

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Jenis dan Desain Penelitian

Jenis penelitian ini bersifat deskriptif dan observasi analitik dengan menggunakan desain penelitian *cross sectional*. Data deskriptif dalam penelitian ini untuk melihat kejadian dismenorea secara distribusi sedangkan observasi analitik yang dilakukan untuk mengetahui hubungan perilaku makan, status gizi dan kualitas tidur dengan kejadian dismenorea di SMA Negeri 17 Medan.

3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Sekolah Menengah Atas Negeri 17 Medan yang terletak di Jalan Jamin Ginting No. KM 13 Lau Cih, Kecamatan Medan Tuntungan Kota Medan Provinsi Sumatera Utara. Dilaksanakan penelitian pada bulan mei – juli Tahun 2024 di SMA Negeri 17 Medan.

Lokasi ini dipilih atas dasar pertimbangan (1) Diketahui dari hasil survei awal didapatkan dari hasil 4 dari 9 siswi mengatakan terdapat nyeri ringan hingga nyeri berat pada menstruasi dan terdapat siswi yang perilaku makannya meningkat pada saat menstruasi. (2) belum ada penelitian terdahulu mengenai perilaku makan, status gizi dan kualitas tidur dengan kejadian dismenorea pada siswi sekolah SMA Negeri 17 Medan.

1.3 Populasi dan Sampel

3.3.1 Populasi

Populasi penelitian merupakan keseluruhan subjek penelitian yang dalam hal ini adalah siswi kelas XI SMA Negeri 17 Medan. Jumlah populasi dari

keseluruhan objek penelitian di dapatkan sebanyak 178 siswi.

3.3.2 Sampel

Sampel pada penelitian yang di dapatkan dari siswi kelas XI sebanyak 123 orang sampel dengan menggunakan perhitungan dari (Notoatmodjo,2018) dengan rumus slovin :

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

$$n = \frac{178}{1 + 178(0,05)^2}$$

$$n = 123,18$$

$$n = 123 \text{ orang}$$

Keterangan

n = Besar sampel

N = Jumlah populasi

d = Tingkat kepercayaan 5% atau ketepatan yang diinginkan (0,05)

Berdasarkan perhitungan besar sampel tersebut maka sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah 123,18 dibulatkan menjadi 123 siswi.

3.3.3 Teknik Pengambilan Sampel

Pengambilan sampel pada penelitian dengan menggunakan teknik *purposive sampling* dengan menentukan kriteria inklusi dan eksklusi.

1. Kriteria Inklusi adalah kriteria atau ciri-ciri yang perlu dipenuhi oleh setiap anggota populasi yang dapat diambil sebagai sampel. Adapun

kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

- a. Siswi sekolah SMA Negeri 17 Medan
 - b. Siswi yang berusia 16- 17 tahun
 - c. Sudah mengalami menstruasi
2. Kriteria Eksklusi adalah ciri-ciri anggota populasi yang tidak dapat diambil sebagai sampel. Adapun kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :
- a. Ada riwayat penyakit terkait organ reproduksi
 - b. Ada penyakit riwayat keluarga seperti Diabetes Melitus, Kista, penyakit hormonal, PCOS. Endometriosis.

3.4 Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah sebuah konsep yang dioperasionalkan. Lebih tepatnya, operasional properti dari sebuah objek agar dapat dioperasionalkan, diaplikasikan, dan menjadi properti dari objek. Variabel penelitian terdiri dari:

- a. Variabel independen merupakan variabel yang mempengaruhi atau nilai menentukan variabel lain. Variabel bebas biasanya diamati, dan diukur untuk diketahui hubungan dan pengaruhnya terhadap variabel lain. Variabel bebas yang digunakan dalam penelitian ini adalah perilaku makan, status gizi dan kualitas tidur.
- b. Variabel dependent merupakan variabel dapat dipengaruhi nilainya ditentukan oleh variabel lain. Variabel terikat adalah faktor yang diamati dan diukur untuk menentukan ada tidaknya hubungan atau pengaruh dari variabel bebas. Variabel terikat yang digunakan dalam penelitian ini adalah resiko kejadian disminore.

