

BAB III

METODE PENELITIAN

- **Prosedur Penelitian**

Metode penelitian adalah suatu cara yang ditempuh untuk memperoleh data, menganalisis data dan menyimpulkan hasil penelitian. Penggunaan metode dalam melakukan suatu penelitian adalah hal yang sangat penting, sebab dengan menggunakan metode yang tepat diharapkan dapat mencapai tujuan yang diinginkan. Karena pada dasarnya penelitian merupakan kegiatan yang bertujuan untuk mencari pemecahan dari suatu permasalahan.

Pada dasarnya metode penelitian ini terdiri dari beberapa macam, hal itu tergantung dari tujuan seorang peneliti, akan tetapi masing-masing metode penelitian memiliki tujuan yang berbeda-beda. Dengan mengacu pada tujuan penelitian, maka metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode Ex Post Facto, yaitu untuk memperoleh atau mengumpulkan informasi sebanyak-banyaknya dari suatu sampel yang mendapat perlakuan dari suatu lembaga atau orang lain. Seperti yang dijelaskan oleh Sudjana dan Ibrahim (2001:56) bahwa :

Ex post facto adalah sesudah kata. Maksudnya bahwa Ex post facto sebagai metode penelitian yang menunjuk kepada perlakuan atau manipulasi variable bebas X telah terjadi sebelumnya sehingga peneliti tidak perlu memberikan perlakuan lagi, tinggal melihat efeknya pada variabel terikat.

Dengan menyimak penjelasan di atas, maka metode penelitian ex post facto ini adalah tidak menentu adanya pemberian perlakuan oleh peneliti, akan tetapi lebih ditekankan pada pengumpulan data mengenai efek dari variabel bebas pada variabel

terikat. Penelitian yang penulis lakukan yaitu mengenai pengaruh senam aerobik dalam mengurangi dismenore saat menstruasi.

- **Populasi Dan Sampel**

Untuk memperoleh pemecahan masalah dari penelitian ini diperlukan data. Data adalah bentuk jamak dari datum yang diartikan sebagai istilah umum yang mengandung sejumlah arti. Populasi dalam suatu penelitian merupakan kumpulan individu atau objek yang mempunyai sifat-sifat umum.

Populasi merupakan sumber data untuk menganalisisnya. Dalam penelitian ini, populasinya adalah mahasiswa UPI. sedangkan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah anggota UKM Senam UPI

Dalam pengambilan sampel, penulis menggunakan teknik purposive sampling. Sugiyono (2008:85) mengungkapkan bahwa, “Sampling purposive adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu”.

Sedangkan alasan-alasan peneliti mengambil jumlah sampel yang tidak banyak dikarenakan pertimbangan waktu, tenaga, dan dana sehingga tidak dapat mengambil sampel yang besar dan jauh.

- **Desain Penelitian**

Desain penelitian diperlukan dalam suatu penelitian, karena desain penelitian merupakan rancangan tentang cara, proses, dan menganalisis data agar dapat dilaksanakan dengan mudah dan sesuai dengan tujuan penelitian. Desain penelitian ini berfungsi untuk memberikan jalan dan arah dari proses penelitian. Gambar arah dan kegiatan penelitian akan tercantum dalam desain penelitian, sehingga hal ini akan

membantu peneliti dalam upaya memecahkan masalah penelitian yang telah dirumuskan.

Bentuk desain penelitian yang akan digunakan oleh penulis adalah sebagai berikut:

Bagan 3.1
Paradigma Sederhana

Y

X

r

Keterangan :

X : Senam aerobik

Y : dismenore

Setelah penulis menetapkan desain penelitian maka selanjutnya penulis menetapkan langkah-langkah atau prosedur dalam mengambil dan mengolah data. Prosedur dilakukan agar penelitian sesuai dengan tujuan yang diharapkan dan proses penelitian lebih sistematis, teratur dan terencana.

