

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Pada penelitian ini menggunakan metode analitik observasional yang bertujuan untuk mengkaji hubungan kebiasaan olahraga dengan tingkat dismenore pada mahasiswi Universitas Ngudi Waluyo.

Dalam penelitian ini digunakan desain penelitian dengan pendekatan *cross sectional*, yaitu jenis penelitian yang menitikberatkan pada estimasi waktu / pemantauan data variabel bebas dan terikat hanya satu kali dalam satu waktu (Nursalam, 2020).

B. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Universitas Ngudi Waluyo, karena studi pendahuluan yang telah dilakukan menyatakan 8 dari 15 mahasiswi mengalami nyeri dismenore yang berarti masih banyak mahasiswi yang mengalami nyeri dismenore. Terdapat subjek yang akan diteliti sesuai dengan masalah yang ada serta kemudahan akses dan perizinan ketika pengambilan data. Penelitian ini dilakukan dari bulan September 2023 sampai dengan bulan Januari 2024.

C. Subyek Penelitian

1. Populasi

Data populasi mahasiswi Universitas Ngudi Waluyo dari bidang akademik tahun 2023 yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah

seluruh mahasiswi Universitas Ngudi Waluyo yang berjumlah 3.104 mahasiswi.

2. Sampel

Pada penelitian ini teknik sampling yang digunakan adalah *non probability sampling*, yang mana seluruh anggota populasi tidak mempunyai peluang dan kesempatan yang sama untuk dipilih menjadi sampel (Sugiyono, 2018).

Jenis teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini yaitu teknik accidental sampling yang mana teknik ini diambil secara kebetulan, siapa saja yang bertemu dengan peneliti secara kebetulan dan orang yang kebetulan ditemui tersebut layak untuk dijadikan sumber data serta sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan peneliti maka orang tersebut dapat digunakan menjadi sampel (Sugiyono, 2019). Peneliti mengambil data dari tanggal 15 – 23 Desember 2023.

3. Penentuan besar sampel

Menurut Yount 1999 dalam Arikunto (2006) apabila jumlah anggota populasi kurang dari 100, lebih baik seluruhnya diambil sebagai sampel sehingga penelitian merupakan penelitian populasi. Berikut ini tabel penentuan besarnya sampel menurut Yount.

Tabel 3. 1 Perhitungan besar sampel menggunakan rumus Yount (1999) dalam (Arikunto, 2006) :

Besarnya Populasi	Besar Sampel
0-100	100%
101-1000	10%
1.001-5.000	5%
5.001-10.000	3%
>10.000	1%

Perhitungan sampel berdasarkan rumus diatas pada penelitian ini yaitu sebagai berikut :

$$5\% \times 3104 = 155,2$$

Berdasarkan perhitungan diatas, diketahui sampel minimalnya sebesar 155,2 sampel dan dibulatkan menjadi 156 sampel yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi.

4. Kriteria inklusi dan eksklusi

Sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu mahasiswi Universitas Ngudi Waluyo yang memenuhi kriteria sampel. Kriteria yang digunakan pada penelitian ini sebagai berikut :

Kriteria inklusi :

- a. Mahasiswi aktif Universitas Ngudi Waluyo yang berada di kampus
- b. Mahasiswi yang mengalami dismenore
- c. Bersedia menjadi responden

D. Definisi Operasional

Tabel 3. 2 Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Cara Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
Variabel Independen : Kebiasaan Olahraga	Suatu aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani	Kuesioner, yang terdiri dari 3 pertanyaan dengan pilihan jawaban pilihan ganda (Alkhoeriyah, 2017)	Penilaian dikategorikan menjadi dua yaitu : 1. Teratur = apabila melakukan olahraga dengan durasi minimal 30 menit dan frekuensi minimal 3 kali dalam seminggu (Kemenkes, 2018a) 2. Tidak teratur = apabila melakukan olahraga kurang dari 30 menit dan kurang dari 3 kali dalam seminggu.	Ordinal
Variabel Dependen : Tingkat Dismenore	Suatu derajat tingkat ketidaknyamanan seseorang yang mengalami dismenore yang disebabkan oleh kejang otot uterus, biasanya terpusat di abdomen bawah	Kuesioner, yang terdiri dari 6 pertanyaan dengan pilihan jawaban skala <i>rating</i> (Dewi, 2021)	Penilaian dikategorikan menjadi tiga yaitu : 1. Dismenore ringan : total skor 5-8 2. Dismenore sedang : total skor 9-12 3. Dismenore berat : total skor 13-17 (Dewi, 2021)	Ordinal

E. Kisi Kisi Kuesioner

Tabel 3. 3 Kisi-kisi Kuesioner Variabel Kebiasaan Olahraga dan Tingkat Dismenore

Variabel	Aspek	Jumlah Soal	Nomor
Kebiasaan olahraga	Jenis olahraga	1	1
	Durasi olahraga	1	2
	Frekuensi olahraga	1	3
Tingkat dismenore	Skala nyeri	1	1
	Durasi nyeri	1	2
	Sifat nyeri	2	3,4
	Aktivitas saat nyeri	1	5
	Obat pereda nyeri	1	6

F. Uji Validitas dan Reabilitas

1. Uji Validitas

Tabel uji validitas kebiasaan olahraga

No Soal	r hitung	r tabel	Keterangan
1	0,676	0,482	Valid
2	0,652	0,482	Valid

Berdasarkan tabel di atas kuesioner kebiasaan olahraga dinyatakan valid.

