

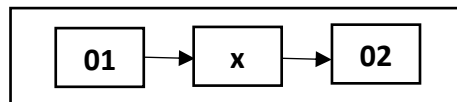
BAB IV

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode *Pre-experimental* dengan menggunakan rancangan *one group pre-test post-test desain* dengan melibatkan satu kelompok subjek. Kelompok subyek diobservasi sebelum dilakukan perlakuan (*pre-test*) kemudian diobservasi lagi setelah diberikan perlakuan *aromasanas* (*post-test*). Tingkat nyeri menstruasi pada subyek dievaluasi menggunakan *numeric rating scale* (*NRS*) dengan rentang skor 1-10.

Dengan Pola :



Keterangan:

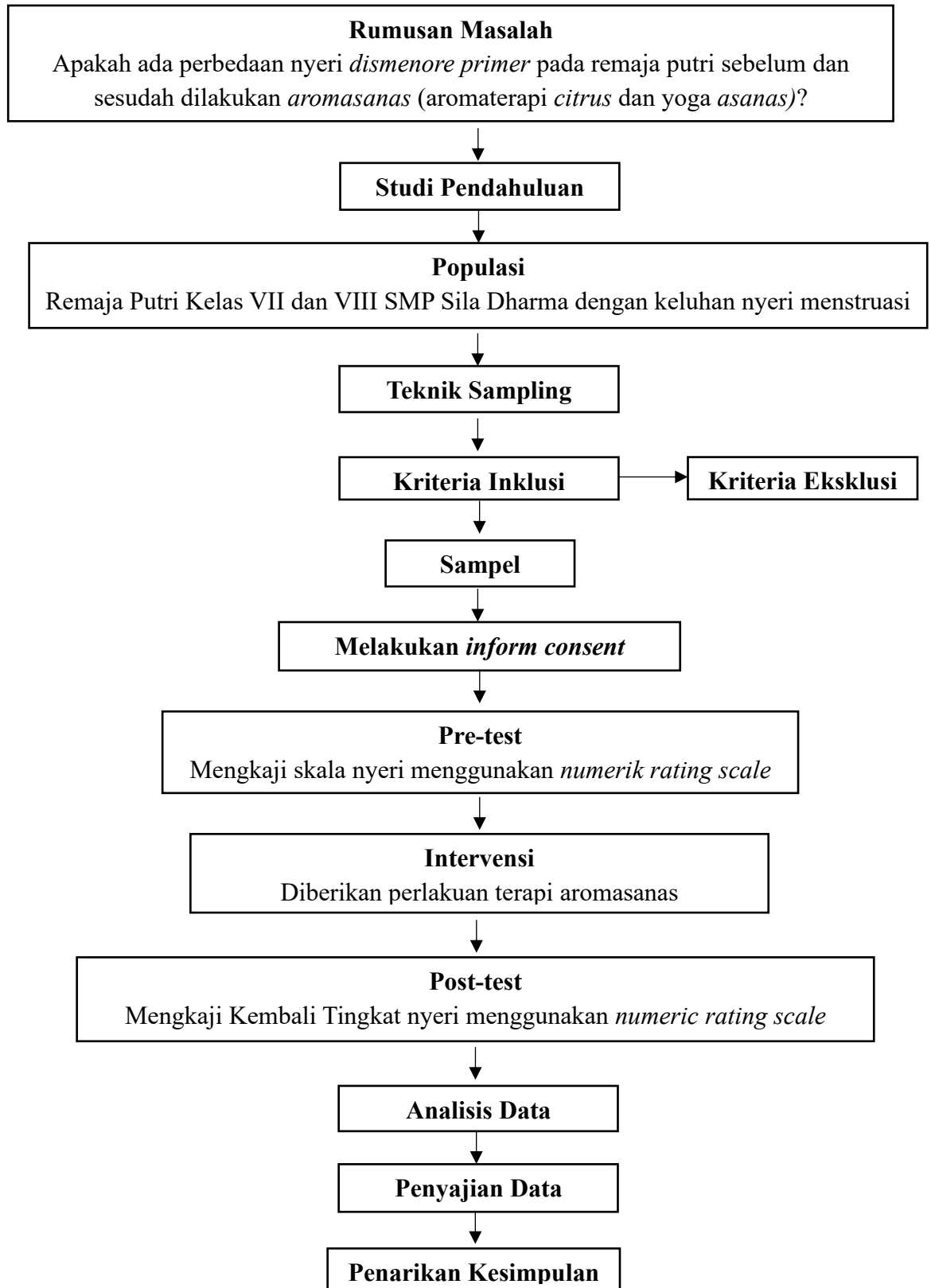
01 : *Pre-test* sebelum intervensi

02 : *Post-test* setelah intervensi

X : Intervensi terapi *aromasanas* (aromaterapi *citrus* dan yoga *asanas*)

Gambar 9. Desain Penelitian

B. Alur Penelitian



Gambar 10. Alur penelitian

C. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan di SMP Sila Dharma Denpasar. Pengambilan data pada penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 11 Maret – 15 April Tahun 2026.

D. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi penelitian

Populasi merupakan wilayah luas yang mencakup objek atau subjek dengan kualitas dan karakteristik tertentu yang diteliti dan ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2024). Populasi dalam penelitian ini adalah jumlah siswi kelas VII dan VIII SMP Sila Dharma Denpasar sebanyak 72 orang.

2. Sampel penelitian

Penentuan sampel dilakukan dengan menggunakan total sampling karena jumlah populasi kurang dari 100 sampel. Sampel yang digunakan pada penelitian ini dihitung berdasarkan jumlah siswi kelas VII dan VIII SMP Sila Dharma Denpasar sebanyak 72 orang yang memenuhi kriteria inklusi. Kriteria sampel yang ditetapkan dalam penelitian ini meliputi:

a. Kriteria inklusi

Kriteria inklusi merupakan karakteristik umum subjek penelitian pada populasi target. Kriteria inklusi dalam penelitian ini:

- 1) Siswi kelas VII dan VIII SMP Sila Dharma Denpasar
- 2) Siswi yang mengalami nyeri haid primer dengan angka skala nyeri NRS 4 sampai 6 (nyeri sedang)
- 3) Siswi dengan siklus haid teratur 28 sampai 35 hari
- 4) Siswi yang bersedia menjadi responden

b. Kriteria eksklusi

Kriteria eksklusi merupakan kriteria yang digunakan untuk mengeluarkan subjek dari studi karena suatu sebab yang sebelumnya sudah memenuhi kriteria inklusi. Kriteria eksklusi dalam penelitian ini:

- 1) Siswi yang memiliki alergi dengan aroma *citrus*
- 2) Siswi yang pernah mengalami cedera di bagian kaki, tangan, punggung dan pinggul
- 3) Siswi yang mengalami penyakit komplikasi
- 4) Siswi yang mengkonsumsi obat analgesik selama menstruasi

3. Teknik pengambilan sampel

Pada penelitian ini teknik sampling yang digunakan adalah *non probability* sampling dengan jenis *Purposive Sampling*. Metode ini adalah sebuah cara untuk mendapatkan sampel dengan memilih sampel di antara populasi sesuai dengan yang dikehendaki oleh peneliti. Teknik ini adalah pengambilan sampel sumber data dengan pertimbangannya yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi (Asrulla et al., 2023).

E. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data

1. Jenis data

Pada penelitian ini data yang di kumpulkan berupa data primer. Data primer yaitu data yang diperoleh melalui kegiatan wawancara atau mengisi kuesioner yang artinya sumber data ini langsung memberikan data kepada peneliti. Data primer yang digunakan adalah NRS dan lembar persetujuan penelitian untuk memperoleh data karakteristik pada remaja dengan nyeri haid dengan memilih skor 1-10 untuk menggambarkan rasa nyeri yang dirasakan.

2. Cara pengumpulan data

Dalam penelitian ini data yang di kumpulkan berupa data primer. Dimana peneliti mengidentifikasi di kalangan remaja yang mengalami rasa nyeri saat menstruasi yang mereka rasakan dari menstruasi sebelumnya. Untuk mendukung proses pendataan beberapa hal yang harus dilakukan. Berikut merupakan langkah-langkah dalam pengumpulan data yang akan dilakukan:

- a. Setelah usulan skripsi disetujui oleh tim pembimbing dan penguji, peneliti mengajukan pembuatan *ethical clearance* kepada Komisi Etik Penelitian Kesehatan Poltekkes Kemenkes Denpasar, dengan nomor surat DP.04.02/F.XXIV.26/229/2026
- b. Mengajukan surat permohonan ijin untuk melakukan penelitian kepada Ketua Jurusan Kebidanan, dengan nomor surat PP. 06.02/F.XXIV.14/0867/26.
- c. Peneliti menghadap ke SMP Sila Dharma Denpasar untuk meminta ijin penelitian dan menjelaskan mengenai penelitian yang akan dilakukan.
- d. Melakukan pengumpulan data siswi kelas VII dan VIII SMP Sila Dharma Denpasar yang mengalami nyeri haid (menyeleksi siswi yang mengalami nyeri haid pada menstruasi hari pertama dihari tersebut) dengan memilih siswi sesuai kriteria inklusi dan mengukur nyeri haid menggunakan lembar observasi. Setelah didapat calon responden dilanjutkan dengan pemberian *informed consent*.
- e. Melakukan pendekatan dan menjelaskan penelitian kepada calon responden agar mengetahui tujuan, prosedur, dan manfaat penelitian.
- f. Membuat *group whatsapp* untuk responden yang memenuhi kriteria inklusi untuk mempermudah melakukan komunikasi dengan responden.

