

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Lokasi, Populasi dan Sampel Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Lokasi yang dipilih untuk penelitian ini adalah Universitas Pendidikan Indonesia, program studi ilmu keolahragaan yang beralamat di Jl.Dr Setiabudhi No.229 Bandung.

2. Populasi

Populasi penelitian merupakan seluruh objek penelitian atau keseluruhan dari objek yang diselidiki, yang dapat memberikan informasi atau fakta yang dihadapi. Lebih lanjut Populasi menurut (Sugiyono, 2010 : 80) merupakan “ obyek / subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”. Populasi yang peneliti gunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswi prodi ilmu keolahragaan yang masih aktif yaitu berjumlah 41 orang.

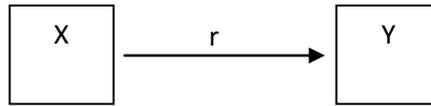
3. Sampel

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Adapun yang dimaksud dengan sampel penelitian menurut Sugiyono, (2010 : 81), adalah "bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut, dimana pengambilan yang dilakukan harus (representatif) mewakili populasi".

Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling, yaitu teknik penentuan sampel dengan mengambil seluruh anggota populasi sebagai responden atau sampel (Sugiyono, 2010). Dengan demikian, maka peneliti mengambil sampel dari mahasiswi program studi ilmu keolahragaan dengan jumlah sebanyak 41 orang .

B. Desain Penelitian

Bentuk desain penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :



Keterangan :

X = Aktivitas fisik

Y = Dismenore

C. Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif korelasional, yaitu penelitian yang bertujuan untuk mencari hubungan antara dua atau lebih variable tanpa ada usaha untuk mempengaruhi variable-variabel tersebut. Metode deskriptif menurut Sugiyono (2010:14), "metode yang digunakan untuk menganalisa data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya". Sedangkan penelitian korelasi adalah untuk memperjelas pemahaman tentang fenomena-fenomena penting melalui identifikasi hubungan diantara variable-variabel Fraenkel & Wallen (1993:62).

D. Definisi Operasional

Penulis membuat batasan istilah menyamakan persepsi yang di gunakan terkait dengan konteks penelitian yang di lakukan. Batasan istilah-istilah tersebut adalah sebagai berikut:

1. Aktivitas fisik dalam penelitian ini yaitu aktifitas fisik umum yang dilakukan selama sebulan terakhir oleh mahasiswi ilmu keolahragaan. Menurut (Almatsier, 2003) aktivitas fisik ialah gerakan fisik yang dilakukan oleh otot tubuh dan sistem penunjangnya. Aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur, yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

2. Dismenore yang di maksud adalah Perasaan tidak nyaman yang dirasakan oleh remaja saat menstruasi. Menurut (Badziad, 2003) Dismenore adalah nyeri saat haid yang terasa di perut bagian bawah dan muncul sebelum, selama atau setelah menstruasi. Dismenore timbul akibat kontraksi disritmik lapisan miometrium yang menampilkan satu atau lebih gejala mulai dari nyeri ringan hingga berat pada perut bagian bawah, daerah pantat dan sisi medial paha.

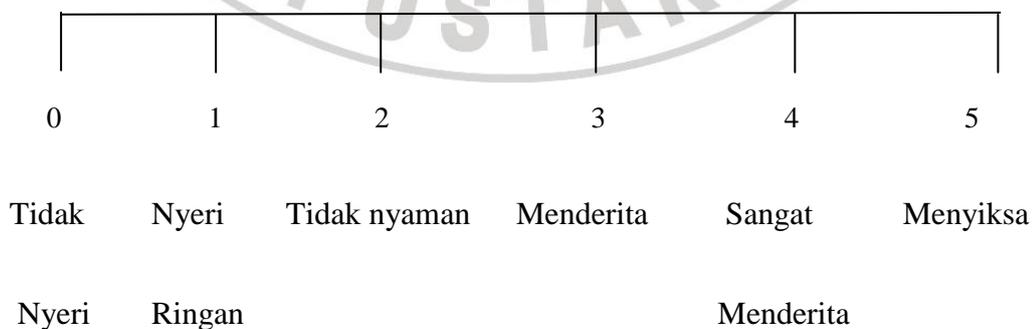
E. Instrument Penelitian

Untuk mengumpulkan data yang diperlukan, penulis menggunakan alat ukur sebagai media pengumpulan data. Instrument penelitian menurut Sugiyono (2010:102), “ suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati”. Keberhasilan penelitian banyak ditentukan oleh instrument yang digunakan, sebab data yang diperlukan untuk menjawab pertanyaan penelitian (masalah) dan menguji hipotesis.

