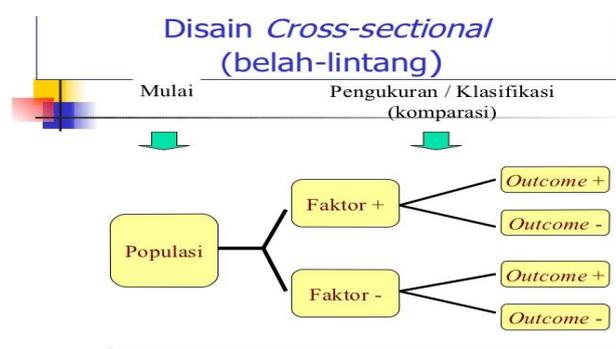


BAB III METODE PENELITIAN

3.1. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan jenis penelitian korelasi menggunakan desain *cross sectional* dengan pendekatan kuantitatif, yang bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi.

Korelasi adalah suatu penelitian untuk mengetahui hubungan dan tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih tanpa ada upaya untuk mempengaruhi variabel tersebut sehingga tidak terdapat manipulasi variabel. Sedangkan, desain penelitian *Cross Sectional* adalah studi yang mempelajari dinamika hubungan atau korelasi antara faktor-faktor risiko dengan dampak, pendekatan yang dilakukan adalah dengan observasi atau pengumpulan data sekaligus pada kondisi waktu tertentu (*point time approach*) (Wallen & Fraenkel, 2008). Tiap-tiap subjek penelitian hanya diobservasi satu kali saja dan rentang waktu ukur dilakukan terhadap status karakter atau variabel subjek pada saat penelitian. Subjek penelitian tidak harus diamati pada waktu yang sama. Desain ini dapat mengetahui dengan jelas mana yang jadi proses dan *outcome*, serta kejelasan korelasi hubungan sebab akibat (Notoatmodjo, 2002). Karena hal itu maka desain penelitian ini digambarkan sebagai berikut :



Gambar 3.1 Desain Penelitian Cross Sectional (Cucuk Rahmadi P, 2012)

Keterangan :

Faktor + : Variable Independen (Faktor yang dipengaruhi)

Faktor - : Variable Dependen (Faktor yang mempengaruhi)

Outcome +/- : Hasil data (Ya/Tidak)

Pada gambar 3.1, Faktor + adalah desain yang menyatakan variable independen yaitu tingkat stress, sedangkan Faktor – menjelaskan variable dependen yaitu siklus menstruasi, kemudian mengeluarkan outcome positif atau negatif (+/–) yang menjelaskan hasil dari tingkat stress dan siklus menstruasi berupa Ya/Tidak ataupun ada hubungan/tidak ada hubungan pada populasi tersebut.

3.2. Prosedur Penelitian

Adapun prosedur yang akan dilakukan adalah sebagai berikut :

- 1) Peneliti mulai melakukan observasi, menentukan populasi dan menentukan sampel penelitian.
- 2) Peneliti melakukan Pengambilan data stres psikologi yang di dapat dari hasil skor *Stress Scale* (DASS 42), menentukan tingkat aktivitas fisik melalui kuisioner intensitas olahraga, dan pengambilan data menstruasi dari hasil pola siklus menstruasi. Semua data ditersebut diambil menggunakan media yaitu Google Form.
- 3) Pada tahap ini peneliti melakukan analisis terhadap hasil yang diperoleh dari data lembar observasi dan skor *perceived stress scale* (DASS 42). Kemudian, semua data diolah dan di analisis menggunakan aplikasi SPSS untuk mengetahui hasil dari penelitian tersebut.
- 4) Setelah itu, data akan disajikan dalam bentuk laporan penelitian.

3.3. Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswi FPOK UPI yang telah masuk dalam usia remaja akhir (18 – 21 tahun) dan aktif berolahraga.

3.4 Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas; obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2017). Populasi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu mahasiwi aktif yang menginjak usia remaja akhir dan aktif berolahraga.