3.5 Definisi Operasional

Tabel 3. 1 Definisi Operasional

| No | Variabel | Definsi Operasional | Hasil Ukur | Jenis Data | Alat Ukur |
|----|-------------------------------------|--|---|------------|--|
| 1. | Perilaku Makan | Perilaku makan merupakan segala bentuk pemikiran dan tindakan yang mempengaruhi keinginan untuk mengonsumsi makanan padat atau cair. | Pada kuesioner menggunakan skala <i>likert</i> . Klasifikasi : - Baik (skor 21-40) - Kurang Baik (skor < 20) | Ordinal | Kuesioner perilaku makan |
| 2. | Status Gizi (IMT/U) usia 5-18 tahun | Hasil perhitungan berat badan dalam (kg) dan pengukuran tinggi badan dalam (m ²) | Klasifikasi : - Normal (18,5 -25) - Tidak Normal (kurus <18,5) (Gemuk >25) | Ordinal | 1.Timbangan berat badan digital 2. Microtoise |
| 3. | Kualitas Tidur | Kualitas tidur adalah suatu keadaan yang menunjukkan adanya kemampuan individu untuk tidur dan memperoleh jumlah istirahat | Klasifikasi: - baik <9 - buruk (skor 10-27) | Ordinal | Kuesioner |

| No | Variabel | Definsi Operasional | Hasil Ukur | Jenis Data | Alat Ukur |
|----|---------------------------------|--|---|------------|---|
| | | sesuai dengan kebutuhannya. | | | <i>Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI).</i> |
| 4. | Resiko Kejadian Dismenore | Resiko Kejadian dismenore keluhan atau nyeri kram di daerah perut bagian bawah yang dialami remaja putri saat menstruasi dengan menggunakan derajat nyeri haid | Klasifikasi : 1. Tidak nyeri (0-1) 2. Nyeri (2-10) | Ordinal | Kuisisioner <i>Universal Pain Assessment Tool.</i> |

3.6 Aspek Pengukuran

1. Pengukuran perilaku Makan

Kuesioner perilaku makan menggunakan kuesioner skala *likert* Rentang skor 10- 40. Semakin tinggi skor maka semakin baik perilaku makan, dan sebaliknya jika semakin rendah skor maka perilaku makan kurang. Skor tiap jawaban :

- a. Selalu, diberi skor 4
- b. Sering, diberi skor 3
- c. Kadang-kadang, diberi skor 2
- d. Tidak pernah, diberi skor 1

2. Pengukuran Status Gizi

Tinggi dan berat badan merupakan pengukuran antropometrik yang sangat berguna karena kedua hal tersebut dapat menggambarkan ukuran tubuh secara keseluruhan. Hubungan antara tinggi dan berat badan digunakan untuk menilai status gizi dan gambaran komposisi lemak tubuh secara umum. Standar indeks massa tubuh beragam sesuai dengan usia pada pertumbuhan seseorang (Kementerian Kesehatan RI, 2017).

Dalam menghitung IMT seseorang, harus dicari terlebih dahulu berat badan dan tinggi badan orang tersebut. IMT didefinisikan sebagai berat badan seseorang dalam kilogram dibagi dengan kuadrat tinggi badan dalam meter (kg/m). cara menghitung indeks massa tubuh (Depkes RI, 2018) :

$$\text{IMT} = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{tinggi badan (m)}^2}$$

Tinggi Badan (m)²

Tabel 3. 2 Indeks Massa Tubuh

| Indeks | Kategori Status Gizi | Ambang Batas (Z-Score) |
|--|----------------------------------|-------------------------------|
| Umur (IMT/U) anak usia 5-18 tahun | Gizi kurang (<i>thinness</i>) | -3SD sd < -2 SD |
| | Gizi baik (normal) | -2 SD sd+ 1 SD |
| | Gizi lebih (<i>overweight</i>) | +1 SD sd +2 SD |
| | Obesitas (<i>obese</i>) | > + 2 SD |

3. Pengukuran Kualitas Tidur

Kuesioner kualitas tidur diukur mempergunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Kuesioner tersebut mengukur kualitas tidur individu dilihat dari 2 kategori, yaitu baik <9 dan buruk >9. Skor pada tiap jawaban per item:

- a. Sangat baik, diberi skor 0
- b. Baik, diberi skor 1
- c. Kurang, diberi skor 2
- d. Sangat Kurang, diberi skor 3

4. Pengukuran Kejadian Dismenorea

Instrumen penilaian nyeri universal dapat digunakan untuk menentukan intensitas dan keparahan nyeri. Disini remaja akan diminta agar menentukan skala yang paling mewakili keadaan rasa nyeri mereka saat ini.

