

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis dan Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain penelitian pre-eksperimen dengan rancangan *one group pre-test post-test design*. Pada desain ini, pengukuran dilakukan dua kali, yaitu sebelum intervensi (*pre-test*) dan setelah intervensi (*post-test*) pada kelompok yang sama, tanpa kelompok kontrol. Pemilihan desain ini didasarkan pada pertimbangan keterbatasan jumlah sampel dan tujuan penelitian yang berfokus pada pengukuran perubahan intensitas nyeri dismenore sebelum dan sesudah pemberian *counter pressure* pada satu kelompok responden.

Rancangan penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:

$$\mathbf{O1 \rightarrow X \rightarrow O2}$$

Keterangan:

O1 : Pengukuran nyeri dismenore sebelum intervensi (*pre-test*)

X : Intervensi *counter pressure*

O2 : Pengukuran nyeri dismenore setelah intervensi (*post-test*)

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi SMA Negeri I Mangunjaya Kabupaten Pangandaran yang mengalami dismenore saat menstruasi. Dari seluruh siswi kelas X dan XI, sebanyak 47 siswi kelas X

dan XI SMA Negeri I Mangunjaya Kabupaten Pangandaran yang mengalami dismenore.

2. Sampel

Sampel penelitian ini adalah siswi yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling, yaitu pengambilan sampel sesuai kriteria inklusi dan eksklusi, sehingga jumlah sampel yang diteliti sebanyak 47 orang.

3. Kriteria Inklusi dan Eksklusi

Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah:

- a. Siswi SMA Negeri I Mangunjaya Kabupaten Pangandaran yang aktif bersekolah
- b. Mengalami nyeri dismenore
- c. Berusia 15–18 tahun
- d. Bersedia menjadi responden dan menandatangani *informed consent*
- e. Tidak sedang mengonsumsi obat analgesik atau terapi hormonal dalam 24 jam sebelum pengukuran

Kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah:

- a. Didagnosis mengalami dismenore sekunder (endometriosis, mioma, dll.)
- b. Memiliki riwayat gangguan pembekuan darah atau lesi kulit pada area yang akan ditekan
- c. Sedang dalam kondisi hamil
- d. Menolak untuk melanjutkan penelitian (*drop out*)

C. Variabel Penelitian

1. Variabel Independen (Bebas)

Variabel independen dalam penelitian ini adalah pemberian intervensi *counter pressure*, yaitu teknik pemberian tekanan manual yang kuat dan menetap pada area sakrum atau abdomen bagian bawah, yang dilakukan selama 15–30 menit pada saat responden mengalami nyeri dismenore.

2. Variabel Dependen (Terikat)

Variabel dependen dalam penelitian ini adalah intensitas nyeri dismenore yang diukur menggunakan *Numeric Rating Scale (NRS)* dengan skala 0–10. Pengukuran dilakukan dua kali, yaitu sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) pemberian *counter pressure*.

D. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah penjelasan mengenai variabel penelitian yang dirumuskan secara operasional sehingga dapat diukur, diamati, dan ditentukan indikatornya dalam proses penelitian. Definisi operasional digunakan untuk memperjelas makna variabel agar tidak menimbulkan perbedaan penafsiran serta memudahkan peneliti dalam melakukan pengukuran (Sugiyono, 2022).

Tabel 3.1
Definisi Operasional

No.	Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala
1	<i>Counter pressure</i>	Teknik pemberian tekanan manual menetap pada area	SOP <i>counter pressure</i> ;		Nominal

No.	Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala
	(Independen)	sakrum/abdomen bawah selama 15–30 menit saat nyeri dismenore berlangsung			
2	Intensitas nyeri dismenore (Dependen)	Derajat nyeri yang dirasakan siswi saat menstruasi, diukur sebelum dan sesudah intervensi	Numeric Rating Scale (NRS) 0–10; wawancara terstruktur	Tidak nyeri (0), Nyeri ringan (1–3), Nyeri sedang (4–6), Nyeri berat (7–9), dan Nyeri sangat berat (10)	Numerik (Ordinal)

Sumber: Disusun oleh peneliti, 2026

E. Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari dua bagian, yaitu: (1) Lembar observasi yang memuat data karakteristik responden (usia, kelas, usia menarche, siklus menstruasi, riwayat dismenore, penggunaan obat) dan lembar pengukuran intensitas nyeri menggunakan NRS; serta (2) Standar Operasional Prosedur (SOP) *counter pressure* yang menjadi pedoman bagi peneliti dalam melakukan intervensi secara konsisten dan terstandar.

Lembar observasi NRS terdiri dari gambaran visual skala angka 0–10 yang disertai deskripsi verbal, sehingga responden dapat memilih angka yang paling tepat menggambarkan nyeri yang dirasakan. Instrumen ini telah terbukti valid dan reliabel pada berbagai penelitian nyeri akut dan dismenore (Bhakti et al., 2023).

