BAB III
METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Metode penelitian yaitu langkah yang dimiliki dan dilakukan oleh peneliti dalam rangka untuk mengumpulkan informasi atau data serta melakukan investigasi pada data yang telah didapatkan tersebut. Menurut Sugiyono (2008) pada umumnya metode penelitian diartikan sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan kegunaan tertentu.

Jenis pendekatan penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif. Metode penelitian kuantitatif digunakan pada populasi atau sampel tertentu, random, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang sudah ditetapkan.

Jenis penelitian ini menggunakan penelitian korelasional yaitu penelitian yang termasuk *expost facto* berusaha mencari hubungan atau korelasi antar variabel atau lebih. Penelitian korelasional termasuk penelitian deskriptif karena dapat menjelaskan hubungan secara statistik.

3.2 Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini adalah seluruh siswi SMPN 5 Ciamis yang telah/ sedang mengikuti pembelajaran penjas dengan karakteristik berikut :

1) Siswi perempuan yang telah mengalami *menarche.*
2) Mengalami *premenstrual syndrome* dan tidak mengalami *premenstrual syndrome*.
3) Mengalami *dismenore* dan tidak mengalami *dismenore.*
4) Tidak mengalami *amenorrhea.*
5) Bersedia untuk menjadi responden dalam penelitian.

Azmi Urbalia, 2021
HUBUNGAN PREMENSTRUAL SYNDROME DAN DISMENORE DENGAN TINGKAT STRES DAN MOTIVASI BELAJAR SISWI DALAM PEMBELAJARAN PENJAS (Studi pada siswi SMP Negeri 5 Ciamis)

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

3.3 Populasi dan Sampel

3.3.1 Populasi

Populasi merupakan wilayah generalisasi terdiri atas objek dan subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari kemudian ditarik kesimpulan (Darajat KN et al., 2019). Populasi sangat penting ditentukan untuk dapat menentukan sampel yang akan diamati. Oleh karena itu, peneliti akan mengambil sebagian unsur populasi untuk dijadikan objek penelitian atau sumber data. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi di SMPN 5 Ciamis yang telah mengalami menstruasi dengan jumlah 219 siswi.

3.3.2 Sampel

Sampel merupakan bagian dari jumlah serta karakteristik yang diperoleh dari populasi. Jika populasi besar dan peneliti tidak mungkin untuk mempelajari semua yang ada pada populasi, misal karena keterbatasan dana, tenaga serta waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel tersebut. Sampel yang diambil harus benar-benar representatif/ mewakili dari populasi.

Agar sampel yang diperoleh merata, maka digunakan teknik pengambilan sampel yaitu *stratified random sampling* yang merupakan pengambilan sampel berstrata pada populasi yang terbagi atas beberapa sub kelompok, kemudian dari sub kelompok tersebut ditetapkan sampel masing-masing secara terpisah sebelum kemudian dijadikan satu. Pendekatan yang digunakan dalam teknik pengambilan sampel *stratified random sampling* ini yaitu *proportionate random sampling* yang digunakan jika populasi mempunyai anggota yang tidak homogen dan berstrata proporsional. Kelompok dalam populasi penelitian ini yaitu siswi yang mengalami *premenstrual syndrome,* siswi yang mengalami *dismenore,*siswi yang mengalami *premenstrual syndrome* dan *dismenore,* serta siswi yang tidak mengalami *premenstrual syndrome* dan tidak mengalami *dismenore.*

Untuk menghitung jumlah sampel yang diambil, peneliti menggunakan rumus Slovin. Pendekatan pengambilan sampel berdasarkan rumus Slovin dirumuskan sebagai berikut :

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

Keterangan :

- n = jumlah sampel
- N = total populasi
- e = tingkat kesalahan dalam pengambilan sampel

Besaran sampel penelitian dengan menggunakan pendekatan rumus slovin akan ditentukan oleh nilai tingkat kesalahan. Berikut perhitungan jumlah sampel dengan tingkat kesalahan 5% dengan jumlah populasi sebanyak 219 siswi :

$$n = \frac{\mathrm{N}}{1 + Ne^2}$$

$$n = \frac{219}{1 + (219)\ (5\%^2)}$$

$$n = \frac{219}{1 + (219)\ (0.05^2)}$$

$$n = \frac{219}{1 + (219)\ (0.0025)}$$

$$n = \frac{219}{1 +\ 0.5475}$$

$$n = \frac{219}{1.5475}$$

$$n = 141$$

Maka total sampel keseluruhan yang diambil adalah 141 siswi. Kemudian untuk menghitung masing-masing strata secara *proportional random sampling* menggunakan rumus alokasi proportional sebagai berikut :

$$ni = \frac{Ni}{N} \text{x}\, n$$

Keterangan :

