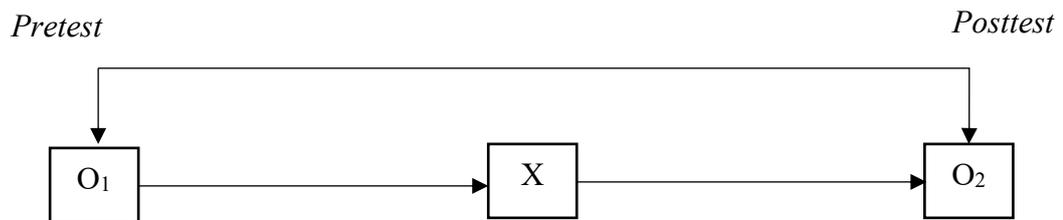


BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Rancangan Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif merupakan metode penelitian yang bersifat induktif, objektif, dan ilmiah yang mana data diperoleh berupa angka-angka (nilai) atau pernyataan-pernyataan yang dinilai, dan analisis dengan analisis statistik. Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Pre-eksperimental* dengan pendekatan *one group pretest-posttest design* dengan tujuan utama membandingkan keadaan sebelum diberi perlakuan dan sesudah diberi perlakuan (Sugiyono, 2019). Adapun penelitian ini digunakan untuk mengetahui pengaruh dari latihan yoga terhadap penurunan intensitas nyeri haid (*dismenorea*) pada remaja putri di SMAN 8 Banjarmasin.



Skema 3. 1 Rancangan Penelitian *Pre-Eksperimental*
one group and posttest design

Keterangan:

O₁ = Nilai *pretest* kelompok perlakuan sebelum diberi perlakuan

O₂ = Nilai *posttest* kelompok perlakuan setelah diberi perlakuan

X = Pemberian latihan Yoga

Pada penelitian ini, peneliti terlebih dahulu mengukur tingkat intensitas nyeri haid *dismenorea* pada remaja putri dari kelompok perlakuan untuk mendapatkan nilai *pretest* (O_1), kemudian peneliti melakukan pemberian latihan yoga terhadap kelompok perlakuan (X), dan setelah itu peneliti membagikan video latihan yoga untuk siswi agar dapat diterapkan kembali. Perlakuan latihan yoga ini dilakukan sebanyak 3 kali dalam seminggu. Sehingga latihan yoga dapat dilakukan 12 kali dalam satu bulan dan diawasi langsung oleh peneliti di sekolah tersebut. Setelah dilakukan 12 kali perlakuan peneliti datang kembali untuk memberikan lembar pengukuran/pengkajian intensitas skala nyeri haid (*post-test*) pada remaja putri untuk mendapatkan nilai *posttest* (O_2).

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah suatu hal yang berbentuk apa saja yang ditemukan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian akan ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2019). Pada penelitian yang berjudul “Pengaruh latihan yoga terhadap penurunan intensitas nyeri haid (*dismenorea*) pada remaja putri di SMAN 8 Banjarmasin” menggunakan variabel independen (bebas) yaitu latihan yoga dan variabel dependen (terikat) yaitu intensitas nyeri haid (*dismenorea*).

C. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah mendefinisikan variabel secara operasional berdasarkan karakteristik yang diamati, sehingga memungkinkan peneliti untuk melakukan observasi atau pengukuran secara cermat terhadap suatu

objek atau fenomena (Sugiyono, 2019). Definisi operasional pada penelitian ini dapat diuraikan pada tabel 2.1 di bawah ini:

Tabel 3. 1 **Definisi Operasional**

| Variabel | Definisi Operasional | Parameter | Alat Ukur | Skala | Kategori |
|-----------------------------------|---|--|--|-------------------|-------------------------|
| Variabel independen: Latihan Yoga | Metode non farmakologi yang dapat meningkatkan sirkulasi darah ke seluruh tubuh, mengurangi ketegangan tubuh, meningkatkan kapasitas paru saat bernapas, dan mengurangi rasa nyeri. | SOP latihan yoga: 1. Posisi duduk dengan kaki disilang (<i>Sukhasana</i>) 2. Posisi galah (<i>Dandasana</i>) 3. Posisi kaki ke lutut dengan dada membuka ke atas (<i>Parivitta Janu Sirsasana</i>) 4. Posisi duduk dengan merekatkan telapak kaki (<i>Baddha Konasana</i>) 5. Postur duduk dengan kaki lurus ke depan dan tubuh menekuk ke depan (<i>Paschimottanasa na</i>) 6. Posisi sapi dan kucing (<i>Bitilasana dan Marjaryasana</i>) 7. Posisi kobra (<i>Bhujangasana</i>) 8. Posisi penutup latihan yoga (<i>Savasana</i>) (Amalia, 2015) | 1. Pelaksanaan latihan yoga dengan <i>Role Model</i> 2. Latihan yoga rutin minimal 2-3 kali dalam seminggu 3. Latihan yoga selama ± 30 menit | - | - |
| Variabel dependen: | Mengukur perubahan intensitas nyeri | Perubahan saat nyeri haid (<i>dismenorea</i>) dilihat dari skala | Lembar Nyeri | Skala Ordinal NRS | 1. Tidak nyeri (skor 0) |

