BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimental dengan menggunakan metode *Quasi-Experiment.* Penelitian ini bertujuan untuk mengungkapkan hubungan sebab akibat dengan melibatkan kelompok kontrol disamping kelompok ekperimen. Rancangan *Quasy-experiment* yang digunakan yaitu *pre-post test design with control group* (Nursalam. 2003). Rancangan ini terdapat kelompok ekperimen yang diberi perlakuan sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan. Penilaian pada kedua kelompok dilakukan dua kali yaitu sebelum dilakukan intervensi atau *Pre test* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, selanjutnya dilakukan penilaian kembali setelah diberikan intervensi selama 30 menit

SUBJEK	PRE	INTERVENSI	Post
Kelompok Ekperimental	O1	I	O2
Kelompok Kontrol	O1'	-	O2'

Table 1: Desain penelitian *pre-post test design with control group*

0I : Pengukuran tingkat nyeri menstruasi sebelum melakukan terapi nafas dalam dan mendengarkan ayat Al – Qur'an (kelompok eksperimen).

I : Intervensi (terapi nafas dalam dan mendengarkan ayat Al-Qur'an)

02 :Pengukuran tingkat nyeri menstruasi setelah melakukan terapi nafas dalam dan mendengarkan ayat Al-Qur'an selama 30 menit (kelompok ekperimen)

01' :Pengukuran tingkat nyeri menstruasi pertama pada kelompok kontrol

02' :Pengukuran tingkat nyeri menstruasi kedua pada kelompok kontrol

B. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan objek penelitian yang akan diteliti (Arikunto, 2006). Populasi pada penelitian ini adalah 45 mahasiswi PSIK FK UMY angkatan 2007 pada bulan Juli 2011.

2. Sampel

Sampel adalah sebagian dari keseluruhan objek yang diteliti dan dianggap mewakili seluruh populasi (Arikunto, 2006). Sampel dalam penelitian ini dipilih dengan menggunakan metode *Simple Randam Sampling* adalah suatu teknik penetapan sampel dengan cara menyeleksi sampel secara acak sehingga dapat mewakili karakteristik populasi yang telah dikenal sebelumnya (Nursalam,2008). Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 30 orang mahasiswi PSIK angkatan 2007 UMY. Pengambilan sampel ini berdasarkan teori menurut (Dhemsey & Demsey,2007) yang mengatakan sampel minimal dalam

penelitian eksperimen adalah 30 sampel. Penelitian ini dibagi menjadi dua kelompok yaitu 15 kelompok kontrol dan 15 kelompok eksperimen. Kelompok eksperimen adalah kelompok yang diberikan intervensi relaksasi nafas dalam dengan mendegarkan ayat Al – Qur'an, sedangkan kelompok kontrol adalah kelompok yang dijadikan pembanding dengan kelompok eksperimen. Sampel yang akan dijadikan subjek penelitian ini adalah mahasiswi PSIK angkatan 2007 FK UMY yang mengalami nyeri menstruasi. Sampel dipilih berdasarkan kriteria inklusi dan kriteria ekslusi.

Sampel yang diambil mempunyai kriteria inklusi dan kriteria ekslusi sebagai berikut :

a Kriteria Inklusi

Kriteria inklusi yaitu karakteristik umum subyek penelitian dari suatu populasi target terjangkau yang akan diteliti, pertimbangan ilmiah harus jadi pedoman dalam menentukan kriteria inklusi (Nursalam, 2003)

1) Mahasiswi PSIK FK UMY angkatan 2007 yang dalam jenjang akademik.
2) Klien yang bersedia tidak menggunakan obat pengurangan nyeri atau teknik lain selama intervensi yang diberikan
3) Mahasiswi yang tidak memiliki penyakit yang mendasari seperti : tumor sekitar kandungan, penyakit inflamtori pelvik (PID), infeksi rahim, dan kista atau polip
4) Klien yang bersedia menjadi responden.

b Kriteria Ekslusi

Kriteria ekslusi yaitu menghilangkan atau mengeluarkan subyek yang memenuhi kriteria inklusi dari studi karena berbagai sebab, antara lain :

1) Klien yang diketahui gagal dalam menjalankan penelitian
2) Diketahui tidak menjalankan aturan penelitian secara umum