- g. Melakukan kontrak waktu dengan responden untuk dilakukan teknik *aromasanas* sebanyak 2 kali oleh peneliti di sore hari pada saat responden tidak sedang menstruasi dengan durasi 30 menit. Selanjutnya responden akan melakukan teknik *aromasanas* secara mandiri dirumah selama siklus menstruasi 28 sampai 35 hari yang dimulai 14 hari setelah menstruasi pada fase luteal dengan dilakukan teknik *aromasanas* sebanyak tiga kali seminggu selama 30 menit secara teratur dengan dibekali video teknik *aromasans* oleh peneliti. Selama melakukan teknik *aromasanas* secara mandiri, responden akan dipantau melalui grup *whatsapp* dengan mengirimkan bukti berupa foto atau video saat melakukan *aromasanas* dirumah.
- h. Jika responden mengalami menstruasi kembali pada hari pertama haid responden wajib menginformasikan kepada peneliti melalui group *whatsapp* untuk dilakukannya *post test* kepada responden dengan mengkaji nyeri haid hari pertama setelah diberikan intervensi *aromasanas* menggunakan lembar *Numeric Rating Scale (NRS)*.
- i. Setelah dilakukan pemberian intervensi *aromasanas* peneliti melakukan *posttest* 1 jam setelah dilakukannya intervensi kepada responden untuk mengkaji kembali keluhan nyeri haid yang dirasakan oleh responden dengan menggunakan lembar *Numeric Rating Scale (NRS)*.
- j. Mengolah data yang telah diperoleh menggunakan SPSS.

F. Pengolahan dan Analisis Data

1. Pengolahan data

a. Proses *editing*

Proses editing data merupakan tahap dimana peneliti melakukan klasifikasi, keterbacaan, konsistensi, dan kelengkapan data yang telah dikumpulkan (Suiraoaka dkk, 2019). Bertujuan untuk mengevaluasi kelengkapan, konsistensi, dan kesesuaian antara kriteria data yang diperlukan untuk uji hipotesis atau menjawab pertanyaan peneliti (Adiputra dkk, 2021).

b. *Coding*

Metode ini digunakan untuk mengklasifikasi jawaban-jawaban dari para responden pada beberapa kategori setelah semua data terkumpul. Tujuan kegiatan digunakan untuk memudahkan proses berikutnya dalam memindahkan data ke dalam sasaran penyimpanan, misalnya komputer dan analisis berikutnya. Pada penelitian ini data yang di *coding* yaitu umur responden dengan kode 1 untuk usia 14 tahun dan 2 untuk usia 15 tahun, Usia menarche dengan kode 1 untuk 11 tahun, 2 untuk 12 tahun dan 3 untuk 13 tahun, Indeks Masa Tubuh dengan kode 1 untuk IMT normal, 2 untuk kurus, 3 untuk sangat kurus, 4 untuk gemuk, dan 5 untuk Obesitas, dan lama menstruasi dengan kode 1 untuk 3-5 hari dan kode 2 untuk 5-10 hari (Suiraoaka dkk, 2019).

c. *Processing* atau *entry*

Processing atau *entry* data merupakan tahap memasukkan data yang telah dikumpulkan dari lembar kuesioner ke dalam komputer agar dapat diolah lebih lanjut. Dalam penelitian ini peneliti memasukan data yang telah lengkap ke dalam

tabel dengan bantuan Microsoft Excel, kemudian dianalisa dengan menggunakan *software* komputer yaitu program SPSS.

d. Tabulasi data

Tabulasi merupakan kegiatan memasukkan data ke dalam tabel-tabel yang telah tersedia, baik tabel untuk data mentah maupun untuk data yang digunakan untuk menghitung data tertentu secara spesifik (Suiraoaka dkk, 2019).

d. *Cleaning*

Apabila semua data dari setiap sumber data atau responden selesai dimasukkan, perlu dicek kembali untuk melihat kemungkinan adanya kesalahan-kesalahan kode, ketidaklengkapan dan sebagainya, kemudian dilakukan pembersihan atau koreksi. Proses ini disebut dengan pembersihan data (*data cleaning*).

