

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini termasuk dalam kategori non-eksperimental dan dirancang dengan pendekatan deskriptif analitis, menggunakan analisis kuantitatif dalam desain penelitian cross-sectional. Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi adanya hubungan antara aktivitas fisik dan sindrom pramenstruasi pada remaja. Penelitian ini dilakukan dengan menganalisis data angka secara menyeluruh (Pakpahan, 2021).

B. Lokasi dan Waktu Kegiatan

1. Lokasi penelitian

Penelitian dilakukan di SMP N 2 Sanden Bantul berlokasi di Jalan Samas, Srigading, Bantul, Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta 55763.

2. Waktu penelitian

Waktu penelitian ini dilakukan pada bulan Desember 2023 – April 2025. Pengambilan data dilakukan pada 11 Maret 2025.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah sampel objek atau subjek yang menjadi fokus penelitian disebut sebagai populasi, sementara sebagian kecil sampel dipilih untuk menunjukkan karakteristik populasi. Populasi penelitian merujuk pada semua individu, objek, atau kejadian yang menjadi pusat perhatian dalam suatu penelitian (Susanto *et al.*, 2024). Populasi pada penelitian ini adalah siswi putri di SMP N 2 Sanden. Jumlah populasi pada penelitian ini yaitu sebanyak 88 siswi.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari populasi yang mencerminkan seluruh karakteristik yang ada dalam populasi tersebut (Susanto *et al.*, 2024). Dalam penelitian ini, teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling, di mana seluruh populasi diambil sebagai sampel untuk pengambilan data. Sampel yang digunakan dalam penelitian adalah 88 siswi SMPN 2 Sanden.

D. Variabel

Variabel adalah faktor apa yang peneliti putuskan untuk dipelajari, mengumpulkan data, dan kemudian mengambil kesimpulan (Sinaga, 2017). Variabel penelitian ini adalah:

1. Variabel *Independen*.

Variabel independen merupakan variabel yang berdiri sendiri dan berfungsi sebagai faktor yang mempengaruhi perubahan pada variabel lainnya (Notoatmodjo, 2018). Dalam penelitian ini, variabel independen yang dianalisis adalah Aktivitas Fisik.

2. Variabel *dependen*

Variabel dependen adalah elemen yang diobservasi untuk menentukan perubahan yang timbul akibat variabel bebas. *Premenstrual syndrome* pada kalangan remaja berfungsi sebagai variabel dependen (Taplin, 2016).

E. Definisi Operasional

Tabel 3. 1 Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
Variabel <i>Independen</i> : Aktivitas Fisik	Aktivitas fisik adalah kegiatan yang didapatkan dari kontraksi otot rangka, meningkatkan konsumsi kalori atau tubuh lebih dari yang dibutuhkan, aktivitas ringan mencakup berjalan santai, duduk, menggambar, bermain bilyard. Sedangkan aktivitas sedang seperti menanam pohon, berkebun, bermain bulutangkis, bersepeda. Aktivitas fisik berat seperti melakukan berjalan mendaki gunung, berlari cepat, menggali selpan dan mencangkul	Kuesioner Aktivitas Fisik Astuti (2016)	1. Tinggi : 80-108 2. Sedang : 40-79 3. Rendah : 1-39	Ordinal
	<i>Premenstrual syndrome</i> (PMS) yaitu berbagai gejala yang timbul seminggu hingga beberapa hari sebelum menstruasi. Gejala PMS meliputi pembengkakan dan nyeri pada payudara, mudah tersinggung, kram perut, kelelahan, nyeri otot, dan nyeri punggung.	Kuesioner <i>Premenstrual Syndrome</i> (SPAF) Pertiwi (2018)	1.Tidak mengalami : 1-10 2. Sangat ringan : 11-20 3. Ringan : 21-30 4. Sedang : 31-40 5. Berat : 41-50 6. Sangat Berat : 51-60	Ordinal

F. Alat dan Metode Pengumpulan Data

1. Alat pengumpulan data

Alat untuk mengumpulkan data pada penelitian ini yaitu menggunakan kuisisioner. Kuisisioner ini dirancang untuk mendapatkan informasi yang relevan dari responden melalui serangkaian pertanyaan yang terstruktur. Dalam pelaksanaannya, kuisisioner dapat berfungsi untuk mengukur sikap, persepsi, atau pengalaman individu terkait dengan topik penelitian. Metode yang digunakan untuk mengumpulkan data yaitu dengan menyebarkan kuisisioner kepada para responden, kemudian para responden tersebut akan mengisinya, lalu kemudian hasil dari kuisisioner tersebut akan diolah.