F. Prosedur Pengumpulan Data

Prosedur pengumpulan data dilaksanakan dalam tahapan sebagai berikut:

1. Tahap persiapan

Peneliti mengurus perizinan penelitian ke SMA Negeri I Mangunjaya Kabupaten Pangandaran, melakukan sosialisasi kepada siswi, dan melakukan seleksi calon responden sesuai kriteria inklusi/eksklusi.

2. *Informed consent*

Peneliti menjelaskan tujuan, manfaat, dan prosedur penelitian kepada calon responden dan orang tua/wali, kemudian meminta persetujuan secara lisan.

3. *Pre-test*

Saat responden mengalami nyeri dismenore (hari pertama atau kedua menstruasi), peneliti mengukur intensitas nyeri menggunakan NRS dan mencatatnya pada lembar observasi.

4. Intervensi

Peneliti memberikan *counter pressure* pada area sakrum/abdomen bawah sesuai SOP selama 15–30 menit.

5. *Post-test*

Segera setelah intervensi selesai, peneliti kembali mengukur intensitas nyeri menggunakan NRS.

6. Pencatatan data

Seluruh hasil pengukuran dicatat secara lengkap pada lembar observasi.

G. Pengolahan dan Analisis Data

1. Pengolahan Data

Pengolahan data dilakukan melalui tahapan: (1) editing, yaitu pemeriksaan kelengkapan dan keakuratan data yang telah dikumpulkan; (2) coding, yaitu pemberian kode pada setiap variabel untuk memudahkan entri data; (3) entry data, yaitu memasukkan data ke dalam program komputer; dan (4) cleaning, yaitu pemeriksaan ulang data yang telah dimasukkan untuk memastikan tidak ada kesalahan entri.

2. Analisis Data

Analisis data dilakukan menggunakan program SPSS versi 25. Analisis meliputi dua tahap:

a. Analisis univariat

Dilakukan untuk mendeskripsikan distribusi frekuensi karakteristik responden, intensitas nyeri pre-test, dan intensitas nyeri post-test dalam bentuk mean, standar deviasi, nilai minimum, dan nilai maksimum.

$$p = \frac{x}{n} \times 100 \%$$

Dimana :

P : Persentase

X : Jumlah responden berdasarkan hasil ukur atau kategori

N : Jumlah keseluruhan responden

b. Analisis bivariat

Dilakukan untuk menguji pengaruh *counter pressure* terhadap intensitas nyeri dismenore. Sebelum uji bivariat, dilakukan uji normalitas data

menggunakan uji Shapiro-Wilk. Apabila data berdistribusi normal, digunakan uji paired t-test; apabila tidak berdistribusi normal, digunakan uji Wilcoxon. Nilai kemaknaan statistik yang digunakan adalah $p < 0,05$ dengan tingkat kepercayaan 95%.

H. Etika Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan dengan memperhatikan prinsip-prinsip etika penelitian, yaitu: (1) *Respect for persons* (menghormati otonomi responden): Setiap responden mendapat penjelasan lengkap dan memberikan persetujuan secara sukarela melalui *informed consent*; (2) *Beneficence* (berbuat baik): Penelitian dilakukan dengan tujuan memberikan manfaat berupa intervensi yang terbukti efektif dan aman; (3) *Non-maleficence* (tidak merugikan): Prosedur *counter pressure* dilakukan secara hati-hati sesuai SOP untuk menghindari risiko cedera; (4) *Justice* (keadilan): Seluruh responden mendapat perlakuan yang sama tanpa diskriminasi. Penelitian ini menggunakan data yang dijaga kerahasiaannya (*confidentiality*) dan hanya digunakan untuk kepentingan ilmiah.

I. Lokasi dan Waktu Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Mangunjaya, Kabupaten Pangandaran, Jawa Barat. Pemilihan lokasi didasarkan pada hasil studi pendahuluan yang menunjukkan tingginya prevalensi dismenore

pada siswi di sekolah tersebut serta belum adanya program intervensi nonfarmakologis yang terstruktur untuk mengatasi masalah nyeri haid.

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Maret hingga Mei 2026. Pengambilan data dilakukan saat siswi mengalami menstruasi selama periode pengumpulan data. Jadwal lengkap penelitian disajikan pada Tabel 3.2.

Tabel 3.2 Jadwal Penelitian

Kegiatan	Maret	April	Mei	Juni	Juli	Agustus
Penyusunan Skripsi						
Seminar Skripsi						
Pengumpulan Data						
Analisis Data						
Penyusunan Laporan						
Sidang Hasil						

Sumber: Jadwal yang disusun peneliti, 2026