

BAB III

METODELOGI PENELITIAN

3.1.1 Desain Penelitian

Desain penelitian adalah sesuatu yang vital dalam penelitian yang memungkinkan dan memaksimalkan suatu kontrol beberapa faktor yang bisa mempengaruhi *validity* suatu hasil. Desain riset sebagai petunjuk peneliti dalam perencanaan dan pelaksanaan penelitian untuk mencapai suatu tujuan atau menjawab suatu pernyataan (Nursalam, 2016)

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *Pre eksperimen design* yaitu suatu rancangan penelitian yang digunakan untuk mencari hubungan sebab akibat dengan adanya keterlibatan, penelitian dalam melakukan manipulasi terhadap variabel bebas (Nursalam, 2016).

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one group pretest postes* yaitu rancangan eksperimen dengan cara dilakukan *pre tes* terlebih dahulu sebelum dilakukan intervensi kemudian setelah diberikan intervensi dilakukan *post tes*. (Hidayat A. A., 2012)

TABEL 3.1 Rancangan One Grup Pretes Postes Design

Subjek	Pretest	Perlakuan	Post Test
K	O1	X	O2

Sumber : (Notoatmodjo, Metodologi Penelitian Kesehatan, 2010)

Keterangan :

K : Subyek Kelompok Eksperimen

X : Intervensi

O1 : Observasi (Sebelum Intervensi)

O2 : Observasi Sesudah Intervensi diberikan

3.2 Populasi, Sampel, Dan Sampling

3.2.1 Populasi

Populasi adalah objek penelitian atau objek yang akan diteliti (Notoatmodjo, 2012). Pada penelitian ini populasinya adalah semua santri putri yang mengalami *Mood Swings* dengan syndrom premenstruasi di Pondok Pesantren Darur Ridwan, Parangharjo Banyuwangi sejumlah 232 santri.

3.2.2 Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2007). Dengan kata lain sampel adalah elemen - elemen populasi yang dipilih berdasarkan kemampuan mewakilinya (Setiadi, 2007). Sedangkan menurut Nursalam (2015), Sampel adalah bagian dari populasi terjangkau yang dapat dipergunakan sebagai subyek penelitian melalui sampling. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah

sebagian santri putri yang mengalami *Mood Swings Syndrom Premenstruasi* di Pondok Pesantren darur Ridwan Parangharjo, Banyuwangi sebanyak 56 anak.

a. Besaran Sampel

Sampel Penelitian adalah sebagian dari keseluruhan objek yang diteliti dan dianggap mewakili seluruh populasi (Setiadi, 2013).

Rumus Cross Sectional:

$$n = \frac{NZ^2pq}{d^2(N-1) + Z^2pq}$$

Keterangan :

n = Jumlah Sampel

N = Jumlah Populasi

Z_a = Standart Normal (1,96), d = 0,05

P = Perkiraan Proposional (0,05)

q = 1-p (0,95)

$$\begin{aligned} n &= \frac{NZ^2pq}{d^2(N-1) + Z^2pq} \\ &= \frac{232(1,96)^2 0,05 \cdot 0,95}{0,05^2 (232-1) + (1,96)^2 \cdot 0,05 \cdot 0,95} \\ &= \frac{42,3168}{0,5775 + 0,1824} = \frac{42,3168}{0,7599} = 55,6 \end{aligned}$$

Jadi sampel yang diambil dalam penelitian ini sebesar 55,6 dibulatkan menjadi 56 orang. Adapun Besar atau jumlah Sampel Untuk masing-masing Asrama di Pondok Pesantren Darur Ridwan Parangharjo, Banyuwangi dengan rumus menurut Sugiono (2007).

$$n = \frac{X}{N} \times N_1$$

Keterangan :

n : Jumlah Sampel yang Diinginkan Setiap Strata

N : Jumlah Seluruh Populasi

X : Jumlah Populasi Pada Setiap Strata

N_1 : Sampel

Berdasarkan rumus tersebut, jumlah sampel masing-masing asrama Putri Pondok Pesantren Darur Ridwan Parangharjo, Banyuwangi yaitu :

