

## BAB III METODE PENELITIAN

### 3.1 Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian dengan pendekatan kuantitatif. Desain penelitian korelasi bivariat. Studi korelasional menyelidiki kemungkinan hubungan antara hanya dua variabel, meskipun investigasi lebih dari dua variabel adalah umum. Berbeda dengan penelitian eksperimental, bagaimanapun, tidak ada manipulasi variabel dalam penelitian korelasional. ( Frankel and Wallen, 2011)

Variabel penelitian ini terdiri dari 2 variabel, yaitu variabel independen dan variabel dependen. Variabel independen dalam penelitian ini adalah aktivitas fisik berat dan variabel dependennya adalah siklus menstruasi.

Design for a Correlational Study

*observations*

Subject	O1	O2
A	-	-
B	-	-
C	-	-
D	-	-
E	-	-
F	-	-
etc	-	-

Sumber: (Frankel and Wallen, 2011).

### 3.2 Partisipan

Penelitian ini akan dilakukan di Gor Mandala Krida Yogyakarta, dengan melibatkan 20 orang atlet, 3 orang pelatih, 1 orang manager dan 8 orang tim teknis Pelatnas Panjat Tebing Indonesia.

### 3.3 Populasi dan Sampel

Dalam melakukan sebuah penelitian tentunya membutuhkan adanya data atau informasi dari objek penelitian yang akan di teliti guna mendukung ketercapaiannya suatu penelitian yang di perlukan untuk mendapatkan data atau informasi yang sesuai dengan permasalahan dalam penelitian. Populasi target dalam penelitian ini

Restie Ananda Mirantie, 2019

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK BERAT DENGAN GAMBARAN SIKLUS MENSTRUASI PADA ATLET PELATNAS PANJAT TEBING

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

adalah Atlet Pelatnas Panjat Tebing yang berjumlah 20 orang. Sampel penelitian adalah atlet pelatnas panjat tebing yang berjumlah 10 orang yang memenuhi kriteria inklusi. Kriteria inklusi antara lain atlet wanita, atlet yang mengikuti pelatihan nasional minimal selama 3 bulan, sehat fisik dan mental, bersedia mengisi kuesioner.

Teknik sampling yang sesuai dengan penelitian ini adalah *Purposive sampling* adalah studi penelitian yang menggunakan penilaian peneliti untuk memilih sampel yang mereka butuhkan, berdasarkan informasi sebelumnya, dan akan memberikan data yang mereka butuhkan. (Frankel and Wallen, 2011)

### **3.4 Instrumen Penelitian**

Instrumen adalah istilah informasi yang mengacu pada seluruh proses pengumpulan data dalam suatu penelitian. (Frankel and Wallen, 2011)

Instrumen pada penelitian ini adalah kusioner yang digunakan untuk mengumpulkan data yang berupa serangkaian pertanyaan yang diajukan untuk menjawab pertanyaan.

Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

#### **3.4.1 Aktivitas fisik**

Kuisisioner yang digunakan peneliti yaitu *Global Physical Activity Questionnaire* yang dikeluarkan oleh WHO . Kelompok kerja pakar WHO tentang pengukuran aktivitas fisik memberikan draft IPK untuk konsultasi global. Draft instrumen divalidasi di sembilan negara. Studi validasi dan umpan balik kualitatif tentang GPAQ dipresentasikan pada Pertemuan Ahli tentang Pengawasan Aktivitas Fisik Global yang diadakan bersama oleh WHO dan Pusat Pengendalian dan Pencegahan Penyakit AS.

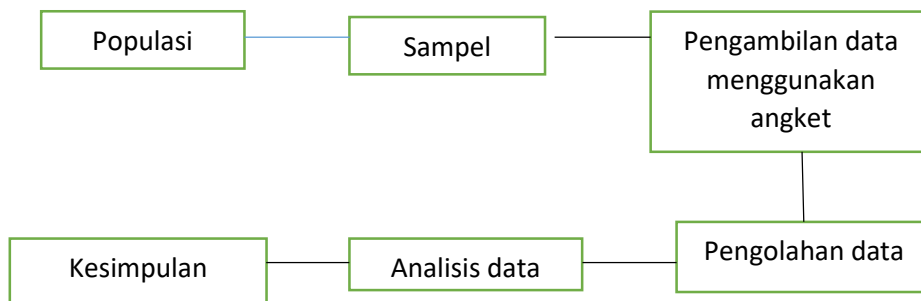
#### **3.4.2 Gambaran Siklus Menstruasi**

Siklus menstruasi adalah proses kompleks yang mencakup reproduktif dan endokrin. Siklus menstruasi yang dimaksud oleh peneliti yaitu siklus menstruasi yang dialami oleh Atlet Pelatnas Panjat Tebing. Kusioner yang di gunakan peneliti adalah *Menstrual Symptom Qyestionnaire, Ginecological Questionnaire* serta kusioner tentang karakteristik menstruasi responden.

