

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif yang dimana penelitian ini dapat digunakan dengan masalah yang jelas dan mempunyai sifat sementara dan akan melakukan perkembangan setelah peneliti melakukan penelitian secara langsung (Sugiyono, 2011). Desain penelitian ini menggunakan kohort retrospektif, dimana kohort itu sendiri merupakan jenis penelitian yang bersifat non-eksperimen yang dimana tidak membutuhkan intervensi kepada subjek penelitian. Penelitian ini akan mengkaji antara variabel independen dan variabel dependen. Desain penelitian kohort ini melakukan pendekatan dengan waktu secara *time periode approach* sehingga penelitian ini dapat disebut juga dengan penelitian retrospektif.

B. Lokasi dan Waktu Kegiatan

1. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian ini merupakan tempat dimana untuk melakukan penelitian, yang berfungsi untuk membatasi ruang lingkup penelitian. Penelitian ini akan dijalankan di SMAN 1 Bantul.

2. Waktu Penelitian

Waktu penelitian ini merupakan waktu yang digunakan saat melakukan penelitian. Lalu pengambilan data sendiri dilakukan di bulan Oktober 2023 sampai bulan Agustus 2024.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi yaitu sekelompok objek yang sudah peneliti tetapkan yang juga memiliki kualitas dan juga memiliki karakter yang bertujuan untuk diperdalam, lalu bisa diambil dan ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2011). Populasi dalam penelitian ini yaitu Siswi di SMAN 1 Bantul yang dimana siswi tersebut merupakan kelas XII dengan kisaran usia 16 -18 tahun dengan jumlah 270 siswi.

2. Sampel

Sampel merupakan bagian dari populasi yang merupakan bagian dari subjek penelitian. Sampel yang digunakan pada penelitian ini yaitu remaja putri yang menjadi siswi kelas XII di SMAN 1 Bantul dengan kisaran usia 16-18 tahun.

3. Besaran sampel

Pengambilan besaran sampel dalam penelitian ini menggunakan rumus Slovin berikut ini:

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

$$n = \frac{270}{1 + 270(0,1)^2}$$

$$n = \frac{270}{3,7} = 72,97$$

Berdasarkan hasil perhitungan sampel di atas didapatkan sebanyak 73 sampel siswi. Dengan persebaran jumlah sebagai berikut :

Kelas XII 1 : $73/270 \times 30 = 8,11$ (8 siswi)

Kelas XII 2 : $73/270 \times 30 = 8,11$ (8 siswi)

Kelas XII 3 : $73/270 \times 29 = 7,84$ (8 siswi)

Kelas XII 4 : $73/270 \times 30 = 8,11$ (8 siswi)

Kelas XII 5 : $73/270 \times 28 = 7,57$ (8 siswi)

Kelas XII 6 : $73/270 \times 32 = 8,65$ (9 siswi)

Kelas XII 7 : $73/270 \times 29 = 7,84$ (8 siswi)

Kelas XII 8 : $73/270 \times 30 = 8,11$ (8 siswi)

Kelas XII 9 : $73/270 \times 32 = 8,65$ (9 siswi)

4. Teknik pengambilan sampel

Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *stratified random sampling* dan mempertimbangkan strata populasi untuk mewakili setiap strata dalam sampel.

5. Kriteria pemilihan sampel

a. Kriteria inklusi

- 1) Semua siswi kelas XII di SMAN 1 Bantul
- 2) Berusia 16 - 18 tahun
- 3) Bersedia berpartisipasi pada penelitian ini dengan menandatangani *informed consent*

b. Kriteria eksklusi

- 1) Tidak mengisi kuisioner dengan lengkap
- 2) Siswi yang sedang sakit atau ijin sakit saat dilakukan penelitian
- 3) Responden tidak hadir pada penelitian

D. Variabel

Variabel pada penelitian ini merupakan salah satu perilaku bahkan karakter yang akan menjadikan objek pengamatan pada penelitian ini. Bahkan ada fenomena yang akan menjadikan perhatian khusus untuk dilakukan observasi. Adapun variabel bebasnya yaitu aktivitas fisik sedangkan variable terikatnya yaitu gangguan siklus menstruasi

E. Definisi Operasional

Definisi operasional membantu mengumpulkan data yang bervariasi dan konsisten dari sumber data dan reponden. Definisi operasional menjelaskan bagaimana penelitian mengukur hasil, kategori, dan skala (Notoatmojo, 2010). Definisi operasional penelitian ini dijelaskan di Tabel 3.1.

