

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Riset ini menerapkan jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional* dimana variabel independen dan dependen dikaji sekaligus pada saat bersamaan, dimaksudkan untuk menganalisis Hubungan Tingkat Stress dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Cimalaka.

Riset ini menerapkan metode *descriptif corelatif*. Penelitian deskriptif ialah penelitian yang mempunyai tujuan untuk menjelaskan keadaan secara jelas dan nyata (Abarca, 2021). Pada riset ini meneliti tentang Hubungan Tingkat Stress dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri dengan menyebarkan kuesioner melalui google formulir kepada siswi SMA Negeri 1 Cimalaka.

3.2 Populasi, Sampel dan Teknik Sampling

3.2.1. Populasi

Populasi mencakup objek maupun subjek yang peneliti tetapkan sebagai bahan penelitian dan memiliki karakteristik tertentu yang digunakan untuk menarik kesimpulan (Abarca, 2021).

Pada riset ini, populasinya ialah siswi kelas X, XI dan XII yang jurusan MIPA dan IPS di SMA Negeri 1 Cimalaka dengan berjumlah 600 siswi.

3.2.2. Sampel

Sampel ialah bagian populasi yang mencerminkan jumlah serta karakteristiknya. Jika populasi terlalu besar maka tidak memungkinkan untuk diteliti secara keseluruhan, peneliti dapat mengambil sampel sebagai perwakilan. Hal ini dilakukan karena adanya keterbatasan, seperti dana, tenaga, dan waktu (Abarca, 2021).

Perhitungan jumlah sampel minimal dalam penelitian ini menggunakan rumus slovin (Notoatmodjo, 2012).

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

$$\begin{aligned}
&= \frac{600}{1 + 600 \cdot (5\%)^2} \\
&= \frac{600}{1 + 600 \cdot (0,05)^2} \\
&= \frac{600}{1 + 600 \cdot (0,0025)} \\
&= \frac{600}{1 + 1,5} \\
&= \frac{600}{2,5} \\
&= 240
\end{aligned}$$

Keterangan:

n : jumlah sampel

N : total populasi

e : presisi (5 %)

Sampel yang peneliti gunakan ialah siswi kelas X, XI dan XII yang jurusan MIPA dan IPS di SMA Negeri 1 Cimalaka dengan berjumlah 240 siswi.

3.2.3. Teknik Sampling

Teknik sampling yang peneliti gunakan ialah *Cluster Sampling*. Cluster sampling yaitu teknik pengambilan sampel dimana populasi awalnya dikelompokkan menjadi beberapa bagian (klaster), dengan setiap bagian dianjurkan mampu mewakili karakter populasi. Sehingga sampel yang penelitian ini gunakan sebanyak 240 siswi.

1. Kriteria Inklusi

Kriteria inklusi ialah karakteristik dasar dari subjek yang akan dikaji dari populasi. Adapun kriteria inklusinya yaitu:

- a. Siswi aktif kelas X, XI dan XII yang jurusan MIPA dan IPS di SMA Negeri 1 Cimalaka
- b. Usia 15-19 tahun
- c. Bersedia menjadi responden peneliti

2. Kriteria Eklusi

Kriteria eklusi merupakan subjek yang tidak sesuai dengan kriteria inklusi. Kriteria eklusi dalam riset ini yakni:

- a. Siswi yang mengundurkan diri
- b. Siswi yang sedang sakit

3.3 Definisi Operasional

Definisi operasional merupakan panduan yang tepat untuk menakar sebuah variabel yang akan menolong peneliti untuk mempertimbangkan variabel yang setara atau petunjuk untuk mengetahui bagaimana variabel diukur (Abarca, 2021).

Tabel 1.3 Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala
Tingkat Stress	Tingkat Stress merupakan hasil penilaian terhadap ringan beratnya stress yang dialami oleh seseorang.	Kuesioner Kessler Psychological Distress Scale (K10)	1. Skor <20 : tidak mengalami stress 2. Skor 20-24 : stress ringan 3. Skor 25-29 : stress sedang 4. Skor 30 dan >30 : stress berat	Ordinal
Gangguan Siklus Menstruasi	Gangguan Siklus Menstruasi merupakan hasil penilaian terhadap normal dan tidak normalnya	menyebarkan kuesioner mengenai siklus menstruasi (Banjarnahor, 2013)	1. Normal : 21-25 hari 2. Polimenorrhea : <21 hari 3. Oligomenorrhea : antara 35 hingga 90 hari 4. Amenorrhea : >3 bulan	Ordinal

	siklus menstruasi yang dialami oleh seseorang.			
--	--	--	--	--

3.4 Lokasi dan Waktu Penelitian

3.4.1. Lokasi Penelitian

Riset ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Cimalaka. SMA Negeri 1 Cimalaka yang terletak di Kecamatan Cimalaka, Kabupaten Sumedang. Dalam menjalankan kegiatannya, SMA Negeri 1 Cimalaka berada dibawah naungan Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi dengan letak yang strategis untuk dijangkau.