- ni = jumlah anggota sampel menurut stratum
- n = jumlah anggota sampel seluruhnya
- Ni = jumlah anggota populasi menurut stratum
- N = jumlah anggota populasi seluruhnya

Berikut merupakan jumlah anggota sampel dari masing-masing strata :

$$n1 = \frac{45}{219} \text{x}\, 141 = \frac{6.345}{219} = 28.9 \approx 29$$

$$n2 = \frac{38}{219} \text{x}\, 141 = \frac{5.358}{219} = 24.65 \approx 25$$

$$n3 = \frac{95}{219} \text{x}\, 141 = \frac{13.395}{219} = 61.16 \approx 61$$

$$n4 = \frac{41}{219} \text{x}\, 141 = \frac{5.781}{219} = 26.39 \approx 26$$

Maka dapat dirincikan sebagai berikut :

Tabel 3.1 Jumlah Anggota Sampel setiap Strata

Kelompok		Populasi	Sampel
n1	*Premenstrual Syndrome*	45	29
n2	*Dismenore*	38	25
n3	*Premenstrual Syndrome* dan *Dismenore*	95	61
n4	*Non Premenstrual Syndrome* dan *Non Dismenore*	41	26
Total		219	141

Penentuan anggota sampel dilakukan secara acak dengan mengundi nama pada setiap kelompok sehingga diperoleh sesuai jumlah sampel yang dibutuhkan.

3.4 Instrumen Penelitian

Dalam suatu penelitian, instrumen sangat diperlukan untuk pengumpulan data. Dalam melakukan penelitian data merupakan tujuan utama yang hendak dikumpulkan dengan menggunakan instrumen. Menurut Hermawan (2019) "Instrumen penelitian adalah sesuatu yang penting dan strategis kedudukannya dalam pelaksanaan penelitian". Instrumen penelitian merupakan alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Secara spesifik semua fenomena ini disebut variabel penelitian.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kuesioner (angket). Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan dan pertanyaan tertulis kepada responden untuk dijawab. Kuesioner dapat berupa pertanyaan terbuka maupun tertutup tergantung dengan situasi dan kondisi. Peneliti menggunakan alat pengumpul data berupa kuesioner yang terdiri dari data demografi, kuesioner *premenstrual syndrome,* kuesioner *dismenore,* kuesioner tingkat stres dan kuesioner motivasi belajar penjas.

1) Data Demografi

Data demografi yang akan diisi responden meliputi nama, kelas, usia, tinggi badan, berat badan, usia *menarche*, anak ke- dari- saudara, siklus menstruasi, lama menstruasi serta ketepatan jadwal menstruasi.

2) Premenstrual Syndrome

Instrumen yang digunakan untuk menilai *premenstrual syndrome* yaitu *Shortened Premenstrual Assessment Form (SPAF)* terdiri dari 10 item mengenai gejala yang dialami menjelang menstruasi. Tiap item memiliki nilai maksimal 6

dengan rentang gejala mulai dari gejala tidak dirasakan sampai gejala sangat berat (ekstrim).

Tabel 3.2 Sistem Penilaian Instrumen *Shortened Premenstrual Assessment Form (SPAF)*

Skor Jawaban	Penilaian
1	Tidak ada gejala
2	Muncul gejala sangat ringan, sedikit terasa
3	Muncul gejala ringan, terasa namun tidak mengganggu aktivitas
4	Muncul gejala sedang, terasa dan mempengaruhi aktivitas
5	Muncul gejala berat, sangat terasa dan terjadi penurunan fungsi, beberapa aktivitas tidak dapat dilakukan
6	Muncul gejala ekstrim, sangat terasa dan terjadi penurunan fungsi fisik serta psikis yang menyebabkan tidak dapat melakukan aktivitas.

