

BAB 3

METODE PENELITIAN

Pada bagian ini akan dibahas mengenai : 1) Desain Penelitian, 2) Populasi, Metode Sampling, Dan Sampel, 3) Identifikasi Variabel Dan Definisi Oprasionalnya, 4) Prosedur Penelitian, 5) Pengumpulan Data, 6) Pengelolaan Data, 7) Etika Penelitian.

3.1 Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode *pre-experimental design*. Rancangan penelitian ini adalah *one-group pretest-posttest design*. Dalam rancangan ini, terdapat pretest, sebelum diberi perlakuan, dan setelah dilakukan posttest (Rosa et al., 2024). Pada penelitian ini menganalisis Efektivitas Senam *Aerobic* Dan Yoga Terhadap *Premenopause* Di Desa Wuluh Dusun Babadan Jombang.

3.2 Populasi, Sampel, dan Sampling

3.2.1 Populasi

Populasi adalah sekumpulan dari individu dengan kualitas serta sasaran yang telah ditetapkan dari sampel yang akan di ambil dalam suatu penelitian (Rosa et al., 2024). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh wanita

premenopause sejumlah 30 wanita. pada Dusun Babadan, kecamatan Kesamben, kabupaten Jombang.

3.2.2 Sampel

Sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki populasi yang nantinya dipakai untuk menduga karakteristik populasi tersebut (Rosa et al., 2024). Sampel dalam penelitian ini adalah sebagian wanita premenopause terdapat 25 responden Selama pelaksanaan penelitian, terdapat 5 responden yang mengalami *drop out* karena tidak mengikuti intervensi senam aerobik dan yoga sebanyak tiga kali sesuai dengan kriteria eksklusi yang telah ditetapkan. Dengan demikian, jumlah responden yang menyelesaikan penelitian dan dianalisis adalah 25 responden. pada Dusun Babadan, kecamatan Kesamben, kabupaten Jombang. Terdapat kriteria inklusi yang harus dipenuhi oleh responden yaitu:

1. Wanita yang mengalami premenopause usia 40-50;
2. Bersedia menjadi responden dan menandatangani *informed consent*;
3. Mampu berkomunikasi dengan baik (secara verbal maupun tulisan)

Kriteria Eksklusi kondisi dimana responden tidak dapat diikuti sertakan dalam penelitian seperti:

1. Mengalami gangguan muskuloskeletal berat yang menghambat aktivitas fisik;
2. Kondisi kontraindikasi pada intervensi seperti penyakit jantung stroke, hipertensi tidak terkontrol;
3. Sedang menjalani terapi hormon (*Hormone Replacement Therapy/HRT*);
4. Mengalami gangguan kognitif atau mental berat.

3.2.3 Sampling

Sampling adalah proses menyeleksi sebagian dari keseluruhan populasi untuk mewakili populasi tersebut. Teknik pengambilan sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik *purposive sampling* dengan sebagian populasi di dusun babadan kabupaten jombang.

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

Keterangan :

1. (n) = jumlah sampel

2. (N)= jumlah populasi
3. (e)= tingkat kesalahan (error tolerance)

Diketahui :

1. N = 30
2. Tingkat kesalahan (e) = (0,05) (5%)

Maka :

$$n = \frac{30}{1 + 30(0,05)^2}$$

3.3 Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini adalah sesuatu yang digunakan sebagai ciri, sifat, ukuran, yang dimiliki atau yang diperoleh oleh satuan peneliti tentang suatu konsep pengertian tertentu (Rosa et al., 2024).

3.3.1 Variabel Independent

Variabel yang menjadi penyebab atau memiliki kemungkinan pada teoritis berdampak pada variabel lain (Novitarum et al., 2025). Independen penelitian ini yaitu senam *aerobik* dan Yoga yang akan mempengaruhi serta menjadi suatu tindakan keperawatan yang mampu menurunkan gejala premenopause yang dialami oleh wanita.