3.4.2. Waktu Penelitian

Peneliti melaksanakan penelitian pada tanggal 25 April 2025 – 9 Mei 2025 selama 2 minggu.

3.5 Instrument Penelitian

Instrument yang dipakai pada saat penelitian yakni kuesioner.

1. Kuesioner Tingkat Stress

Pengumpulan data memakai kuesioner Kessler *Psychological Distress Scale* memuat 10 pertanyaan. Kessler *Psychological Distress Scale* telah diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia dan telah di adaptasi oleh Fatimah Azzahra untuk mengukur distress psikologis.

Pengukuran tingkat stress pada kuesioner Kessler *Psychological Distress Scale* dinilai dari 10 pertanyaan yang dijawab responden, dimana setiap jawaban diberi skor berdasarkan frekuensi: skor 1 mengindikasikan subjek tidak pernah merasakan stress, skor 2 menunjukkan frekuensi jarang, skor 3 merepresentasikan kadang-kadang, skor 4 mencerminkan sering, dan skor 5 menandakan frekuensi selalu mengalami stres selama satu bulan terakhir.

Skala ordinal dan tingkat stress merupakan skala yang diterapkan pada penelitian ini dengan kategori:

1. Skor <20 : tidak mengalami stress
2. Skor 20-24 : stress ringan
3. Skor 25-29 : stress sedang
4. Skor 30 dan >30 : stress berat

2. Kuesioner Siklus Menstruasi

Kuesioner siklus menstruasi terdiri dari 3 pertanyaan, kuesioner ini dimodifikasi dari kuesioner Banjarnahor, (2013). Pengukuran siklus menstruasi pada kuesioner Banjarnahor, (2013) dinilai dari 1 pertanyaan yang akan diberikan kepada responden dengan jawaban:

1. Siklus Menstruasi
 - a. Siklus menstruasi terjadi <21 hari
 - b. Siklus menstruasi terjadi 21 hingga 35 hari
 - c. Siklus menstruasi terjadi antara 35 hingga 90 hari
 - d. Siklus menstruasi berlangsung >3 bulan

Skala yang akan diterapkan ialah skala ordinal dan siklus menstruasi dikategorikan sebagai berikut:

1. Normal : Siklus menstruasi terjadi 21 hingga 35 hari
2. Polimenorrhea : Siklus menstruasi terjadi <21 hari
3. Oligomenorrhea : Siklus menstruasi terjadi antara 35 hingga 90 hari
4. Amenorrhea : Siklus menstruasi terjadi >3 bulan

3.6 Uji Validitas dan Reliabilitas

3.6.1. Uji Validitas

Uji validitas ialah teknik yang diterapkan untuk memastikan bahwa instrument penelitian atau alat ukur mampu mengukur hal yang semestinya diukur. Uji validitas mempunyai tujuan untuk menilai seberapa jauh akurasi alat ukur dalam memperoleh data yang sesuai (Nia Amalia, 2023).

Dalam riset ini peneliti tidak melaksanakan uji validitas sebab peneliti menerapkan instrument penelitian yang sudah digunakan pada peneliti sebelumnya.

1. Kuesioner Tingkat Stress

Tabel 2.3 Uji Validitas

Alat Ukur	Jumlah item yang diberikan	Jumlah item valid	Indeks Validitas	Alpha
K10	10	10	0,459-0,786	0,897

Hasil dari uji validitas instrument *Kessler Psychological Distress Scale* (K10) menunjukkan bahwa dari 10 item yang ada, tidak ada beberapa item yang gugur. Validitas yang tertinggi untuk *Kessler Psychological Distress Scale* (K10) adalah 0,786 dan yang paling rendah yakni 0,459.

2. Kuesioner Siklus Menstruasi

Hasil uji validitas dari Aldiba, (2022) mengenai kuesioner siklus menstruasi dengan teknik korelasi *bivariate pearson* dengan nilai 0,865 artinya valid atau dapat digunakan.

3.6.2. Uji Reliabilitas

Uji Reliabilitas adalah ukuran keakraban atau ketergantungan instrument. Dalam penelitian ini peneliti tidak melaksanakan uji reliabilitas karena peneliti menggunakan instrument penelitian yang sudah digunakan pada peneliti sebelumnya.