Hasil dari kuesioner ini dikategorikan sebagai berikut :

Tabel 3.3 Diagnosa Keluhan *Premenstrual Syndrome*

Skor	Kategori
1 – 10	tidak mengalami keluhan gejala *premenstrual syndrome*
11 – 19	keluhan gejala *premenstrual syndrome* ringan
20 – 29	keluhan gejala *premenstrual syndrome* sedang
≥ 30	keluhan gejala *premenstrual syndrome* berat

Instrumen SPAF ini sederhana tetapi mempunyai nilai validitas dan reliabilitas yang tinggi seperti pada penelitian Lestarini (2019) didapatkan hasil uji coba angket kepada 30 responden mahasiswi dengan nilai validitas sebesar 0,496-0,782 dan reliabilitasnya didapatkan nilai *alpha* sebesar 0,848. Selain itu, uji validitas dilakukan oleh Pertiwi (2016) pada 30 siswi SMAN 29 Jakarta didapatkan hasil 10 pernyataan yang valid karena r hitung pada rentang 0,328 – 0,738 lebih besar dari r tabel 0,312 serta uji reliabilitas didapatkan hasil *chronbach's alpha* sebesar 0,873 sehingga instrumen *SPAF* dinyatakan *reliable.*

Instrumen *SPAF* sudah banyak digunakan untuk penelitian *premenstrual syndrome* di dalam negeri maupun luar negeri serta masih digunakan sampai sekarang (Ratikasari, 2015).

3) Dismenore

Dismenore merupakan nyeri kram atau nyeri berlebih saat menstruasi terjadi dibagian bawah perut serta timbul sebelum atau pada saat menstruasi. Pengukuran intensitas nyeri *dismenore* yang digunakan yaitu *Face Pain Scale- Revised (FPS-R)* yang diadaptasi dari (Hicks et al., 2001). *FPS-R* merupakan skala yang mudah dipahami dan digunakan terdiri dari gambar enam ekspresi wajah berikut :

0 2 4 6 8 10

Gambar 3.1 *Face Pain Scale- Revised* Skor

Pengukuran dengan *FPS-R* ini responden diminta untuk menandai salah satu wajah yang menggambarkan intensitas nyeri yang dirasakan. Skala ini terdiri dari enam wajah yang menggambarkan mulai dari tidak ada rasa nyeri sampai menggambarkan wajah sangat nyeri. Terlihat gambar di atas menggambarkan rasa nyeri yang dialami oleh penderita:

- Gambar (0) : Tidak ada nyeri
- Gambar (2) : Sedikit nyeri
- Gambar (4) : Nyeri ringan
- Gambar (6) : Nyeri sedang
- Gambar (8) : Nyeri berat
- Gambar (10) : Nyeri sangat berat

Kemudian skor dikelompokkan menjadi 3 kategori tingkatan nyeri yaitu (0-3) nyeri ringan, (4-6) nyeri sedang dan (7-10) nyeri berat. Skala pengukuran ini sudah valid untuk mengukur nyeri. Instrumen ini sudah teruji validitas dan reliabilitasnya dari penelitian Li et al., (2007) menunjukkan konsistensi penilaian (0,673 – 0,825) dan mempunyai kekuatan uji (r= 0,71 – 0,99). Hasil uji validitas yaitu *r* = 0,63 – 0,94 serta nilai reliabilitas sebesar 0,791 (Sulistiyani, 2009). Didapatkan hasil uji validitas instrumen sebesar r = 0,741 (Renovaldi et al., 2014). Kemudian uji reliabilitas *chronbach's alpha* sebesar 0,833 terhadap 30 responden sehingga instrumen *reliable* (Rakhma, 2012).

4) Tingkat Stres

Stres merupakan istilah yang menunjukkan adanya suatu tekanan atau tuntutan yang dialami seseorang agar mampu menyesuaikan diri atau adaptasi. Pengukuran tingkat stres menggunakan instrumen *Perceived Stress Scale (PSS-10)* yaitu *self-report questionnaire* terdiri dari 10 pertanyaan yang dapat mengevaluasi tingkat stres responden mengenai perasaan dan pikiran dalam satu bulan terakhir. Responden diminta untuk menjawab pertanyaan mengenai stres yang dirasakan (perasaan tidak terduga, perasaan tidak terkontrol dan perasaan tertekan).

Tabel 3.4 Skor Penilaian Instrumen *Perceived Stress Scale- 10*

Skor	Penilaian
0	Tidak pernah
1	Hampir tidak pernah
2	Kadang-kadang
3	Cukup sering
4	Sangat sering

Skor PSS-10 untuk pertanyaan positif (4,5,7,8) bernilai kebalikannya (0=4, 1=3, 2=2, 3=1, 4=0). Kemudian total skor penilaian diakumulasi disesuaikan dengan 3 kategori tingkatan stres yaitu stres ringan dengan total skor 1 – 13, stres

sedang dengan total skor 14 – 26 dan stres berat dengan total skor 27 – 40 (Cohen et al., 1983). Skala pengukuran termasuk skala ordinal.