| Variabel | Definisi Operasional | Parameter | Alat Ukur | Skala | Kategori |
|---|--|---|----------------------------------|-------|---|
| Tingkat Intensitas nyeri haid (<i>dismenorea</i>) | yang dirasakan oleh remaja putri selama menstruasi (<i>dismenorea</i>) pada saat sebelum dan sesudah melakukan latihan yoga. | pengukuran nyeri dalam rentang nyeri 0-10 (Potter & Perry, 2015 dalam Mediani, 2020). | (<i>Numeric Ranting Scale</i>) | | 2. Nyeri ringan (skor 1-3) 3. Nyeri sedang (skor 4-6) 4. Nyeri berat (skor 7-10) (Potter & Perry, 2015 dalam Mediani, 2020). |

D. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMAN 8 Banjarmasin selama satu bulan, dari tanggal 24 April s/d 22 Mei 2024.

E. Subjek Penelitian

1) Batasan Populasi

Populasi adalah objek atau subjek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2019). Populasi dalam penelitian ini adalah semua remaja putri yang mengalami nyeri haid (*dismenorea*) di SMAN 8 Banjarmasin yaitu sebanyak 239 orang.

2) Besar Sampel

Menurut Nursalam (2017), sampel adalah bagian dari populasi yang dianggap mewakili populasinya. Sampel dalam penelitian ini adalah remaja putri kelas X dan XI di SMAN 8 Banjarmasin. Jumlah sampel minimal dalam penelitian ini dihitung dengan rumus besar sampel (replikasi) yang dibutuhkan dapat menggunakan rumus Federer ditentukan berdasarkan

total kelompok (t) yang digunakan dalam penelitian sehingga $t=1$ kelompok (Supriyadi, 2014). Maka besar sampel yang digunakan yaitu:

$$(n-1)(t-1) \geq 15$$

$$(n-1)(1-1) \geq 15$$

$$(n-1) \geq 15$$

$$n-1 \geq 15$$

$$n \geq 15+1$$

$$n \geq 16$$

Keterangan:

n = besar sampel tiap kelompok

t = banyak kelompok perlakuan

Sehingga dengan menggunakan rumus di atas maka besar sampel yang diperlukan adalah 16 responden. Pada penelitian eksperimen, untuk mengantisipasi hilangnya unit eksperimen (*drop out*), maka pada kelompok perlakuan kemudian dilakukan penambahan jumlah sampel agar besar sampel tetap terpenuhi dengan rumus berikut:

$$n = \frac{n}{1-f}$$

$$n = \frac{16}{1-0,1}$$

$$= \frac{16}{0,9}$$

$$= 17,7 \rightarrow 18 \text{ responden}$$

Keterangan:

n = ukuran sampel mengantisipasi drop out

n = ukuran sampel awal

$1 - f$ = perkiraan proporsi *drop out*, yang diperkirakan 10% ($f = 0,1$)

Berdasarkan rumus tersebut, maka jumlah sampel akhir yang dibutuhkan dalam penelitian ini adalah 18 responden.

3) Cara Pengambilan Sampel

Sampel adalah sebagian dari populasi itu sendiri. Sampel diambil dengan teknik *purposive sampling* yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan kriteria tertentu dari peneliti (Sugiyono, 2019). Dalam penelitian ini peneliti menentukan sampel untuk melakukan penelitian sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi.

