengganggu aktivitas sehari-hari, skala 5 menggambarkan gejala parah dan aktivitas sehari-hari tidak bisa dilakukan, skala 6 menggambarkan gejala ekstrem hingga terjadi penurunan kondisi fisik dan psikologis sehingga tidak mampu melakukan aktivitas harian. Dalam SPAF, sindrom pramenstruasi diklasifikasikan menjadi normal (skor <12), ringan (skor 12-24), sedang (skor 25-36), dan berat (skor >36)

3.9 Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data adalah pengumpulan data yang sesuai. Data primer dapat dikumpulkan melalui eksperimen atau melalui survei. Jika peneliti melakukan eksperimen, ia mengamati beberapa cara pengumpulan data. tetapi dalam survei, data bisa dikumpulkan dengan satu atau lebih cara seperti : dengan pengamatan, melalui wawancara pribadi, melalui wawancara telepon, mengirimkan kuesioner, dan melalui jadwal (Warmansyah, 2020).

3.9.1 Prosedur Pengumpulan Data

- a. Peneliti mengajukan surat ijin penelitian ke BAKESBANG (Badan Kesatuan Bangsa, Politik dan Linmas) Kabupaten Jember.

- b. Mengajukan Etichal Clearance kepada KEPK (Komisi Etik Penelitian Kesehatan) Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang.
- c. Menyampaikan surat rekomendasi penelitian dari BAKESBANG Kabupaten Jember ke SMK Negeri 1 Jember
 - a. Melakukan koordinasi dengan guru kaprodi Jurusan untuk menentukan calon responden berdasarkan kriteria yang ditetapkan peneliti.
 - b. Melakukan penelitian di SMK Negeri 1 Jember
 - c. Mengumpulkan responden dalam satu ruangan.
 - d. Menjelaskan tujuan, maksud dan prosedur penelitian kepada responden.
 - e. Meminta surat persetujuan untuk dijadikan responden kepada responden dengan menandatangani *informed consen*.
 - f. Saat responden sedang Pre Menstrual Syndrome , responden diminta untuk mengisi lembar pengukuran SPAF
 - g. Melakukan Relaksasi Otot Progresif
 - h. Meminta responden kembali mengisi lembar pengukuran *SPAF*

3.10 Pengolahan Data dan Analisa Data

3.10.1 Metode Pegolahan Data

- a. *Editing*

Kegiatan untuk pengecekan dan perbaikan isian formular atau kuesioner. Apabila ada jawaban-jawaban yang belum lengkap, kalau

memungkinkan perlu dilakukan pengambilan data ulang untuk melengkapi jawaban-jawaban tersebut. Apabila tidak memungkinkan, maka pertanyaan yang jawabnya tidak lengkap tersebut tidak diolah atau dimasukkan dalam pengolahan “data missing” (Notoatmodjo, 2018)

b. *Coding*

Coding adalah pemberian kode tertentu pada masing masing jawaban menurut macam nya untuk memudahkan dalam tahap pengolahan data dengan cara memberikan kode angka (Notoatmodjo, 2018) Tingkat Pre Menstrual Syndrom :

- 1) PMS Sedang = 12-24
- 2) PMS Ringan = 25-36
- 3) PMS Berat = >36

c. *Scoring*

Scoring dilakukan dengan cara memberikan nilai terhadap hasil pre test dan post test responden. Pada tahap scoring dilakukan pemberian nilai untuk setiap kuesioner yang dikerjakan oleh responden dengan menjumlah skor dari setiap jawaban, sehingga diketahui nilai masing-masing responden. Skor pada Variabel Tingkat *Pre Menstrual Syndrome* didapatkan skor sebagai berikut :

- 1) Tidak PMS = <12
- 2) PMS Ringan = 12-24
- 3) PMS Sedang = 25-36

4) PMS Berat = >36

d. *Data Entry*

Membuat format untuk dimasukkan hasil data penelitian kedalam media sesuai dengan jawaban (Buana, n.d.). Data yang berbentuk kode dimasukkan kedalam program atau *software*. Dalam proses ini membutuhkan ketelitian agar data tidak bias, meski hanya memasukkan data.

e. *Tabulasi*

Penyusunan data adalah kegiatan memasukkan data yang telah dikumpulkan ke dalam master tabel kemudian membuat distribusi frekuensi sederhana