Uji validitas dan reliabilitas dilakukan terhadap 150 responden didapatkan validitas sebesar 0,94 sedangkan uji reliabilitas dengan *chronbach's alpha* sebesar 0,89 (Ningsih, 2019). Uji reliabilitas instrumen PSS-10 didapatkan *chronbach's alpha* sebesar 0,81 (Sulaksmi, 2019).

5) Motivasi Belajar Pendidikan Jasmani

Sport Motivation Scale- II (SMS-II) yang diadopsi dari Pelletier et al. (2017) berisi 18 item berupa pernyataan dan pertanyaan untuk mengukur motivasi olahraga siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani (Hidayat, 2010). Untuk mengukur sikap, pendapat serta persepsi responden, peneliti menggunakan skala *likert* berikut :

Tabel 3.5 Skala *Likert* Sugiyono (2008)

Alternatif Jawaban	Skor Alternatif Jawaban	
	Positif	Negatif
Sangat Setuju	5	1
Setuju	4	2
Kadang-Kadang	3	3
Tidak Setuju	2	4
Sangat Tidak Setuju	1	5

Instrumen yang menggunakan skala *likert* yaitu dengan cara responden memberikan tanda *checklist* di kolom yang tersedia di setiap pernyataan. Kemudian total skor penilaian diakumulasi disesuaikan dengan 3 kategori tingkatan yaitu motivasi rendah dengan total skor 18 – 42, motivasi sedang dengan total skor 43 – 66 dan motivasi tinggi dengan total skor 67 – 90.

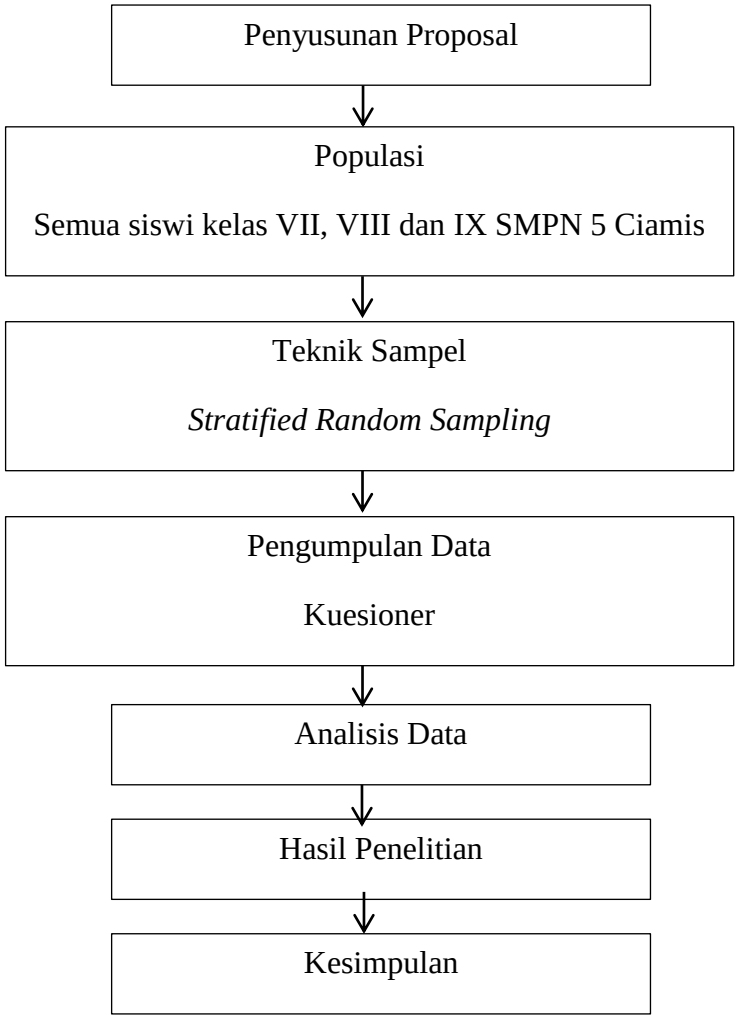
Uji validitas dan reliabilitas dilakukan Zulkarnaen & Hidayat (2021) pada siswa SMKN 1 Kalitengah didapatkan nilai validitas sebesar 0,468 dan nilai reliabilitas 0,748. Selain itu penelitian Juniawan (2016) didapatkan hasil r = 0,682

dan uji reliabilitas *chronbach's alpha* sebesar 0,905 sehingga instrumen *Sport Motivation Scale-II* memiliki nilai validitas dan reliabilitas yang baik.

