

## **BAB III**

### **METODOLOGI PENELITIAN**

#### **A. Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif (korelasi) dengan menggunakan desain penelitian *cross sectional*. Studi kuantitatif korelasional bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan antara satu atau beberapa variabel dengan variabel lainnya. Sementara itu, desain *cross sectional* adalah sebuah metode penelitian yang mengamati risiko dan dampak pada suatu titik waktu tertentu, dengan tujuan mengumpulkan data secara bersamaan dan satu waktu. (Syahrizal & Jailani, 2023). Fokus dari penelitian ini adalah untuk mengkaji hubungan antara gaya hidup dan gangguan siklus menstruasi pada remaja Gen Z.

#### **B. Variabel Penelitian**

Dalam penelitian ini menggunakan dua variabel, yaitu:

##### 1. Definisi Variabel

###### a. Variabel Independen

Variabel independen adalah variabel yang diukur untuk mengetahui seberapa besar pengaruhnya terhadap variabel lain. (Moffan & Handoyo, 2020). Dalam penelitian ini variabel independen nya yaitu gaya hidup.

###### b. Variabel Dependen (terikat)

Variabel dependen adalah suatu variabel yang variasinya dapat memengaruhi variabel lainnya. (Moffan & Handoyo, 2020). Dalam penelitian ini variabel dependen nya adalah gangguan siklus menstruasi.

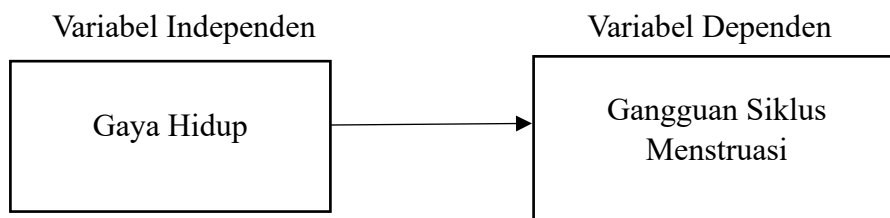
## 2. Definisi Operasional

Tabel 3. 1 Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Kriteria Hasil	Skala Pengukuran Data
1.	Independen: Gaya Hidup	Gaya hidup adalah pola hidup seseorang yang diekspresikan melalui minat, pendapat, dan berbagai aktivitas yang dijalani.	Kuesioner Gaya Hidup dengan jumlah 20 pertanyaan. 1. Pola Makan 2. Pola Aktivitas 3. Pola Tidur	51-80= sehat 20-50= tidak sehat  (Supatmi, 2020)	<b>Nominal</b>
2.	Dependen: Gangguan Siklus Menstruasi	Gangguan siklus menstruasi adalah penyakit pola perdarahan menstruasi, seperti amenore (kurangnya menstruasi), polimenorea (siklus menstruasi siklus jangka pendek). Gangguan siklus menstruasi dapat mempengaruhi aktivitas sehari-hari, anemia dan kehamilan karena perkembangan ovulasi.	Siklus menstruasi pada remaja dalam penelitian ini menggunakan Guttman dan dilakukan dengan menggunakan lembar kuesioner berupa pertanyaan mengenai siklus menstruasi dimana masing-masing pernyataan memiliki 2 alternatif jawaban yaitu "Ya" diberi skor 1 dan "Tidak" diberi skor 0. Penilaian dilakukan dengan mengalikan jumlah pernyataan pada kuesioner dengan skor tertinggi pada setiap item kuesioner.	a. 6-10: Teratur b.0-5: Tidak teratur  (Ni Luh Made, 2020)	<b>Nominal</b>

## C. Kerangka Konsep

Bagan Kerangka Konsep 3. 1



#### **D.Tempat dan Waktu Penelitian**

Tempat penelitian dilakukan di Universitas ‘Aisyiyah Bandung. Dasar peneliti untuk memilih jumlah mahasiswa yang termasuk Gen Z sangat banyak sehingga memungkinkan dapat memenuhi kriteria sampel yang diinginkan oleh peneliti. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei 2025. Waktu penelitian dilaksanakan setelah mendapatkan surat izin penelitian dari pimpinan setempat dan dilaksanakan pada bulan yang telah ditentukan untuk penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei 2025.