Instrumen yang dipakai dalam penelitian ini yaitu:

a. Data Demografi Responden

Pertanyaan yang ada dalam bagian ini terkait dengan beberapa hal menyangkut diri sebagai sampel penelitian. Instrumen yang dipakai dalam penelitian ini yaitu : Nama, Usia *Menarche* (pertama kali haid), Riwayat PMS di keluarga.

b. Kuesioner Aktivitas Fisik

Kuesioner tentang aktivitas fisik diadaptasi dari studi Astuti (2016) dan terdiri dari 27 pernyataan. Pernyataan dinilai dengan skala Likert dari 1 hingga 4. Dimana (1) Tidak Pernah; (2) Kadang-Kadang; (3) Sering; (4) Selalu. Dengan perhitungan skor sebagai berikut:

Kategori Aktivitas Fisik:

Tinggi	= 80-108
Sedang	= 40-49
Rendah	= 1-39

Tabel 3. 2 Kisi-kisi Kuesioner Aktivitas Fisik

Dimensi	Item pertanyaan	Jumlah
Ketahanan	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9	9
Kelenturan	10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18	9
Kekuatan	19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27	9
Total		27

c. Kuesioner *Premenstrual Syndrome*

Menurut (Pertiwi, 2018), Kuesioner *Shortened Premenstrual Assessment Form* (SPAF), yang diambil dari penelitian sebelumnya, digunakan untuk menilai siswi yang mengalami *premenstrual syndrome* (PMS). Kuesioner ini terdiri dari sepuluh pernyataan tentang gejala PMS responden. SPAF adalah instrumen yang distandarisasi, konsisten, dan telah diuji untuk validitas dan reliabilitasnya.

Contoh penilaian kuesioner untuk setiap pertanyaan sebagai beriku: Tidak mengalami (1), sangat ringan (2), ringan (3), sedang (4), berat (5) dan sangat berat/ekstrim (6) serta dikategorikan ke dalam 6 kelompok:

- a) Tidak mengalami : 1-10
- b) Sangat ringan : 11-20
- c) Ringan : 21-30
- d) Sedang : 31-40
- e) Berat : 41-50
- f) Sangat berat : 51-60

Dimensi fisik dan psikis terdiri dari kedua kategori ini, seperti yang ditunjukkan dalam tabel 3.3.

Tabel 3. 3 Kisi-kisi Kuesioner *Shortened Premenstrual Assessment Form* (SPAF)

Variable	Dimensi	Indikator	No. Soal
PMS	Fisik	1. Payudara terasa nyeri dan terjadi pembengkakan.	1
		2. Nyeri punggung, nyeri sendi dan otot, atau kaku pada sendi.	6
		3. Berat badan meningkat.	7
		4. Nyeri di bagian perut.	8
		5. Bengkak pada kaki atau pergelangan kaki.	9
		6. Perut kembung	10
	Psikis	1. Tidak mampu mengatasi masalah.	2
		2. Merasa dibawah tekanan atau merasa tertekan.	3
		3. Mudah marah.	4
		4. Merasa sedih atau murung.	5
Total			10

2. Metode pengumpulan data

Metode pengumpulan data adalah data yang dikumpulkan secara langsung dari responden digunakan dalam penelitian ini, karena menyediakan informasi akurat yang relevan dengan tujuan penelitian. Selama periode penelitian, respondenn yang memenuhi kriteria inklusi, seperti usia dan pengalaman terkait *premenstrual syndrome* dan aktivitas fisik, akan diberikan kuisisioner yang sudah dirancang khusus. Kuisisioner ini berisi pertanyaan yang dinilai menggunakan skala likert untuk menggali informasi tentang gejala *premenstrual syndrome* dan tingkat aktivitas fisik responden. Dengan metode ini, penelitian bertujuan memperoleh data yang komprehensif untuk analisis dan interpretasi hasil penelitian (Sugiyono, 2013).