3.5 Sampel

Sampel adalah sekumpulan obyek, orang, atau keadaan yang menjadi perhatian peneliti dan akan digunakan oleh peneliti untuk menggeneralisasikan hasil penelitiannya (Fraenkel, 1990). Kemudian, (Fraenkel & Wallen, 1993) memberikan sara ukuran sampel minimal :

- 1) Penelitian Deskriptif, jumlah sampel minimum adalah 100 sampel.
- 2) Penelitian kasual – perbandingan, sebanyak 30 sampel per grup.
- 3) Penelitian eksperimental, sebanyak 30 atau 15 sampel per group.
- 4) Penelitian Korelasional, jumlah sampel minimum adalah 50 sampel.

Metode pemilihan sampel yang digunakan adalah *non-probability sampling* dengan jenis *puposive sampling*. *Purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2011). Dari pengertian diatas agar memudahkan penelitian, peneliti menetapkan sifat-sifat dan karakteristik yang digunakan dalam penelitian ini. Sampel yang akan diteliti oleh peneliti memiliki ketentuan, yaitu :

- a) Berstatus sebagai mahasiswi aktif FPOK UPI.
- b) Mengikuti UKM olahraga atau aktif melakukan olahraga min. 3 kali dalam seminggu.
- c) Berusia 18 – 21 Tahun (remaja akhir).
- d) Bersedia mengisi kuisisioner dengan jujur dan mengizinkan data dirinya digunakan sebagai data untuk penelitian.
- e) Sudah pernah mengalami menstruasi.

3.6 Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini berupa angket yang terdiri dari rating *stress scale* (DASS 42), *informed consent* dan pola siklus menstruasi. Pemilihan instrumen penelitian berupa angket tertutup/ kuisisioner berupa Test DASS. *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS) dikembangkan oleh Lovibond pada tahun 1995. Tes DASS ini terdiri dari 42 item yang mengukur *general psychological distress* seperti depresi, kecemasan dan

stress. Tes ini terdiri dari tiga skala yang masing-masing terdiri dari 14 item, yang selanjutnya terbagi menjadi beberapa sub-skala yang terdiri dari 2 sampai 5 item yang diperkirakan mengukur hal yang sama. Jawaban tes DASS ini terdiri dari 4 pilihan yang disusun dalam bentuk skala Likert dan subyek diminta untuk menilai pada tingkat manakah mereka mengalami setiap kondisi yang disebutkan tersebut dalam satu minggu terakhir. Selanjutnya, skor dari setiap sub-skala tersebut dijumlahkan dan dibandingkan dengan norma yang ada untuk mengetahui gambaran mengenai tingkat depresi, kecemasan dan stress individu tersebut. Pengambilan data melalui angket DASS dilakukan berdasarkan :

- 1) Tujuannya adalah Mengetahui ukuran status emosional negatif dari depresi, kecemasan dan stres. DASS 42 dibentuk tidak hanya untuk mengukur secara konvensional mengenai status emosional, tetapi untuk proses yang lebih lanjut untuk pemahaman, pengertian, dan pengukuran yang berlaku di manapun dari status emosional, secara signifikan biasanya digambarkan sebagai stres.
- 2) Pengambilan data dilakukan dengan cara memberikan angket atau kuisisioner. Kuisisioner adalah daftar pertanyaan yang dibuat berdasarkan indikator-indikator dari variabel penelitian yang harus direspon oleh responden (Widodo, 2004, hlm. 49). Selain itu Angket atau kuisisioner merupakan daftar pertanyaan yang didistribusikan melalui pos untuk diisi dan dikembalikan atau dapat juga dijawab di bawah pengawasan peneliti (Nasution, 2004, hlm. 128). Teknik Pengambilan data yang digunakan adalah menggunakan tanda silang (X) yang merupakan daftar isi pertanyaan atau pertanyaan yang akan diamati (Hidayat, 2007, hlm. 86)
- 3) Alat/fasilitas :
Google Form
- 4) Pelaksanaan :
 1. Testee diberikan kuisisioner untuk dijawab sendiri-sendiri berdasarkan kepribadiannya masing-masing
 2. Tester menjelaskan bahwa akan ada dua kali pengambilan data yaitu Informed consent, pola siklus menstruasi & aktivitas olahraga, serta angket DASS
 3. Testee menjawab keseluruhan pertanyaan di angket DASS.