$$\text{Asrama Sunan Malik Ibrahim} : \frac{16}{232} \times 56 = 4$$

$$\text{Asrama Sunan Ampel Barat} : \frac{16}{232} \times 56 = 4$$

$$\text{Asrama Sunan Ampel Tengah} : \frac{16}{232} \times 56 = 4$$

$$\text{Asrama Sunan Ampel Timur} : \frac{13}{232} \times 56 = 3$$

$$\text{Asrama Sunan Kalijaga} : \frac{29}{232} \times 56 = 7$$

$$\text{Asrama Sunan Gunung Jati 1} : \frac{25}{232} \times 56 = 6$$

$$\text{Asrama Sunan Gunung Jati 2} : \frac{23}{232} \times 56 = 5$$

$$\text{Asrama Sunan Muria 1} : \frac{46}{232} \times 56 = 11$$

$$\text{Asrama Sunan Muria 2} : \frac{48}{232} \times 56 = 12$$

No	ASRAMA	Jumlah	Sampel
1.	Malik Ibrahim	16	4
2.	Sunan Ampel Barat	16	4
3.	Sunan Ampel Tengah	16	4
4.	Sunan Ampel Timur	13	3
5.	Sunan Kalijaga	29	7
6.	Sunan Gunung Jati 1	25	6
7.	Sunan Gunung Jati 2	23	5
8.	Sunan Muria 1	46	11
9.	Sunan Muria 2	47	12

Tabel 3.1 Jumlah Sampel Setiap Asrama

b. Kriteria Sampel

Menurut (Notoadmojo,2010), agar karakteristik sampel tidak menyimpang dari populasinya, maka sebelum dilakukan pengambilan sampel perlu adanya penentuan kriteria inklusi dan eksklusi, Adapun kriteria Sampel dalam penelitian ini sebagai berikut:

1) Kriteria Inklusi

Kriteria inklusi adalah karakteristik umum subyek penelitian dari suatu populasi target yang terjangkau dan akan diteliti (Nursalam, 2015). Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah :

- a) Remaja dengan gejala *Mood Swings syndrome premenstruasi* yang belum pernah menjalani terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)*
- b) Tidak mengalami gangguan pengelihatan, pendengaran dan bicara.

2) Kriteria Eksklusi

Kriteria Eksklusi adalah menghilangkan atau mengeluarkan subyek yang memenuhi kriteria Inklusi dari studi karena berbagai sebab (Nursalam, 2015).

- a) Remaja dengan Gejala mood Swings Syndrom Premenstruasi dengan penyakit penyerta.

3) Teknik pengambilan Sampel

Sampling adalah suatu proses dalam menyeleksi porsi dari populasi untuk dapat mewakili populasi. Teknik sampling adalah teknik yang dipergunakan untuk mengambil sampel dari populasi (Setiadi, 2007) Dalam penelitian ini teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah Propotional Random Sampling yaitu teknik pengambilan sampling secara proporsi dilakukan dengan

mengambil subyek dari setiap strata atau setiap wilayah ditentukan seimbang dengan banyaknya subyek dalam masing-masing strata atau wilayah (Arikunto, 2006).

3.3 Identifikasi Variabel dan Defisi Operasional

3.3.1 Identifikasi Variabel

Variabel adalah perilaku atau karakteristik yang memberikan nilai beda terhadap sesuatu (benda, manusia dan lain – lain) (Nursalam, 2015). Variabel bebas atau variabel independen adalah variabel yang mempengaruhi variabel dependen atau merupakan variabel sebab. Sedangkan variabel terikat atau dependen adalah variabel akibat, tak bebas, dan tergantung atau dipengaruhi oleh variabel independen (Notoatmodjo, 2012).

Menurut Ary (2010), variabel independen atau perlakuan eksperimen merupakan variabel yang dimanipulasi dan variabel dependen adalah variabel yang diobservasi atau diukur. Dalam penelitian ini :

- a. Variabel Independen adalah terapi *spiritual emotional freedom technique* (SEFT)
- b. Variabel Dependen adalah Mood Swings

3.3.2 Definisi Operasional

Definisi operasional adalah mendefinisikan variabel secara operasional berdasarkan karakteristik yang diamati, memungkinkan peneliti untuk melakukan observasi atau pengukuran secara cermat terhadap suatu objek atau fenomena. Definisi operasional ditentukan berdasarkan parameter yang dijadikan ukuran dalam penelitian (Nursalam, 2015)

Tabel 3.2 Definisi Operasional Pengaruh Terapi SEFT terhadap Mood Swings dengan Syndrom Premenstruasi di Pondok Pesantren Darurur Ridwan Parangharjo, Banyuwangi

