

BAB III

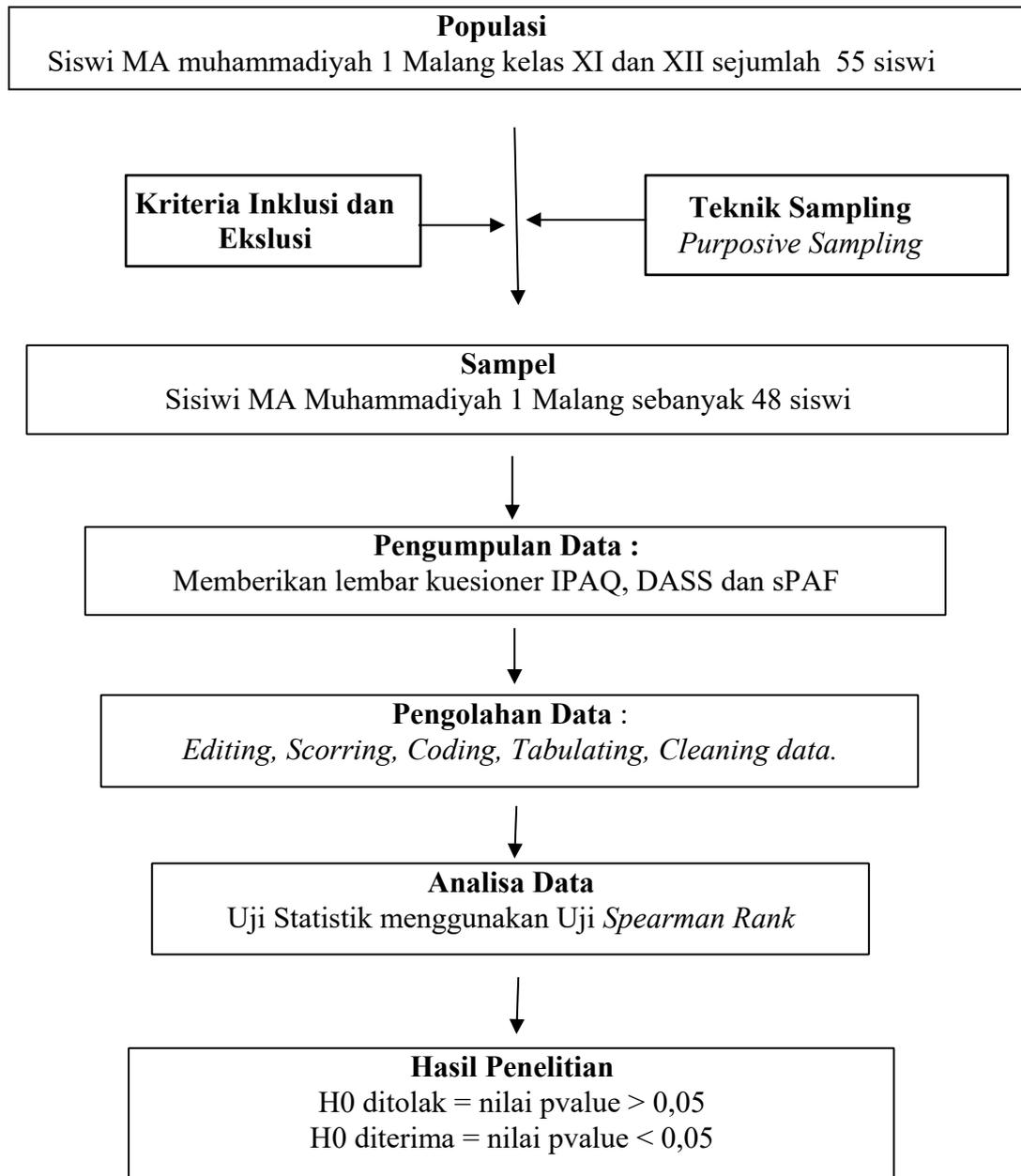
METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Berdasarkan judul yang diambil oleh peneliti “Hubungan antara Tingkat Aktivitas fisik dan Tingkat stres dengan kejadian *Premenstrual Syndrome*”. Desain penelitian yang digunakan adalah analitik korelasi, dengan menggunakan metode penelitian *cross-sectional*, yang mengukur variabel independen dan dependen secara bersamaan (satu waktu), penelitian ini menganalisis hubungan antar Tingkat Aktivitas Fisik dan Tingkat Stres dengan kejadian *Premenstrual Syndrome* (Susila, 2018).

