

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **3.1 Jenis Penelitian**

Peneliti melakukan penelitian tentang “Hubungan Stres Akademik Dan Kebiasaan Konsumsi *Junkfood* Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Sarjana Terapan Keperawatan Di Poltekkes Kemenkes Malang”. Dalam hal ini peneliti menggunakan desain korelasi untuk mencari hubungan antara stres akademik dan kebiasaan konsumsi junkfood dengan siklus menstruasi. Pendekatan yang digunakan adalah pendekatan *Crosssectional*.

#### **3.2 Waktu Dan Tempat Penelitian**

Penelitian ini dilakukan pada bulan Januari-Juli 2025 di Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang.

#### **3.3 Populasi Dan Sampel**

##### **3.3.1 Populasi**

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Mahasiswa Sarjana Terapan Keperawatan Di Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang tahun ajaran 2024-2025 sebanyak 422 Mahasiswa.

##### **3.3.2 Sampel dan Besar Sampel**

Pengambilan Sampel pada penelitian ini menggunakan rumus slovin dan didapatkan sampel sebanyak 81 mahasiswa. Dari Besar Sampel yang didapat digunakanlah teknik sampling proporsional random sampling.

Pengambilan sampel secara acak dimulai dari penentuan sampel yang pertama, untuk menentukan sampel yang pertama dilakukan pengundian jika

angka yang keluar adalah angka ganjil maka pengambilan sampel selanjutnya diambil dari nomor ganjil hingga memenuhi jumlah sampel yang dibutuhkan. Begitu juga sebaliknya jika angka yang keluar adalah angka genap maka pengambilan sampel selanjutnya diambil dari nomor genap hingga memenuhi jumlah sampel yang dibutuhkan. Kemudian dikatakan proporsional karena pengambilan sampel dilakukan secara representative (mewakili) dan setiap subjek ditentukan secara seimbang sesuai dengan banyaknya subjek dari setiap kelas. Sedangkan untuk random sampling yaitu setiap kelas dalam populasi memiliki kesempatan untuk menjadi sampel.

Sehingga diperoleh jumlah sampel setiap kelasnya yaitu :

**Tabel 3. 1 Jumlah Sampel Setiap Tingkat**

No	Tingkat	Jumlah Populasi	Jumlah Sampel
1	1	111 Mahasiswa	21 Mahasiswa
2	2	91 Mahasiswa	17 Mahasiswa
3	3	92 Mahasiswa	18 Mahasiswa
4	4	128 Mahasiswa	25 Mahasiswa
<b>TOTAL</b>		<b>422 Mahasiswa</b>	<b>81 Mahasiswa</b>

### 3.3.3 Kriteria Inklusi dan Eksklusi

#### 1.Kriteria Inklusi

Dalam penelitian ini kriteria inklusi yang dibuat oleh peneliti adalah :

- a. Mahasiswa yang tidak memiliki riwayat gangguan reproduksi seperti kista ovarium, *Pelvis Inflammatory Diseases*, Endometriosis, Sindrom ovarium polikistik (PCOS), Dysmenorrhea atau amenorea

yang parah, Fibroid uterus, Infeksi saluran reproduksi atau Gangguan anatomi pada sistem reproduksi.

- b. Mahasiswa yang hadir pada saat penelitian
- c. Mahasiswa yang bersedia menjadi responden

## **2.Kriteria Eksklusi**

Dalam penelitian ini kriteria eksklusi yang dibuat oleh peneliti adalah :

- a. Mahasiswa yang sedang program diet
- b. Mahasiswa yang sedang mengkonsumsi obat-obatan atau terapi yang mempengaruhi siklus menstruasi

## **3.4 Cara Pengumpulan Data**

### **3.4.1 Data Primer**

Dalam penelitian ini data primer didapat dari pengisian kuesioner yang akan diisi langsung oleh target penelitian. Kuesioner ini meliputi kuesioner untuk pengukuran stres akademik, kuesioner untuk menilai kebiasaan konsumsi *junkfood* dan kuesioner mengenai siklus menstruasi. Kuesioner-kuesioner tersebut akan diisi langsung oleh setiap mahasiswa.

### **3.4.2 Data Sekunder**

Dalam penelitian ini data sekunder yang diambil meliputi data dari literatur terdahulu, buku ataupun sumber lain yang sesuai dengan penelitian ini.

## **3.5 Alat Pengumpulan Data**

### **3.5.1. Instrumen Pengumpulan Data**

#### **1. Kuesioner *Perceived Sources of Academic Stres (PAS)***

Kuesioner *Perceived Sources of Academic Stres (PAS)* yang dikembangkan oleh (Ramadhani, 2022) ini berjumlah 18 butir dengan model likert yang memiliki lima opsi jawaban yaitu :

1. sangat tidak setuju
2. tidak setuju
3. netral
4. setuju
5. sangat setuju.