Variabel	Devisi Operasional	Paramenter	Alat Ukur	Skala Data	Hasil Ukur
Terapi <i>Spiritual Emotiona l Freedom Techniqu e</i> (SEFT)	Merupakan teknik penggabungan dari sistem energy tubuh (energy medicine) dan terapi spiritual. Dilakukan satu kali penerapan dilakukan selama 1 bulan. Prosedur terapi SEFT dengan	Dilakukan sesuai SOP meliputi 3 tahapan yaitu : 1. The-Set Up 2. The-Tune In 3. The-Tapping Lama Terapi : 5-25 meni. Selama 1 bulan 2 minggu, 2 minggu untuk latihan terapi SEFT, 1 Bulan penerapan terapi.	SOP Terapi SEFT	-	-

	menggunakan tapping pada titik-titik tertentu pada tubuh yang diberikan selama 5 – 25 menit				
Mood Swings	mood Swings adalah perubahan suasana hati yang berlangsung cepat dan sering kali ekstrem, berfluktuasi dalam kondisi seseorang, yang melibatkan	1. Aspek Positif (<i>Positif Affect</i>): mempresentasikan sejauh mana seseorang merasa antusias, aktif serta selalu siap menjalani kehidupan. 2. Aspek	Lembar Kuesioner FDMS (<i>Four Demesnsion Mood Scale</i>)	Ordinal	0-20% = Tidak baik 20-39,99% = Kurang Baik 40-59,99% = Cukup Baik 60-79,99%

pergantian perasaan bahagia dan kesejahteraan dan perasaan marah,mudah marah,atau depresi.	Negatif (<i>Negative Affect</i>): keadaan sulit serta pengalaman yang tidak menyenangkan terkait keterlibatan dalam hubungan sosial.			= Baik 80-100% = Sangat Baik
--	--	--	--	------------------------------------

3.4 Pengumpulan Data

3.4.1 Instrumen Penelitian

Instrument penelitian merupakan alat atau fasilitas yang digunakan dalam pengumpulan agar pekerjaan lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah. Variasi jenis instrument penelitian yang dipergunakan dalam ilmu keperawatan dapat diklasifikasi menjadi 5 bagian yang meliputi : pengukuran, biofisiologis, observasi,

wawancara, kuisisioner, dan skala (Nursalam, 2016). Instrument yang digunakan pada penelitian ini adalah dengan Standar Operasional Prosedur (SOP) terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*), lembar Kuesioner FDMS untuk menilai suasana hati atau Mood.

1. Instrumen Terapi SEFT

Instrument pada terapi SEFT yaitu dengan menggunakan SOP SEFT dengan menerapkan 3 teknik dari terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* yaitu *The Set-Up*, *The tune-In*, *Tapping*.

2. Instrumen Mood

Untuk instrumen mood menggunakan kuesioner atau angket FDMS (*Four Demension Mood Scale*) yang terdiri dari empat dimensi utama suasana hati (*mood*) yaitu *Positive energy*, *tiredness*, *negative activation*, dan *relaxation*. FDMS merupakan alat ukur yang mampu mengidentifikasi mood dalam berbagai situasi dan dapat diterapkan dalam berbagai konteks seperti tempat kerja, organisasi, pendidikan, penelitian psikologi dan lain sebagainya.. (Andinugroho, 2016)

3.4.2 Lokasi Dan Waktu Penelitian

1. Lokasi penelitian

Penelitian ini dilakukan di Pondok Pesantren Darur Ridwan Parangharjo, Banyuwangi Jawa Timur.