3.2 Kerangka Operasional

Pada penelitian ini, kerangka operasionalnya adalah sebagai berikut :



Gambar 3.1 Kerangka Operasional Hubungan Tingkat Aktivitas fisik dan Tingkat stres terhadap kejadian *Premenstrual Syndrome* siswi MA Muhammadiyah 1 Malang.

3.3 Populasi, Sampel dan Sampling

3.3.1 Populasi

Populasi pada penelitian ini adalah kelas XI dan XII MA Muhammadiyah 1 Malang tahun ajaran 2023-2024 yaitu sebanyak 55 siswi putri.

3.3.2 Sampel

3.3.2.1 Cara pengambilan dan jumlah sampel

Sampel pada penelitian ini adalah siswi MA Muhammadiyah 1 Malang yang mengalami *Premenstrual Syndrome* dan memenuhi kriteria inklusi, Pada penelitian ini digunakan nilai e ditetapkan sebesar 5% karena jumlah populasi kurang dari 100 orang (Arikunto (2016:104)) yang dihitung menggunakan rumus salovin, yaitu :

$$N : \frac{N}{1+N(e)^2}$$

Keterangan :

N = ukuran sampel/jumlah responden

N = ukuran populasi

e = kelonggaran atau ketidakteelitian karena kesalahan pengambilan sampel yang dapat ditoleransi yaitu 5%

$$\begin{aligned} n &= \frac{55}{1+55(5\%)^2} \\ &= \frac{55}{1+55(0,05)^2} \\ &= \frac{55}{1+55(0,0025)} \\ &= \frac{55}{1+0,1375} \end{aligned}$$

$$= \frac{55}{1,1375}$$

$$= 48,3$$

$$= 48 \text{ orang}$$

3.3.3 Teknik Sampling

Pada penelitian jenis teknik sampling yang digunakan yakni *Simple Random Sampling* (Setiap anggota populasi memiliki peluang yang sama untuk dipilih). Dimana dalam menentukan sampel menggunakan rumus salovin didapatkan 48 sampel. Cara peneliti dalam pengambilan sampel dilakukan dengan cara diundi.

3.4 Kriteria sampel/subjek penelitian

3.4.1 Kriteria Inklusi

Kriteria inklusi penelitian ini adalah :

1. Siswi kelas XI dan XII
2. Siswi dalam kondisi sehat (tidak mengalami gangguan kesehatan, kecacatan atau sakit yang mengganggu aktivitas responden).
3. Siswi bersedia untuk menjadi responden
4. Siswi mengalami gejala *Premenstrual Syndrome*.

3.4.2 Kriteria Eksklusi

Kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah :

1. Mengonsumsi obat-obat atau jamu herbal.
2. Menderita penyakit yang menimbulkan nyeri (seperti : *endometriosis* atau kista coklat)

2.5 Variabel Penelitian

Variabel yang digunakan pada penelitian ini adalah sebagai berikut :

3.5.1 Variabel Independen (Bebas)

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah tingkat aktivitas fisik dan tingkat Stres.

3.5.2 Variable Dependen (Terikat)

Variable terikat dalam penelitian ini adalah *Premenstrual Syndrome*.

2.6 Definisi Operasional Variable/Fokus Studi

Tabel 3.2 Definisi Operasional

Variable	Definisi Operasional	Cara Ukur	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
Tingkat Aktivitas Fisik	Tujuh sampai empat belas hari sebelum menstruasi, responden melakukan latihan fisik atau melakukan aktivitas sehari-hari mulai dari aktivitas ringan, sedang, hingga berat.	Pengisian Kuisisioner	Kuisisioner Terpakai aktivitas fisik (IPAQ) (Imroatul, 2018).	1. Aktivitas fisik ringan 2. Aktifitas fisik sedang 3. Aktivitas fisik berat.	Ordinal
Tingkat Stres	Perubahan fisiologis dan psikologis yang terjadi dalam tujuh hari menjelang menstruasi saat tubuh wanita mencoba beradaptasi dan mengatur tekanan internal dan eksternal.	Pengisian Kuisisioner	Kuisisioner Terpakai Tingkat Stres (DASS) (Imroatul, 2018)	a. Normal = 0-13 b. Ringan= 14-17 c. Sedang = 18-24 d. Berat = 23-32 e. Sangat Berat = ≥ 33	Ordinal

