

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain studi kasus. Studi kasus merupakan rancangan penelitian yang mencakup pengkajian satu unit penelitian secara intensif misalnya satu Partisipan, keluarga kelompok, komunitas, atau institusi. Meskipun jumlah subjek cenderung sedikit namun jumlah variable yang diteliti sangat luas. Oleh karena itu, sangat penting untuk mengetahui semua variabel yang berhubungan dengan masalah penelitian (Nursalam, 2013).

Desain studi kasus dalam penelitian ini merupakan studi untuk mengeksplorasi penerapan senam *abdominal stretching* terhadap remaja putri yang mengalami dismenorea untuk mengurangi nyeri haid di Wilayah Pringsewu tahun 2019.

B. Subjek Studi Kasus

Partisipan yang digunakan dalam penelitian adalah 2 partisipan yaitu remaja putri di wilayah Pringsewu, yang mengalami dismenorea. Kriteria inklusi pada penelitian ini yaitu remaja putri dengan keadaan umum baik, dengan skala nyeri sedang (4-6). Pengukuran skala nyeri menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS).

C. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah menjelaskan variabel penelitian meliputi variabel-variabel yang diteliti, jenis variabel, definisi konseptual, dan operasional, serta bagaimana melakukan pengukuran atau penilaian terhadap variable (Kelana, 2011).

Tabel 3.1
Batasan Istilah

Variabel	Batasan istilah	Cara ukur	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
Nyeri Dismenorea	Dismenorea adalah nyeri menstruasi, Nyeri ini berlangsung selama satu sampai beberapa hari selama menstruasi	wawancara, observasi, pemeriksaan fisik,	<i>Numeric Rating Scale</i> (NRS)	Skala 0-10	Rasio
<i>Abdominal stretching</i>	Bertujuan meningkatkan kekuatan otot perut, kelenturan perut dan daya tahan tubuh pada keadaan tertentu, serta relaksasi pernapasan untuk pengenduran, pelepasan ketegangan dan meningkatkan ventilasi paru sehingga oksigen darah dapat menurunkan skala dismenorea (Gamit 2014)	Observasi, Demonstrasi	Standa perasional Prosedur		

D. Lokasi dan Waktu

Penelitian ini akan dilakukan di wilayah Pringsewu pada bulan juni 2019.

E. Instrumen

Instrument penelitian adalah alat yang digunakan untuk mengumpulkan data (Notoatmodjo, 2012). Alat ukur yang digunakan untuk mengukur skala nyeri haid dapat menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS) dan *Verbal Rating Scale*. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Numeric Rating Scale* (NRS) yang digunakan untuk mengetahui tingkat nyeri terhadap nyeri haid pada remaja putri yang mengalami dismenorea dalam bentuk lembar ceklis. Selain

menggunakan alat ukur, didalam instrument ini tercantum juga SOP yang digunakan dalam intervensi tersebut. Peneliti dalam penelitian ini menggunakan SOP *Abdominal Streaching* sebagai mana tertulis di bawah ini :

Tabel 3.2
SOP *Abdominal Streaching*

NO	TINDAKAN
1	<p><i>Cat Stretch</i></p> <p>Posisi awal : tangan dan lutut di lantai, tangan di bawah bahu, lutut di bawah pinggul, kaki relaks, mata menatap lantai.</p> <p>1) Punggung dilengkungkan dan perut didorong ke arah lantai perlahan sejauh mungkin serta dagu dan mata menatap lantai. Tahan kondisi ini dalam hitungan 10, hitung dengan suara keras setelah itu rileks dan tarik nafas.</p> <p>2) Punggung didorong ke atas dan turunkan kepala menunduk ke arah lantai Tahan kondisi ini dalam hitungan 10, hitung dengan suara keras, setelah itu rileks.</p> <p>3) Posisi duduk kebelakang di atas tumit, rentangkan lengan ke depan menjauhi badan sejauh mungkin hingga terasa tarikannya Tahan kondisi ini dalam hitungan 2x10, lalu rileks dan ambil nafas dalam melalui hidung dan keluarkan melalui mulut.</p> <p>4) Lakukan latihan sebanyak 3 kali</p>
2	<p><i>Lower Trunk Rotation</i></p> <p>Posisi awal : Posisi tubuh berbaring terlentang, lutut ditekuk, kaki di lantai dan kedua lengan di bentangkan keluar menjauhi tubuh.</p> <p>1) Pertama kondisi lutut yang tertekuk secara perlahan diputar ke arah kanan menempel ke lantai dan pertahankan kedua bahu tetap menempel di lantai dengan tangan yang membentang ke luar menjauhi tubuh Tahan kondisi ini dalam hitungan 2x10, hitung dengan suara lantang.</p> <p>2) Dengan posisi yang sama putar lutut ke sisi kiri hingga menempel ke lantai pertahan kan bahu tetap menempel dilantai Tahan kondisi ini dalam hitungan 2x10, hitung dengan suara lantang</p> <p>3) Kembali ke posisi awal Lakukan selama 3 kali</p>
3	<p><i>Buttock/Hip Stretch</i></p> <p>Posisi awal : Berbaring terlentang dengan lutut dalam keadaan ditekuk.</p> <p>1) Letakkan bagian luar pergelangan kaki kanan pada paha kiri diatas lutut</p> <p>2) Tangan memegang bagian belakang paha lalu tarik ke arah dada hingga ada tarikan otot. Lakukan senyaman mungkin</p>
4	<p><i>Abdominal Stretching : Curl Up</i></p> <p>Posisi awal : Badan dalam keadaan berbaring terlentang, lutut ditekuk, kaki di lantai, dan kedua tangan di bawah kepala.</p> <p>1) Lengkungkan punggung dari lantai dan dorong perut ke arah depan menjauhi lantai hingga terasa penarikannya. Tahan selama hitungan 2x10, hitung dengan suara keras lalu rileks Lakukan sebanyak 3 kali</p> <p>2) Ratakan punggung pada lantai dengan mengencangkan otot-otot perut dan pantat.</p>