3.3.2 Variabel Dependen

Variabel dependen (variabel terikat) merupakan variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat dari adanya variabel bebas. Variabel ini diukur untuk mengetahui adanya efektivitas sebagai hasil dari suatu intervensi (Novitarum et al., 2025). Dalam penelitian ini, variabel dependen adalah penurunan gejala premenopause, sedangkan variabel independen adalah pemberian senam *aerobik* dan Yoga sebagai bentuk intervensi.

3.4 Definisi Oprasional

Definisi operasional penjelasan menyeluruh tentang setiap variabel penelitian yang bertujuan untuk memberikan pemahaman yang lebih baik tentang makna dan aplikasi variabel tersebut sebelum proses analisis, penyusunan instrumen, dan penentuan sumber pengukuran (Baihaqi, 2021).

Tabel 3.1 Definisi Oprasional Efektivitas Senam Aerobic dan Yoga Terhadap premenopuase Di Desa Babatan, Kecamatan Kesamben, Kabupaten Jombang.

No.	Variabel	Definisi	Indikator	Alat Ukur	Skala	Kategori
1.	Variabel independent: senam aerobic dan yoga	Senam aerobik adalah gerakan senam yang dipadukan irama musik atau tarian tradisional dengan durasi yang ditentukan (Pertama et al., 2024) Yoga merupakan menggabungkan postur fisik (asana), teknik pernapasan (pranayama), dan meditasi. Penelitian menunjukkan bahwa yoga dapat memiliki efek positif pada berbagai aspek kesehatan fisik dan mental, termasuk mengurangi	Pemanasan dengan 8 gerakan Gerakan inti terdapat 4 gerakan. Pendinginan terdapat 6 gerakan Frekuensi 2x/minggu Durasi 30 menit	SOP senam aerobic dan Yoga	-	-

		stres, meningkatkan fleksibilitas tubuh, dan meperbaiki kualitas tidur (Fruitasari et al., 2025)				
2.	Variabel dependen: penurunan gejala premenopause	alat ukur yang digunakan dalam menilai gejala menopause.	1. gejala somatic 2. gejala psikologis 3. gejala urogenital Yang diukur sebelum melakukan senam dan sesudah melakukan senam	<i>Menopause Rating Scale (MRS)</i>	ordinal	0= tidak ada 1-14= Gejala Ringan 15- 29=Gejala Sedang 30- 44=Gejala Berat

3.5 Pengumpulan Data

3.5.1 Instrumen Penelitian

Instrument merupakan bantuan untuk mengumpulkan data supaya saat melaksanakan penelitian berjalan dengan baik. Adapun alat digunakan peneliti untuk variabel independen yaitu

SOP, lembar observasi yang berfungsi untuk melakukan pengecekan apakah responden mengikuti senam atau tidak. Dan untuk variabel dependen yaitu dengan menggunakan kuesioner yaitu *Menopause Rating Scale* (MRS) terdiri 11 pertanyaan, serta dengan menggunakan leaflet yaitu sebagai alat bantu untuk memaparkan mengenai premenopause dan melihat gerakan senam aerobik.

3.5.2 Lokasi dan Waktu

Lokasi penelitian ini dilakukan di Dusun Babadan, kecamatan Kesamben, kabupaten Jombang, pada wanita premenopause di dusun babadan Waktu penelitian 20 januari 2026 sampai dengan 8 juni 2026.

3.5.3 Prosedur Penelitian

1. Peneliti meminta ijin surat studi pendahuluan kepada Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto untuk melakukan penelitian;
2. Peneliti mengajukan surat izin penelitian dari Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto;
3. Peneliti meminta izin kepada pihak tempat penelitian yaitu kepala desa babatan kecamatan kesamben, Kabupaten jombang untuk dilakukan studi pendahuluan;