Gambar 3. 1 Universal Pain Assessment Tool



3.7 Uji Validitas dan Realibilitas

3.7.1 Uji Validitas

Validitas adalah suatu indeks yang menunjukkan alat ukur itu benar- benar mengukur apa yang diukur. Untuk mengetahui apakah kuesioner yang kita susun tersebut mampu mengukur apa yang hendak kita ukur, maka perlu diuji dengan uji korelasi antara skors (nilai) tiap-tiap item (pertanyaan) dengan skors total kuesioner tersebut. Bila semua pertanyaan itu mempunyai korelasi yang bermakna (*construct validity*).

3.7.2 Realibilitas

Uji realibilitas digunakan untuk menguji apakah instrumen yang digunakan reliabel. Reliabel apabila terdapat kesamaan data dalam waktu yang berbeda. Teknik pengujian realibilitas ini menggunakan teknik analisis yang sudah dikembangkan oleh *Alpha Cronbach*. Pada uji realibilitas ini, α dinilai realibel jika lebih besar dari 0,6 (Ghozali, 2005:129). Adapun kaidah untuk menentukan apakah instrumen realibel atau tidak, adalah sebagai berikut:

- a. Jika angka realibilitas *Cron Alpha* melebihi angka 0,6 maka instrumen tersebut realibel, kuesioner dapat dipercaya dan dapat

digunakan.

- b. Jika angka realibilitas *Cronbach Alpha* kurang dari angka 0,6 maka instrumen tersebut tidak realibel, kuesioner tidak dapat dipercaya dan tidak dapat digunakan.

3.8 Teknik Pengumpulan Data

Penelitian kuantitatif adalah metode penelitian yang mengumpulkan dan menganalisis data berdasarkan angka-angka dan pengukuran numerik. Pendekatan ini bertujuan untuk menggambarkan, menjelaskan, dan menguji hubungan antara variabel-variabel. Teknik pengumpulan data yang menggunakan Angket atau kuesioner yang melibatkan pertanyaan-pertanyaan yang telah di susun secara sistematis.

3.8.1 Jenis Data

Data penelitian diperoleh melalui dua cara yaitu secara aktif dan pasif. Pengumpulan data secara aktif akan menghasilkan data primer dan pengumpulan data secara pasif akan menghasilkan data sekunder.

- **Data Primer**

Data primer adalah informasi yang langsung didapat dari pangkal informasi awal di posisi penelitian ataupun subjek penelitian. Data primer pada penellitian ini di dapatkan dari wakil kepala sekolah dan siswi SMA Negeri 17 Medan. Dalam proses pengumpulan data kepada siswi, peneliti melakukan penelitian didalam salah satu ruangan di SMA Negeri 17 Medan. Awalnya peneliti memberikan *inform consent* dengan menjelaskan maksud dan tujuan dari peneliti kepada responden dan membagikan *instrument* penelitian berupa lembaran kuesioner yang akan diisi oleh responden. Selanjutnya peneliti mulai mengukur berat badan dan tinggi badan

secara langsung menggunakan metode antropometri untuk mengetahui status gizi yang nantinya akan disesuaikan dengan tabel *Z-score*. Setelah itu, untuk mengetahui perilaku makan peneliti meminta siswi untuk mengisi kuesioner perilaku makan. Setelah itu untuk mengetahui kualitas tidur peneliti meminta siswi untuk mengisi kuesioner (*Pittsburgh Sleep Quality Index / PSQI*). Kemudian yang terakhir untuk mengetahui tingkat nyeri kejadian dismenorea responden diminta mengisi lembar kuesioner dengan cara melingkari salah satu jawaban berdasarkan tingkat nyeri yang dirasakan oleh masing-masing siswi.

- **Data Sekunder**

Data sekunder adalah informasi yang didapat dari pangkal kedua ataupun pangkal inferior. Data sekunder dari penelitian didapatkan langsung dari bagian hasil kuesioner serta dokumentasi tentang perilaku makan, status gizi dan kualitas tidur dengan kejadian dismenorea pada siswi SMA N 17 Medan.

3.8.2 Alat atau Instrument Penelitian

Instrumen penelitian merupakan alat-alat yang akan di gunakan untuk pengumpulan data. Instrument penelitian ini dapat berupa kuesioner (daftar pertanyaan), formulir observasi, formulir- formulir lain yang berkaitan dengan pencatatan data dan sebagainya. Instrument penelitian menggunakan instrument berupa kuesioner, Apabila data yang akan dikumpulkan itu adalah data yang menyangkut pemeriksaan fisik maka instrumen penelitian ini dapat berupa timbangan, dan alat antropometri.