Tabel 3. 1 Definisi Operasional

Jenis dan Nama Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Skala Data	Hasil Ukur
Aktivitas fisik	Aktivitas fisik merupakan setiap gerakan tubuh yang akan meningkatkan pengeluaran tenaga bahkan energi. Contohnya berjalan kaki bahkan berlari.	Kuasioner	Ordinal	1= Ringan jika METs <600 METs/minggu 2= Sedang jika 600-3000 METs/minggu 3= Berat jika total METs >3000 METs/minggu
Gangguan siklus menstruasi	Perubahan pada fisiologis yang terjadi pada wanita secara teratur yang dipengaruhi oleh hormon reproduksi dan akan dilakukan menggunakan kalender yang dimulai sejak hari pertama menstruasi sampai siklus menstruasi berikutnya.	Kuasioner	Ordinal	1= Tidak ada gangguan siklus menstruasi, jika siklus menstruasinya 21 sampai 35 hari 2= Ada gangguan siklus menstruasi, jika siklus menstruasinya <21, > 35 hari dan tidak menstruasi selama 3 bulan.

F. Alat dan Metode Pengumpulan Data

1. Alat

Alat pengumpulan data ini berupa instrument yang dipakai. Instrument yang dipakai pada penelitian ini yaitu kuesioner. Instrumen yang dipakai dalam penelitian ini diantaranya :

a. Aktivitas fisik

Kuesioner pada aktivitas fisik ini menggunakan kuasioner yang sudah dilakukan penelitian oleh Inggar (2020) yang menggunakan instrumen kuasioner *IPAQ* yang dimana ada beberapa pertanyaan yang harus dijawab oleh responden tentang aktivitas fisik yang dilakukan selama 7 hari terakhir. Jenis kuasioner ini yaitu kuasioner tertutup yang dimana kuasioner ini dibuat dengan sedemikian

sehingga responden disuruh memilih atau menjawab atas jawaban yang sudah ada (Hidayat, 2009). Kuesioner ini sudah disusun oleh *IPAQ Group* dimana agar mempermudah pengukuran aktivitas fisik.

b. Gangguan siklus menstruasi

Penelitian ini menggunakan instrumen berupa kalender bulanan dan tidak dilakukan uji validitas dan reliabilitas karena instrumen ini sistemnya kalender. Pengisian kuisioner kalender ini yang sudah disediakan oleh peneliti maka siswa mengisi saat pertama dilakukan penelitian dan saat siswa sedang menstruasi pada hari terakhir di isikan dengan lambang O dan pada saat menstruasi pertama kali dituliskan dengan lambang X. Siswi nanti akan diberikan buku kecil untuk sebagai pengingat kapan siswi mengalami menstruasi untuk bulan selanjutnya.

G. Validitas dan Reliabilitas

1. Uji validitas

Uji validitas adalah uji pengukuran keandalan instrument dalam pengumpulan data. Instrument yang harus dapat diukur dengan apa yang mau diukur (Nursalam, 2015). Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan menggunakan kuesioner IPAQ yang dimana diukur dengan menuliskan berapa lama kegiatan aktivitas fisik yang dilakukan selama tujuh hari terakhir. Kuesioner IPAQ ini sudah memiliki sifat baku dan sudah dilakukan uji validitas oleh Inggar (2020) dengan nilai validitas 0,914 sehingga kuesioner dinyatakan reliabel.

2. Uji reliabilitas

Uji reliabilitas yaitu indeks yang akan menunjukkan sudah sejauh mana alat ukur ini dapat dipercaya dan dapat juga diandalkan. Hal ini juga harus menunjukkan hasil yang konsisten meskipun dilakukan pengukuran dua bahkan sampai tiga kali dengan penyebab yang sama dan alat ukur yang sama juga (Notoatmojo, 2010). Instrumen IPAQ ini yang dimana alat ukur aktivitas fisik yang baku dengan menuliskan kegiatan aktivitas fisik yang dilakukan selama tujuh hari terakhir. Kuisioner IPAQ ini sudah dilakukan uji reliabilitas oleh Inggar (2020) dengan hasil nilai signifikan *Alpha cronbach's* yaitu 0,625 yang artinya reliabel karena lebih besar dari nilai 0,60.