G. Validitas dan Reliabilitas

1. Uji Validitas

Pengukuran keandalan instrumen penelitian apa yang seharusnya diukur dalam mengumpulkan data dan seberapa tepat pertanyaan yang diajukan dalam instrumen tersebut (Said *et al.*, 2023).

a) **Aktivitas Fisik**

Uji validitas tidak dilakukan dalam penelitian ini merujuk pada studi Astuti (2016), yang telah mengevaluasi 30 item pernyataan mengenai aktivitas fisik. Didapatkan 27 pernyataan yang dianggap valid dengan nilai r antara $-0,01-0,782$ dan r tabelnya $0,361$.

b) *Premenstrual Syndrome*

Alat pengukuran PMS menggunakan kuesioner SPAF yang diadaptasi dari Pertiwi (2018) dengan nilai r adalah $0,738$, yang lebih besar dari r tabel $0,312$ yang artinya instrumen ini valid.

2. **Uji Reliabilitas**

Suatu proses untuk melihat apakah instrumen yang dipakai dalam pengumpulan data penelitian dianggap reliabel atau tidak (Dewi, 2020).

a) **Aktivitas Fisik**

Instrumen yang diterapkan dalam studi ini adalah kuesioner tentang aktivitas fisik, yang tidak diuji untuk reliabilitasnya karena telah dilakukan oleh peneliti sebelumnya, Astuti pada tahun 2016. Hasilnya menunjukkan bahwa indikator ketahanan memiliki nilai *Cronbach's Alpha* sebesar $0,606$, indikator kelenturan memiliki nilai $0,789$, dan indikator kekuatan memiliki nilai $0,722$. Nilai-nilai ini semua lebih tinggi dari $0,6$, yang menunjukkan bahwa kuesioner aktivitas fisik dapat dianggap reliabel.

b) *Premenstrual Syndrome*

Hasil uji reliabilitas instrumen SPAF berdasarkan penilaian *Cronbach's Alpha* menunjukkan koefisien sebesar $0,873$ (Pertiwi, 2018). Hal ini mengindikasikan bahwa instrumen tersebut sangat reliabel.

H. Metode Pengolahan dan Analisis Data

1. **Metode Pengolahan Data**

Menurut Hidayat (Erawati Dwi, 2022) Setelah data dikumpulkan, aplikasi perangkat lunak digunakan untuk mengolah data. Metode pengolahan data adalah sebagai berikut:

a. *Editing*

Proses pengecekan ulang data dari kuesioner disebut editing. Tujuannya adalah untuk menghindari kesalahan dalam data yang dihasilkan dan memastikan bahwa semua data yang diperlukan telah terpenuhi.

b. *Coding*

Proses menambahkan kode angka ke data bertujuan untuk mempermudah pengolahan lebih lanjut. Kode diberi berdasarkan:

1) Usia responden:

- a. 11-13 tahun = 1
- b. 14-17 tahun = 2
- c. 18-20 tahun = 3

2) Aktivitas fisik:

- a. Tinggi = 1
- b. Sedang = 2
- c. Rendah = 3

3) *Premenstrual syndrome*:

- a. Tidak mengalami = 1
- b. Sangat ringan = 2
- c. Ringan = 3
- d. Sedang = 4
- e. Berat = 5
- f. Sangat berat = 6

c. *Entry Data*

Tahap input data adalah mengisi data yang telah diberi angka atau dikodekan ke dalam program komputer, seperti SPSS, untuk diproses kemudian.

d. *Cleaning*

Cleaning adalah proses memeriksa atau membersihkan data yang sudah dimasukkan untuk mencegah kesalahan pengolahan data atau kesalahan pengkodean.

2. Analisis Data

a. Analisis Univariat

Memberikan penjelasan mengenai karakteristik dari setiap variabel yang diamati dalam penelitian.. Menurut Notoatmojo (2018), analisis ini menemukan distribusi frekuensi dan persentase masing-masing variabel. Rumus presentase adalah:

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

Keterangan:

P = Presentase variable (%)

f = Total yang diperoleh

n = Total seluruh sampel

b. Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan pada dua variabel untuk menentukan apakah ada korelasi atau hubungan antara mereka dan perbedaan. Uji *Spearman's rho* digunakan karena kedua data berskala ordinal. Dikatakan terdapat hubungan atau korelasi apabila nilai P-Value \leq nilai α (0,05) (Norfai, 2022).