<i>Premenstrual Syndrome</i>	Diukur dari tingkat keparahan gejala <i>Premenstrual Syndrome</i> yang dilaporkan responden dalam 7 hari sebelum menstruasi. Berikut gejala yang diamati :	Pengisian Kuisisioner	Kuisisioner terpakai <i>Shorted Premenstrual Assessment Form</i> (SpAF) (Imroatul, 2018)	a. Gejala sangat ringan : 0-14 b. Gejala ringan : 15-30 c. Gejaa sedang : 31-60 d. Gejala Berat : 61-90	Ordinal
	<ul style="list-style-type: none"> a. Gejala fisik <ul style="list-style-type: none"> Gejala seperti pembesaran payudara, rasa tidak nyaman pada payudara, perut, dan punggung, rasa lapar yang meningkat, penambahan berat badan yang meningkat, dll. b. Gejala psikis <ul style="list-style-type: none"> :Stres, Mudah marah, sensitif, mudah tersinggung, dll. 				

3.7 Lokasi dan Waktu Penelitian

3.7.1 Lokasi Penelitian

Penelitian dilakukan di MA Muhammadiyah 1 Malang kecamatan Lowokwaru, Kota Malang.

3.7.2 Waktu penelitian

Penelitian dilaksanakan pada bulan Agustus 2023-juni 2024.

3.8 Instrumen Penelitian

3.8.1 Alat ukur penelitian

Alat pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan 3 kuesioner, yaitu :

1. Kuesioner Aktivitas Fisik

IPAQ merupakan kuesioner bahasa Inggris yang tervalidasi dan reliabel. Kuesioner IPAQ setelah dilakukan uji validitas Dan hasil indikator lebih kecil dari 0,05 ($\alpha = 0,05$) yang berarti indikator variabel tersebut valid, sehingga dapat disimpulkan bahwa indikator tersebut dapat digunakan untuk mengukur variabel penelitian dan telah dilakukan uji reliabilitasnya oleh peneliti sebelumnya dan hasilnya nilai dari *alpha cronbach* untuk semua variabel lebih besar dari 0.6. dari hasil tersebut yang telah disebutkan sebelumnya, maka semua variabel yang digunakan untuk penelitian adalah reliabel.

Dalam kuisioner IPAQ terdapat beberapa pertanyaan tentang frekuensi dan durasi dari aktivitas fisik yang telah dilakukan oleh responden selama 7 hari sesuai dengan intensitasnya. Dalam penelitian ini, pengukuran aktivitas fisik dilakukan selama 1 siklus menstruasi yang diukur selama 7 hari sebelum menstruasi setiap siklusnya. Aktivitas fisik tersebut dikategorikan berdasarkan pada total nilai METs (*metabolic equivalen*). Total nilai METS didapatkan dengan menjumlahkan nilai METS dari aktivitas fisik ringan, aktivitas fisik sedang dan aktivitas fisik berat.

2. Kuesioner Stres

Depression Anxiety Stress Scale (DASS) adalah serangkaian tindakan laporan diri yang mengukur keadaan emosi negatif yang terkait dengan stres, kecemasan, dan depresi. Secara klinis, *Depression Anxiety Stress Scale* dibuat bukan hanya sebagai alat ukur untuk mengukur secara konvensional tentang definisi keadaan emosional, tetapi lebih lanjut digunakan untuk mendefinisikan, memahami dan mengukur keadaan emosional yang secara klinis biasanya digambarkan sebagai depresi, kecemasan dan stress.

setelah dilakukan uji validitas oleh peneliti sebelumnya hasil indikator lebih kecil dari 0,05 ($\alpha = 0,05$) yang berarti indikator variabel tersebut valid, sehingga dapat disimpulkan bahwa indikator tersebut dapat digunakan untuk mengukur variabel penelitian dan telah dilakukan uji reliabilitasnya oleh peneliti sebelumnya . dan hasilnya nilai dari *alpha cronbach* untuk semua variabel lebih besar dari 0.6. dari hasil tersebut yang telah disebutkan sebelumnya, maka semua variabel yang digunakan untuk penelitian adalah reliabel.

Peneliti hanya mengambil kuesioner yang menggambarkan kondisi stres seseorang. Skala stres sensitif terhadap tingkat stimulasi kronis non-spesifik. *Depression Anxiety Stress Scale* menilai kesulitan untuk bersantai, mudah marah/gelisah, mudah tersinggung/over-reaktif dan tidak sabar. Subjek diminta untuk menggunakan skala keparahan/frekuensi 5-poin untuk menilai sejauh mana gejala yang telah mereka alami dimasing-masing sub-skala selama seminggu sebelum fase menstruasi. Skor untuk stres

dihitung dengan menjumlahkan skor untuk item yang relevan(Lovibond, 1995).

