

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian Deskriptif Kualitatif yang bersifat eksploratif, yaitu suatu metode penelitian yang dilakukan dengan tujuan utama untuk mendeskripsikan tentang suatu keadaan atau status fenomena secara obyektif ( Nursalam, 2003 ).

#### B. Populasi dan Sampel

Populasi adalah setiap subyek yang memenuhi kriteria yang telah ditetapkan ( Nursalam, 2003 ). Populasi dalam penelitian ini adalah siswi SMA Muhammadiyah 4 Yogyakarta yang telah mengalami menstruasi dan memenuhi kriteria sebagai berikut :

- a. Bersedia menjadi responden.
- b. Mengalami nyeri pada saat menstruasi.
- c. Belum menikah.
- d. Tidak mengkonsumsi obat-obatan atau jamu yang dapat menghilangkan rasa nyeri menstruasi.

Sampel adalah sebagian populasi yang diambil dari keseluruhan obyek yang diteliti dan dianggap mewakili seluruh populasi. Metode pengambilan sampel ini adalah *simple random sampling* yaitu suatu teknik pengambilan sampel dengan cara acak.

Besar Sampel

$$\begin{aligned}
 n &= \frac{N}{1 + N(d)^2} \\
 &= \frac{121}{1 + 121(0.05)^2} \\
 &= \frac{121}{1.325} \\
 &= 92.89 \\
 &= 93 \text{ responden.}
 \end{aligned}$$

Keterangan :

n : Perkiraan jumlah sampel

N : Perkiraan jumlah populasi

d : Tingkat kesalahan yang di pilih (d=0,05)

### **C. Waktu dan tempat penelitian**

Penelitian dilaksanakan pada bulan November 2010 pada siswi SMA

Muhammadiyah 4 Yogyakarta.

### **D. Variabel dan Definisi Operasional**

Variabel dalam penelitian ini adalah :

a. Variabel bebas yaitu : nyeri menstruasi yang diklasifikasikan berat, sedang, dan ringan.

b. Variabel terikat yaitu : jenis aktivitas olahraga aerobik yang meliputi

Sedangkan definisi operasional untuk masing-masing variabel adalah sebagai berikut :

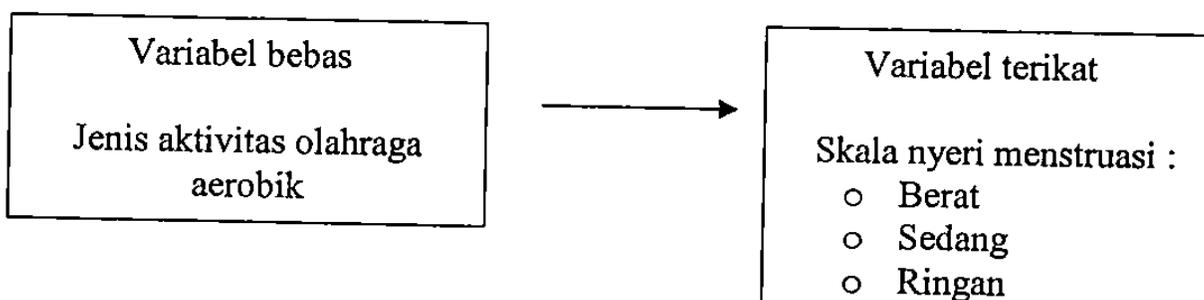
1. Nyeri menstruasi adalah nyeri yang dirasakan pada saat menstruasi. Nyeri menstruasi dapat ditunjukkan dengan nilai yang terdapat pada skala nyeri MC Gill Melzack. Klasifikasi skala nyeri dibagi menjadi empat, yaitu : nyeri ringan, nyeri sedang, nyeri berat, dan nyeri sangat berat. Hasil pengukuran nyeri menstruasi akan dikategorikan sebagai berikut :

- a. Nyeri ringan : skala 1- skala 3
- b. Nyeri sedang : skala 4 – skala 6
- c. Nyeri berat : skala 7 – skala 9
- d. Nyeri sangat berat : skala 10.

Skala data yang digunakan adalah skala ordinal.

2. Jenis aktivitas olahraga aerobik adalah olahraga yang dilakukan terus menerus dimana kebutuhan oksigen masih dapat dipenuhi oleh tubuh, seperti senam, bersepeda, jogging, dan berenang.

#### **E. Hubungan Antar Variabel.**



## **F. Instrumen Penelitian.**

Instrumen yang digunakan berupa kuesioner yang terdiri dari :

1. Kuisisioner untuk mengetahui identitas responden yang meliputi nama, umur, kelas.
2. Kuisisioner tentang nyeri menstruasi dimana menggunakan skala nyeri MC Gill Melzack yang terdiri dari skala 1 ( Nyeri ringan) – 10 ( Nyeri amat berat) disertai dengan deskripsi karakteristik tiap-tiap skala sehingga memudahkan responden dalam mengisi.
3. Kuisisioner tentang jenis aktivitas olahraga

## **G. Teknik Pengumpulan Data.**

Dalam penelitian ini, pengumpulan data dilakukan dengan cara membagikan kuisisioner yang terdiri dari kuisisioner untuk mengetahui karakteristik responden, kuisisioner tentang skala nyeri menstruasi, dan kuisisioner tentang aktivitas olahraga pada siswi SMA Muhammadiyah 4 Yogyakarta.

## **H. Uji Validitas dan Reliabilitas.**

Dalam penelitian ini untuk kuisisioner skala nyeri peneliti menggunakan skala nyeri MC Gill Melzack dan untuk kuisisioner aktivitas olahraga aerobik peneliti menggunakan kuisisioner yang pernah di pakai oleh Nova Nurlaela (2007) di dalam penelitiannya yang berjudul “Hubungan aktivitas Olahraga dengan Kejadian PMS” di mana dari 5 item pertanyaan hasilnya valid semua.

## **I. Metode Pengolahan dan Analisis Data.**

### 1. Metode pengolahan data.

Langkah-langkah dalam analisis data meliputi :

#### a. Editing.

Adalah upaya untuk memeriksa kembali kebenaran data yang diperoleh atau dikumpulkan. Dalam tahap ini dilakukan pemeriksaan data yang telah terkumpul antara lain mengecek kelengkapan identitas responden, kelengkapan data, dan jawaban responden.

#### b. Coding

Adalah pemberian kode numerik terhadap data dari beberapa kategori. Setelah data terkumpul dan selesai diedit, tahapan berikutnya adalah memberi kode pada setiap alternatif jawaban pada kuesioner dengan tujuan untuk mempermudah peneliti dalam menganalisa data.

#### c. Tabulating

Tahap tabulating adalah mengelompokkan data kemudian disajikan dalam bentuk tabel. Proses tabulating meliputi mempersiapkan tabel dalam kolom yang disusun sesuai dengan kebutuhan.

### 2. Analisa Data.

Setelah data terkumpul kemudian dilakukan pengolahan data dengan menggunakan SPSS 16.0. Untuk mendeskripsikan gambaran jenis aktivitas olahraga aerobik terhadap nyeri menstruasi dilakukan