2. Waktu penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 26 Maret-5 Mei 2021

3.4.3 Prosedur Penelitian

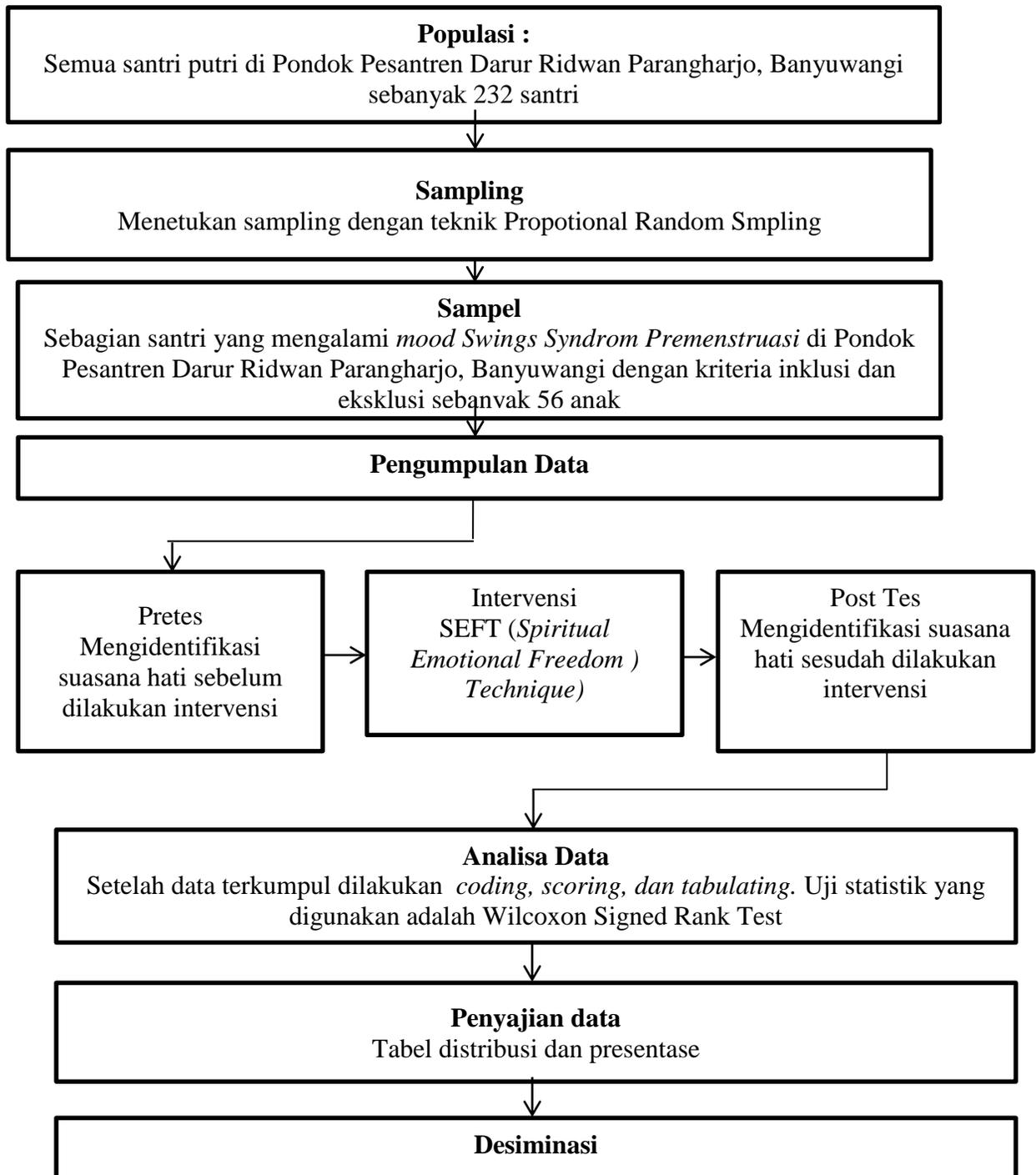
Kerangka kerja adalah pertahapan (langkah-langkah dalam aktifitas dan ilmiah) mulai dari penetapan populasi, sampel, dan seterusnya yaitu kegiatan sejak awal penelitian dilaksanakan (Nursalam, 2016). Kerangka kerja dalam penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:

1. Penelitian ini dimulai dengan pengajuan fenomena ke dosen pembimbing, agar mendapatkan sebuah permasalahan untuk diambil sebagai topik penelitian.
2. Setelah mendapatkan permasalahan tersebut dan persetujuan dari dosen pembimbing, peneliti meminta surat ijin studi pendahuluan ke bagian administrasi program studi S1 Keperawatan Stikes Bina Sehat PPNI Mojokerto.
3. Peneliti mengajukan permohonan studi pendahuluan ke pimpinan Pondok Pesantren darur Ridwan Parangharjo, Banyuwangi.

4. peneliti melakukan studi pendahuluan.
5. Setelah melakukan studi pendahuluan peneliti menyusun proposal.
6. Setelah menyelesaikan proposal, peneliti meminta izin penelitian kepada pimpinan Pondok Pesantren Darur Ridwan Parangharjo, Banyuwangi
7. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan Proposional Random Sampling, kemudian peneliti mendata calon responden yang sesuai dengan kriteria inklusi kemudian peneliti menjelaskan kepada calon responden terkait penelitian dan apabila bersedia menjadi responden dipersilahkan untuk menandatangani *Informed Consent*.
8. Saat Responden Sudah bersedia ikut serta dalam penelitian ini, peneliti membagikan dan menjelaskan terlebih dahulu kuesioner FDMS agar responden dapat mempelajari dan menanyakan hal-hal yang tidak dimengerti.
9. Setelah mendaatkan calon responden yang sesuai dengan kriteria inklusi Peneliti meminta bantuan terapis SEFT untuk menjelaskan kepada responden mengenai teknik-teknik terapi SEFT dan mengajarkan responden selama 1 minggu 2 kali pertemuan.