Tabel uji validitas tingkat dismenore

No Soal	r hitung	r tabel	Keterangan
1	0,891	0,482	Valid
2	0,838	0,482	Valid
3	0,595	0,482	Valid
4	0,751	0,482	Valid
5	0,778	0,482	Valid
6	0,545	0,482	Valid

Berdasarkan tabel di atas kuesioner tingkat dismenore dinyatakan valid.

2. Uji Reabilitas

Diketahui nilai Cronbach Alpha $0,713 > 0,6$ sehingga kuesioner kebiasaan olahraga dan tingkat dismenore dinyatakan reliabel.

G. Variabel Penelitian

Dalam penelitian ini terdapat dua variabel penelitian, masing-masing mempunyai satu variabel independen dan satu variabel dependen. Variabel

independen atau bebas merupakan variabel yang menjadi penyebab terjadinya perubahan, sedangkan variabel dependen atau terikat merupakan variabel yang terkena dampak atau akibat dari variabel bebas. Dalam penelitian ini variabel yang digunakan yaitu :

1. Variabel bebas (*independen*) : Kebiasaan Olahraga
2. Variabel terikat (*dependen*) : Tingkat Dismenore

H. Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan sumber data dari data primer dan data sekunder. Peneliti mendapatkan data primer langsung dari responden dengan menggunakan instrumen berupa kuesioner kebiasaan olahraga dan tingkat dismenore. Peneliti mendapatkan data sekunder dari akademik untuk mengetahui data jumlah mahasiswa aktif Universitas Ngudi Waluyo.

I. Prosedur Penelitian

Tahapan penelitian :

1. Peneliti mengajukan surat izin studi pendahuluan ke Rektor Universitas Ngudi Waluyo.
2. Peneliti mendapat balasan izin studi pendahuluan dari Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo selanjutnya peneliti melakukan pengambilan data mahasiswa Universitas Ngudi Waluyo.
3. Peneliti mengurus *Ethical Clearance* pada Komisi Etik Penelitian Universitas Ngudi Waluyo.
4. Peneliti mengajukan surat izin penelitian dan mencari data ke Rektor Universitas Ngudi Waluyo untuk melakukan penelitian.

5. Peneliti mendapat balasan ijin penelitian dari Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo.
6. Setelah peneliti menerima balasan serta pula menerima ijin dari pimpinan Universitas Ngudi Waluyo, peneliti bersiap melakukan penelitian sesuai mekanisme.

J. Pengolahan Data

Setelah data sudah terkumpul dari sumber data primer selanjutnya data tersebut harus diolah. Teknik pengolahan data melalui beberapa tahap yaitu sebagai berikut :

1. Editing

Editing atau menyunting adalah pengecekan kembali data yang sudah terkumpul. Data yang terkumpul sebanyak 158 lalu dicek untuk kebenaran jawabannya. Selanjutnya data yang akan diolah sebanyak 156 responden. Terdapat 2 data yang tidak diolah karena responden menjawab tingkat nyeri 0 tetapi selanjutnya mengatakan nyeri.

2. Scoring

Scoring merupakan langkah untuk memberikan skor dari tiap jawaban responden dan selanjutnya dijumlahkan untuk mendapatkan nilai yang telah ditentukan (Sugiyono, 2012). Penilaian skor kuesioner kebiasaan olahraga diperoleh sebagai berikut :

- a. Teratur : jika mempunyai durasi ≥ 30 menit dan frekuensi ≥ 3 kali

- b. Tidak teratur : jika mempunyai durasi < 30 menit dan frekuensi < 3 kali

Penilaian skor kuesioner tingkat dismenore adalah sebagai berikut :

a. Skala nyeri

Skala 0 = skor 0

Skala 1-3 = skor 1

Skala 4-6 = skor 2

Skala 7-10 = skor 3

b. Durasi nyeri

1) Nyeri terjadi kurang dari 30 menit = skor 1

2) Nyeri terjadi 30 menit – 1 jam = skor 2

3) Nyeri terjadi lebih dari 1 jam = skor 3

c. Sifat nyeri

1) Sementara/Hilang-timbul = skor 1

2) Konstan = skor 2

d. Sifat nyeri

1) Nyeri ringan seperti tusukan kecil, terasa di daerah bawah perut
= skor 1

2) Nyeri terasa lebih jelas, menyebar hingga ke punggung bawah
dan/atau paha dalam
= skor 2