Adapun langkah-langkah pengambilan dan pengolahan data penelitian yang penulis lakukan dapat diperhatikan dalam bentuk bagan di bawah ini :

Bagan 3.2
Langkah-langkah Pengambilan dan Pengolahan Data Penelitian dari sumber;
LR Gay, educational research; Competencies for Analysis and Application; New
Jersey; Prentice Hall Inc. 1996, pp.91-98

Penelusuran permasalahan real di lapangan, sehingga memunculkan beragam masalah penelitian (*Selection and definition of problem*)

Penelusuran beragam data empiric dan teoritik sebagai landasan kerangka berpikir berkaitan dengan masalah penelitian (*Review of related literature*)

Perumusan hipotesis dengan mengacu pada kerangka berpikir dan kajian empiric dan teoritik

Penentuan metode penelitian berkenaan dengan: sampel, instrument, desain, dan prosedur penelitian (*Method : subject, instruments, design & procedure*)

Analisis dan interpretasi data (data analysis)

Penarikan kesimpulan implikasi dan saran berdasarkan hasil penelitian

Penulis melakukan penelitian berdasarkan alur yang telah ditetapkan dalam prosedur penelitian dimana fenomena-fenomena yang terjadi pada remaja putri saat mengalami menstruasi, gangguan-gangguan menstruasi yang salah satunya dismenore, senam aerobik yang sedang banyak diminati oleh masyarakat khususnya oleh para remaja putri, yang kemudian penulis angkat sebagai bahan penelitian berlandaskan data empirik dan teoritik, dimana secara keseluruhan alur yang ditempuh peneliti mulai dari tahap awal sampai akhir.

- **Definisi Operasional, Variabel Penelitian, Dan Skala Pengukuran**

Definisi operasional dikembangkan sebagai suatu variabel yang dapat di ukur dan dimanipulasi kedalam situasi sesungguhnya akan meningkatkan pemahaman dari konsep variabel. Untuk lebih jelasnya mengenai definisi operasional dari variabel-variabel yang terdapat dalam penelitian ini beserta cara pengukurannya dapat dilihat di tabel 2.1 dihalaman selanjutnya.

Tabel 2.1
Definisi Operasional , Variabel Penelitian Dan Alat Ukur

No	Variabel Penelitian	Definisi Operasional	Alat Ukur
1	Senam aerobik	Alternative olahraga untuk mengurangi dismenore yang dilakukan secara ruti	Kuesioner
2	Dismenore	Perasaan tidak nyaman yang dirasakan oleh remaja saat menstruasi akibat kontraksi uterus (dismenore) sebelum melakukan senam aerobik.	Skal Mc.Gill

Dari uraian di atas maka dalam menyusun lembar kuesioner dengan menggunakan skala Mc.Gill ini harus bersifat jelas, ringkas dan tegas. Lembar kuesioner dalam penelitian ini dapat dilihat pada lampiran.

Selain itu dalam skala Mc.Gill sudah ditentukan skor yang menentukan tingkatan nyeri dismenore dari 0-5 dan ditambahkan data demografis responden.

- **Instrumen Penelitian**

Untuk mengumpulkan data yang diperlukan, penulis menggunakan alat ukur sebagai media pengumpulan data. Instrumen penelitian menurut Arikunto (2006:219) adalah “alat bantu yang digunakan dalam mengumpulkan data.” Sedangkan Menurut Sugiyono (2009:102), “Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati”. Keberhasilan penelitian banyak ditentukan oleh instrument yang digunakan, sebab data yang diperlukan untuk menjawab pertanyaan penelitian (masalah) dan menguji hipotesis.

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan skala nyeri Mc.Gill dengan rentang skala 0-5. Kuesioner Mc.Gill didasarkan pada tranmisi nyeri dan persepsi nyeri dari Mander (2003) Teori Gate Control. Present paint intensity (PPI) merupakan bagian dari Mc.Gill Pain Quesioner adalah Skala pengukuran intensitas nyeri dengan menggunakan tanda numerical, bagan skala nyeri Mc,Gill adalah sebagai berikut :

Bagan 3.3
skala nyeri menurut Mc.Gill

0	1	2	3	4	5
Tidak	Nyeri	Tidak nyaman	Menderita	Sangat	Menyiksa
Nyeri	Ringan			Menderita	

Keterangan :

- : nyeri ringan
- : nyeri sedang
- : nyeri berat

Selain skala Mc.Gill peneliti menambahkan dengan data demografis sebagai data pribadi responden. Angket dalam penelitian ini terdiri atas komponen atau variabel yang dijabarkan melalui sub variabel, indikator-indikator dan pertanyaan. Butir-butir pertanyaan atau pernyataan itu merupakan gambaran tentang data diri responden.