C. Lokasi dan waktu penelitian

1. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

2. Waktu Penelitian

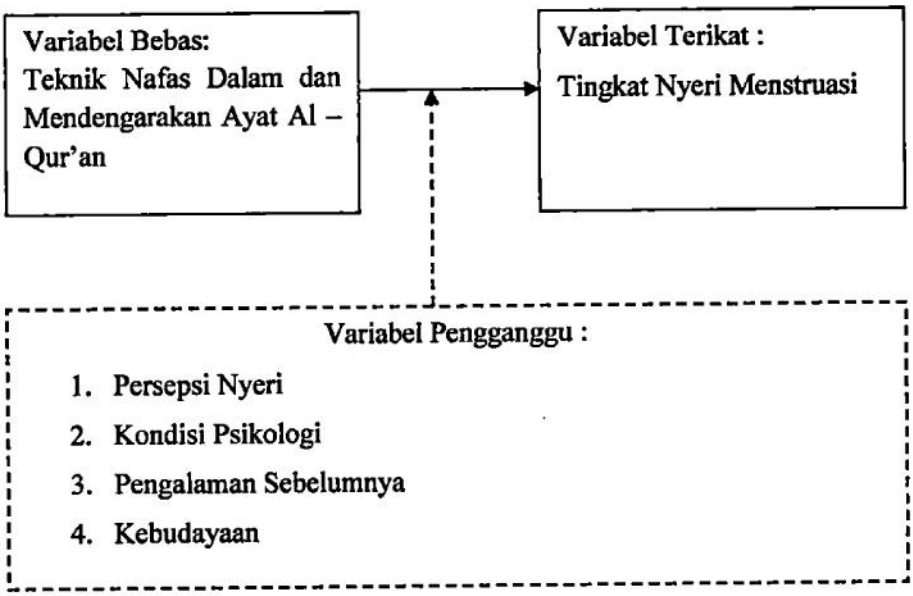
Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juli 2011.

D. Variabel Penelitian

Terdapat dua variabel dalam penelitian ini yakni :

1. Variabel bebas adalah teknik relaksasi nafas dalam dan mendegarkan ayat Al – Qur'an yang diberikan pada mahasiswi PSIK FK UMY.
2. Variabel terikat adalah tingkat nyeri menstruasi pada mahasiswi PSIK FK UMY.

E. Hubungan Antar Variabel



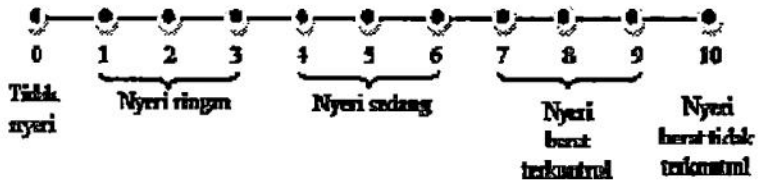
F. Definisi Operasional

Definisi operasional dari penelitian ini adalah :

1. Teknik nafas dalam merupakan suatu cara yang digunakan untuk meningkatkan ventilitas paru dan meningkatkan oksigenasi darah, serta dapat menurunkan stress yang ditimbulkan baik secara fisik maupun emosional. Teknik nafas dalam dilakukan dengan menarik nafas dalam secara lembut (menahan inspirasi secara maksimal) dan menghembuskan nafas secara perlahan. Relaksasi nafas dalam dilakukan selama 30 menit pada kelompok eksperimen.

2. Mendengakan ayat Al-Qur'an adalah mendengarkan lantunan ayat Al-Qur'an melalui media elektronik. Pada penelitian ini responden dianjurkan mendengarkan ayat Al- Qur'an melalui MP4 ketika mengalami nyeri menstruasi selama 30 menit pada kelompok eksperimen.
3. Tingkat nyeri menstruasi adalah tingkat nyeri yang dialami oleh wanita yang sedang menstruasi dan dapat diperoleh dengan menunjukan skala nyeri kemudian menanyakan kepada wanita yang sedang menstruasi mengenai tingkat nyeri yang dirasakan.

   Tingkat nyeri diukur dengan skala deskriptif yaitu dengan menggunakan VDS (Visual Deskriptor Scale) yang memiliki rentang 0 – 10, dan menggunakan skala Mankoski sebagai penjelas dari setiap rentang pada skala VDS. VDS dikatagorikan dalam 3 tingkat yakni nyeri ringan jika nilannya 1 – 3, nyeri sedang 4 – 6, dan nyeri berat 7-9, nyeri sangat berat 10, sedangkan skala nyeri Mankoski berupa urutan angka 0 – 10 diperjelas dengan kata atau deskripsi dari tanda – tanda nyeri yang dirasakan. Skala pengukuran ini dikatagorikan kedalam skala interval. Skala nyeri yakni:



Skala nyeri menurut Mankoski yakni :

0 = Tidak Nyeri

1 = Sangat sedikit gangguan, kadang terasa seperti tusukan kecil.

2 = Sedikit gangguan, seperti tusukan yang lebih dalam.

3 = Gangguan cukup dihilangkan dengan mengalihkan perhatian.

4 = Nyeri dapat diabaikan dengan beraktifitas/melakukan pekerjaan, masih dapat dialihkan perhatiannya.

5 = Rasa nyeri tidak bisa diabaikan lebih dari 30 menit.

6 = Rasa nyeri tidak bisa diabaikan untuk waktu yang lama, tapi masih bisa bekerja

7 = Sulit untuk berkosentrasi, dengan diselangi istirahat/tidur masih bisa bekerja/ berfungsi dengan sedikit usaha.

8 = Beberapa aktifitas fisik terbatas, masih bisa membaca dan berbicara dengan usaha, merasakan mual dan pusing kepala/pening.