3. Kuesioner *Premenstrual Syndrome*

Data *premenstrual syndrome* diperoleh dengan selesainya survei yaitu SPAF yang diisi oleh peserta. Sebuah versi ringkas dari formulir penilaian *shortened premenstrual assessment form* (SPAF) yang terdiri dari lima belas item, survei ini berfungsi sebagai ikhtisar dokumen tersebut. Allen, Mc Bride, dan Pirie (1991) menstandarkan formulir penilaian pramenstruasi yang dipersingkat (SPAF), yaitu kuesioner yang telah melalui uji validitas dan reliabilitas. Setelah dilakukan uji validitas, oleh peneliti sebelumnya yang tidak valid telah dihapus. Dan hasil indikator lebih kecil dari 0,05 ($\alpha = 0,05$) yang berarti indikator variabel tersebut valid, sehingga dapat disimpulkan bahwa indikator tersebut dapat digunakan untuk mengukur variabel penelitian dan telah dilakukan uji reliabilitasnya oleh peneliti sebelumnya . dan hasilnya nilai dari alpha cronbach untuk semua variabel lebih besar dari 0.6. dari hasil tersebut yang telah disebutkan sebelumnya, maka semua variabel yang digunakan untuk penelitian adalah reliabel.

Bobot tiap soal berkisar antara 1 sampai 6, dengan penjelasan masing-masing poin sebagai berikut:

- a. Poin 1 = tidak mengalami atau tidak ada perubahan dari biasanya
- b. Poin 2 = perubahan yang sangat ringan dan tidak mengganggu
- c. Poin 3 = perubahan ringan atau hilang timbul

- d. Poin 4 = perubahan sedang atau hilang timbul secara terus-menerus.
- e. Poin 5 = Perubahan yang berat atau gejala timbul secara terus menerus (Bisa timbul sepanjang hari).
- f. Poin 6 = perubahan yang sangat berat atau ekstrim (Allen, dkk, 1991).

3.9 Metode Pengumpulan Data

Penelitian ini memanfaatkan kuesioner sebagai alat pengumpulan data, data yang dikumpulkan adalah data primer.

3.9.1 Tahap Persiapan

- a. Melakukan perijinan untuk melakukan penelitian :
 - 1) MA Muhammadiyah 1 Malang
- b. Melakukan studi pendahuluan dengan metode pengumpulan data
- c. Menyiapkan pernyataan dan perlengkapan penelitian seperti :
 - 1. Lembar Kuesioner

Kuesioner IPAQ (*International Physical Activity Questionnaire*), DASS (*Depression Anxiety Stress Scale*) dan SPAF (*Shortened Premenstrual Assessment Form*).
 - 2. Lembar *Informed consent*
 - 3. Permohonan menjadi responden
 - 4. Peneliti mengurus surat izin kepada komisi etik Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang
 - 5. Peneliti mencari responden dari 55 populasi kemudian dipilih berdasarkan yang sesuai dengan kriteria inklusi peneliti yang dilakukan di MA Muhammadiyah 1 Malang yakni 48 populasi.

3.9.2 Tahap Pelaksanaan

- a. Menyerahkan dokumen ijin penelitian dan melakukan kontrak waktu untuk pengambilan data penelitian di MA Muhammadiyah 1 Malang.
- b. Peneliti menjelaskan maksud dan tujuan dari penelitian kepada calon responden dan selanjutnya meminta persetujuan calon responden melalui *Informed Consent*.
- c. Peneliti menjelaskan cara dalam pengisian Kuesioner.

- 1) Kuesioner Aktivitas Fisik (IPAQ).

Pengambilan data tersebut diambil selama 1 siklus menstruasi.

Selama 1 siklus menstruasi, responden akan menerima 1 kuesioner.

Setiap jenis aktivitas atau kegiatan yang dilakukan, dihitung durasinya selama 24 jam selama 7 hari sebelum menstruasi.

- 2) Kuesioner Stres (DASS)

Data mengenai stres responden diperoleh melalui pengisian kuesioner. Pengambilan data dilakukan selama 1 siklus menstruasi.