3.8.3 Prosedur Pengumpulan Data

Pengambilan data dilakukan pada bulan februari tahun 2024 dalam

penelitian ini adalah data primer yang diperoleh dengan menggunakan kuesioner dan melakukan pengukuran tinggi badan dan berat badan. Ada beberapa tahap yang dilakukan dalam pengambilan data pada penelitian ini yaitu:

1. Tahap pertama yaitu persiapan. Peneliti menentukan subjek penelitian, tempat penelitian, maksud dan tujuan penelitian. Peneliti mengajukan surat izin dari fakultas untuk diberikan kepada pihak sekolah untuk mengambil data penelitian di SMA Negeri 17 Medan, serta melakukan survei awal ke siswi terkait nyeri haid dan perilaku makan.
2. Tahapan penelitian yaitu peneliti memberikan *inform consent* dengan menjelaskan maksud dan tujuan dari peneliti kepada responden, setelah itu peneliti membagikan kuesioner dengan memberikan penjelasan tentang cara pengisian kuesioner.
 - a. Pengisian kuesioner perilaku makan.
 - b. Pengukuran Berat Badan dan Tinggi Badan bertujuan untuk mendapatkan nilai IMT. Berikut prosedur pengukuran Berat Badan ;
 1. Tempatkan timbangan pada permukaan yang datar
 2. Pastikan jarum pengukur pada titik keseimbangan nol
 3. Responden tidak mengenakan pakaian yang tebal dan tidak memakai alas kaki
 4. Harus berdiri tegak, meminta untuk melihat lurus ke depan
 5. Timbangan harus akurasi untuk memastikan keakuratan data yang dikumpulkan, catat hasil pengukuran berat badan tersebut.Sedangkan prosedur pengukuran Tinggi Badan;
 1. Pastikan responden melepaskan alas kaki dan jempolan rambut

2. Pastikan tempat yang datar, responden diminta berdiri tegak persisi dibawah alat geser
 3. Posisi kepala dan bahu bagian belakang, lengan, bokong dan betis kaki tumit kaki menempel pada dinding tempat microtoise di pasang
 4. Pandangan lurus ke depan, gerakan alat geser sampai menyetuh bagian atas kepala responden. Pastikan alat geser berada tepat di tengah kepala responden. Dalam keadaan ini bagian belakang alat geser harus tetap menempel pada dinding.
 5. Baca angka tinggi badan pada jendela baca ke arah angka yang lebih besar (ke bawah). Pembacaan dilakukan tepat di depan angka (skala) pada garis, sejajar dengan mata pengukur
 6. Apabila pengukur lebih rendah dari yang diukur, pengukur harus berdiri di atas bangku agar hasil pembacaanya benar.
 7. Pencatatan dilakukan dengan ketelitian sampai satu angka dibelakang koma (0,1 cm). isikan pada kuesioner.
 8. Setelah itu peneliti melakukan perhitungan IMT
- c. Pengisian Kuesioner kualitas tidur diukur mempergunakan (*Pittsburgh Sleep Quality Index / PSQI*)
 - d. Pengumpulan data dilakukan dengan prosedur sebagai berikut. Setelah semua kuesioner dari responden terkumpul, peneliti memeriksa kuisisioner untuk menghindari kesalahan. Peneliti juga melihat poin pertanyaan kuisisioner, responden yang tidak memenuhi syarat ketentuan definisi operasional dismenorea akan dikeluarkan dari porses pengumpulan data (*drop out*).

Analisa data merupakan langkah penting dalam penelitian untuk mencapai kesimpulan tentang masalah yang diteliti. Program komputer akan digunakan untuk mengolah data yang telah dikumpulkan. Proses pengolahan data meliputi:

- 1) Editing adalah proses memverifikasi validitas data yang masuk, seperti kelengkapan pengisian kuesioner, kejelasan jawaban, konsistensi antar jawaban, relevansi jawaban, dan keseragaman pengukuran.
- 2) Coding adalah proses mengklarifikasi data dan jawabannya menurut kategorinya sehingga pengolahan data menjadi lebih mudah.
- 3) Entry data adalah memasukan data ke dalam program komputer yang telah ditetapkan dikenal sebagai input data.
- 4) Tabulating untuk tujuan penelitian, menyajikan data dalam bentuk tabel mempermudah analisisnya.

3.9 Analisis Data

3.9.1 Analisis Univariat

Analisis univariat bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian. Pada umumnya dalam analisis univariat ini hanya menghasilkan distribusi frekuensi dan persentase dari tiap variabel.

3.9.2 Analisis Bivariat

Analisis bivariat yang dilakukan terhadap dua variabel yang diduga berhubungan atau berkorelasi. Hubungan antara kedua variabel dapat dilihat dengan menggunakan uji *Chi Square*.