3.10.2 Analisis Data

Analisis data adalah analisis yang disajikan dalam bentuk angka-angka yang kemudian dijelaskan dan diinterpretasikan dalam suatu uraian (Hasan, 2022). Berdasarkan hasil pengolahan data didapatkan skala ordinal – ordinal dan bentuk hipotesa komparatif atau perbandingan maka menurut uji statistik yang dipakai adalah uji peringkat bertanda dari Wilcoxon (Ismail, 2018)

a. **Analisis Univariat**

Analisis univariat ,bertujuan untuk mendiskripsikan atau menjelaskan setiap variabel penelitian. Pada umumnya distribusi frekuensi dan persentase dari setiap variabel (Notoatmodjo, 2018)

Pada penelitian ini analisa univariat dengan menggunakan presentase dari setiap variabel. Variabel yang dijelaskan pada penelitian ini adalah tingkat *Premenstrual Syndrome* terhadap pemberian Relaksasi Otot Progresif untuk mengetahui karakteristik untuk menguji hipotesis.

b. Analisis Bivariat

Analisis bivariat, yaitu analisis yang dilakukan pada dua variabel yang diteliti untuk melihat adanya hubungan (Notoatmodjo, 2018), Pada penelitian ini analisa yang akan digunakan yaitu uji hipotesis komparatif kategori berpasangan dengan menggunakan uji wilcoxon, nonparametrik untuk menganalisa signifikansi terhadap perbedaan dua data berpasangan pada skala ordinal namun tidak berdistribusi normal (Sugiono, 2017). Analisis Bivariat dilakukan untuk mengetahui pengaruh pemberian Relaksasi Progresif terhadap Tingkat *Pre Menstrual Syndrome*.

Rumus uji Wilcoxon

$$z = \frac{T - \mu T}{\sigma T} = T : \text{jumlah Rank yang kecil}$$

$$\mu T = \frac{n(n+1)}{4} = \mu T \frac{\sqrt{n(n+1)(2n+1)}}{24}$$

Dengan begitu maka :

$$Z = \frac{T - \frac{n(n+1)}{4}}{\sqrt{\frac{n(n+1)(2n+1)}{24}}}$$

Keterangan :

Z = Harga uji Wilcoxon

T= Jumlah Rank terkecil

n = Jumlah sampel

Dasar pengambilan keputusan :

- 1) hasil uji statistic $p < 0,05$ maka H_a diterima dan H_o ditolak menunjukkan perubahan yang signifikan.
- 2) Sebaliknya apabila uji statistik $p > 0,05$ maka H_a ditolak dan H_o di terima menunjukkan tidak ada perubahan yang signifikan

3.11 Etika Penelitian

Etika penelitian kebidanan merupakan hal yang sangat penting dalam penelitian karena berhubungan langsung dengan manusia, dimana segi etika penelitian harus diperhatikan. Dalam melakukan penelitian ini, peneliti mengajukan permohonan ijin secara tertulis kepada Kepala Sekolah SMK Negeri 1 Jember untuk mendapatkan ijin persetujuan penelitian. Setelah mendapatkan persetujuan, ditekankan pula pada masalah etik yang meliputi:

3.11.2 Lembar persetujuan menjadi responden (*informed consent*)

Lembar persetujuan ini diberikan kepada responden yang memenuhi kriteria inklusi, dalam hal ini peneliti harus menjelaskan maksud dan tujuan dari penelitian yang akan dilakukan kepada responden dan memberikan lembar persetujuan menjadi responden penelitian. Bila responden menolak, peneliti tidak dapat memaksa dan tetap menghormati hak-hak responden.

3.11.3 Tanpa nama (*anonymity*)

Untuk menjaga kerahasiaan responden, peneliti tidak akan mencantumkan nama responden, ciri-ciri fisik, serta identitas lain yang dapat mengidentifikasi responden secara pasti, tetapi lembar data diberi kode khusus.

3.11.4 Kerahasiaan (*confidentiality*)

Kerahasiaan informasi yang telah dikumpulkan dari responden dijamin oleh peneliti. Hanya kelompok data tertentu yang akan digunakan dan dilaporkan sebagai hasil penelitian.