### 3.5 Prosedur Penelitian

Peneliti akan melakukan perijinan kepada ketua pelatih Pelatnas Panjat tebing, setelah mendapatkan izin peneliti langsung menentukan hari dan dimana akan melakukan penelitian. Setelah ada kesepakatan tanggal, hari dan jam peneliti pun langsung melakukan penelitian dengan menyebarkan angket ke sampel penelitian. Sebelum responden mengisi angket peneliti harus memberi tahu cara mengisi angket tersebut. Setelah responden mengerti tata cara pengisian angket responden dipersilahkan memulai pengisian angket dan peneliti mengolah data tersebut menggunakan software *SPSS ver.22*.

Berikut adalah table prosedur penelitian:



### 3.6 Uji Validitas dan Reabilitas

Pada variabel aktivitas fisik berat peneliti ini menggunakan GPAQ sebagai instrument peneliti dimana GPAQ sudah distandarisasi secara internasional. Banyak peneliti-peneliti sebelumnya sudah menggunakan kusioner ini dan penelitian sebelumnya sudah menguji validitas dan reabilitas (Bull,dkk,2009). Berdasarkan hasil penelitian Bull, Maslin, & Amstrong (2009: 790- 804) instrumen Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) yang digunakan dalam penelitian ini memiliki nilai reliabilitas kuat (Kappa 0,67 sampai 0,73).

Pada variabel gambaran siklus menstruasi peneliti menggunakan MSQ (*Menstrual Symptom Questionnaire*), *Gynecological Questionnaire* dan kusioner mengenai karakteristik menstrual responden. Kusioner yang di gunakan peneliti adalah *Menstrual Symptom Qyestionnaire*, yang telah teruji validitas dan reabilitasnya dengan nilai *Croncobach Alpha* 0.723 ,*Ginecological Questionnaire* yang telah teruji validitas dan reabilitasnya dengan *Croncobach Alpha* 0.749 serta kusioner tentang karakteristik menstruasi responden yang telah teruji validitas dan

reabilitasnya dengan *Croncobach Alpha* 0.662. Berdasarkan hasil analisis yang berarti bahwa kusioner mengenai gambaran siklus menstruasi bersifat reliabel. Hal ini menunjukkan bahwa kusioner cukup konsisten jika digunakan untuk responden yang berbeda.

### **3.7 Analisis data**

Analisis data yang menjelaskan teknik dan langkah-langkah yang ditempuh dalam pengolahan data atau menganalisa data. Analisa data dalam penelitian ini menggunakan batuan program *SPSS versi 22* dan *Microsoft Exel*. Untuk mempermudah menganalisis data yang diperoleh maka di interpetasikan dengan kriteria sebagai berikut:

#### **3.7.1 Teknik Pengolahan**

Setelah data terkumpul, selanjutnya adalah pengolahan data. Dalam pengolahan data, peneliti melalui beberapa tahapan sebagai berikut:

##### **1) Editing**

Dalam pengolahan data yang pertama dilakukan editing, yaitu meneliti satu persatu kelengkapan pengisian dan kejelasan penulisan

##### **2) Skoring**

Dalam instrument kusioner gambaran siklus menstruasi yang sudah diedit kemudian diberi skor terdapat butir-butir pertanyaan. Pada angket aktifitas fisik berat berdasarkan tata cara menghitung ada di instrumen GPAQ tingkat aktifitas fisik dinilai berdasarkan kriteria sebagai berikut:

- 1) Tinggi : dalam 7 hari atau lebih dari aktifitas fisik berjalan kaki, aktifitas dengan intensitas sidang maupun berat minimal mencapai 3000 METs menit per minggu
- 2) Sedang : dalam 5 hari atau lebih aktifitas berjalan kaki, aktivitas dengan intensitas sedang maupun tinggi minimal mencapai 600 METs menit per minggu.
- 3) Rendah : seseorang yang tidak memenuhi kriteria tinggi maupun sedang.