#### **E. Populasi dan Sampel Penelitian**

##### **1. Populasi**

Populasi dapat diartikan sebagai suatu wilayah generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu, yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari, dan dari mana kesimpulan kemudian ditarik. (Suriyani et al., 2023). Adapun populasi target penelitian ini adalah wanita remaja gen z yang berusia 13-28 tahun di Universitas ‘Aisyiyah Bandung yang berjumlah 690 orang.

##### **2. Sampel**

Sampel merupakan bagian dari populasi yang memiliki ciri atau keadaan tertentu yang dapat mewakili keseluruhan. Pemilihan sampel dilakukan melalui metode seleksi tertentu, sehingga diperoleh beberapa individu yang cukup representatif. Dengan cara ini, diharapkan hasil yang diperoleh dapat mencerminkan kondisi populasi secara keseluruhan. (Susanto et al., 2024). Sampel penelitian ini menggunakan rumus slovin, yaitu pemilihan sample berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian. Pemilihan sampel ini bertujuan agar responden yang diikut sertakan dalam penelitian ini sesuai dengan tujuan penelitian dan memberikan data yang valid.

Jumlah sample pada penelitian ini adalah 253 Remaja Gen Z di Universitas 'Aisyiyah Bandung.

No	Penghitungan jumlah sampel sesuai jurusan
1. S1 Kebidanan	$\begin{aligned} &\text{Jumlah populasi: } \frac{190}{190} \\ &= \frac{190}{1 + (190 \times 0,05^2)} \\ n &= \frac{190}{1 + (190 \times 0,0025)} \\ &= \frac{190}{1 + 0,475} \\ n &= \frac{190}{1,475} \\ &= 129 \end{aligned}$
2. S1 Keperawatan	$\begin{aligned} &\text{Jumlah populasi: } \frac{76}{76} \\ &= \frac{76}{1 + (76 \times 0,05^2)} \\ n &= \frac{76}{1 + (76 \times 0,0025)} \\ &= \frac{76}{1 + 0,19} \\ n &= \frac{76}{1,19} \\ &= 64 \end{aligned}$
3. S1 DKV	$\begin{aligned} &\text{Jumlah populasi: } \frac{19}{19} \\ &= \frac{19}{1 + (19 \times 0,05^2)} \\ n &= \frac{19}{1 + (19 \times 0,0025)} \\ &= \frac{19}{1 + 0,0475} \\ n &= \frac{19}{1,0475} \\ &= 18 \end{aligned}$
4. S1 Pariwisata	$\begin{aligned} &\text{Jumlah populasi: } \frac{12}{12} \\ &= \frac{12}{1 + (12 \times 0,05^2)} \\ n &= \frac{12}{1 + (12 \times 0,0025)} \\ &= \frac{12}{1 + 0,03} \\ n &= \frac{12}{1,03} \\ &= 11 \end{aligned}$

---



---

**5. S1 Perdagangan Internasional**

$$\begin{aligned}
 &\text{Jumlah populasi: } \frac{6}{6} \\
 &= \frac{6}{1 + (6 \times 0,05^2)} \\
 n &= \frac{6}{1 + (6 \times 0,0025)} \\
 &= \frac{6}{1 + 0,015} \\
 n &= \frac{6}{1,015} \\
 &= 5
 \end{aligned}$$

---

**6. D3 Keperawatan**

$$\begin{aligned}
 &\text{Jumlah populasi: } \frac{28}{28} \\
 &= \frac{28}{1 + (28 \times 0,05^2)} \\
 n &= \frac{28}{1 + (28 \times 0,0025)} \\
 &= \frac{28}{1 + 0,07} \\
 n &= \frac{28}{1,07} \\
 &= 26
 \end{aligned}$$

---



---

**TOTAL: 253**
**Rumus Pengambilan Sample:**

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

n = Jumlah sample minimal

N = Jumlah Populasi

e = *Margin of error* (biasanya ditetapkan sebesar 5% atau 0.05)

Diketahui : N = 690 mahasiswa universitas aisyiyah bandung,

e = 0,05

Ditanyakan : n (jumlah sampel) ?

