

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan Dan Jenis Penelitian

Metode penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif, karena analisis data dilakukan secara kronologis setelah data selesai dikumpulkan semua dan biasanya diolah dan dianalisis dengan statistic atau secara computerized berdasarkan metode analisis yang telah ditetapkan dalam desain penelitian³⁵. menggunakan data-data statistic dengan pendekatan eksperiment.

Jenis pendekatan menurut timbulnya variabel penelitian yang akan digunakan adalah pendekatan eksperimen³⁶, yaitu suatu metode observasi dibawah suatu kesengajaan perlakuan atau kondisi yang memang dirancang peneliti. Perancangan tersebut dengan cara memanipulasi variable-variabel tertentu dikontrol terhadap variable-variabel tertentu pula³⁷.

Secara umum didalam penelitian dikenal dengan dua jenis penelitian eksperimen yaitu : eksperimen betul (*true eksperiment*) dan eksperimen tidak betul tapi mirip eksperimen. Itulah sebabnya maka penelitian kedua ini disebut dengan “penelitian pura-pura atau *quasi eksperiment*”. Sebagai ciri-ciri penelitian eksperimen

³⁵ Suharsini Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, Jakarta; Rineka cipta, 1993.hal 69

³⁶ Suharsini Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, Jakarta; Rineka cipta, 1993.hal 69.hal 73

³⁷ Ari Wahyudi, *Pengantar Metodologi Penelitian*, Surabaya; unesa university Press, 2005.hal 30

betul adalah hal-hal yang disebutkan apabila persyaratan-persyaratan yang dikehendaki dapat terwujud. Adapun syarat yang dikehendaki sebagai berikut:

1. Kondisi-kondisi yang disekitar atau yang diperkirakan mempengaruhi subjek yang digunakan untuk eksperimen “seyogyanya disingkirkan”, sehingga apabila perlakuan selesai dan ternyata ada perbedaan hasil antara hasil pada kelompok eksperimen dengan kelompok pembanding maka perbedaan hasil ini merupakan akibat adanya perlakuan.
2. Terdapat kelompok yang tidak diberi yang difungsikan sebagai pembanding bagi kelompok yang diberi perlakuan. Pada akhir hasil eksperimen hasil pada kedua kelompok dibandingkan. Perbedaan hasil akan merupakan efek dari pemberian perlakuan pada kelompok eksperimen.
3. Sebelum dilaksanakan eksperimen dilakukan kondisi kedua kedua kelompok diusahakan sama sehingga pemaparan tentang hasil akhir dapat merupakan hasil ada tidaknya perlakuan
4. Apabila penelitian eksperimen terhadap orang, diharapkan bahwa para anggota kelompok eksperimen maupun kelompok pembanding tidak terpengaruh akan status mereka sehingga hasil eksperimen tidak terkena *Hawthorne Effect* dan atau *John Henry Effect*
Hawthorne Effect adalah efek sampingan yang disebabkan karena anggota kelompok eksperimen mengetahui statusnya sehingga hasil

akhirnya tidak sempurna yang diharapkan. Dan *John Henry Effect* adalah efek sampingan yang disebabkan karena kelompok pembanding menyadari statusnya sehingga ada upaya ekstra dari mereka untuk menyamai hasil kelompok eksperimen dan hasil akhir tidak sempurna yang diharapkan³⁸.

Ahli penelitian yang banyak berbicara tentang model-model atau desain eksperimen adalah *Campbell* dan *Stanley*. Kedua ahli tersebut mengelompokkan penelitian eksperimen menjadi dua yaitu: eksperimen murni dan eksperimen pura-pura.

a. Model Penelitian Eksperimental Murni

1) Rancangan : *pretest-posttest with control group*

2) Rancangan posttest dengan kelompok control (*posttest only control group design*)

3) Rancangan *Solomon four group design*

b. Model-model eksperimen yang tidak murni

1) *Model Pertama : One Shot Case Study*

2) *Model Kedua : One Group Pretest Posttest Design*

3) *Model Ketiga : Posttest Only Control Group Design*

4). Model rancangan “*Non equivalent control group*”

³⁸ Suharsini arikunto *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, Jakarta; Rineka cipta, 1993 hal 208

Penelitian ini adalah penelitian eksperimental semu (*Quasi-experiment*) karena dalam penelitian ini tidak dilakukan penetapan acak untuk membentuk kelompok penelitian³⁹. desain penelitian yang digunakan adalah *pretes posttes design* yaitu kelompok eksperimen diberi perlakuan dan kelompok control tidak (*antreated control group design with pretest and posttest*). Tujuannya untuk mengukur kondisi kelompok perlakuan dan kelompok pembanding sebelum dan sesudah diberi perlakuan.