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan skala nyeri Mc.Gill dengan rentang skala 0-5. Kuesioner Mc.Gill didasarkan pada tranmisi nyeri dan persepsi nyeri dari Mander (2003) Teori Gate Control. Present paint intensity (PPI) merupakan bagian dari Mc.Gill Pain Quesioner adalah Skala pengukuran intensitas nyeri dengan menggunakan tanda numerical, bagan skala nyeri Mc.Gill adalah sebagai berikut :

Bagan 3.1

Skala Nyeri Menurut Mc.Gill



Dalam penelitian ini juga menggunakan physical activity rating (PA-R) Questionnaire untuk mengetahui aktifitas fisik umum mahasiswa IKOR selama sebulan terakhir dengan rentang skor 0-7. Untuk mendeskripsikan aktivitas fisik mahasiswa IKOR yaitu :

Table 3.1
Physical Activity Rating (PA-R) Questionnaire

Point	Deskripsi Aktifitas Fisik
	Tidak berpartisipasi dalam aktifitas fisik berat ataupun olahraga rekreasi yang terprogram
0	Menghindari berjalan atau keletihan, contohnya selalu menggunakan lift, memakai kendaraan ke mana-mana yang masih memungkinkan, dibandingkan berjalan.
1	Berjalan untuk kesenangan, rutin menggunakan tangga, sesekali berolahraga cukup capek sampai nafas terengah-engah atau berkeringat.
	Berpartisipasi regular pada aktivitas fisik rekreasi atau kerja yang membutuhkan tenaga cukup berat, seperti golf, menunggang kuda, kalistenik, senam, tenis meja, angkat besi, berkebun.
2	10 s/d 60 menit per minggu
3	lebih dari 60 menit per minggu
	Berpartisipasi teratur dalam olahraga berat seperti lari, jogging, renang, bersepeda, mendayung, lompat tali, lari ditempat atau aktivitas aerobik intensitas tinggi seperti tenis, basket, handball.
4	Lari kurang dari 1,6 km per minggu atau menghabiskan waktu kurang dari 30 menit per minggu untuk aktivitas fisik yang sepadan.

Lanjutan tabel 3.1 halaman 24

5	lari 1,6 sampai dengan 8 km per minggu atau menghabiskan waktu antara 30-60 menit per minggu untuk aktivitas fisik sepadan.
6	lari 8 sampai dengan 16 km per minggu atau menghabiskan waktu 1-3 jam per minggu untuk aktivitas fisik yang sepadan.
7	lari lebih dari 16 km per minggu atau menghabiskan waktu lebih dari 3 jam per minggu untuk aktivitas fisik yang sepadan.

Source: Jackson et al., (1990).

Berdasarkan Physical Activity Rating (PA-R) Questionnaire terdapat point 0-7 yang dipilih salah satu oleh mahasiswi program studi ilmu keolahragaan. Aktivitas fisik responden kemudian dibagi menjadi tiga kategori, yaitu aktivitas ringan, aktivitas fisik sedang, aktivitas fisik berat.

Selain skala Mc.Gill dan *Physical Activity Rating (PA-R) Questionnaire*, peneliti menambahkan dengan data demografis sebagai data pribadi responden. Data demografis dalam penelitian ini berisi tentang informasi no responden, nama, umur, umur saat menstruasi pertama (menarche), lamanya menstruasi dan cabang olahraga.

F. Proses Pengembangan Instrumen

Menurut Hidayat (2009) dalam Pratiwi (2012), validitas adalah alat ukur atau instrumen penelitian yang dapat diterima sesuai standar. Validitas merupakan suatu indeks yang menunjukkan alat ukur itu benar-benar mengukur apa yang diukur. Reliabilitas merupakan indeks yang menunjukkan sejauh mana suatu alat ukur dapat dipercaya atau dapat diandalkan.