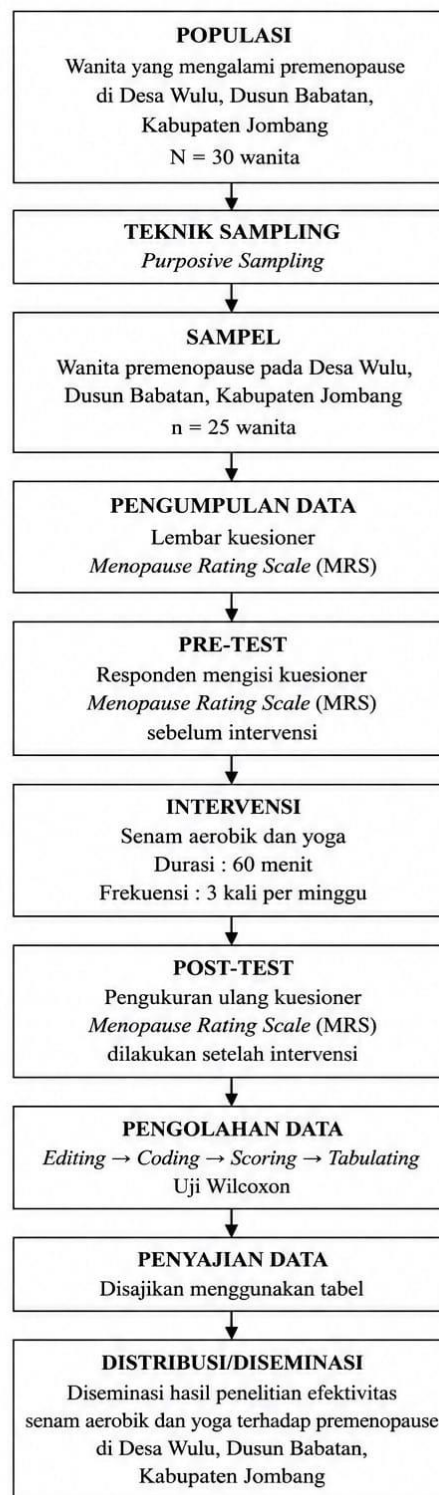
4. Selanjutnya peneliti melakukan pengambilan data studi pendahuluan pada responden melalui wawancara untuk mendapatkan data masalah penelitian dan melanjutkan penyusunan proposal;
5. Setelah proposal disetujui oleh kedua dosen pembimbing, peneliti melakukan ujian proposal

3.6 Kerangka Kerja

Kerangka kerja adalah suatu rangkaian tahapan atau prosedur yang harus diikuti dalam melaksanakan penelitian (Baihaqi, 2021).

Kerangka kerja dalam penelitian ini digambarkan sebagai berikut:





Gambar 3.1 Kerangka Kerja Efektifitas Senam Aerobik dan Yoga Terhadap Premenopause Di Desa wuluh Dusun Babatan Jombang

3.7 Pengolahan Data

3.7.1 Editing

Editing untuk mengecek kembali hasil jawaban dari responden serta peneliti memeriksa apakah semua pertanyaan isi atau masih ada kesalahan yang pada jawaban responden (Baihaqi, 2021). Dalam penelitian ini editing dilakukan dengan memeriksa kembali isian kuesioner yang telah diisi oleh responden apakah seluruh item pertanyaan sudah terjawab atau belum terjawab

3.7.2 Coding

Coding data diubah menjadi huruf oleh proses pengkodean yang juga mengubah data menjadi angka. Dengan merujuk pada program computer statistik yang mereka gunakan, para peneliti secara individual memasukan data kedalam file.

Data ini menyajikan data khusus mengenai gejala premenopause menggunakan :

1. Karakteristik Responden

No	Kategori	Skor	Kode
1	Lama menopause	<1 tahun	1
		1-3 tahun	2
		>3 tahun	3

2	Pekerjaan	Tidak berkerja	1
		Ibu rumah tangga	2
		Swasta	3
		PNS	4
3	Lama mengikuti senam	Baru (2 minggu)	1
		Cukup lama (1-3 bulan)	2
		Lama (>1 tahun)	3