2. Analisis data

a. Analisis univariat

Analisis univariat adalah analisis terhadap satu variabel. Diawali uji normalitas pada remaja putri yang mengalami nyeri haid di SMP Sila Dharma Denpasar bertujuan untuk menentukan data yang telah distribusi normal atau diambil dari populasi normal. Analisis univariat dalam penelitian ini digunakan untuk mendeskripsikan frekuensi intensitas nyeri haid yang dialami siswi sebelum dan sesudah diberikan perlakuan kombinasi aromasanas untuk mengetahui adanya gambaran nilai maksimum, minimum intensitas nyeri haid yang dialami siswi, standar deviasi dan rata-rata (median) tingkat nyeri menstruasi sebelum dan sesudah diberikan perlakuan kombinasi aromasanas. Pada uji normalitas menggunakan Uji Kolmogorov-Smirnov digunakan untuk sampel ≥ 50 dan

sebaliknya jika jumlah sampel < 50 maka menggunakan uji Shapiro-wilk data terdistribusi normal jika nilai $p > 0.05$.

b. Analisis bivariat

Analisis bivariat merupakan analisis untuk mengetahui pengaruh antara setiap variabel yang diteliti. Dalam penelitian ini sebelum dilakukan analisis bivariat, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas data. Jika jumlah sampel < 50 maka menggunakan uji Shapiro-wilk, sebaliknya jika sampel > 50 maka menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov. Uji normalitas data berdistribusi normal dengan nilai $p > 0,05$ maka uji statistik yang digunakan pada penelitian ini adalah t-test berpasangan, jika uji normalitas data tidak berdistribusi normal nilai $p < 0,05$ uji statistik yang digunakan pada penelitian ini adalah uji Wilcoxon. Uji statistik ini digunakan untuk membandingkan rata-rata dari dua data yang saling berpasangan di mana sampel bersumber dari responden yang sama. Data berpasangan dalam penelitian ini adalah tingkat nyeri *dismenore* siswi kelas VII dan VIII di SMP Sila Dharma Denpasar sebelum dan setelah dilakukan *aromasanas* dengan tingkat signifikansi/ kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$).

G. Etika Penelitian

Etika penelitian kesehatan adalah norma moralitas komunikasi penelitian di bidang kesehatan. Etika mencakup norma untuk berperilaku, memisahkan apa yang seharusnya tidak boleh dilakukan oleh peneliti. Etika penelitian selalu dimulai dari peneliti sendiri terkait dengan bagaimana peneliti dalam melakukan penelitian dan bagaimana memperlakukan orang-orang atau hewan coba dalam penelitiannya (Suirakka dkk, 2019). Menurut Adiputra dkk, tahun (2021) terdapat tiga prinsip dasar penelitian kesehatan yang melibatkan manusia sebagai subjek yaitu:

1. Prinsip menghormati harkat dan martabat manusia (*respect for persons*)

Pada prinsip ini seseorang mempunyai hak untuk memutuskan secara sukarela untuk berpartisipasi dalam penelitian ini tanpa paksaan, diberikan penjelasan mengenai penelitian ini dan kemungkinan risiko dan manfaat yang akan terjadi.

2. Prinsip berbuat baik (*beneficence*)

Prinsip *beneficence* merupakan prinsip untuk menambah nilai kesejahteraan manusia, tanpa mencelakainya. Prinsip ini berkaitan dengan kewajiban untuk menolong orang lain, yang dilaksanakan dengan mengusahakan memberikan khasiat atau manfaat yang optimal dengan kerugian yang minimum. Pada prinsip ini peneliti mampu menjaga kesejahteraan subjek penelitian dan risiko penelitian harus wajar dibanding manfaat yang diharapkan.

3. Prinsip keadilan (*justice*)

Pada prinsip ini subjek akan mendapatkan hak perlakuan adil yang berarti seluruh subjek mempunyai hak yang sama, sebelum, selama dan setelah keikutsertaan mereka dalam penelitian, Subjek mendapatkan hak keleluasaan pribadi di mana peneliti tidak boleh menyampaikan informasi mengenai identitas baik nama maupun alamat subjek dalam lembaran observasi, kuesioner atau alat ukur apa pun untuk menjaga anonimitas dan kerahasiaan identitas subjek. Dalam hal ini peneliti dapat menggunakan koding atau inisial sebagai pengganti identitas responden (Adiputra dkk, 2021).