Apabila instrumen pengumpul data sudah ada yang standar, maka bisa digunakan oleh peneliti (Saryono, 2011). Pada penelitian ini, peneliti tidak melakukan uji validitas dan reliabilitas karena peneliti menggunakan skala

nyeri menurut Mc.Gill dan Physical Activity Rating (PA-R) Questionnaire yang telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas sebelumnya.

Untuk skala nyeri Mc.Gill Uji validitas dan reliabilitas instrument ini pernah dilakukan Adelna Meilala pada tahun 1999 dengan hasil sebagai berikut didapat kesesuaian antara dua pemeriksa dalam mengkaji keluhan nyeri dari 30 penderita yang berobat kepoliklinik RSUD Dr.Sarjito Yogyakarta. Uji validitas yang digunakan adalah rumus cohen-kappa dengan hasil $r=0,742$ dengan kesimpulan bahwa kuesioner Mc.Gill dapat digunakan dan dinyatakan valid untuk mengukur tingkat nyeri.

Untuk *Physical Activity Rating (PA-R) Questionnaire* uji validitas dan reliabilitas instrument ini pernah dilakukan Milton, et al (2009) dengan hasil ($\kappa=0,63$) hal ini menunjukkan bahwa PAR dinyatakan valid dan reliable untuk mengukur aktivitas fisik.

G. Teknik Pengumpulan Data

Data diperoleh dengan memberikan kuesioner kepada responden. Pembagian kuesioner dilakukan oleh peneliti kepada mahasiswa prodi Ilmu Keolahragaan.

Adapun teknik pengumpulan data adalah sebagai berikut:

1. Peneliti menjelaskan maksud dan tujuan penelitian kepada responden serta menyampaikan ke rahasiaan atas jawaban yang diberikan dalam kuesioner dan penelitian tidak berdampak negatif bagi responden.
2. Peneliti memberikan penjelasan mengenai cara-cara pengisian kuesioner, kemudian memberikan kuesioner kepada responden.
3. Responden diberikan waktu dan diminta untuk mengisi data sesuai jawaban yang sudah tercantum dalam kuesioner penelitian.
4. Tingkat nyeri dismenore diukur menggunakan kuesioner Mc. Gill dengan cara responden diminta memilih rentang skor dari 0-5.

5. Sedangkan tingkat aktivitas fisik diukur menggunakan *physical activity rating (PA-R) Questioner* dengan cara responden memilih rentang point 0-7, dan sedikit mengingat kegiatan yang dilakukan selama sebulan terakhir.
6. Apabila terdapat kuesioner yang kurang jelas dapat ditanyakan langsung ke peneliti.
7. Setelah semua data dikumpulkan, diperiksa kelengkapannya untuk kemudian dianalisis oleh peneliti.

H. Analisis Data

Analisis data yang menjelaskan teknik dan langkah-langkah yang ditempuh dalam mengolah data atau menganalisis data. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan bantuan program *SPSS versi 16* dan *Microsoft Excel*. Berikut analisis data yang dilakukan dalam penelitian ini:

1. Analisis deskriptif dengan menggunakan bantuan program *SPSS versi 16* menggunakan menu deskriptif frekuensi dan *Microsoft Excel*. Untuk mempermudah menganalisis data yang diperoleh maka diinterpretasikan dengan kriteria sebagai berikut:

Table 3.2
Norma Aktivitas Fisik
**(Penggolongan norma berdasarkan 27% batas bawah dan 73%
batas atas dalam Nisfiannoor, 2009)**

Interval	Kategori
< 3	Aktivitas Ringan
3-5	Aktivitas Sedang
> 5	Aktifitas Berat

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 normal.

3. Berdasarkan hasil perhitungan uji normalitas, apabila data yang diperoleh berdistribusi normal maka menggunakan analisis uji parametrik dengan 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 3.3
Pedoman Untuk Memberikan Interpretasi Koefisien Korelasi

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
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

Sumber : Sugiyono (2010: 184)

4. Uji determinasi dengan bantuan *SPSS 16* yang digunakan untuk mengetahui seberapa besar hubungan antar variabel.