	Lakukan sebanyak 3 kali
	3) Lengkungkan sebagian tubuh bagian atas ke arah lutut Lakukan sebanyak 3 kali
	4) Tahan dalam hitungan 2x10 Lakukan selama 3 kali
6	<i>The Bridge Position</i> <i>The Bridge Position</i> tidak dianjurkan bagi responden yang mengalami sakit leher. Posisi awal : Berbaring terlentang, lutut ditekuk, kaki dan siku dilantai, lengan dibentangkan sebagian keluar menjauhi tubuh.
	1) Ratakan punggung di lantai dengan mengencangkan otot-otot perut dan pantat. Lakukan latihan sebanyak 3 kali.
	2) Angkat pinggul dan punggung bawah untuk membentuk garis lurus dari lutut ke dada Tahan selama hitungan 2x10, kemudian kembali ke posisi awal dan rileks. Lakukan sebanyak 3 kali

F. Pengumpulan Data

Pengumpulan data menurut Kelana (2011) yang akan digunakan pada penelitian ini antara lain :

1. Wawancara

Peneliti melakukan wawancara kepada kedua partisipan mengenai masalah kesehatannya yaitu berupa identitas partisipan, keluhan utama, riwayat kesehatan partisipan, kesehatan reproduksi, dan kebutuhan biopsikosial spiritual sesuai pengkajian nyeri.

2. Pemeriksaan Nyeri

Peneliti melakukan pemeriksaan nyeri dengan wawancara dengan menggunakan NRS (*numeric rating scale*).

3. Lembar Observasi

Peneliti melakukan observasi skala nyeri dengan menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS).

4. Studi Dokumentasi / Angket

Studi dokumentasi ini menggunakan data berupa hasil skala nyeri *Numeric Rating Scale* (NRS).

G. Analisa Data

Terdapat beberapa urutan yang perlu dianalisa:

1. Pengumpulan data

Data yang dikumpulkan dari WOD (wawancara, observasi, dokumen) yang hasilnya dituangkan dalam bentuk catatan lapangan kemudian disalin dalam transkrip (catatan terstruktur).

2. Mereduksi data

Data dari hasil wawancara yang terkumpul dalam bentuk catatan lapangan dan dalam bentuk transkrip lalu dikelompokkan data subjektif dan objektif, serta dianalisis berdasarkan hasil pemeriksaan diagnostik dan kemudian dibandingkan.

3. Penyajian data

Pada tahap ini penyajian data dilakukan dengan pembuatan table dan grafik, maupun teks naratif kerahasiaan dari klien dapat dijamin dengan menggabungkan identitas dari klien tersebut.

4. Kesimpulan

Dari keseluruhan data yang disajikan kemudian data dibahas dan dibandingkan dengan hasil-hasil penelitian terdahulu dan secara teroris dengan perilaku kesehatan. Penarikan kesimpulan dilakukan dengan metode induksi data terkait yang dikumpulkan meliputi pengkajian, diagnosa, perencanaan, tindakan dan evaluasi.

H. Etik penelitian

Menurut Nursalam tahun (2013) Etika yang mendasari penelitian adalah :

1. Bebas dari eksploitasi

Partisipasi subjek dalam penelitian tidak dirugikan dalam bentuk apapun bagi pihak manapun. Peneliti mengutamakan privasi subjek dengan menggunakan ruangan khusus selama pengisian kuesioner, sehingga dapat diminimalisir kemungkinan eksploitasi dalam pengisian kuesioner. Peneliti menyediakan ruangan khusus saat partisipan mengisi kuisisioner sehingga partisipan merasa terjaga kerahasiaannya.

2. *Informed Consent* (Persetujuan menjadi klien)

Subjek mendapat informasi secara lengkap tentang tujuan penelitian yang akan dilaksanakan, mempunyai hak untuk bebas berpartisipasi atau menolak responden. Pada *Informed Consent* tercantum bahwa data yang diperoleh hanya akan dipergunakan untuk pengembangan ilmu keperawatan. Partisipan diberikan lembar *informed consent* sebelum dilakukan intervensi untuk membebaskan partisipan menolak atau menerima.

3. *Right To Justice*

Subjek mempunyai hak untuk meminta bahwa data yang diberikan harus dijaga kerahasiaannya, sehingga perlu adanya tanpa nama (*anonymity*) dan rahasia (*confidentially*) dengan cara menuliskan kode pada lembar observasi tanpa keterangan nama lengkap dan alamat. Kerahasiaannya subjek terjamin karena dalam pengisian kuesioner subjek tidak perlu mencantumkan nama, namun peneliti hanya menuliskan kode pada lembar kuesioner dan jika penelitian sudah selesai kuesioner akan dimusnahkan.

Peneliti akan menuliskan nama partisipan menggunakan inisial, dan tidak menggunakan data partisipan untuk kepentingan pribadi.

4. *Right In Fair Treatment*

Subjek penelitian dalam hal ini dilakukan secara adil dan baik sebelum, selama dan sesudah keikut sertaannya dalam penelitian tanpa adanya diskriminasi apabila ternyata mereka tidak bersedia. Subjek diperlakukan secara adil dengan mengisi kuesioner yang sama. Peneliti akan memberikan intervensi yang sama kepada kedua partisipan.