Untuk memudahkan dalam penyusunan butir-butir pertanyaan atau pernyataan angket serta alternatif jawaban yang tersedia, karena dalam angket tersebut berbentuk pilihan ganda maka responden hanya diperkenankan untuk menjawab salah satu alternatif jawaban saja. Jawaban yang dikemukakan oleh responden didasarkan pada pendapatnya sendiri atau suatu hal yang dialaminya. Dalam penyusunan angket data demografis pun diperlukan pembuatan kisi-kisi Untuk lebih jelas dan memudahkan penyusunan spesifikasi data, kisi-kisi yang telah dibuat penulis bisa dilihat pada tabel 2.2

Table 2.2
Kisi-kisi data demografis

No	Variable	Sub variable	Indikator	No soal
•	Menstruasi	Menarche	Umur menarche	3,4,5,8
		Normal	Menstruasi selama 4 s/d 5hari	
			Keteraturan menstruasi tiap bulan	
•	Dismenore	Tingkat nyeri dismenore	Nyeri ringan, nyeri tidak mengganggu aktivitas.	6,7,9,14
			Nyeri sedang dan selalu minum obat penghilang nyeri	
			Nyeri berat, sampai tidak bisa melakukan aktivitas karena merasa terganggu	
		Dismenorea Spasmodik	Bagian yang sakit	
		Dismenore Kongestif	Gejala yang dirasakan	
•	Latihan senam aerobik	Waktu latihan	Lama latihan	10,11,16,17
			Waktu berlatih	
		Frekuensi latihan	Jumlah berlatih perminggu	
			Jumlah berlatih dalam hitungan menit	
		Jenis latihan	High impact	
			Low impact	

•	Factor penyerta	Stress	Stress kegiatan	12,13,18,19,20
			Stress beban berlatih	
			Stress akademik	
		Makanan	Konsumsi sayuran	
			Konsumsi buah-buahan	
			Konsumsi daging	
		Kesehatan	Sedang mengalami sakit	
			Mengalami kelainan	
			Kondisi normal	

• **Validitas dan reliabilitas**

Untuk skala nyeri Mc.Gill Uji validitas dan reliabilitas instrument ini pernah dilakukan Adeln Meilala pada tahun 1999 dengan hasil sebagai berikut didapat kesesuaian antara dua pemeriksa dalam mengkaji keluhan nyeri dari 30 penderita yang berobat ke poliklinik RSUD Dr.Sarjito Yogyakarta. Uji validitas yang digunakan adalah rumus cohen-kappa dengan hasil $r=0,742$ dengan kesimpulan bahwa kuesioner Mc.Gill dapat digunakan dan dinyatakan valid untuk mengukur tingkat nyeri.

• **Pelaksanaan Pengumpulan Data**

Instrumen yang telah dinyatakan valid dalam arti instrumen itu dapat digunakan sebagai alat pengumpul data dalam penelitian ini oleh penulis diperbanyak dan disebarkan pada sampel penelitian sebagai sumber data dalam penelitian ini. Penelitian dilaksanakan selama tiga bulan. Sampel mengikuti Ukm senam yang dilakukan selama dua minggu sekali tiap hari Senin dan Rabu ditambah senam

aerobik yang dilakukan saat perkuliahan olahraga. Setelah dua bulan sampel mengikuti senam aerobik, sampel diukur tingkat dismenore dan dibandingkan dengan sampel kontrol.

- **Prosedur Pengolahan Data**

Data yang di peroleh dari pengetesan masih merupakan skor-skor mentah apabila belum diolah, supaya skor-skor itu mempunyai arti, maka data tersebut harus diolah secara statistik agar menimbulkan kebenaran untuk menjawab persoalan-persoalan atau yang diajukan dalam penelitian. Peneliti mengolah data yang diperoleh menggunakan spss. Langkah-langkah dalam pengolahan data adalah :

- **Menyeleksi data**

Setelah angket terkumpul dari sampel sebagai sumber data, maka harus diseleksi untuk memeriksa keabsahan pengisian angket.

- **Uji normalitas menggunakan SPSS 16**

Uji Normalitas ini bermaksud untuk mengetahui penyebaran dari distribusi data, apakah menyebar secara normal atau tidak. Dalam pengujian normalitas data penelitian ini menggunakan uji normalitas sampel kolmogorov-sminorv test

- **Uji Homogenitas dan Uji T menggunakan SPSS 16**

Uji Homogenitas in adalah untuk mengetahui Homogen tidaknya data. Pada pengujian homogenitas serta Uji T ini dengan menggunakan *Compare Means*

Independent Sample T test , untuk menguji kesamaan beberapa buah rata-rata.