Maka:

$$\begin{aligned}
 &= \frac{690}{1 + (690 \times 0,05^2)} \\
 n &= \frac{690}{1 + (690 \times 0,0025)} \\
 &= \frac{690}{1 + 1,72} \\
 n &= \frac{690}{2,72} \\
 &= 253
 \end{aligned}$$

### 3. Menggunakan teknik *Propotionate stratified random sampling*

Pengambilan sampel menggunakan kriteria inklusi dan kriteria eksklusi sebagai berikut:

#### 1. Kriteria Inklusi

- a. Wanita yang sudah memasuki usia remaja yaitu 13-28 tahun
- b. Bersedia menjadi responden
- c. Mampu berkomunikasi dengan baik
- d. Mahasiswi Universitas Aisyiyah Bandung

#### 2. Kriteria Eksklusi

- a. Wanita yang memiliki gangguan medis yang dapat mempengaruhi siklus menstruasi (gangguan tiroid atau *Polycystic Ovary Syndrome*)
- b. Wanita perokok aktif (Seorang individu dianggap sebagai perokok aktif jika ia mengkonsumsi rokok secara teratur, bahkan jika hanya satu batang setiap harinya).
- c. Wanita yang menggunakan kontrasepsi yang dapat mengganggu siklus menstruasi

## F. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data merupakan upaya terencana yang dilakukan secara sistematis dengan mengikuti prosedur standar, bertujuan untuk mendapatkan ukuran mengenai variabel serta menjawab pertanyaan-pertanyaan dalam penelitian. (Rizky Fadilla & Ayu Wulandari, 2023). Teknik pengumpulan data yang diterapkan dalam penelitian ini terdiri dari beberapa metode sebagai berikut: Peneliti mengumpulkan data setelah mendapatkan izin dari Komite Etik Universitas 'Aisyiyah Bandung.

2. Penelitian dilaksanakan dengan mematuhi prosedur etik yang relevan, serta memperhatikan berbagai aspek etika berikut:
  - a. Peneliti akan meminta persetujuan dari responden (*Informed Consent*) dengan cara meminta tanda tangan sebagai bukti persetujuan.
  - b. Peneliti berkomitmen untuk menghormati harkat dan martabat manusia (*Respect for Persons*). Dalam hal ini, peneliti akan memberikan penjelasan yang jelas mengenai tujuan penelitian, hak responden untuk mengundurkan diri kapan saja tanpa konsekuensi, serta menjaga kerahasiaan informasi pribadi mereka.
  - c. Peneliti memastikan bahwa semua tindakan yang diambil selama penelitian bertujuan untuk mendukung dan mengutamakan kesejahteraan responden (*Beneficence*).
  - d. Peneliti menjaga prinsip keadilan dan keterbukaan dalam perlakuan terhadap responden, tanpa membedakan latar agama, suku, atau faktor lainnya (*Justice*).
3. Selanjutnya, peneliti mengidentifikasi sampel yang akan diteliti.
4. Peneliti kemudian menjelaskan tujuan penelitian kepada responden.

5. Kuesioner dibagikan secara daring kepada responden melalui tautan *g-form*, dengan perkiraan waktu yang dibutuhkan untuk mengisi selama 30 menit.
6. Setelah seluruh kuesioner terkumpul, peneliti akan memeriksa kembali kelengkapan data yang telah diisi.

### G. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah pedoman tertulis yang mencakup wawancara, pengamatan, dan pertanyaan yang disiapkan untuk mengumpulkan informasi. Instrumen ini berfungsi sebagai alat yang memenuhi kriteria akademis, memungkinkan peneliti untuk mengukur objek yang diteliti atau mengumpulkan data terkait variabel tertentu. Kualitas suatu instrumen penelitian ditentukan oleh sejauh mana validitas dan reliabilitasnya. (Makbul, 2021)

#### 1. Kisi-kisi Kuesioner Gaya Hidup

Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan kuisisioner yang mengadopsi dari peneliti yang bernama Rachmawati Ika Sukarsih S.ST.,M.Kes (2020). Dengan penelitian yang berjudul Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Menarche Dini. Kuesioner pertama bertujuan untuk mengumpulkan data mengenai gaya hidup remaja gen z, dengan memahami latar belakang mengenai pola makan, pola aktivitas, pola istirahat. analisis dapat dilakukan untuk menghubungkan variabel gangguan siklus menstruasi.

Kisi-kisi pertanyaan pada kuesioner ini mencakup teori yang telah dipaparkan sebelumnya yaitu seperti dalam tabel berikut:

Tabel 3. 2 Kisi-kisi kuesioner Gaya Hidup

Pertanyaan	Nomor Soal
Pola Makan	1,2,3,4,5,6,7,8,9
Pola Aktivitas	10,11,12,13,14,15
Pola Istirahat	16,17,18,19,20

Kuisisioner ini menggunakan skala Likert untuk pengukurannya, dengan pilihan jawaban yang terdiri dari sangat sering (SS), sering (S), jarang (J), dan tidak pernah (TP), Terdapat 20 pertanyaan, dengan klasifikasi sebagai berikut:

Tabel 3. 3 Penskoran Kuesioner Gaya Hidup

<b>Pertanyaan Positif (<i>Favorable</i>)</b>	<b>Pertanyaan Negatif (<i>Unfavorable</i>)</b>
1,2,3,10,11,12,16	4,5,6,7,8,9,13,14,15,17,18,19,20

a. Menentukan skor jawaban

Pertanyaan positif:

4= sangat sering, bila melakukan tiga atau lebih dalam sebulan

3= sering, bila melakukan dua kali dalam sebulan

2= jarang, bila melakukan satu kali sebulan

1= tidak pernah melakukan

Pertanyaan negatif:

1= sangat sering, bila melakukan tiga atau lebih dalam sebulan

2= sering, bila melakukan dua kali dalam sebulan

3= jarang, bila melakukan satu kali sebulan

4= tidak pernah melakukan

4= skor tertinggi

1= skor terendah

b. Menentukan nilai maksimal, yaitu skor jawaban tertinggi dikali banyak nya item

$$4 \times 20 = 80$$

c. Menentukan nilai minimal, yaitu skor terendah dikali banyak nya item.  $1 \times 20 = 20$

2. Kisi-kisi Kuesioner Siklus Menstruasi

Pengumpulan data tentang siklus menstruasi pada penelitian ini menggunakan kuisisioner yang mengambil dari peneliti yang bernama Ni Luh Made Devi Darmawati (2020). Dengan penelitian yang berjudul Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi pada Remaja di Institut Teknologi dan Kesehatan Bali. Namun peneliti akan uji validitas Kembali kuisisioner tersebut.

Kuisisioner tentang siklus menstruasi menggunakan skala *Guttman* berupa pernyataan tentang siklus menstruasi yang berjumlah 10 pernyataan dengan pilihan “Ya” diberi skor 1 dan “Tidak” diberi skor 0. Penilaian yang dilakukan dengan mengalikan jumlah pernyataan pada kuisisioner dengan skor tertinggi pada setiap item kuisisioner.

Tabel 3. 4 Penskoran Kuisisioner Siklus Menstruasi

<b>Pertanyaan Positif (<i>Favorable</i>)</b>	<b>Pertanyaan Negatif (<i>Unfavorable</i>)</b>
1,2,3,6,9	4,5,7,8,10

Pernyataan Positif

- a. Ya: 1
- b. Tidak: 0

Pernyataan Negatif

- a. Ya: 0
- b. Tidak: 1

## **H. Uji Validitas dan Realibilitas**

### **1. Uji Validitas**

Uji Validitas adalah ukuran keandalan dan kebenaran dari alat pengukuran yang dipakai. Jika suatu instrumen dinyatakan valid, itu berarti alat pengukuran tersebut dapat dipercaya dan efektif untuk mengukur variabel yang dimaksud. (Arsi,

2021). Pada penelitian ini tidak melakukan uji validitas karena menggunakan kuesioner baku. Prinsip validitas mengacu pada keandalan instrumen dalam mengumpulkan data, yang harus mampu mengukur apa yang seharusnya diukur. Dalam konteks ini, validitas berkaitan dengan pengukuran dan pengamatan, mencerminkan kedalaman instrumen dalam proses pengumpulan data.

Pada kuesioner gaya hidup yang mengambil dari Supatmi, (2020) dengan judul penelitian Hubungan Gaya Hidup dengan Menarche Dini. Kuisisioner yang digunakan telah melalui uji validitas dan reliabilitas dengan membandingkan nilai yang diperoleh dari tabel dengan nilai  $r$  hitung. Adapun hasil uji validitas kuesioner menunjukkan bahwa validitas diuji  $> r$  tabel, dengan  $r$  hitung= 0,866, dan  $r$  tabel= 0,187.

Pada kuesioner siklus menstruasi yang mengambil dari Ni Luh Made Devi (2020) dengan judul Hubungan Tingkat Stres dengan siklus menstruasi. Kuesioner yang telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas dengan membandingkan nilai yang diperoleh dari tabel dengan nilai  $r$  hitung. Adapun hasil uji validitas kuesioner menunjukkan bahwa validitas diuji  $> r$  tabel, dengan  $r$  hitung= 0,763, dan  $r$  tabel= 0,176

## 2. Uji Realibilitas

Uji reliabilitas merupakan suatu aspek yang bisa diandalkan atau suatu kondisi yang dapat dipercaya. Uji reliabilitas berfungsi untuk menentukan tingkat konsistensi dari suatu kuesioner yang digunakan oleh peneliti, sehingga kuesioner tersebut dapat diandalkan untuk mengukur variabel penelitian walaupun digunakan beberapa kali dengan kuesioner yang sama. (Al Hakim et al., 2021).

Pada kuisisioner gaya hidup yang digunakan telah melalui uji reliabilitas dengan membandingkan nilai yang diperoleh dari tabel dengan nilai  $r$  hitung. Untuk menentukan nilai  $r$  hitung, kita dapat merujuk pada kolom "*corrected item-total correlation*". Uji realibilitas menggunakan metode *Cronbach's Alpha* menghasilkan nilai 0,735 untuk 20 item yang menunjukkan bahwa kuesioner memiliki realibilitas yang cukup baik dan layak digunakan untuk pengumpulan data.

Pada kuesioner siklus menstruasi yang mengambil dari Ni Luh Made Devi (2020) dengan judul Hubungan Tingkat Stres dengan siklus menstruasi. Telah dilakukan uji reliabilitas dengan membandingkan nilai yang diperoleh dari tabel dengan nilai  $r$  hitung. Untuk menentukan nilai  $r$  hitung, kita dapat merujuk kepada kolom "*corrected item-total correlation*". Uji reliabilitas menggunakan metode *Cronbach's Alpha* menghasilkan nilai 0,653 untuk 10 item yang menunjukkan bahwa kuesioner memiliki reliabilitas yang cukup baik dan layak digunakan untuk pengumpulan data.

## **I. Analisis Data**

Analisis data pada penelitian ini menggunakan metode statistic kuantitatif dengan analisis univariat dan analisis bivariat.

### **1. Analisis Univariat**

Analisis univariat adalah sebuah teknik analisis data yang fokus pada satu variabel secara mandiri, di mana setiap variabel dianalisis tanpa mengaitkannya dengan variabel lainnya. Teknik ini juga dikenal sebagai analisis deskriptif atau statistik deskriptif, yang bertujuan untuk menggambarkan kondisi fenomena yang sedang

dikaji. (Sukma Senjaya et al., 2022). Pada penelitian ini, analisis univariat digunakan untuk menganalisis variabel gaya hidup dan gangguan siklus menstruasi.

## 2. Analisis Bivariat

Analisis Bivariat adalah suatu metode yang digunakan untuk mengamati pengaruh antara variabel bebas dan variabel terikat. (Dehmi et al., 2021). Dalam penelitian ini, peneliti akan menghubungkan variabel hubungan gaya hidup dengan gangguan siklus menstruasi. Analisis bivariat dalam penelitian ini menggunakan uji statistik *Chi-Square*.

## J. Prosedur Penelitian

Langkah-langkah penelitian dibagi menjadi dua tahap, yaitu:

### 1. Tahap persiapan

Pada tahap persiapan dimulai dengan melakukan kegiatan sebagai berikut:

- a. Pengumpulan artikel, studi pendahuluan, pembuatan proposal skripsi dan melakukan konsultasi dengan dosen pembimbing.
- b. Menyusun proposal penelitian, melakukan konsultasi dengan pembimbing, dan melaksanakan seminar proposal penelitian.
- c. Mengurus perizinan penelitian dan etik di Universitas 'Aisyiyah Bandung.
- d. kemudian perizinan ke tempat akan dilaksanakannya penelitian.

### 2. Tahap pelaksanaan

Tahap ini dimulai dengan melakukan kegiatan.

- a. Peneliti menentukan responden sesuai dengan studi pendahuluan yang telah dilakukan di lingkungan Universitas 'Aisyiyah Bandung.
- b. Peneliti melaksanakan penelitian pada tanggal yang telah disepakati.

- c. Setelah menentukan tanggal yang telah disepakati peneliti melakukan kontrak waktu dengan calon responden.
- d. Setelah responden bersedia, peneliti akan menjelaskan prosedur penelitian melalui grup *WhatsApp* setiap Angkatan.
- e. Peneliti membagikan kuesioner gaya hidup dan kuesioner siklus menstruasi kepada responden dalam bentuk link *g-form*.
- f. Setelah responden selesai mengisi kuesioner, peneliti mengecek Kembali kelengkapan datanya. Jika terdapat jawaban yang kurang lengkap, responden diharapkan untuk melengkapi informasi tersebut.
- g. Setelah data terkumpul semua, peneliti akan memberikan reward berupa pulsa kepada responden

#### **K. Etika Penelitian (No:1276/KEP.01/UNISA-BANDUNG/V/2025)**

Etika dalam penelitian pada tahap awal yang dilakukan peneliti adalah mengajukan permohonan izin pelaksanaan penelitian. Sebelum melakukan pengambilan data dilapangan, peneliti telah melakukan prosedur persetujuan etik ke komite etik penelitian Universitas ‘Aisyiyah Bandung. Peneliti juga menjelaskan bahwa responden yang diteliti bersifat sukarela dan jika tidak bersedia maka responden berhak menolak dan mengundurkan diri selama proses pengumpulan data berlangsung. Individu juga berhak mengetahui hasil dari penelitian. Dalam melakukan penelitian ada beberapa hal yang berkaitan dengan permasalahan etik, yaitu memberikan penjelasan kepada calon responden peneliti tentang tujuan peneliti di prosedur pelaksanaan penelitian.

1. Responden dipersilahkan untuk menandatangani *informed consent* karena menyetujui menjadi responden.  
  
Kerahasiaan informasi responden (*confident*) dijamin oleh peneliti dan hanya kelompok data tertentu saja yang akan digunakan untuk kepentingan peneliti atau hasil riset.
2. *Beneficience*, peneliti sudah berupaya agar segala Tindakan kepada responden mengandung kebaikan.
3. *Nonmaleficience*, penelitian ini tidak mengandung unsur bahaya atau merugikan responden
4. *Veracity*, penelitian yang dilakukan telah diejlaskan secara jujur mengenai manfaatnya, efeknya dan apa manfaat atau didapat jika responden dilibatkan dalam penelitian tersebut.
5. *Justice*, keadilan dan keterbukaan pada respondem tanpa memandang agama, suku, dan lain-lain.
6. Sebelum melakukan penelitian penulis akan melakukan uji etik terlebih dahulu oleh Komite Etik Penelitain Universitas ‘Aisyiyah Bandung.