5) Skor :

Skala Depresi menilai dysphoria, putus asa, devaluasi hidup, sikap meremehkan diri, kurangnya minat / keterlibatan, anhedonia, dan inersia. Skala Kecemasan menilai gairah otonom, efek otot rangka, kecemasan situasional, dan subjektif pengalaman mempengaruhi cemas. Skala Stres (item) yang sensitif terhadap tingkat kronis non-spesifik gairah. Ini menilai kesulitan santai, gairah saraf, dan yang mudah marah/gelisah mudah tersinggung / over-reaktif dan tidak sabar. Responden yang diminta untuk menggunakan 4-point keparahan/skala frekuensi. Dalam pertanyaan di angket Test DASS ada skala yang akan dihitung total skornya yaitu :

0 : Tidak sesuai dengan saya sama sekali, atau tidak pernah.

1 : Sesuai dengan saya sampai tingkat tertentu, atau kadang kadang.

2 : Sesuai dengan saya sampai batas yang dapat dipertimbangkan, atau lumayan sering.

3 : Sangat sesuai dengan saya, atau sering sekali.

DASS memiliki bagian besar yaitu Anxiety (tingkat kecemasan), depression (depresi) dan stress (stres) (*Internasional Australian Centre Posttraumatic Mental Health*, 2013). Depresi, *anxiety* dan stres dikalkulasikan dengan cara menjumlahkan skor total. Pertanyaan tentang depresi meliputi nomor 3, 5, 10, 13, 16, 17, 21, 24, 26, 31, 34, 37, 38, 42. Pertanyaan tentang *anxiety* meliputi nomor 2, 4, 7, 9, 15, 19, 20, 23, 25, 28, 30, 36, 40, 41. Selanjutnya pertanyaan tentang stres meliputi nomor 1, 6, 8, 11, 12, 14, 18, 22, 27, 29, 32, 33, 35, 39. Dengan kriteria sesuai tabel berikut :

Tabel 3.1

Kriteria Test DASS 42

	Depresi	Anxiety	Stres
Normal	0 – 9	0 – 7	0 – 14
Ringan	10 – 13	8 – 9	15 – 18
Sedang	14 – 20	10 – 14	19 – 25
Berat	21 – 27	15 – 19	26 – 33
Sangat Berat	28+	20+	34 +

Adapun kisi-kisi pernyataannya, berdasarkan Jurnal Internasional dari Crawford & Henry (2003) yang berjudul “*DASS: Normative data & latent structure in large non-clinical sample*” DASS 42 dijabarkan dengan indikator-indikatornya sebagai berikut:

Tabel 3.2

Indikator Angket Depression Anxiety Stress Scale 42 (DASS 42)

VARIABEL	DIMENSI	INDIKATOR	NO SOAL
Gangguan Mental Emosional	Depresi (Crawford & Henry, 2003; Imam Syed, 2005)	- Tidak ada perasaan positif	3
		- Tidak bisa berkembang	5
		- Tidak ada harapan	10,37
		- Sedih, Murung, tertekan	13,26
		- Tidak ada minat	16
		- Orang yang tidak berharga	17
		- Hidup tak berguna dan berarti	21,34,38
		- Tak mendapat kesenangan	24
		- Tidak antusias	31
		- Sulit berinisiatif	42
Gangguan Mental Emosional	Anxiety (Crawford & Henry, 2003; Imam Syed, 2005)	- Mulut kering	2
		- Sesak nafas	4
		- Sering gemetar	7,41
		- Berada di situasi yang cemas	9
		- Pusing	15
		- Berkeringat tanpa sebab	19
		- Ketakutan	20,36
		- Sulit menelan	23
		- Sadar akan aksi gerak jantung	25
		- Dekat dengan kepanikan	28,40
- Tidak berdaya	30		

