

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Penelitian yang penulis lakukan termasuk dalam penelitian *observational* yang bertujuan untuk mencari hubungan sebab akibat, dalam penelitian ini yaitu tentang pengaruh senam aerobik (*low impact*, *high impact* dan *body language*) terhadap siklus menstruasi dan gejala *premenstrual syndrome* (PMS). Sedangkan rancangan penelitian ini yaitu menggunakan *cross sectional*.

B. Populasi dan Subjek Penelitian

Populasi dan subjek penelitian yang penulis gunakan pada penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Populasi target : wanita yang sudah menstruasi, mengalami gejala *premenstrual syndrome* (PMS) dan melakukan senam aerobik.
2. Populasi terjangkau : wanita yang sudah menstruasi, mengalami gejala *premenstrual syndrome* (PMS) dan melakukan senam aerobik di “Joglo” Fitness Centre yang beralamat di Jl. Sugeng Jeroni 27 Telp. (0274) 371451 Yogyakarta.

3. Subjek penelitian : wanita yang sudah menstruasi, mengalami gejala *premenstrual syndrome* (PMS) dan melakukan senam aerobik di “Joglo” Fitness Centre yang beralamat di Jl. Sugeng Jeroni 27 Telp. (0274) 371451 Yogyakarta yang berusia 20-35 tahun.
4. Sampel size : jumlah subjek penelitian yang dipakai dalam penelitian ini yaitu berjumlah 30 orang

Adapun kriteria dalam penelitian ini adalah :

1. Kriteria inklusi

- a. Wanita berusia 20-35 tahun.
- b. Dalam masa reproduktif
- c. Melakukan senam aerobik (*high impact*, dan *low impact*) dan *body language*
- d. Bersedia menjadi subjek penelitian
- e. Mengalami gejala *premenstrual syndrome* (PMS)

2. Kriteria eksklusi

- a. Menolak menjadi subjek penelitian
- b. Hamil
- c. Meminum obat pelancar menstruasi atau pengurang gejala *premenstrual syndrome* (PMS).
- d. Memakai KB hormonal (pil oral, implan, dan suntik)

C. Waktu dan Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di “Joglo” Fitness Centre yang beralamat di Jl. Sugeng Jeroni 27 Telp. (0274) 371451 Yogyakarta. Pengambilan data dilakukan dalam rentang waktu 3 bulan, yaitu dari bulan November 2008 sampai Januari 2009.

D. Variabel Penelitian

Jenis variabel dalam penelitian ini adalah :

1. Variabel bebas : senam aerobik (*low impact, high impact* dan *body language*)
2. Variabel terikat : siklus menstruasi dan gejala *premenstrual syndrome*.
3. Variabel perancu : obat pelancar menstruasi dan obat pengurang gejala *premenstrual syndrome*.

E. Definisi Operasional

Senam aerobik merupakan salah satu cara untuk meningkatkan kebugaran, banyaknya masyarakat yang memilih senam aerobik sebagai alternatif pilihan untuk meningkatkan kebugaran. Senam aerobik adalah suatu jenis senam yang dilakukan untuk meningkatkan kebugaran fisik yang terlihat dari bertambahnya kemampuan untuk memperoleh inhalasi, mentransportasi dan menggunakan oksigen.

Terdapat beberapa variasi dalam gerakan aerobik. Yang pertama diperkenalkan yaitu gerakan dengan benturan keras dan gerakan yang energik yang dikategorikan sebagai *high impact*. Variasi gerakan yang kedua dikenal dengan sebutan *low impact*. *Low impact* dilakukan dengan intensitas rendah, antara lain dengan hentakan-hentakan ringan dan posisi kaki tetap berada dilantai.

Sedangkan *body language* merupakan salah satu bentuk baru olah tubuh yang memadukan gerak tari dan teknik pernapasan asal Cina. Olahraga ini dimaksudkan antara lain untuk meningkatkan kebugaran dan rasa percaya diri.

Setiap wanita normal yang berada dalam masa reproduktif akan mengalami menstruasi. Menstruasi adalah pelepasan dinding rahim (*endometrium*) yang disertai dengan perdarahan dan terjadi secara berulang setiap bulan kecuali pada saat kehamilan. Pada wanita yang menstruasi 25-100% mengalami gejala *premenstrual syndrome*, yaitu suatu keadaan dimana sejumlah gejala terjadi secara rutin dan berhubungan dengan siklus menstruasi; gejala biasanya timbul 7-10 hari sebelum menstruasi dan menghilang ketika menstruasi dimulai.

F. Instrumen Penelitian

Alat dan bahan yang digunakan dalam penelitian ini adalah :

1. Lembar *inform consent* untuk menyatakan kesediaan menjadi subjek penelitian.

2. Kertas dan pena untuk mencatat hasil
3. Lembar kuesioner
4. Surat permohonan menjadi subjek penelitian

G. Cara Pengumpulan Data

Cara pengumpulan data diambil dari kuesioner yang disebarakan kepada subjek penelitian.

H. Jalannya Penelitian

1. Peneliti mencari subjek penelitian yang sesuai dengan kriteria inklusi berjumlah 30 orang yang diambil secara *random*.
2. Subjek penelitian mengisi lembar *inform consent* untuk menyatakan kesediaan menjadi subjek penelitian.
3. Subjek penelitian mengisi lembar kuesioner.
4. Data dicatat kemudian dihitung jumlah subjek penelitian yang mengalami perubahan pada siklus menstruasi dan gejala *premenstrual syndrome* antara sebelum dan sesudah melakukan olahraga aerobik.
5. Data yang didapatkan dianalisis

I. Skema Penelitian



J. Analisis Data

Data yang diperoleh dianalisa untuk melakukan perhitungan apakah terdapat perubahan dalam siklus menstruasi dan gejala *premenstrual syndrome* pada subjek penelitian antara sebelum dan sesudah melakukan senam aerobik. Dalam menganalisis data digunakan uji statistik dengan uji beda *paired T-test* dan uji *wilcoxon*.