2. Item *Menopause Rating Scale* (MRS)

No	Gejala	Kode
1	Hot flashes	1
2	Gangguan jantung	2
3	Gangguan tidur	3
4	Depresi	4
5	Mudah marah/ iritabilitas	5
6	Kecemasan	6
7	Kelelahan fisik dan mental	7
8	Masalah seksual	8
9	Masalah kandung kemih	9
10	Kekeringan vagina	10
11	Nyeri otot dan sendi	11

3. Kategori Tingkat Gejala

Kategori	Skor total	Kode
Tidak ada keluhan	0-4	1
Keluhan ringan	5-8	2
Keluhan sedang	9-16	3
Keluhan berat	≥ 17	4

3.7.3 Tabulasi

Memasukkan data yang telah dikumpulkan dan diberi kode ke dalam tabel sesuai dengan kategori variabel penelitian untuk mempermudah proses analisis data. Pada penelitian ini tabulating dilakukan dengan memasukkan data kedalam SPSS dan menghitung hasil coding dan scoring. Selanjutnya peneliti menyajikan data dalam bentuk tabel distribusi frekuensi untuk diinterpretasikan

3.7.4 Scoring

Nilai	Keterangan
0 – 4	Tidak ada / sangat ringan
5 – 8	Ringan
9 – 16	Sedang
≥ 17	Berat

3.8 Analisa Data

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan setelah seluruh data terkumpul dan telah melalui tahap pengolahan data seperti editing, coding, entry, dan cleaning. Analisis data dilakukan dengan bantuan program statistik *IBM SPSS Statistics* untuk mengetahui pengaruh senam aerobik dan yoga terhadap premenopause.

3.8.1 Analisis Univariant

Analisa yang bertujuan sebagai menjelaskan mapun mendeskripsikan karakteristik pada setiap variabel yang diteliti (Novitarum et al., 2025). Penelitian ini menggunakan analisis univariat untuk memeriksa distribusi frekuensi gejala premenopause sebelum dilakukan senam serta distribusi gejala premenopause setelah senam.

3.8.2 Analisis Bivariant

Tujuan dari studi bivariat adalah untuk menentukan apakah senam aerobik dan yoga memiliki pengaruh pada premenopause di Kabupaten Jombang. Pengolahan data didapatkan tidak berdistribusi normal maka akan dilakukan uji alternative yaitu *uji Wilcoxon*. Bila hasil yang diperoleh dengan tingkat signifikan $p = 0,05$ maka ada pengaruh senam aerobik dan Yoga terhadap penurunan gejala premenopause. Namun

jika hasil yang didapatkan adalah $= 0,05$ maka tidak ada pengaruh antar variabel.

3.9 Etika Penelitian

3.9.1 Lembar Persetujuan (Informed Connect)

Pada penelitian ini peneliti memberikan lembar persetujuan kepada responden dengan tujuan agar responden mengetahui dan memahami tujuan penelitian yang dilakukan peneliti. Peneliti juga menjelaskan maksud dan tujuan untuk dilakukan penelitian di tempat penelitian serta hak-hak responden selama penelitian berlangsung sebelum responden menandatangani lembar persetujuan.

3.9.2 Tanpa Nama (Anonimity)

Pada penelitian ini peneliti tidak mencantumkan nama dan alamat responden tetapi dilakukan dengan cara mencantumkan kode pada lembar observasi.

3.9.3 Keterbatasan Penelitian

1. Jumlah sampel relatif terbatas dan berasal dari satu kelompok senam di satu wilayah, sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan kepada seluruh wanita premenopause di daerah lain dengan karakteristik yang berbeda.

2. Waktu pelaksanaan intervensi relative singkat, sehingga belum menggambarkan efektifitas senam aerobik dan yoga terhadap premenopause dalam jangka waktu yang lebih panjang

3.9.4 Kerahasiaan (Confidentiality)

Pada penelitian ini peneliti menjamin kerahasiaan dari hasil penelitian yang didapatkan dari responden. Informasi yang telah terkumpul hanya digunakan untuk kebutuhan penelitian dan dijamin kerahasiaannya.