Gangguan Mental Emosional	Stress (Crawford & Henry, 2003; Imam Syed, 2005)	- Jengkel pada hal yang kecil	1,11,18
		- Reaksi berlebihan	6
		- Sulit rileks	8,22,29
		- Energi yang terbuang percuma	12
		- Tidak sabaran	14
		- Menjengkelkan bagi orang lain	27
		- Sulit mentolelir gangguan	32,35
		- Tegang	33
		- Gelisah	39

(diadaptasi dari Crawford & Henry, 2003)

Menurut Lovibond & Lovibond (1995) yang dikutip oleh Crawford & Henry (2003) dalam jurnalnya yang berjudul “*DASS: Normative data & latent structure in large non-clinical sample*”. DASS mempunyai tingkatan *discrimant validity* dan mempunyai nilai reliabilitas sebesar 0,91 yang diolah berdasarkan penilaian *Cronbach's Alpha*. Tingkatan stress pada instrumen DASS 42 menggolongkan pada lima tingkatan yaitu: *normal, mild, moderate, severe* dan *extremely severe* atau bisa dikatakan sebagai tingkatan normal, ringan, sedang, berat, dan sangat berat. Dikatakan Normal apabila skor 0-69, Ringan apabila skor 69-78, Sedang apabila skor 78-86, Berat apabila skor 86-89, dan Sangat Berat apabila skor 89-91. Adapun alternatif jawaban yang digunakan dan skala penilaiannya adalah sebagai berikut :

Tabel 3.3.

Skala Alternatif Jawaban

No	Alternative Jawaban	Skor
1	Tidak pernah merasakan	0
2	Pernah merasakan	1
3	Merasakan	2
4	Sering merasakan	3

3.7 Analisis Data

Analisis data tentang hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswi remaja akhir aktif berolahraga menggunakan analisis bivariate, digunakan untuk membandingkan karakteristik antara dua variabel dan menjelaskan hubungan antara dua variabel tersebut yaitu variabel dependen dengan variabel independen, menggunakan uji spearman rho untuk analisis bivariate dibantu dengan menggunakan software analisis data yaitu *Statistical Package for Sosial Science (SPSS)*. Setelah itu, Data yang diperoleh merupakan data primer dari hasil pengisian kuesioner stress dan intensitas olahraga serta data tentang siklus menstruasi responden.

Analisis korelasi sederhana (*Bivariate Correlation*) digunakan untuk mengetahui keeratan hubungan antara dua variabel dan untuk mengetahui arah hubungan yang terjadi. Koefisien korelasi sederhana menunjukkan seberapa besar hubungan yang terjadi antara dua variabel. Dalam SPSS ada tiga metode korelasi sederhana (*bivariate correlation*) diantaranya *Pearson Correlation*, *Kendall's tau-b*, dan *Spearman Correlation*. *Pearson Correlation* digunakan untuk data berskala interval atau rasio, sedangkan *Kendall's tau-b*, dan *Spearman Correlation* lebih cocok untuk data berskala ordinal. Nilai korelasi (r) berkisar antara 1 sampai -1, nilai semakin mendekati 1 atau -1 berarti hubungan antara dua variabel semakin kuat, sebaliknya nilai mendekati 0 berarti hubungan antara dua variabel semakin lemah. Nilai positif menunjukkan hubungan searah (X naik maka Y naik) dan nilai negatif menunjukkan hubungan terbalik (X naik maka Y turun) (Duwi Consultant, 2011).

Menurut Sugiyono (2007) pedoman untuk memberikan interpretasi koefisien korelasi sebagai berikut:

0,00 – 0,199	= sangat rendah
0,20 – 0,399	= rendah
0,40 – 0,599	= sedang
0,60 – 0,799	= kuat
0,80 – 1,000	= sangat kuat