3.5 Prosedur Penelitian

3.5.1 Langkah-Langkah Penelitian

Dalam penelitian ini langkah-langkah yang ditetapkan sebagai berikut :



Gambar 3.2 Prosedur Penelitian

Secara umum prosedur penelitian pada penelitian ini yaitu:

1. Pengajuan proposal penelitian
2. Menentukan populasi dan sampel
3. Melakukan pengumpulan data berupa pengisian kuesioner dari responden menggunakan media google form.

4. Menganalisis data yang telah didapat.
5. Pembahasan hasil penelitian.
6. Membuat kesimpulan dari data yang diperoleh.

3.5.2 Identifikasi Jenis Variabel

Variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2008). Variabel dalam penelitian ini terdiri dari dua variabel independen (bebas) dan dua variabel terikat (dependen).

1) Variabel Independen (X)

Dalam bahasa Indonesia sering disebut variabel bebas, yaitu variabel yang mempengaruhi atau menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen (terikat). Dalam penelitian ini variabel independennya adalah Premenstrual Syndrome dan Dismenore

2) Variabel Dependen (Y)

Sering disebut variabel terikat, merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas. Dalam penelitian ini variabel dependennya adalah tingkat stres dan motivasi belajar.

Tabel 3.6 Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Alat Pengukuran	Hasil Ukur	Skala
Variabel Bebas: *Premenstrual Syndrome*	Sekumpulan gejala fisik melibatkan emosional yang terjadi secara berkala menjelang datangnya menstruasi	*Shortened Premenstrual Assessment Form (SPAF)*	- 1 – 10 = tidak mengalami keluhan gejala *premenstrual syndrome*	Ordinal

			- 11 – 19 = keluhan gejala *premenstrual syndrome* ringan - 20 – 29 = keluhan gejala *premenstrual* syndrome sedang - >30 = keluhan gejala *premenstrual* syndrome berat	
Variabel Bebas: *Dismenore*	Nyeri kram atau nyeri berlebih saat menstruasi terjadi dibagian bawah perut serta timbul sebelum atau pada saat menstruasi	*Face Pain Scale- Revised (FPS-R)*	- 0 = tidak nyeri - 1 – 3 = nyeri ringan - 4 – 6 = nyeri sedang - 7 – 10 = nyeri berat	Ordinal
Variabel Terikat: Tingkat Stres	Perasaan tertekan karena suatu kegelisahan tidak mampu mengatasi ancaman dan dapat mempengaruhi	*Perceived Stress Scale (PSS-10)*	- 1 – 13 = stres ringan - 14 – 26 = stres sedang - 27 – 40 = stres berat	Ordinal

	kesehatan seseorang.			
Variabel Terikat: Motivasi Belajar	Dorongan yang berasal dari diri sendiri atau bantuan orang lain yang bersifat penggerak bagi individu maupun kelompok untuk melakukan yang terbaik dari dirinya sendiri.	*Sport Motivation Scale-II*	- 18 – 42 = motivasi rendah - 43 – 66 = motivasi sedang - 67 – 90 = motivasi tinggi	Skala *Likert*

3.6 Analisis Data

Analisis data merupakan proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh hasil pengumpulan data dengan cara mengorganisasikan data kedalam kategori, menjabarkan kedalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun kedalam pola, memilih mana yang penting dan akan dipelajari dan membuat kesimpulan sehingga mudah dipahami oleh diri sendiri maupun orang lain. Pada prosesnya peneliti menggunakan SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*).

Teknik analisis data menggunakan analisis korelasi kanonik *Canonical Correlation Analysis*) untuk menggambarkan hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen secara bersamaan. Analisis korelasi kanonik yaitu teknik multivariat digunakan untuk mengestimasi hubungan antara dua atau lebih variabel independen dengan dua atau lebih variabel dependen secara bersama-sama. Analisis korelasi kanonik merupakan suatu variasi dari konsep regresi ganda atau analisis korelasi.

Regresi ganda serta analisis korelasi bertujuan memeriksa hubungan antara satu variabel dependen (Y) dan kombinasi linier dari variabel independen (X) sedangkan untuk korelasi kanonik bertujuan untuk mengukur hubungan antara

kombinasi linier dari himpunan variabel dependen (Y) dengan kombinasi linier dari himpunan variabel (X) (Ahrens, 1987).