Selama satu siklus menstruasi, responden akan menerima satu kuesioner yang dapat diisi selama 7 hari sebelum menstruasi.

- 3) Kuesioner *Premenstrual Syndrome* (SPAF)

Untuk mengetahui data responden yang mengalami *premenstrual syndrome*, peneliti menggunakan *Shortened Premenstrual Assessment Form* (SPAF) yang merupakan skala pengukuran untuk menilai gejala *premenstrual syndrome* yang telah dimodifikasi oleh peneliti dan telah teruji validitas dan reliabilitasnya.

- d. Peneliti memberikan lembar kuesioner Aktivitas Fisik (IPAQ), Stres (DASS), *Premenstrual Syndrome* (sPAF).

3.10 Metode Pengolahan Data

Prosedur berikut digunakan oleh peneliti untuk mengolah data setelah diperoleh:

1. *Editing Data*: Lembar observasi yang berasal dari data responden diperiksa kelengkapan dan kesesuaiannya antara kriteria data yang diperlukan untuk tujuan penelitian. Tahap ini merupakan kegiatan peneliti untuk mengedit data yang telah terkumpul apakah sesuai dengan tujuan awal penelitian.
2. *Scoring* : langkah pemberian skor atau memberikan kategori untuk setiap butir jawaban dari responden dalam kuesioner.

- a. Aktivitas Fisik

Kuesioner terdiri dari 15 pertanyaan, hasil penilaian pada data Aktvitas Fisik didapat dengan menjumlahkan Total Aktivitas Fisik (METs-menit/minggu) lalu diklasifikasikan. Klasifikasi berdasarkan IPAQ *Scoring Protocol* ialah sebagai berikut :

- a. Ringan : <600 menit/minggu
- b. Sedang : >600 menit/minggu
- c. Berat : >1500 menit/minggu

b. Stres

Kuesioner terdiri dari 13 pertanyaan, setiap pertanyaan memiliki 4 kemungkinan jawaban. Berikut ini adalah beberapa kelompok di mana tanggapan kuesioner stres yang dinilai ditempatkan setelah semua skor dihitung :

- a. Normal : 0-13
- b. Ringan : 14-17
- c. Sedang : 18-24
- d. Berat : 25-32
- e. Sangat Berat : ≥ 33

c. *Premenstrual Syndrome*

Kuesioner terdiri dari 15 pertanyaan, setiap pertanyaan terdiri dari 6 kemungkinan jawaban. Setelah menghitung semua skor, tanggapan kuesioner *Premenstrual syndrome* dikategorikan ke dalam kelompok berikut :

- a. Gejala sangat ringan : 0-14
- b. Gejala ringan : 15-30
- c. Gejala sedang : 31-60
- d. Gejala Berat : 61-90

3. *Coding Data*: proses pemberian kode pada data yang dikumpulkan, yang memfasilitasi pemrosesan data.

Tabel 3.5 Coding Data Penelitian

NO	Unit Data	Kriteria	Kode
1	Nama	1. Responden 1 2. Responsen 2 3. Dst	RI R2 Dst
2	Usia	1. 16 Tahun 2. 17 Tahun 3. 18 Tahun 4. 19 Tahun	1 2 3 4
3	Kelas	1. 11 2. 12	1 2
4	Tingkat Aktifitas Fisik	1. Ringan 2. Sedang 3. Berat	1 2 3
5	Tingkat Stres	1. Normal 2. Ringan 3. Sedang 4. Berat 5. Sangat Berat	1 2 3 4 5
6	<i>Premenstrual Syndrome</i>	1. Sangat Ringan 2. Ringan 3. Sedang 4. Berat	0 1 2 3

4. *Tabulation* : tahapan peneliti dalam memindahkan atau mengorganisir data sedemikian rupa kedalam tabel distribusi frekuensi yang dihitung dengan presentase sehingga data tersebut dapat lebih mudah untuk disusun dan disajikan.
5. *Cleaning Data*: memeriksa jika terjadi kesalahan pengkodean, ketidaklengkapan, dan lain-lain, setelah seluruh data responden telah dimasukkan, kemudian dilakukan pembenaran datau koreksi.

3.11 Analisis Data

Analisis data penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara kedua variabel. Analisis ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara hubungan anatara tingkat Aktivitas Fisik dan Tingkat stres dengan kejadian *premenstrual syndrome*, dimana analisis data diperoleh dari hasil kuesioner, selanjutnya data diolah menggunakan program komputer (*SPSS for Windows versi 21*).