10. Setelah Responden menguasai teknik terapi SEFT, responden menerapkan terapi SEFT secara mandiri dengan didampingi terapis dengan waktu 5-25 menit pada saat Mood swing terjadi 1 kali intervensi.
11. Peneliti langsung melakukan observasi setelah responden melakukan terapi SEFT dalam 1 kali intervensi .
12. Pengolahan data dengan *editing, coding, dan tabulating*, setelah data terkumpul peneliti melakukan analisa data dengan Uji Statistik Wilcoxon
13. Melakukan desiminasi penelitian

3.4.4 Kerangka Kerja



Gambar 3.1 Pengaruh Terapi SEFT terhadap Mood Swings dengan Syndrom Premenstruasi di Pondok Pesantren Darurur Ridwan Parangharjo, Banyuwangi

3.5 Analisa Data

3.5.1 *Editing*

Editing adalah memeriksa daftar pertanyaan yang telah diserahkan oleh pengumpul data (Setiadi, 2013). Sedangkan menurut (LPPM, 2017) editing adalah mengedit hasil pengumpulan data dengan menulis kelengkapan data. Pada penelitian ini pengumpulan data melalui observasi perubahan suasana hati pada santri putri yang mengalami sindrom pemesntruasi.

3.5.2 *Coding*

Coding adalah pemberian kode pada data dimaksudkan untuk menterjemahkan data ke dalam kode-kode yang biasanya dalam bentuk angka (Jonathan, 2006)

a. Kode umum

1. Umur

a) Umur 13-15 tahun : kode 1

b) Umur 16-19 Tahun : Kode 2

2. Pendidikan

a) SMP : 1

b) SMA : 2

3. Siklus Menstruasi

a) 28 Hari : kode 1

b) < 28 Hari : Kode 2

c) > 28 Hari : Kode 3

b. Data Khusus

1. Skala Mood

a) Kode 1 = Tidak Baik

b) Kode 2 = Kurang Baik

c) Kode 3 = Cukup Baik

d) Kode 4 = Baik

e) Kode 5 = Sangat Baik

3.5.3 Scoring

Scoring adalah kegiatan pengolahan data untuk selanjutnya dilakukan penarikan kesimpulan atau dengan kata lain *Scoring* adalah menjumlahkan seluruh hasil jawaban responden untuk kemudian dilakukan tabulasi data (Setiadi, 2013) untuk skala mood :

1 = tidak sama sekali

2 = kurang

3 = sedang

4 = sangat

5 = sangat sekali

Skala yang digunakan dalam pengukuran ini adalah skala sikap, diantaranya yaitu Skala Likert. Skala Likert merupakan skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi

seseorang tentang fenomena sosial (siswanto, 2012), dengan skore pertanyaan yaitu tidak sama sekali (Skor1), kurang (skor 2), sedang (Skor 3), Sering (Skor 4), Sangat Sering (skor 5)

Pernyataan Positif	
Tidak Sama Sekali	: 1
Kurang	: 2
Sedang	: 3
Sangat	: 4
Sangat Sekali	: 5
Pernyataan Negatif	
Tidak Sama Sekali	: 5
Kurang	: 4
Sedang	: 3
Sangat	: 2
Sangat Sekali	: 1

Kemudian jumlah jawaban responden dari masing-masing pertanyaan dijumlahkan dengan skala Likert.

$$P = \frac{F}{N} \times 100$$

Dimana :

Keterangan :

P = Hasil Presentase

F = Hasil Pencapaian / Score Total Tiap Responden

N = Hasil Pencapaian Maksimum/Skor Maksimum

Setelah didapatkan nilai P maka Interpretasi Skornya berdasarkan interval :

1. Angka 0% - 20% = Tidak Baik
2. Angka 20% - 39,99 % = Kurang Baik
3. Angka 40% - 59,99% = Cukup Baik
4. Angka 60% - 79,99% = Baik
5. Angka 80% - 100% = Sangat Baik

3.5.4 Tabulating

Tabulating adalah membuat tabel-tabel data, sesuai dengan tujuan penelitian atau yang diinginkan oleh peneliti (Notoatmodjo, 2012). Setelah seluruh data dikumpulkan, diperiksa kelengkapannya, dimasukkan dalam distribusi frekuensi, yaitu melalui pengelompokan data menjadi kelompok dalam satu format yang disebut tabel frekuensi.