H. Metode Pengolahan dan Analisis Data

1. Metode pengolahan data

Metode pengolahan data adalah data yang sudah diisi oleh responden lalu dikumpulkan jadi satu oleh peneliti kemudian akan diolah menggunakan aplikasi perangkat lunak. Cara pengolahan data menurut (Rinaldi, & Mujiyanto, 2017) adalah sebagai berikut:

a. Editing

Editing adalah tahapan pertama melakukan pengelolaan data penelitian dimana pada tahapan ini akan melakukan pemeriksaan data yang telah didapatkan dari hasil kuisioner penelitian.

b. Coding

Coding adalah tahapan dimana peneliti memberikan kode menurut jenisnya supaya lebih ringkas dan mempermudah dalam pengelolaan data selanjutnya.

1) Aktivitas fisik

1=Ringan jika METs < 600 METs/minggu

2= Sedang jika 600-3000 METs/minggu

3= Berat jika total METs > 3000 METs/minggu

2) Gangguan siklus menstruasi

1=Tidak ada gangguan siklus menstruasi jika siklus menstruasinya 21 sampai 35 hari

2=Ada gangguan siklus menstruasi jika siklus menstruasinya <21, > 35 hari dan tidak menstruasi selama 3 bulan.

3) Indeks Massa Tubuh (IMT)

1= Normal jika 18,5 sampai 25,0

2= Gemuk jika > 25 sampai 27

3= Obesitas jika > 27

4) Umur

1= Jika berusia 16 Tahun

2= Jika berusia 17 Tahun

3= Jika berusia 18 Tahun

c. *Entry*

Entry yaitu proses dimana memasukan data yang sudah diberikan kode kedalam pengolah data komputer menggunakan aplikasi perangkat lunak yaitu SPSS.

d. *Cleaning*

Cleaning adalah mengoreksi atau menghapus data rahasia untuk mempersiapkan untuk dianalisa

2. Analisa data

a. Analisis univariat

Analisis univariat untuk menganalisis variabel mandiri tanpa membuat hubungan dengan variabel lain. Analisis deskriptif menggambarkan fenomena yang sedang diteliti (Cahyono, 2018). Rumus yang digunakan untuk penyajian data yaitu :

$$P = \frac{f}{n} \times 100$$

P : Persentase variabel

f : frekuensi

n : jumlah sampel

Hasil dari analisis univariat yaitu sebanyak 36 remaja putri (49,3%) dengan mayoritas berusia 17 tahun, sedangkan dengan nilai Indeks Massa Tubuhnya (IMT) dominan normal sebanyak 66 remaja putri (90,4%), lalu untuk aktivitas fisik pada remaja putri sebanyak 31 remaja putri (42,5%) memiliki aktivitas yang sedang dan untuk siklus menstruasinya mayoritas tidak ada gangguan siklus menstruasi ditandai sebanyak 59 remaja putri (80,0%).

b. Analisis bivariat

Analisis bivariat untuk meneliti hubungan antara variabel independen dan dependen. Masalah siklus menstruasi adalah variabel dependen dan aktivitas fisik adalah variabel independen dalam penelitian ini. Kedua variabel tersebut menggunakan data berskala ordinal dan ordinal, oleh karena itu digunakan uji korelasi Somers.

Dalam hal ini dapat digambarkan pada tabel padoman untuk bantuan dalam menentukan hasil uji statistik yang didasarkan pada besaran, arah, dan nilai korelasi.

NO	PARAMETER	NILAI	INTERPRETASI
1.	Kekuatan Korelasi	0,0 sampai <0,2	Sangat Lemah
		0,2 sampai <0,4	Lemah
		0,4 sampai <0,6	Sedang
		0,6 sampai <0,8	Kuat
		0,8 sampai 1	Sangat Kuat

Sumber : Notoatmojo (2018)

Hasil dari analisis bivariat antara aktivitas fisik dengan gangguan siklus menstruasi setelah dilakukan uji korelasi Somers's didapatkan hasil adanya keeratan dalam hubungan antara aktivitas fisik dengan gangguan siklus menstruasi pada remaja putri di SMAN 1 Bantul dengan nilai *p-value* sebesar 0,007 dan ditunjukkan dengan nilai keeratannya sebesar r 0,453 dimana termasuk dalam kategori sedang.

I. Etika Penelitian

Etika dalam penelitian ini sesuai dengan persetujuan etik penelitian dari Komisi Etik Penelitian Unjaya pada surat Nomor: Skep/501/KEP/VIII/2024 meliputi :

1. Menghormati privasi dan kerahasiaan subjek penelitian

Peneliti merahasiakan identitas subjek penelitian dengan menggunakan inisial.