I. Etika Penelitian

Etika penelitian mengatur bagaimana penelitian dilakukan, siapa yang melakukannya, subjek penelitian, dan masyarakat yang akan mempengaruhi hasilnya (Notoatmodjo, 2018). Tujuan etika dari penelitian adalah untuk memprioritaskan kepentingan responden (Notoatmodjo, 2018). Dalam studi ini peneliti mendapat izin dari Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta untuk melakukan penelitian tentang Aktivitas fisik dengan *premenstrual syndrome*, terutama pada siswi putri pada tanggal 12 Februari 2025 dengan nomor : Skep/043/KEP/II/2025. Prinsip etika yang digunakan dalam penelitian ini meliputi:

1. *Informed consent*

Setelah peneliti menjelaskan tujuan, manfaat, serta risiko dari penelitian, responden diminta untuk menandatangani formulir persetujuan.

2. Sukarela (*voluntary*)

Partisipasi dalam penelitian ini bersifat sukarela, tanpa adanya paksaan dari pihak mana pun.

3. Tanpa nama (*anonymity*)

Peneliti tidak akan mencantumkan nama atau informasi pribadi lainnya tentang responden dalam hasil penelitian, melainkan hanya menggunakan inisial namanya.

4. Kerahasiaan (*confidentiality*)

Peneliti berkomitmen untuk menjaga kerahasiaan semua data yang diperoleh dari responden, sehingga dalam hasil penelitian hanya informasi tertentu yang akan disajikan.

J. Rencana Pelaksanaan Penelitian

1. Tahap Persiapan

Untuk mendukung penelitian, sejumlah langkah telah diambil di lapangan yang mencakup tahap-tahap berikut:

1. Mengumpulkan informasi, buku, artikel, jurnal, serta penelitian sebelumnya dan rujukan lain.
2. Mengajukan judul penelitian dan berdiskusi dengan dosen pembimbing.
3. Mengurus izin untuk studi pendahuluan di SMP Negeri 2 Sanden Bantul.
4. Kordinasi dengan pihak SMP Negeri 2 Sanden Bantul dan melaksanakan studi pendahuluan di sekolah tersebut.
5. Menyusun proposal skripsi dari Bab 1 sampai 3 sambil mendapatkan bimbingan dari dosen pembimbing.
6. Memperbaiki proposal skripsi hingga mendapatkan persetujuan.
7. Mengikuti ujian untuk proposal.

8. Memperbaiki proposal skripsi setelah mengikuti ujian proposal.
9. Mengurus izin etika penelitian di Komite Etik Fakultas Kesehatan Unjaya.
10. Mengurus izin untuk melaksanakan penelitian melalui Unjaya di SMP Negeri 2 Sanden Bantul.

2. Tahap Pelaksanaan

- a. Peneliti melakukan penelitian dengan bantuan seorang mahasiswa dari Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta sebelumnya sudah diberikan apersepsi terkait penelitian.
- b. Dalam menentukan responden, peneliti menggunakan teknik total sampling. Setelah itu, peneliti mengumpulkan responden yang terpilih sebagai sampel di dalam ruangan kelas masing-masing, dengan mengunjungi setiap kelas secara bergantian.
- c. Peneliti meminta izin kepada responden, memperkenalkan diri, serta memberikan penjelasan mengenai kegiatan yang akan dilakukan. Dengan bantuan asisten peneliti, peneliti membagikan formulir persetujuan kepada responden untuk ditandatangani.
- d. Setelah responden menandatangani, peneliti membagikan lembar kuesioner dengan bantuan asisten peneliti. Peneliti juga memberikan kesempatan kepada responden untuk bertanya jika ada yang kurang dipahami.
 - a. Responden kemudian mengisi kuesioner di bawah bimbingan peneliti. Peneliti memberikan waktu sekitar 30 menit untuk pengisian kuesioner. Setelah selesai, kuesioner yang telah terisi dikumpulkan kembali oleh peneliti dengan bantuan dua asisten peneliti, dan kemudian dilakukan pemeriksaan untuk memastikan kelengkapannya.

3. Tahap Akhir

- a. Peneliti mengumpulkan Data.
- b. Setelah semua data telah terkumpul, langkah berikutnya adalah mengkode, memberikan skor, dan menganalisa data.

- c. Penelitian ini melakukan uji statistik yang dikelola menggunakan perangkat lunak SPSS.
- d. Setelah melakukan analisis statistik, proses dilanjutkan dengan penyusunan Bab 4 dan Bab 5.
- e. Melaksanakan bimbingan dan memperbaiki berdasarkan hasil penelitian.
- f. Mengurus perizinan untuk mengikuti ujian seminar hasil penelitian.
- g. Melakukan revisi pada proposal skripsi setelah ujian seminar hasil selesai.
- h. Setelah disetujui, dokumen tersebut kemudian dikumpulkan.

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDRAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA