

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Rancangan yang digunakan pada penelitian kali ini adalah dengan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian *cross sectional*, yaitu variabel penelitian yang diukur atau dikumpulkan dalam satu waktu (Lail, 2019). Artinya peneliti hanya melakukan pengamatan hanya sekali terhadap beberapa variabel dalam waktu yang bersamaan yang bertujuan untuk mengetahui hubungan status gizi dan aktivitas fisik dengan kejadian dismenore yang ditinjau dari karakteristik responden. Pada penelitian ini, dalam sekali waktu peneliti menyebarkan kuesioner pada mahasiswa Program studi D3 Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang.

B. Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 30 April – 6 Mei 2024 di Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian disimpulkan (Sugiyono, 2010). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Program Studi D3 Gizi Politeknik Kesehatan Malang yaitu sebanyak 292 mahasiswa.

2. Sampel

Sampel adalah sebagian dari keseluruhan objek yang diteliti dan dianggap mewakili seluruh populasi (Notoadmojo, 2010). Ini sering dipraktikkan ketika jumlah populasi relatif kecil, yaitu kurang dari 30 individu. Pendekatan ini memerlukan partisipasi dari semua individu dalam populasi sebagai responden atau sampel (Sugiono, 2010:96). Namun, menurut Kerlinger dan Lee (2000), sampel minimum dalam

penelitian kuantitatif adalah 30 individu. Namun, menurut Klein (1986), yang paling penting dalam menetapkan sampel adalah representasi yang baik dari sampel yang digunakan. Sampel pada penelitian ini adalah mahasiswi tingkat tiga Program Studi D3 Gizi Politeknik Kemenkes Malang yaitu sebanyak 30 mahasiswi. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan metode *Purposive Sampling* yang digunakan penelitian ini adalah bagian dari populasi adalah bagian dari populasi mahasiswi Program Studi D3 Gizi Politeknik Kemenkes Malang, serta memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Berikut ini kriteria inklusi dan eksklusi yang ditentukan penulis yaitu:

a. Kriteria Inklusi

- 1) Mahasiswi tingkat tiga Program Studi D3 Gizi Politeknik Kemenkes Malang
- 2) Sudah mengalami menstruasi
- 3) Mengalami nyeri haid (dismenore)
- 4) Bersedia menjadi responden

b. Kriteria Eksklusi

- 1) Responden dalam keadaan sakit
- 2) Responden mengundurkan diri di tengah penelitian

D. Variabel Penelitian

Variabel bebas (*Independent variable*) : Status gizi dan aktivitas fisik

Variabel terikat (*Dependent variable*) : Kejadian dismenore

E. Definisi Operasional Variabel

Tabel 3. 1 Definisi Operasional Variabel

No	Variabel Penelitian	Definisi Operasional	Metode Ukur	Parameter	Skala
Variabel bebas (<i>Independent variable</i>)					
1	Status gizi	Keadaan gizi seseorang berdasarkan indeks massa tubuh yang diukur dengan	Timbangan berat badan digital dan <i>microtoice</i>	Kategori IMT sebagai berikut: - Berat badan kurang (<i>Underweight</i>) = <18,5	Ordinal

No	Variabel Penelitian	Definisi Operasional	Metode Ukur	Parameter	Skala
		cara berat badan dalam satuan kilogram (kg) dibagi dengan tinggi badan dalam satuan meter kuadrat (m ²)		<ul style="list-style-type: none"> - Berat badan normal = 18,5-22,9 - Kelebihan berat badan (<i>Overweight</i>) dengan risiko = 23 – 24,9 - Obesitas I = 25 – 29,9 - Obesitas II = ≥ 30 (WHO <i>Western Pacific Region</i>, 2000) 	
2	Aktivitas fisik	Kegiatan fisik yang dilakukan oleh responden secara rutin, durasi dan frekuensi yang dilakukan dalam satu minggu	Kuesioner aktivitas fisik (<i>Physical Activity Level</i>) PAL	Kategori aktivitas fisik: <ul style="list-style-type: none"> - Sangat ringan: 1,20 – 1,39 kkal/jam - Ringan: 1,40 – 1,69 kkal/jam - Sedang: 1,70 – 1,99 kkal/jam - Berat: 2,00 – 2,40 kkal/jam (WHO/FAO/UNU, 2001)	Ordinal
Variabel terikat (<i>Dependent variable</i>)					
3	Kejadian Dismenore	Nyeri perut bawah yang dirasakan saat menstruasi tanpa adanya kelainan pada pelvis, yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari	Kuesioner NRS (<i>Numeric Rating Scale</i>)	0 = tidak nyeri 1-3 = nyeri ringan 4-6 = nyeri sedang 7-9 = nyeri berat terkontrol 10 = nyeri berat tidak terkontrol (Yudiyanta dkk., 2015)	Ordinal

F. Instrumen Penelitian

1. Kuesioner

Kuesioner digunakan untuk mengetahui informasi tentang identitas responden, aktivitas fisik dan kejadian dismenore yang dialami mahasiswa.

2. Timbangan Berat Badan Digital

Untuk pengambilan data berat badan, diukur dengan timbangan berat badan digital.

3. *Microtoice*

Pengukuran tinggi badan menggunakan alat ukur tinggi badan *microtoice* dengan kapasitas ukur dua meter dan ketelitian 0,1 cm. Responden berdiri tegak menghadap ke depan dengan posisi tumit yang menempel pada dinding.

4. Kalkulator

Memudahkan peneliti dalam menghitung IMT.

5. Alat tulis

G. Metode Pengumpulan Data

1. Data Karakteristik Responden

Data karakteristik (usia) responden diperoleh dari hasil wawancara pengisian lembar identitas responden

2. Data Status Gizi

Data hasil pengukuran antropometri yang meliputi berat badan (BB) yang diperoleh dengan timbangan digital dan tinggi badan (TB) yang diukur dengan mikrotoa yang dinyatakan dengan Indeks Massa Tubuh (IMT).

3. Data Aktivitas Fisik

Data aktivitas fisik diperoleh dari hasil wawancara pengisian form aktivitas fisik PAL (*Physical Activity Level*) oleh subjek penelitian.

4. Data Kejadian Dismenore

Data kejadian dismenore diperoleh dari hasil wawancara pengisian kuesioner NRS (*Numeric Rating Scale*) oleh subjek penelitian.

H. Pengolahan, Penyajian dan Analisis Data

1. Data Karakteristik Responden

Data karakteristik responden yang sudah dikumpulkan diolah dengan cara ditabulasikan dan dianalisis secara deskriptif.

2. Data Status Gizi

Data mengenai berat badan dan tinggi badan berdasarkan pengukuran menggunakan timbangan injak dan mikrotoa, diolah

kemudian ditabulasikan serta dianalisis secara deskriptif. Data status gizi diklasifikasikan berdasarkan IMT menurut WHO WPR 2000, yaitu:

- a. Berat badan kurang (Underweight) : <18,5 kg/m²
- b. Berat badan normal : 18,5-22,9 kg/m²
- c. Kelebihan berat badan (Overweight) dengan risiko : 23-24,9 kg/m²
- d. Obesitas I : 25-29,9 kg/m²
- e. Obesitas II : ≥30 kg/m²

3. Data Aktivitas Fisik

Penilaian aktivitas fisik dilakukan dengan mengonversikan durasi kegiatan dalam jam menjadi nilai Physical Activity Rate (PAR). Kemudian besarnya tingkat aktivitas fisik responden dinyatakan dalam Physical Activity Level (PAL). Perhitungan nilai PAL dilakukan dengan mengacu pada rumus:

$$PAL = \frac{\sum(PAR \times W)}{24 \text{ jam}}$$

Keterangan:

PAL : *Physical Activity Level* (tingkat aktivitas fisik)

PAR : Physical Activity Rate dari masing-masing aktivitas yang dilakukan

W : Waktu yang digunakan untuk setiap aktivitas

Hasil perhitungan aktivitas fisik dikategorikan menurut FAO/WHO/UNU (2001) dalam Hasanah (2012) sebagai berikut:

- a. Sangat ringan : 1,20 – 1,39 kkal/jam
- b. Ringan : 1,40 – 1,69 kkal/jam
- c. Sedang : 1,70 – 1,99 kkal/jam
- d. Berat : 2,00 – 2,40 kkal/jam

4. Data Kejadian Dismenore

Penilaian derajat dismenore diukur menggunakan kuesioner NRS (*Numeric Rating Scale*), diolah kemudian ditabulasikan serta dianalisis secara deskriptif dengan kategori sebagai berikut:

- a. 0 = tidak nyeri
- b. 1-3 = nyeri ringan
- c. 4-6 = nyeri sedang
- d. 7-9 = nyeri berat terkontrol

e. 10 = nyeri berat tidak terkontrol

5. Analisis Data

Data tentang hubungan antar variabel yaitu diolah dengan menggunakan analisis bivariat dengan uji korelasi spearman menggunakan program *Statistical Package for Social Science* (SPSS) dengan tingkat kepercayaan 95% dengan p-value 0,05.

Adapun hipotesis yang diuji adalah sebagai berikut: Penarikan kesimpulan :

a. Status gizi dengan kejadian dismenore

H_0 : Tidak ada hubungan antara status gizi dengan kejadian dismenore.

H_1 : Ada hubungan antara status gizi dengan kejadian dismenore.

b. Aktivitas fisik dengan kejadian dismenore

H_0 : Tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian dismenore.

H_1 : Ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian dismenore.

Penarikan kesimpulan:

a. Jika p-value < α (0,05) maka H_0 ditolak, berarti ada hubungan antar variabel yang diujikan

b. Jika p-value > α (0,05) maka H_0 diterima, berarti tidak ada hubungan antar variabel yang diujikan