3) Nyeri sangat jelas dan mengganggu, menyebar hingga ke bagian
punggung, paha dalam dan panggul

= skor 3

e. Aktivitas saat nyeri

- 1) Ketika nyeri terjadi, sedikit rasa kurang nyaman, tetapi masih bisa melaksanakan kegiatan secara normal

= skor 1

- 2) Ketika nyeri terjadi, saya masih bisa melaksanakan kegiatan ringan seperti berdiri dan membaca, tetapi terjadi penurunan nafsu makan dan *mood*

= skor 2

- 3) Ketika nyeri terjadi, saya tidak dapat berkonsentrasi dengan baik, merasakan pusing, mual, diare dan lelah, hanya bisa berbaring di kasur

= skor 3

f. Obat pereda nyeri

- 1) Tidak, karena nyeri hilang sendiri

= skor 0

- 2) Saya membutuhkan pereda rasa nyeri dan dalam <24 jam nyeri berkurang

= skor 1

- 3) Saya membutuhkan pereda rasa nyeri dan dalam >24 jam nyeri berkurang

= skor 2

- 4) Saya telah meminum pereda rasa nyeri, namun tidak terjadi penurunan nyeri
= skor 3

3. *Coding*

Coding atau pemberian kode merupakan pengelompokkan jawaban dari responden sesuai kategorinya. Peneliti akan memberikan kode pada masing-masing jawaban responden untuk memudahkan pengelompokan data. Pemberian kode pada variabel kebiasaan olahraga adalah sebagai berikut :

- a. Tidak teratur = diberi kode 1
- b. Teratur = diberi kode 2

Pemberian kode pada variabel kejadian dismenore adalah sebagai berikut :

- a. Dismenore berat (total skor 13-17) = diberi kode 1
- b. Dismenore sedang (total skor 9-12) = diberi kode 2
- c. Dismenore ringan (total skor 5-8) = diberi kode 3

4. *Tabulating*

Tabulasi merupakan langkah berikutnya setelah melakukan pemeriksaan dan pengkodean. Tabulasi adalah suatu proses memasukkan data-data yang sudah dikelompokkan sebelumnya dan disusun dalam bentuk tabel sehingga data lebih ringks dan mudah untuk dipahami, dengan begitu peneliti lebih mudah untuk melakukan analisis data.

5. *Entering*

Apabila data yang dibutuhkan sudah benar dan lengkap maka peneliti melakukan proses entering yaitu proses memasukkan data ke dalam sistem komputer melalui *microsoft excel*.

6. *Transferring*

Transferring yaitu proses pemindahan jawaban atau kode pada media tertentu, kemudian data tersebut diproses supaya dapat dilakukan analisis. Dalam penelitian ini, untuk melakukan pengolahan data peneliti menggunakan aplikasi SPSS.

7. *Cleansing*

Dalam tahap ini peneliti memastikan keakuratan dan kelengkapan data yang sudah dimasukkan sebelum melakukan analisis data, sehingga pada saat pengolahan data tidak ada data yang salah atau tidak lengkap.

K. Analisis Data

Setelah melakukan pengolahan data selanjutnya peneliti akan menganalisis data melalui tahapan sebagai berikut :

1. *Analisis Univariat*

Analisis univariat merupakan suatu teknik analisa data pada satu variabel, setiap variabel dianalisis tanpa dikatkan dengan variabel lainnya. Pada penelitian ini variabel bebasnya yaitu kebiasaan olahraga dan variabel terikatnya yaitu tingkat dismenore. Hasil analisis univariat disajikan dalam tabel distribusi frekuensi tentang kebiasaan olahraga dan tingkat dismenore.

2. Analisis Bivariat

Jenis analisis ini digunakan untuk melihat hubungan antara dua variabel yaitu variabel yang memengaruhi (variabel bebas) dan variabel yang dipengaruhi (variabel terikat) (Sugiyono, 2014). Uji yang digunakan pada penelitian ini adalah *Uji Chi Square*. Hasil uji akan disusun dan disajikan dalam tabel.

Hasil analisis bivariat dengan *uji chi square* akan diperoleh nilai p. Dengan ketentuan sebagai berikut :

- a. Apabila nilai $p \geq 0,05$ berarti H_a diterima, sehingga tidak ada hubungan antara kebiasaan olahraga dengan tingkat dismenore pada mahasiswi Universitas Ngudi Waluyo.
- b. Apabila nilai $p \leq 0,05$ berarti H_0 ditolak, sehingga ada hubungan antara kebiasaan olahraga dengan tingkat dismenore pada mahasiswi Universitas Ngudi Waluyo.