B. Subyek Penelitian

Dalam penelitian ini yang akan menjadi obyek penelitian adalah

1. Wanita
2. Berumur 15-45 tahun
3. Bersedia mengikuti treatment
4. Belum menopause
5. Pada saat penelitian sedang *Premenstrual Syndrome*
6. Berdomisili di wilayah desa Karangbong Timur Gedangan Sidoarjo

C. Teknik Sampling

Ada beberapa cara yang dapat dilakukan peneliti dalam mengambil sampel. Jika pengambilan sampel tersebut dilakukan secara asal-asalan atau tidak menggunakan teknik yang tepat tentu kualitas pengambilan data maupun analisis

³⁹ Anima vol XIII-No50, januari-maret 1998 hal 177

datanya akan sulit dijamin. Agar peneliti mendapatkan sample yang memenuhi syarat sebagaimana yang ditentukan dalam metode penelitian maka ia harus melakukan teknik sample yang sesuai.

Pada garis besarnya hanya ada dua jenis sampel, yaitu sample-sampel probabilitas (*probability samples*) atau sering disebut random sample (sample acak) dan sample-sampel non probabilitas (*non probability samples*). Tiap-tiap jenis sample terdiri dari berbagai macam pula⁴⁰.

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik sample dengan “teknik bertujuan”. Teknik ini juga sering disebut *Purposive sampling*, karena untuk menentukan seseorang menjadi sample atau didasarkan pada tujuan tertentu.

Wanita, berumur 15-45 tahun, belum menopause, pada saat penelitian sedang *premenstrual syndrome*, berdomisili diwilayah Karangbong Gedangan Sidoarjo

Untuk menentukan berapa jumlah sample yang harus diambil apabila menghendaki derajat kemaknaan 95% dan dengan estimasi penyimpangan 0.05

$$n = \frac{N}{1 + N(d^2)}$$

Keterangan:

⁴⁰ Zaenal arifin, *Metodologi penelitian pendidikan filosofi, teori dan aplikasinya* (Surabaya: Lentera cendekia, 2008) hal 70

N = besar populasi

n = besar sample

d = tingkat kepercayaan/ketepatan yang diinginkan⁴¹.

$$n = \frac{15}{1+15 \cdot 0,0025} = \frac{15}{15,0025} \quad n = 14,45$$

Beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam menentukan sampel antara lain:

1. Sample yang lebih besar akan memberikan hasil yang lebih akurat, tetapi akan lebih banyak memerlukan banyak waktu, tenaga, biaya, dan fasilitas-fasilitas lain
2. Pengambilan sample acak memberikan data kuantitatif yang lebih representative dan populasi yang besar daripada pengambilan yang non random. Tetapi sample yang non random dapat digunakan untuk memaksimalkan data kualitatif dari sample yang relative kecil
3. Besar/kecilnya sample bukan satu-satunya ukuran untuk menentukan representative atau tidak representatifnya terhadap populasi. Hal ini tergantung pula pada sifat-sifat populasi yang diwakilinya⁴².

Menurut Suharsimi arikunto, banyak hal yang harus diperhatikan dalam menentukan besarnya sample antara lain:

92. ⁴¹ Soekidjo Notoatmodjo *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Rieneka Cipta 2005; Jakarta hal

⁴² Soekidjo Notoatmodjo *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Rieneka Cipta 2005; Jakarta

a. Unit analisis

Peneliti yang menggunakan siswa yang sifatnya umum sebagai unit analisis dapat mengambil banyak subyek penelitian yang menggunakan sekolah khusus, mungkin hanya mengambil beberapa subyek penelitian saja karena subyeknya tergolong langka⁴³.

b. Pendekatan atau model penelitian

c. Penelitian yang sifatnya survey akan menggunakan subyek penelitian yang cukup banyak, sedangkan penelitian eksperimen cukup menggunakan sedikit penelitian saja.

d. Banyaknya karakteristik khusus yang ada pada populasi

e. Keterbatasan peneliti

Disebabkan karena tersedianya waktu, dana dan tenaga yang terbatas mungkin saja peneliti terpaksa membatasi jumlah subyek penelitian yang diambil yakni melaksanakan penelitian sampel, yaitu menggunakan sebagian dari populasi sebagai subyek penelitiannya.

⁴³ Suharsimi Arikunto *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, Jakarta; Rineka cipta, 1993 hal 93

D. Variabel dan Indikator Penelitian

1. Variable Bebas = Relaksasi

Terapi relaksasi ini dikembangkan oleh Jacobson dan wolpe⁴⁴.