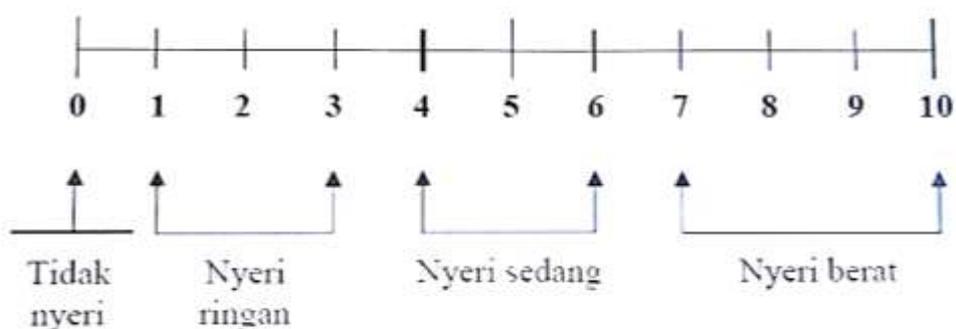
Kriteria sampel adalah sebagai berikut:

1. Kriteria Inklusi
 - a. Bersedia menjadi responden.
 - b. Remaja putri usia 14-20 tahun.
 - c. Mengalami nyeri haid (*dismenorea*) rutin setiap sebelum atau bersamaan dengan menstruasi.
2. Kriteria Eksklusi
 - a. Remaja yang mengonsumsi obat pereda nyeri.
 - b. Tidak mengikuti eksperimen hingga selesai (*drop out*).
 - c. Tidak mengisi lembar pengkajian dengan lengkap.

F. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati (Sugiyono, 2019). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah SOP yoga, lembar pengkajian skala

intensitas nyeri NRS *pre-test* dan *post-test*, dan *sphyomanometer*. Lembar pengkajian skala intensitas nyeri NRS untuk mengumpulkan data mengenai intensitas nyeri haid (*dismenorea*) pada remaja putri di SMAN 8 Banjarmasin. Dengan tujuan agar dapat mengetahui tingkat nyeri haid pada remaja putri menggunakan lembar pengkajian skala intensitas nyeri NRS. Responden diminta untuk memilih angka antara 0-10, dimana 0 berarti tidak ada nyeri dan 10 berarti nyeri berat tak tertahankan, sebagai skor untuk intensitas nyeri haid yang dirasakan. Skor yang telah ditemukan oleh responden, selanjutnya dicatat dalam lembar pengkajian skala intensitas nyeri NRS.



Gambar 3. 1 Penilaian Nyeri dengan *Numerical Rating Scale*

G. Uji Validitas dan Reabilitas

Uji validitas merupakan suatu ukuran yang menunjukkan tingkat kevalidan suatu instrumen untuk mencapai tujuan yaitu memperoleh instrumen yang valid peneliti harus bertindak hati-hati sejak awal penyusunan (Nursalam, 2017). Uji reabilitas adalah instrumen yang digunakan beberapa kali untuk mengukur objek yang sama akan menghasilkan hasil yang sama (Sugiyono, 2019). Pada penelitian ini peneliti menggunakan instrumen skala nyeri NRS (*Numeric Rating Scales*) yang telah dilakukan uji validitas dan reabilitas sebelumnya. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan Arruda *et al* (2022),

terhadap 238 responden perempuan dengan *dismenorea* dan 192 responden perempuan tidak mengalami *dismenorea* di Brasil sehingga didapatkan validitas skala nyeri NRS menunjukkan $r=0,46$ dengan $p<0,001$, dan angka uji reabilitas *test-retest* (*intraclass correlation coefficient* = 0,90), sehingga dapat disimpulkan bahwa skala nyeri NRS valid dan dapat diandalkan untuk menilai intensitas nyeri terkait *dismenorea*.

Teknik dan Prosedur Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah suatu proses pendekatan kepada subjek dan proses pengumpulan karakteristik subjek yang diperlukan dalam suatu penelitian (Nursalam, 2017).