1. Kuesioner Tingkat Stress

Tabel 3.3 Uji Reliabilitas

	Corrected Item Validitas	Cronbach's Alpha Reliabilitas
Item 1	0,459	0,899
Item 2	0,542	0,894
Item 3	0,635	0,887
Item 4	0,699	0,884
Item 5	0,738	0,881
Item 6	0,643	0,887
Item 7	0,786	0,877

Item 8	0,548	0,893
Item 9	0,763	0,879
Item 10	0,611	0,890

Hasil dari uji realibilitas instrument kuesioner *Kessler Psychological Distress Scale* (K10) Bahasa Indonesia yang dilakukan oleh Fatimah Azzahra kepada mahasiswa yakni 0,897 dan sudah melampaui 0,6 sehingga dapat dikatakan reliabel.

2. Kuesioner Siklus Menstruasi

Hasil uji reliabilitas dari Aldiba, (2022) mengenai kuesioner siklus menstruasi dengan jumlah sampel sebanyak 35 orang dengan hasil 0,720 artinya dinyatakan reliabel.

3.7 Prosedur Penelitian

3.7.1. Tahap Perencanaan

Tahap ini peneliti lebih mendahulukan penentuan permasalahan, subjek penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, melakukan studi pendahuluan serta menentukan lokasi atau tempat penelitian, menata kembali proposal dan instrument, mengajukan proposal ke dosen pembimbing, dan juga meminta perizinan permohonan kepada beberapa pihak yang terkait dan meminta izin untuk meminta data kepada Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Cimalaka.

3.7.2. Tahap Pelaksanaan

1. Meminta perizinan dengan Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Cimalaka.
2. Memaparkan tujuan penelitian pada Kepala Sekolah lalu meminta persetujuan dalam melibatkan siswi kelas X, XI dan XII yang jurusan MIPA dan IPS dan menjelaskan waktu untuk penelitian.
3. Peneliti memastikan responden dengan cara menyebarkan formulir kesediaan menjadi responden kepada Siswi SMA Negeri 1 Cimalaka sesuai dengan kriteria inklusi yang sudah peneliti tentukan dan peneliti akan menggunakan *cluster sampling*.

4. Penelitian dilakukan di SMA Negeri 1 Cimalaka waktunya pada bulan April 2025. Sebagian besar peneliti meminta bantuan kepada humas dan koordinator keputrian untuk menyebarkan kuesioner penelitian.
5. Peneliti menjelaskan prosedur pengisian kuesioner kepada humas, koordinator keputrian dan juga kepada responden. Apabila responden ada yang kurang memahami maka humas dan koordinator keputrian membantu menjelaskannya.
6. Menyebarkan kuesioner kepada responden tentang Hubungan Tingkat Stress dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri.
7. Melaksanakan pengolahan data yang telah diperoleh selama pengumpulan data.

3.7.3. Evaluasi Pelaporan

Pengumpulan data dilakukan dengan memilih alternatif tanggapan dari responden. Pengumpulan data dilakukan setelah responden sebelumnya diberi tahu tentang tingkat stress dan gangguan siklus menstruasi serta bersedia menjadi responden.

3.8 Metode Pengambilan Data

1. Data Primer

Data Primer merupakan data yang ditemui dilapangan maupun didapatkan secara langsung (Nia Amalia, 2023). Data primer dihimpun dari kuesioner yang dibagikan kepada responden melalui google formulir.

2. Data Sekunder

Data Sekunder ialah data yang dikumpulkan dari literature, jurnal, buku, dan website yang berhubungan dengan pokok bahasan penelitian (Nia Amalia, 2023). Dalam riset, data sekunder yang didapatkan dari jurnal maupun artikel referensi, buku, laporan dan lain-lain.

3.9 Teknik Pengolahan Data dan Analisa Data

3.9.1. Teknik Pengolahan Data

Adapun tahapan yang peneliti lakukan untuk pengolahan data, diantaranya sebagai berikut:

a. *Editing* (Pemeriksaan Data)

Proses ini dilakukan setelah data terkumpul, di mana peneliti akan meninjau kembali kuesioner yang sudah responden isikan. Peneliti memastikan bahwa seluruh pertanyaan telah dijawab sesuai jumlah yang ditentukan serta memeriksa kesesuaian antara jawaban responden dengan pertanyaan yang diberikan.

b. *Coding* (Pengkodean Data)

Proses ini dilakukan untuk memberikan kode numerik pada setiap respons kuesioner guna mempermudah dalam proses penganalisaan data. Pemberian kode pada penelitian ini adalah:

1. Tingkat Stress

Tidak mengalami Stress	: 1
Stres Ringan	: 2
Stress Sedang	: 3
Stres Berat	: 4

2. Siklus Menstruasi

Normal	: 1
Polimonorrhoea	: 2
Oligomenorrhoea	: 3
Amenorrhoea	: 4

c. *Tabulating* (Tabulasi Data)

Proses ini dilaksanakan guna melakukan perhitungan frekuensi respons dalam tiap klasifikasi dengan memasukkan hasil kuesioner ke dalam matriks yang disusun sesuai dengan pertanyaan yang diajukan.

d. *Processing* (Pengolahan Data)

Data yang telah dikelompokkan kemudian di uji statistik menggunakan JASP, pengolahan ini dilakukan agar data dapat di analisa.

e. *Entry Data*

Entri data pada jawaban yang telah diberikan kode lalu akan dimasukkan ke dalam tabel lalu hitung frekuensi data. Masukkan data melalui pengolahan komputer atau laptop memakai aplikasi *Microsoft Excel*.

f. *Cleaning* (Pembersihan Data)

Melihat lagi data yang sudah dimasukkan sebelumnya untuk melihat apakah data tersebut betul dan mendeteksi kemungkinan kesalahan kode, ketidaklengkapan, dan sebagainya sehingga dapat dikoreksi kembali dan peneliti dapat mengganti data apabila didapat huruf yang kurang jelas.

3.9.2. Analisa Data

1. Analisa Univariat

Analisa Univariat mempunyai tujuan untuk mendeskripsikan karakter dari masing-masing variabel yang dikaji (Notoadmodjo, 2010). Analisa ini memberikan distribusi frekuensi dan persentase dari seluruh variabel yang dikaji yakni tingkat stress, meliputi: tidak stress, stress ringan, stress sedang, dan stress berat serta siklus menstruasi, meliputi: normal, polimonorrhea, oligomenorrhea, dan amenorrhea.

F

$$\text{Rumus Univariat : } P = \frac{\text{F}}{\text{(N) Total Responden}} \times 100\%$$

Keterangan:

P : Presentase

F : Frekuensi atau skor yang didapatkan oleh responden

N : Skor total soal

Tabel 4.3 Interpretasi (Arikunto, 2010)

Interpretasi	Persentase
Seluruh	100
Hampir Sebagian	76-99
Sebagian Besar	51-75

Setengahnya	50
Hampir Setengahnya	26-49
Sebagian Kecil	1-25
Tidak Satupun	0

2. Analisa Bivariat

Analisa Bivariat merupakan uji untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat (Notoadmodjo, 2012). Uji yang dipakai adalah *Chi-Square* dengan tingkat kemaknaan yaitu $\alpha = 0,05$. Apabila nilai ($p < 0,05$) maka H_0 ditolak dan H_1 diterima yang artinya ada hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat dan apabila nilai ($p > 0,05$) maka H_0 diterima dan H_1 ditolak yang artinya tidak ada hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat (Notoadmodjo, 2010).

$$\text{Rumus Chi-Square : } X^2 = \sum \frac{(O - E)^2}{E}$$

Keterangan:

X^2 : statistic chi-square

O : observasi

E : expected atau hasil yang diharapkan

3.9 Etika Penelitian

Nia Amalia, (2023) mengatakan etika dalam penelitian, diantaranya:

1. *Autonomy* (Kebebasan)

Responden memiliki hak untuk memutuskan apakah mereka ingin menjadi bagian dari penelitian atau tidak. Jika peneliti gagal menghargai keputusan responden namun tetap menghormatinya, atau jika seorang responden memutuskan untuk berhenti di tengah penelitian, hal tersebut tetap dihargai.

2. *Confidentiality* (Kerahasiaan)

Ini memastikan bahwasanya peneliti hanya memanfaatkan data informasi responden untuk tujuan penelitian. Responden tidak diwajibkan

untuk menuliskan identitas atau inisial mereka pada kuesioner, dan peneliti tidak boleh mengganggu urusan pribadi responden.

3. *Non-Maleficience* (Tidak Merugikan)

Ini berarti bahwa survey ini tidak akan menyebabkan kerugian fisik, psikologis, dan cedera terhadap responden.

4. *Veracity* (Kejujuran)

Menurut responden saat mengisi kuesioner.

5. *Beneficience* (Menguntungkan)

Hasil penelitian bisa menginformasikan pembahasan mengenai Hubungan Tingkat Stress dengan Gangguan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri dan juga dapat menginformasikan kepada institusi pendidikan maupun siswi.