Indikator relaksasi otot yang adalah :

- a) Penurunan ketegangan pada otot-otot
- b) Tidak dalam keadaan tegang atau bergelora dan cemas

2. Variable Terikat = *Premenstrual Syndrome*

Indikator variabelnya diadaptasi dari ACOG (*The American College of Obstetrician and Gynecology*)⁴⁵ adalah

Gejala *Premenstrual Syndrome*, meliputi;

- a) Fisik (kelemahan umum; lekas letih, pegal linu, jerawat, nyeri pada kepala, punggung, perut bagian bawah, payudara, gangguan saluran cerna misalnya rasa penuh/kembung, konstipasi, diare, perubahan nafsu makan, sering lapar, dsb)
- b) Psikis (mood menjadi labil, iritabilitas atau mudah tersinggung, depresi, ansietas, gangguan konsentrasi, insomnia, penarikan sosial, gelisahan, murung).

⁴⁴ Singgih D gunarsa, *Konseling dan Psikoterapi* cet III, gunung mulia; Jakarta, 2000. h. 207

⁴⁵ www.ACOG.org/publication/patien_education/bp057.cfm

E. Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen pengumpulan data

Dalam penelitian eksperimen ini, peneliti menggunakan metode pengumpulan data berupa angket dengan jenis instrument skala (*scale*). Angket adalah suatu alat untuk mendapatkan data yang berisi sejumlah pertanyaan yang tertulis yang dibagikan kepada responden dengan tujuan untuk mengungkapkan kondisi dalam diri subyek yang ingin diketahui.

Alasan peneliti menggunakan angket adalah

- a. Waktu yang digunakan untuk mendapatkan data relative singkat
- b. Dapat dilakukan langsung pada subyek yang besar sifatnya tidak harus personal
- c. Biaya relative rendah

Tujuan pokok pembuatan angket ini adalah untuk memperoleh informasi yang reliabilitas dan validitas setinggimungkin.

Skala menunjukkan pada sebuah instrument pada pengumpulan data yang bentuknya seperti daftar cocok tetapi alternatif yang disediakan merupakan sesuatu yang berjenjang. Pemilihan alternatif diserahkan pada keinginan dan kepentingan peneliti yang menciptakan instrument tersebut⁴⁶

Dalam penelitian eksperimen ini, pemilihan alternatifnya menggunakan tiga tingkatan yaitu SS (sangat sering), J (jarang), TP (tidak pernah). Selain itu

⁴⁶ Suharsimi arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, Jakarta; Rineka cipta, 1993 hal 107

juga menggunakan metode pengumpulan data dalam observasi atau pengamatan dan dokumentasi.

Tabel I

no	Jenis metode	Jenis instrumen
1	Dokumentasi	VCD relaksasi
2	Angket (kuisioner)	Skala
3	Wawancara	Wawancara tidak terstruktur

Adapun untuk *pretestposttes* menggunakan *scale* gejala *Premenstrual Syndrome* untuk mengetahui keluhan yang dialami subyek setelah terdiagnosis *Premenstrual Syndrome*. Blue print dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel II Blue print

Skala keluhan gejala *Premenstrual Syndrome*

Indikator	F	UF
Gejala <i>Premenstrual Syndrome</i>		
1. gejala fisik	1,2,3,4,5	6, 7, 8
2. gejala psikis	9,10, 11, 12	13, 14, 15

F. Teknik analisis data

Analisis data adalah proses penyederhanaan data kedalam bentuk yang lebih mudah dibaca dan diinterpretasikan. Analisis data merupakan bagian yang sangat penting, karena dengan analisis data tersebut dapat memberi makna yang berguna untuk memecahkan masalah penelitian. Penelitian ini menggunakan analisis *nonparametrik Uji Mann Whitney U*, dengan menggunakan program (*Statistical Package for Social Science*) SPSS.

Alasan teknik data menggunakan analisis data statistik *nonparametrik* adalah data yang dianalisis tidak memenuhi ketentuan-ketentuan persyaratan menggunakan analisis statistik *Parametrik*. Dianalisis *Nonparametrik* jika data yang diperoleh (misalnya data yang ada tidak berdistribusi normal, jumlah data sangat sedikit atau tidak mencerminkan populasi sebenarnya, dan data yang tidak berbentuk nominal dan ordinal), maka perlu digunakan metode analisis statistik yang tidak memerlukan parameter tertentu (seperti mean, median, standar deviasi, varians, dan lain-lain)⁴⁷

⁴⁷ Abdul muhid, *Modul Statistik Nonparametrik*, Surabaya 2008, hal 117