2. Prinsip menghargai hak asasi manusia

Peneliti mendiskusikan tujuan penelitian dan membagikan *informed consent* untuk diisikan sebelum melakukan mengisi kuisioner. Responden memiliki hak untuk memutuskan apakah akan berpartisipasi atau tidak tanpa unsur paksaan.

3. Prinsip manfaat

Peneliti akan melindungi responden dari bahaya. Mengetahui hubungan antara latihan fisik dan masalah siklus menstruasi akan membantu responden. Reward diberikan kepada responden atas partisipasi dalam penelitian.

4. Keadilan dan keterbukaan

Peneliti memberikan waktu yang sama dalam pengisian kuesioner. Peneliti juga menyampaikan bahwa data digunakan untuk kepentingan penelitian dalam penelitian.

J. Pelaksanaan Penelitian

Rencana pelaksanaan penelitian berisi kegiatan yang akan dilewati oleh peneliti. Kegiatan tersebut terbagi menjadi tiga tahap yaitu:

1. Tahap persiapan

Tahap persiapan dilakukan untuk mempersiapkan jalannya proses penelitian, terdiri dari beberapa kegiatan yaitu:

- a. Mencari referensi jurnal dan artikel
- b. Mengajukan judul penelitian
- c. Konsultasi kepada pembimbing tentang judul dan tahapan penyusunan skripsi
- d. Mengurus surat izin untuk melakukan studi pendahuluan di SMAN 1 Bantul
- e. Menyusun proposal skripsi dan melakukan bimbingan kepada dosen pembimbing
- f. Melakukan ujian proposal skripsi
- g. Melakukan perbaikan proposal skripsi yang sudah disarankan oleh penguji agar proposal skripsi lebih baik
- h. Mengurus surat ijin melakukan penelitian

2. Tahap pelaksana

Tahap pelaksanaan merupakan tahap melakukan pengumpulan data.

- a. Peneliti datang ke SMAN 1 Bantul dan bertemu dengan penanggung jawab penelitian ini
- b. Peneliti menjelaskan maksud kedatangan di SMAN 1 Bantul
- c. Kemudian, peneliti meminta izin untuk melakukan penelitian di SMAN 1 Bantul

- d. Setelah mendapatkan persetujuan dari penanggung jawab SMAN 1 Bantul peneliti menyiapkan semuanya beserta asisten peneliti yang berjumlah tiga mahasiswa dimana asisten sebelumnya sudah diuji aggrement
 - e. Sebelum melakukan pengambilan data peneliti sudah menghitung jumlah responden yang akan diambil perkelasnya untuk dijadikan sampel responden dalam penelitian sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi
 - f. Peneliti dan asisten peneliti melakukan pembagian tugas masing-masing mendampingi setiap kelasnya
 - g. Peneliti dan asisten peneliti menjelaskan maksud dan tujuan penelitian
 - h. Asisten peneliti dan peneliti memberikan lembar *informed consent* supaya diisi terlebih dahulu
 - i. Peneliti dan asisten peneliti mengarahkan responden untuk mengisi lembar kuesioner yang sudah disediakan dan sudah dibagikan
 - j. Peneliti dan asisten peneliti menjelaskan dan mengarahkan kepada responden supaya lebih jelas saat pengisian kuesioner, Pengisian kuesioner diberikan waktu selama 30-40 menit
 - k. Kemudian setelah kuesioner sudah diisi semuanya dan dikumpulkan di penanggung jawab tiap kelas kemudian dijadikan satu di peneliti dan sebelumnya dicek terlebih dahulu oleh asisten peneliti
 - l. Kuesioner yang sudah terisi dicek kelengkapannya oleh peneliti
3. Tahap akhir
- Pada tahap akhir peneliti menyusun laporan hasil penelitian dengan langkah-langkah sebagai berikut:
- a. Melakukan rekap data
 - b. Data yang sudah terkumpul kemudian diolah dan dilakukan uji statistik menggunakan aplikasi SPSS
 - c. Menyusun BAB IV yang berisi tentang hasil dan pembahasan dan BAB V yang berisi mengenai kesimpulan dan saran
 - d. Melakukan konsultasi hasil penelitian pada pembimbing dan melakukan perbaikan sesuai saran pembimbing
 - e. Mengajukan surat izin mengadakan ujian hasil

- f. Melakukan sidang hasil penelitian
- g. Memperbaiki laporan hasil penelitian sesuai dengan bimbingan penguji dan pembimbing
- h. Setelah disetujui kemudian mengumpulkan laporan hasil penelitian

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
PERPUSTAKAAN
YOGYAKARTA