Untuk mengetahui total aktivitas fisik digunakan rumus sebagai berikut:

$$\text{Total aktivitas fisik MET menit/minggu} = [(P2 \times P3 \times 8) + (P5 \times P6 \times 4) + (P8 \times P9 \times 4) + (P10 \times P11 \times 8) + (P14 \times P15 \times 4)]$$

Setelah mendapatkan nilai total aktifitas fisik dalam satuan MET menit/minggu, responden dikategorikan ke dalam 3 tingkatan aktifitas fisik yaitu aktivitas fisik berat, sedang dan rendah seperti pada tabel berikut ini :

Tabel 3.1 kategori tingkat aktivitas fisik

MET	KATEGORI
$MET \geq 3000$	Berat
$3000 > MET \geq 600$	Sedang
$600 < MET$	Rendah

Pada angket panjang menstruasi dan menstrual symptom questionnaire peneliti menggunakan skala likert dari selalu hingga tidak pernah. Yaitu : S : selalu dengan nilai 1, SR : sering dengan nilai 2 , KD : kadang-kadang dengan nilai 3, J: jarang dengan nilai 4, TP : tidak pernah dengan nilai 5.

Pada angket Gynecological Questionnaire dirancang untuk memperkirakan MBL dan menghitung skor (MBL-nilai); perempuan ditanya tanggal yang tepat dimulainya menstruasi, durasi menstruasi, serta jumlah hari kehilangan darah yang berat. Mereka juga diminta jumlah dan jenis bantalan dan / atau tampon digunakan siang hari dan malam untuk hari pendarahan berat. Peneliti menggunakan MBL-score formula. Pada setiap pertanyaan jika responden menjawab menggunakan pembalut kecil diberi skor 1, normal 1.5, besar 2 dan malam/super plus 3. Contoh MBL  $(1 \times 3) + (4 \times 1.5) = 9$ .

MBL-score formula :

Penghitungan MBL-score formula adalah :

$$\text{MBL-score} = (\text{jumlah hari darah yang keluar sangat banyak saat menstruasi} : \text{jumlah hari menstruasi}) \times \text{MBL}$$

Teknik pengolahan data yang peneliti gunakan yaitu teknik deskriptif analisa univariate untuk distribusi frekuensi aktivitas fisik dan siklus menstruasi atlet. Selain itu digunakan analisis bivariate untuk mengetahui nilai korelasi

aktivitas fisik berat dengan siklus menstruasi Atlet Pelatnas Panjat Tebing . Langkah-langkah yang digunakan sebagai berikut :

- 1) Analisis deskriptif data dengan menggunakan bantuan program *SPSS versi 22* menggunakan menu deskriptif frekuensi dan *microsoft excel*.
- 2) Analisis uji Lilliefors untuk melihat apakah data yang digunakan dalam penelitian ini berdistribusi normal atau tidak dengan pengambilan keputusan apabila nilai signifikansi atau nilai probabilitas  $< 0.05$ , maka data tersebut berdistribusi tidak normal, dan sebaliknya apabila nilai signifikansi atau nilai probabilitas  $> 0.05$ , maka data tersebut berdistribusi tidak normal.
- 3) Berdasarkan hasil perhitungan uji normalitas, apabila data yang diperoleh berdistribusi normal maka menggunakan rumus *Pearson Korelasi Momen* dan apabila data yang diperoleh tidak berdistribusi normal maka menggunakan analisis uji non-parametrik dengan menggunakan rumus *Rank Spearman Korelasi*. Kemudian hasil pengujian diinterpretasikan dengan kriteria yang dikemukakan oleh Sugiyono (2010:184).

Tabel 3.2

Pedoman Untuk Memberikan Interpretasi Koefisien Korelasi

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0.00 – 0.199	Sangat rendah
0.20 – 0.399	Rendah
0.40 – 0.559	Sedang
0.60 – 0.799	Kuat
0.80 – 1.000	Sangat kuat

Sumber: Sugiyono (2010:184)

- 4) Uji determinasi dengan bantuan *SPSS 22* yang digunakan untuk mengetahui seberapa besar hubungan antar variabel.

**Restie Ananda Mirantie, 2019**

*HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK BERAT DENGAN GAMBARAN SIKLUS MENSTRUASI PADA ATLET PELATNAS PANJAT  
TEBING*

Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](http://repository.upi.edu) | [perpustakaan.upi.edu](http://perpustakaan.upi.edu)