3.11.1 Analisis Univariat

Analisis univariat dengan tujuan untuk mendeskripsikan atau menjelaskan ciri-ciri setiap variabel penelitian. Penelitian yang dideskripsikan dalam penelitian ini yakni Tingkat Aktivitas Fisik, Tingkat Stres dan *premenstrual syndrome*. Metode untuk melakukan analisis univariat yakni menggunakan *SPSS for Windows versi 21*.

3.11.2 Analisis Bivariat

Analisis Bivariat digunakan satu analisis untuk mengetahui hubungan antara dua variabel atau menguji hipotesis. Variabel bebas yakni tingkat aktivitas fisik dan tingkat stres dengan variabel terikat yakni *Premenstrual Syndrom*, dengan menggunakan analisa bivariat yaitu *Spearman Rank* untuk mengetahui adanya hubungan antara variabel dengan variabel lainnya yang berskala ordinal. Data yang sudah diolah kemudian dianalisis menggunakan program *SPSS for Windows versi 21*. Berikut rumus koefisien korelasi Spearman Rank (Susila, 2018).

$$r_s = 1 - \frac{6 \sum d^2}{n^3 - n}$$

Keterangan :

R_s = Koefisien korelasi rank

d = Selisih rank antara X(R_x) dan Y(R_y)

n = banyaknya pasangan rank

Dasar pengambilan keputusan korelasi *Spearman rank* :

1. H_0 ditolak jika $p\text{-value} > 0,05$. Maka tidak terdapat korelasi antara kedua variabel yang sedang diujikan.
2. H_0 diterima jika $p\text{-value} < 0,05$. Maka terdapat Korelasi antara kedua variabel yang sedang diujikan.

3.12 Etika Penelitian

Permasalahan etika penelitian yaitu:

3.12.1 Otonomi (*Autonomy*)

Tanpa tekanan atau intimidasi apa pun, siapapun dapat terpilih untuk berpartisipasi sebagai responden penelitian.

3.12.2 Kerahasiaan (*Confidentiality*)

Setiap orang yang mengirimkan jawaban mempunyai hak untuk mengharapkan informasi pribadi mereka tetap bersifat rahasia. Daripada menggunakan nama responden, peneliti secara konsisten menggunakan huruf sebagai inisial untuk mengidentifikasi responden guna menjaga anonimitas responden. Peneliti akan menjadi satu-satunya pihak yang mempunyai akses terhadap data tersebut dan boleh menyerahkannya

sebagai temuan penelitian setelah mereka melengkapi lembar format pengumpulan data dan mengarsipkannya.

3.12.3 Lembar Persetujuan (*Informed Consent*)

Peneliti dan responden membuat kesepakatan melalui pemberian formulir izin, yang dikenal dengan *informed consent*. Penelitian ini hanya dilakukan setelah peserta memberikan izin. Memastikan bahwa individu mempunyai pengetahuan yang baik tentang tujuan penelitian dan potensi implikasinya sangat penting untuk mendapatkan persetujuan.

3.12.4 Berbuat Baik (*Beneficience*)

Peneliti secara konsisten bersikap sopan kepada semua partisipan sebelum, selama, dan setelah penelitian.

3.12.5 Keadilan (*Justice*)

Untuk memastikan bahwa semua peserta penelitian diperlakukan dengan hormat dan bermartabat, peneliti harus mematuhi pedoman tertentu.

3.12.6 Tidak Merugikan (*Non Maleficience*)

Informasi dan kuesioner dikirimkan kepada peserta untuk menjamin bahwa penelitian ini tidak mencakup apa pun yang dapat menyebabkan cedera atau pelanggaran. yang digunakan dalam penelitian ini tidak memuat topik apa pun yang tidak disukai oleh para partisipan. Dengan menjelaskan tujuan penelitian dapat meyakinkan peserta bahwa jawaban mereka akan dijaga kerahasiaannya dan tidak akan digunakan dengan cara apa pun yang dapat merugikan mereka.

3.12.7 Menepati Janji (*Fidelity*)

Sebagai bagian dari dedikasinya terhadap proses penelitian, peneliti selalu berusaha semaksimal mungkin untuk merahasiakan nama responden dan informasi lain yang mereka berikan.

3.12.8 *Ethical clearance*

Komite penelitian di Politeknik Kementerian Kesehatan Malang memberikan stempel persetujuannya sebelum prosedur penelitian dapat dimulai.