1) Tahap persiapan pengumpulan data

Pada tahap ini peneliti terlebih dahulu menyelesaikan berkas uji etik untuk kelayakan penelitian yang diajukan ke Komisi Etik Penelitian Kesehatan dari LPPM STIKES Suaka Insan Banjarmasin. Setelah sertifikat uji etik telah selesai dan dicetak maka selanjutnya peneliti meminta surat pengantar izin penelitian dari Koordinator Riset Keperawatan STIKES Suaka Insan Banjarmasin untuk melakukan penelitian di SMAN 8 Banjarmasin. Setelah itu surat izin diserahkan kepada Tata Usaha SMAN 8 Banjarmasin agar dapat dikoordinasikan kepada Kepala Sekolah tersebut. Setelah mendapatkan izin dari Kepala Sekolah maka bagian dari Staf Tata Usaha mengkonfirmasi, dan saling berkoordinasi kepada peneliti agar dapat melakukan penelitian di tempat tersebut. Kemudian peneliti datang ke sekolah untuk saling berkoordinasi kembali dengan Kepala Sekolah dan salah satu guru yang membantu serta memfasilitasi keperluan peneliti. Salah

satu guru mengumpulkan nama-nama siswi dalam satu ruangan kelas yang telah direkomendasikan oleh peneliti dari data yang sebelumnya telah didapatkan. Selanjutnya peneliti datang kepada calon responden dan menjelaskan tujuan peneliti satu hari sebelum dilaksanakan penelitian tersebut, selanjutnya memberikan dan menjelaskan tentang *inform consent* (surat persetujuan menjadi responden) agar responden dapat memahami dengan jelas dan dapat menjelaskan kembali kepada orang tua/wali untuk mendapatkan persetujuan menjadi responden. Setiap orang tua/wali remaja putri yang setuju anaknya menjadi responden dapat menandatangani *inform consent* yang telah dibagikan oleh peneliti. Kemudian, lembar *inform consent* dikumpulkan kembali kepada peneliti satu hari setelahnya. Jika calon responden telah mendapatkan persetujuan dari orang tua/wali maka peneliti dapat memulai penelitiannya.

2) Tahapan pelaksanaan penelitian dan pengumpulan data

Pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data (Sugiyono, 2019). Dalam pelaksanaan pengumpulan data, peneliti telah menentukan sampel yang sesuai dengan kriteria inklusi. Salah satu guru yang bertanggungjawab untuk membantu peneliti bertugas untuk mengumpulkan kembali responden di ruangan lab fisika (tempat pertemuan yang sering digunakan). Setelah itu peneliti meminta lembar *inform consent* dikumpulkan kembali kepada peneliti dan melakukan pengukuran *vital sign* dengan menggunakan *sphygmomanometer* yang dibantu oleh tim peneliti. Kemudian responden yang terpilih dan termasuk kriteria inklusi

dilakukan pengukuran/pengkajian skala nyeri haid dengan mengisi lembar NRS oleh responden sendiri (*pretest*) dan diberi kesempatan mengisi lembar tersebut selama ± 15 menit. Sebelum latihan yoga di mulai, responden diminta untuk menjawab lembar NRS dengan jujur, lengkap, dan jelas. Setelah mengisi lembar pengkajian/pengukuran intensitas skala nyeri haid (*dismenorea*) responden melakukan latihan yoga selama ± 30 menit dan selanjutnya dibagikan video latihan yoga agar dapat diterapkan kembali di rumah saat penelitian sudah selesai. Selanjutnya peneliti saling berkoordinasi mengenai penentuan jadwal latihan yoga agar memudahkan peneliti dan responden yang mana latihan yoga dilakukan sebanyak 3 kali dalam seminggu yang diawasi langsung oleh peneliti di sekolah tersebut, sehingga latihan yoga dilakukan 12 kali dalam satu bulan untuk mendapatkan hasil yang optimal dan peneliti datang kembali untuk responden dapat mengisi lembar *post-test* agar mengetahui perubahan intensitas nyeri yang dirasakan oleh responden.

3) Tahap terminasi/akhir

Saat selesai dilakukannya penelitian dengan memberikan intervensi latihan yoga sebanyak 12 kali dalam sebulan maka, peneliti memberikan matras yoga, dan snack sebagai tanda terima kasih. Selanjutnya peneliti melakukan foto bersama sebagai hasil dokumentasi selesai kegiatan. Peneliti juga melaporkan kepada Kepala Sekolah bahwa penelitian sudah selesai dilaksanakan. Peneliti juga melaporkan ke Tata Usaha Sekolah tersebut agar dibuatkan surat selesai melaksanakan penelitian. Selanjutnya peneliti menyusun dan mengolah data yang telah

didapatkan. Dan juga melakukan bimbingan kepada kedua pembimbing untuk perbaikan sehingga dapat melaksanakan ujian akhir (skripsi).

H. Cara Analisa Data

1. Teknik Pengolahan Data

Pengolahan data merupakan salah satu bagian rangkaian kegiatan penelitian setelah kegiatan pengumpulan data. Data mentah (raw data) yang telah dikumpulkan selanjutnya diolah sehingga menjadi sumber yang dapat digunakan untuk menjawab tujuan penelitian. Pengolahan data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan perangkat lunak komputer uji statistik. Tahapan pengolahan data melalui beberapa proses yakni sebagai berikut:

1) *Editing*

Editing yaitu mengecek kembali hasil lembar pengkajian skala intensitas nyeri NRS *pre-test* dan *post-test* yang dilakukan sudah lengkap dengan menghitung jumlah lembar pengkajian dan kelengkapan data-data dalam lembar tersebut.

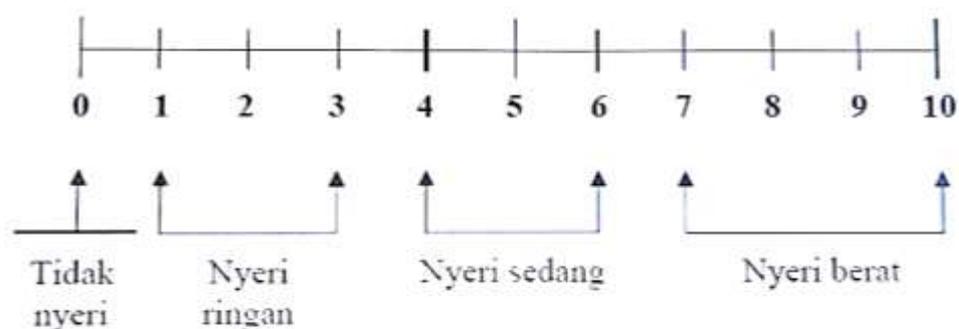
2) *Coding*

Coding yaitu mengubah data berbentuk kalimat atau huruf menjadi data angka atau bilangan. Pemberian kode berupa angka untuk mempermudah pengelompokan data dan menghindari adanya kerancuan dalam mengklasifikasikan data. Pada penelitian ini peneliti melakukan *coding* dengan memberikan kode data yang didapatkan pada lembar pengkajian skala nyeri NRS *pretest-posttest* yang dikumpulkan dan diinterpretasikan ke dalam kode-kode yang telah

ditulis oleh peneliti sesuai banyaknya jumlah responden penelitian agar dapat mempermudah peneliti dalam mengolah data dan tidak bias tersebut.

3) *Scoring*

Scoring adalah penilaian terhadap *item-item* yang perlu di beri penilaian atau skor. Dalam penelitian ini peneliti memberikan skor nyeri haid (*dismenorea*) yang dimaksudkan untuk keperluan deskriptif yaitu mengetahui sejauh mana seseorang dalam mengalami nyeri. Adapun pemberian skor tersebut adalah sebagai berikut:



Gambar 3. 2 Skala Nyeri dengan Numerical Rating Scale

Sumber : Potter & Perry (2015) dalam Mediani (2020)

Keterangan:

0: tidak nyeri.

1: nyeri hampir tidak terasa (sangat ringan) seperti gigitan nyamuk.

2: tidak menyenangkan (nyeri ringan) seperti dicubit.

3: bisa ditoleransi (nyeri sangat terasa) seperti ditonjok.

4: menyedihkan (kuat, nyeri yang dalam) seperti sakit gigi dan nyeri disengat tawon.

- 5: sangat menyedihkan (kuat, dalam, nyeri yang menusuk) seperti terkilir.
- 6: intens (dalam, kuat, nyeri yang menusuk begitu kuat sehingga mempengaruhi salah satu panca indra) menyebabkan tidak dapat fokus dan terganggunya komunikasi.
- 7: sangat intens (dalam, kuat, dan nyeri menusuk begitu kuat) merasakan nyeri yang menyebabkan tidak bisa berkomunikasi dengan baik, dan tidak mampu melakukan perawatan sendiri.
- 8: rasa yang sangat nyeri sehingga tidak dapat berpikir jernih, dan sering mengalami perubahan sikap yang parah jika nyeri datang dan berlangsung lama.
- 9: rasa yang menyiksa sehingga tidak dapat mentoleransinya dan ingin segera menghilangkan rasa nyeri dengan berbagai cara tanpa peduli efek samping atau risikonya.
- 10: nyeri buruk sampai tidak tertahankan

4) *Data Entry*

Data Entry yaitu data dari masing-masing responden yang dalam bentuk kode atau angka dimasukkan ke dalam program komputer. Data yang telah dikumpulkan dari lembar pengkajian skala intensitas nyeri NRS *pre-test* dan *post-test* kemudian dimasukkan ke *microsoft excel* dan disajikan dalam bentuk angka yang disusun dalam kolom serta baris (tabel) kemudian data tersebut dilakukan analisa data.

5) *Tabulating*

Membuat tabel-tabel data sesuai dengan tujuan penelitian atau yang diinginkan oleh *peneliti*, sehingga tabulasi berisikan data yang sesuai dengan kebutuhan analisis.

6) *Cleaning*

Pembersihan data merupakan kegiatan pengecekan data yang sudah di *entry* dengan mengetahui apakah ada kesalahan atau tidak saat memasukkan data ke komputer. Dalam proses *cleaning*, peneliti melakukan beberapa kegiatan pengecekan data-data yang telah diolah dan disajikan untuk mengetahui apakah sudah lengkap dan benar atau belum, sehingga hasil yang disajikan sudah sesuai dengan tujuan dari penelitian.

2. Analisis Data

Analisa data terdiri atas dua tahapan yaitu univariat dan analisis bivariat. Semua prosedur pengolahan data untuk analisis dilakukan dengan menggunakan program komputer *SPSS 25 for Windows*.

1) Analisis univariat

Data penelitian ini dilakukan dengan teknik dan metode statistik untuk mengukur analisa dan interpretasi data dengan distribusi frekuensi dalam bentuk presentasi untuk mengetahui karakteristik responden. Bentuk analisis univariat tergantung dari jenis datanya (Notoatmodjo, 2018). Pada analisis univariat data yang diperoleh dari hasil pengumpulan data disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi, ukuran tendensi sentral atau grafik. Data dalam penelitian ini diklasifikasikan menjadi 2 yaitu data umum dan data khusus. Data

umum meliputi karakteristik responden berdasarkan usia, pertama kali usia mengalami menstruasi (*menarche*), lama menstruasi, dan hari responden. Sedangkan data khusus yaitu meliputi hasil dari pengukuran/pengkajian skala nyeri saat menstruasi (*dismenorea*) sebelum dan sesudah dilakukan latihan yoga serta hasil analisa pengaruh pemberian latihan yoga terhadap perubahan skala *dismenorea*. Data umum dan data khusus yang berbentuk numerik keduanya disajikan dalam bentuk tendensi sentral meliputi mean, median, modus, standar deviasi, maksimum, dan minimum.

2) Analisis bivariat

- a. Penentuan uji statistik untuk penelitian dilakukan setelah mengetahui hasil uji normalitas data. data yang berdistribusi normal hasilnya akurat bila menggunakan statistik parametrik, sebaliknya data yang berdistribusi tidak normal menggunakan uji statistik non parametrik. Uji normalitas digunakan pada penelitian ini ($n < 50$) menggunakan uji *Shapiro-Wilk*, hasil disajikan pada tabel berikut:

Tabel 3. 2 Hasil Uji Normalitas Shapiro-Wilk Intensitas Nyeri Haid (*Dismenorea*) Sebelum dan Sesudah Pemberian Latihan Yoga.

| Variabel | Statistic | Df | Sig. |
|--|-----------|----|------|
| Intensitas nyeri haid (<i>dismenorea</i>) sebelum latihan yoga | .942 | 18 | .313 |
| Intensitas nyeri haid (<i>dismenorea</i>) sesudah latihan yoga | .919 | 18 | .123 |

Sumber : Data Primer (2024)

Berdasarkan table 3. 2 uji normalitas data dilakukan menggunakan *Shapiro-Wilk*, dengan hasil intensitas nyeri haid (*dismenorea*)

sebelum dan sesudah dilakukan latihan yoga mempunyai nilai $p > 0,05$ sehingga data terdistribusi normal. Maka, untuk uji hipotesa yang digunakan oleh peneliti adalah uji *paired sample t-test*.

- b. Analisis bivariat digunakan untuk menganalisis terhadap dua variabel yang diduga berpengaruh. Analisis ini digunakan untuk melihat apakah ada manfaat yang berpengaruh dari variabel latihan yoga terhadap penurunan intensitas nyeri haid (*dismenorea*) sebelum dan setelah dilakukan latihan yoga dengan menggunakan uji beda 2 *mean* dependen (*paired sample t-test*) pada data yang telah terdistribusi normal dengan bantuan program SPSS 25 menurut Dahlan (2014) dengan rumus sebagai berikut:

Paired Sample T-Test :

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\frac{\sqrt{\sum x^2 d}}{n(n - 1)}}$$

Keterangan:

t = Koefisien t

\bar{X}_1 = Mean sampel 1

\bar{X}_2 = Mean sampel 2

$\sum x^2 d$ = jumlah kuadrat deviasi

N = Jumlah sampel

Pada interval kepercayaan 95% interpretasi hasil nilai sig. (2-tailed) adalah $0,000 < 0,05$ sehingga diinterpretasikan H_0 ditolak dan H_a diterima.

I. Hambatan dan Keterbatasan Penelitian

Selama satu bulan melakukan penelitian di sekolah tersebut ditemukan beberapa hambatan yaitu harus membawa tim minimal tiga orang setiap memberikan intervensi/latihan yoga untuk mempersiapkan ruangan yang akan digunakan, dan merapikan kembali ruangan, serta membantu dalam melakukan pemeriksaan tekanan darah. Responden juga harus dibimbing oleh peneliti dengan cara menjadi instruktur untuk pertemuan yang kedua hingga seterusnya karena belum hafal dan kurang tepat dalam menerapkan setiap gerakannya. Di *informed consent* terlupakan untuk menuliskan responden bersedia tidak mengonsumsi obat atau terapi apapun selain yoga dengan tujuan meredakan nyeri haid (*dismenorea*) selama peneliti melakukan penelitian. Tidak ada lembar *checklist* yang dibuat oleh peneliti untuk menilai dan mengevaluasi terkait teknik yoga yang benar dan tepat.

J. Pertimbangan Etik

Etika penelitian menjadi salah satu bagian dari proses penyusunan penelitian, dan digunakan ketika penelitian yang dilakukan menempatkan manusia sebagai objek penelitian. Peneliti menyadari bahwa dalam penelitian ini harus mempertimbangkan kelaikan etik, terutama karena yang menjadi subjek adalah manusia. Oleh karena itu, sebelum peneliti mulai melakukan pengambilan data kepada responden, peneliti telah mengajukan uji kelayakan etik di komisi etik STIKES Suaka Insan Banjarmasin pada tanggal 21 Februari 2024 dan mendapatkan sertifikat persetujuan kelaikan etik penelitian dengan amandemen satu pada tanggal 18 Maret 2024 dengan nomor sertifikat etik

No.009/KEPK-SI/III/2024. Sertifikat kelaikan etik terlampir pada lampiran 3 halaman 133.

Berikut adalah beberapa etika yang diikuti dalam penelitian ini:

1) Menghormati Harkat dan Martabat Responden (*Respect for person*)

Dalam penelitian ini peneliti tidak memaksakan remaja putri untuk menjadi responden maka dari itu peneliti menggunakan *informed consent* setelah menjelaskan penelitian, hal tersebut dilakukan satu hari sebelum penelitian dilaksanakan. Setiap remaja putri yang bersedia dan mendapatkan persetujuan dari orang tua untuk menjadi responden maka wajib mengikuti setiap prosedur dalam penelitian yang telah dijelaskan sebelumnya.

2) Tidak Merugikan (*Non-Maleficience*)

Pada penelitian ini, latihan yoga yang dicontohkan oleh instruktur secara *role model* dan kemudian dilakukan oleh remaja putri sehingga tidak membahayakan bagi diri remaja maupun pada fisik remaja tersebut, baik selama penelitian atau sesudah berakhirnya penelitian.

3) Bermanfaat (*Beneficience*)

Penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan responden dapat menerapkan latihan yoga untuk mengurangi nyeri haid (*dismenorea*) sehingga responden menjadi lebih rileks sehingga merasa lebih nyaman untuk melakukan aktivitas sehari-hari.

4) Kerahasiaan (*Confidentiality*)

Tanggung jawab penelitian untuk melindungi semua informasi ataupun data yang dikumpulkan selama dilakukannya penelitian. Informasi

tersebut hanya diketahui oleh dan pembimbing atas persetujuan responden, dan sebagai hasil penelitian serta nama responden ditulis dengan nama inisial.

5) Bersikap Adil (*Justice*)

Responden diperlakukan secara adil baik sebelum, selama, dan sesudah keikutsertaannya dalam penelitian tanpa ada diskriminasi.