3.5.5 Analisa Uji Statistik

Analisis data yang dilakukan untuk mengelola data penelitian adalah menggunakan analisis dengan pendekatan statistik. Analisa statistic pada penelitian ini adalah uji Wilcoxon Signed Rank Test. Uji Wilcoxon Signed Rank Test merupakan uji nonparametris untuk mengukur signifikansi perbedaan antara 2

kelompok data berpasangan berskala ordinal atau interval.

Langkah-langkah yang dilakukan :

- a. Penetapan hipotesis statistic (H0 dan H1)

H1 diterima, ada pengaruh terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom) Technique*) terhadap Mood Swings dengan Syndrom Premenstruasi di Pondok Pesantren Darur Ridwan Parangharjo, Banyuwangi.

- b. Penentuan tingkat Kemaknaan (alfa) 0.05

Analisa data ini dapat dibantu program software SPSS versi

22

3.5.6 Penyajian Data

Hasil Penelitian ini di sajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi serta diberikan interpretasi data tersebut berdasarkan variable yang diteliti dengan kriteria data dari setiap tabel yang diperoleh agar mudah di analisis, maka untuk tafsiran datanya digunakan pedoman penafsiran data dengan perincian sebagai berikut (Arikunto,2010):

1. 100% : Seluruhnya
2. 76-99% : Hampir seluruhnya
3. 51-75 % : sebagian besar
4. 50% : Setengah
5. 26-49% : Hampir setengah
6. 1-25% : Sebagian Kecil
7. 0% : Tidak Satupun

3.6 Etika Penelitian

Dalam melakukan penelitian ini peneliti mendapat rekomendasi dari STIKes Bina Sehat PPNI Kabupaten Mojokerto, serta mengajukan permohonan ijin penelitian kepada pimpinan Pondok Pesantren Darur Ridwan Parangharjo, Mojokerto untuk mendapatkan persetujuan penelitian, selanjutnya lembar observasi disampaikan kepada responden dengan menekankan etika penelitian yaitu :

3.6.1 Anonimity

Subyek tidak perlu mencantumkan namanya pada lembar pengumpulan data cukup menulis nomor atau kode saja untuk menjamin kerahasiaan identitasnya. Apabila sifat peneliti memang menuntut untuk mengetahui identitas subjek, ia harus memperoleh persetujuan terlebih dahulu serta mengambil langkah-langkah dalam menjaga kerahasiaan dan melindungi jawaban tersebut. (wasis, 2008)

3.6.2 Informed Conccent

Informed concent adalah informasi yang harus diberikan pada subyek secara lengkap tentang tujuan penelitian yang akan dilaksanakan dan mempunyai hak untuk bebas berpartisipasi atau menolak menjadi responden (Nursalam, 2016)

1. Sebelum melakukan penelitian telah mendapat ijin dari responden.

2. Bila tersedia menjadi responden penelitian harus ada bukti persetujuan yaitu dengan tanda tangan.
3. Bila responden tidak bersedia menjadi subyek penelitian, peneliti tidak boleh memaksa.

3.6.3 Confidentially

Masalah ini merupakan masalah etika dengan memberikan jaminan kerahasiaan peneliti, baik informasi maupun masalah-masalah lainnya. Semua informasi yang telah dikumpulkan peneliti, hanya kelompok data tertentu yang dilaporkan pada hasil riset (Hidayat A. A., 2008)

Dalam penelitian ini kerahasiaan informasi yang diberikan responden dijamin oleh peneliti dan data tertentu saja yang dibutuhkan akan dicantumkan sebagai hasil penelitian.

3.7 Keterbatasan

1. Efek dari terapi SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) yang diberikan peneliti bersifat jangka pendek sehingga tidak dapat digunakan untuk mengatasi Mood Swings Jangka Panjang.
2. Terapi SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) Membutuhkan konsentrasi yang baik, pada saat penelitian responden sulit berkonsentrasi dalam mengikuti terapi yang diberikan. Untuk itu peneliti mengkombinasikan dengan teknik relaksasi nafas dalam untuk mempermudah meningkatkan konsentrasi responden.