9 = Tidak bisa berbicara, menangis, mengerang dan merintih tidak dapat dikendalikan, penurunan kesadaran, mengiggau.

10= Tidak sadarkan diri/pingsan.

G. Instrumen Penelitian

Instrument penelitian yang digunakan untuk mengetahui tingkat nyeri pada penelitian ini berupa lembar observasi yang berisi biodata klien dan alat ukur untuk menunjukan tingkat nyeri. Alat yang obyektif untuk mengukur kehebatan nyeri berupa skala nyeri menurut Mankoski yang digunakan pada

kelompok kontrol maupun kelompok eksperimen, serta menggunakan CD Al Qur'an (surat al - Baqaroh) untuk terapi musik pada kelompok eksperimen.

H. Cara Pengumpulan Data

Penelitian ini dilakukan mulai pada minggu ke – dua 7 Juli sampai 27 Juli 2011, dengan melakukan ekperimen. Langkah pertama yakni peneliti membagi 30 responden menjadi dua kelompok yakni kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, dimana masing –masing kelompok berjumlah 15 orang. Peneliti melakukan intervensi awal pada mahasiswi dengan mengkaji dan mencatat keadaan psikis dan tingkat nyeri mahasiswi pada lembar observasi. Setiap kelompok dilakukan pengukuran tingkat nyeri menstruasi sebanyak dua kali, yakni sebelum diberikan intervensi (pretest) dan sesudah diberikan intervensi (postest). Pengukuran tersebut dilakukan dengan menggunakan skala Manskoski yang dikelompokkan menjadi: nyeri ringan jika nilannya 1 – 3, nyeri sedang 4 – 6, dan nyeri berat 7-9, nyeri *sangat* berat 10.

Kelompok kontrol, mula – mula responden *diukur* tingkat nyeri menstruasi, setelah 30 menit maka diukur kembali tingkat nyeri menstruasinya tanpa diberikan perlakuan apapun baik terapi farmakologi *dan* non farmakologi. Sama halnya dengan kelompok kontrol, pada kelompok eksperimen responden akan diukur tingkat nyeri menstruasi yang dirasakan, kemudian diberikan intervensi teknik relaksasi nafas dalam dan mendengarkan ayat Al – Qur'an selama 30 menit. Selanjutnya akan diukur kembali tingkat

nyeri menstruasi yang dirasakan. Intervensi yang dilakukan hanya dalam 1 kali pada setiap responden.

Pengambilan data pada responden sesuai dengan puncak nyeri menstruasi yang dialami oleh responden yakni antara hari pertama – hari kedua menstruasi. Responden pada kelompok kontrol yang mengalami puncak nyeri menstruasi pada hari pertama adalah sebanyak 10 orang, sedangkan yang mengalami puncak nyeri menstruasi pada hari kedua sebanyak 5 orang. Responden pada kelompok eksperimen yang mengalami puncak nyeri menstruasi pada hari pertama sebanyak 8 orang, sedangkang yang mengalami puncak nyeri pada hari kedua sebanyak 7 orang. Setelah selesai semua pengukuran pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen, peneliti mengkaji dan mencatat kondisi psikis dan tingkat nyeri menstruasi pada mahasiswi kembali.

I. Pengolahan Data

Data yang diperoleh dari penelitian diolah untuk mempermudah proses analisa data. Pengolahan data ini meliputi proses pengeditan dengan memeriksa data, memperjelas data, selanjutnya adalah pengelompokan data dan pentabulasian.

J. Analisa Data

Penelitian ini menggunakan statistik inferensial dalam menyajikan data, karena penelitian ini termasuk dalam penelitian ekperimen karena menggunakan uji hipotesa. Uji statistik yang digunakan adalah *Wilcoxon* karena pada penelitian ini terdapat dua variabel yang ingin diketahui

pengaruhnya antara variabel bebas yaitu teknik relaksasi nafas dalam dan mendengarkan ayat suci Al Qur'an dengan variabel terikat yaitu penurunan tingkat nyeri menstruasi pada mahasiswi dan uji statistik *Mann-Whithney* digunakan untuk uji beda antara kelompok ekperimen dan kontrol.

K. Etik Penelitian

Penelitian dengan judul "Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam dan Mendengarkan Ayat Al-Qur'an Terhadap Tingkat Nyeri Menstruasi pada Mahasiswi PSIK FK UMY angkatan 2007 , sudah mendapatkan izin resmi dari Program Studi Ilmu Keperawatan FK UMY. Peneliti meminta persetujuan terlebih dahulu kepada responden untuk kesediannya menjadi responden dengan menandatangani surat persetujuan menjadi responden secara sukarela tanpa intimidasi atau pemaksaan. Data pribadi, hasil wawancara dan hasil observasi pada responden akan dijaga kerahasiaannya. Peneliti akan memberikan penjelasan kepada responden setelah responden menandatangani surat persetujuan berkaitan dengan : tujuan penelitian, manfaat penelitian, prosedur penelitian, jaminan kerahasiaan.