Dari setiap jawaban akan dijumlahkan serta dimasukkan dalam pengkategorian tingkat stres akademik yang dialami oleh mahasiswa dengan rumus :

**Tabel. 3.2 Rumus Pengkategorian Tingkat Stress Akademik**

Kategori	Rumus
Sangat Tinggi	$X \geq M + 1,5 SD$
Tinggi	$M + 0,5 SD \leq X < M + 1,5 SD$
Sedang	$M - 0,5 SD \leq X < M + 0,5 SD$
Rendah	$M - 1,5 SD \leq X < M + 0,5 SD$
Sangat Rendah	$X < M - 1,5 SD$

Kuesioner ini telah diuji validitasnya dengan metode content validity index (CVI) dengan perolehan skor 1 yang dianggap memiliki nilai validitas baik. Dan dari uji reliabelitas didapati koefisien Alpha Cronbach senilai 0,805. Nilai tersebut mengindikasikan bahwa alat ukur *Perceived Sources of Academic Stres* memiliki reabilitas yang baik (Ramadhani, 2022).

## 2. Kuesioner *Junkfood Intake Measure* (JFIM)

Kuesioner *Junkfood Intake Measure* (JFIM) yang dikembangkan oleh (Risca et al.,2022) terdiri atas lima jenis junkfood yang diukur konsumsinya, yaitu: kentang goreng, camilan asin (mengandung MSG), biskuit manis, permen atau cokelat, dan es krim. Setiap jenis makanan diberikan skor konsumsi berdasarkan frekuensinya.dengan skor berikut :

1. tidak pernah dinilai = 0
2. 1-2 kali per minggu = 1
3. 3-4 kali per minggu dinilai 2
4. 5-6 kali per minggu dinilai 3
5. 1 kali per hari dinilai 4
6. 2 kali per hari dinilai 5

Dari penilaian tersebut akan dijumlahkan sehingga dapat disimpulkan menjadi beberapa kategori yaitu :

1. 0-5 = rendah
2. 6-8 = sedang
3. 9-25 = tinggi.

Nilai JFIM sudah dapat mewakili frekuensi konsumsi *junkfood* yang dikonsumsi. Kuesioner ini telah di uji validitas dan reliabilitasnya dan didapati hasil uji validitas adalah 0,72 dan uji reliabilitas adalah 0,92 (Risca et al.,2022).

## 3. Kuesioner Siklus Menstruasi

Kuesioner Siklus Menstruasi yang dikembangkan oleh (Hartini et al.,2023) memiliki 2 kategori yaitu normal dan tidak normal. Kategori normal jika siklus haid berlangsung 21-35 hari dan kategori tidak normal yaitu ketika siklus haid  $> 35$  hari atau  $< 21$  hari. Kuesioner ini telah di uji validitas dan reabilitasnya dan didapati hasil uji validitas dan reabilitasnya adalah 1 (Hartini et al.,2023).

### **3.5.2. Teknik Pengumpulan Data**

#### **1. Tahap Persiapan**

- a. Peneliti membuat proposal
- b. Mengirimkan surat perizinan ke pihak poltekkes kemenkes malang
- c. Melakukan studi pendahuluan dengan wawancara kepada mahasiswa Jurusan Sarjana Terapan Keperawatan Di Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang tahun ajaran 2024-2025
- d. Melakukakan persiapan dengan memasukan kuesioner *Perceived Sources of Academic Stres (PAS)*, kuesioner *Junkfood Intake Measure (JFIM)* dan kuesioner siklus menstruasi dalam google form.
- e. Membuat informed consent sebagai bukti bahwa responden bersedia menjadi subjek penelitian

#### **2. Tahap Pelaksanaan**

- a. Memberikan surat izin kepada pihak Poltekkes Kemenkes Malang
- b. Menentukan sampel pertama dengan pengundian yang menjadi dasar pengambilan sampel-sampel berikutnya.

- c. Setelah sampel sudah ditentukan dilanjutkan dengan menjelaskan maksud dan tujuan dari penelitian yang akan dilakukan kepada responden
- d. Memberikan informed consent kepada responden sebagai bentuk kesanggupan untuk menjadi responden
- e. Membagikan link googleform berisi kuesioner *Perceived Sources of Academic Stres (PAS)* untuk mengetahui tingkat stres mahasiswa
- f. Membagikan link googleform berisi kuesioner *Junkfood Intake Measure (JFIM)* untuk mengetahui kebiasaan konsumsi *junkfood* pada mahasiswa
- g. Membagikan link googleform berisi kuesioner siklus menstruasi untuk mengetahui siklus menstruasi mahasiswa.

### **3. Tahap Evaluasi**

- a. Mengumpulkan semua data yang diperoleh dan memastikan kembali data-data yang diperoleh. Hal-hal yang perlu diteliti adalah lengkapnya pengisian data, keterbacaan atau kejelasan tulisan, kejelasan makna jawaban, konsistensi jawaban antara jawaban satu dengan yang lain, relevansi dan keseragaman satuan data.
- b. Melakukan analisis data dengan perangkat lunak statistik *SPSS (Statistical Program for Social Science)*
- c. Menyusun hasil analisis dan menginterpretasikan hasil penelitian
- d. Menyajikan hasil penelitian dalam format yang sesuai untuk publikasi
- e. Memaparkan implikasi dari hasil penelitian dan memberikan rekomendasi untuk penelitian berikutnya

### **3.6 Variabel Penelitian**

#### **3.6.1 Variabel Independen (Bebas)**

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah tingkat stres akademik dan kebiasaan konsumsi *junkfood*.

#### **3.6.2 Variabel Dependent (Terikat)**

Variabel terikat dalam penelitian ini adalah siklus menstruasi.

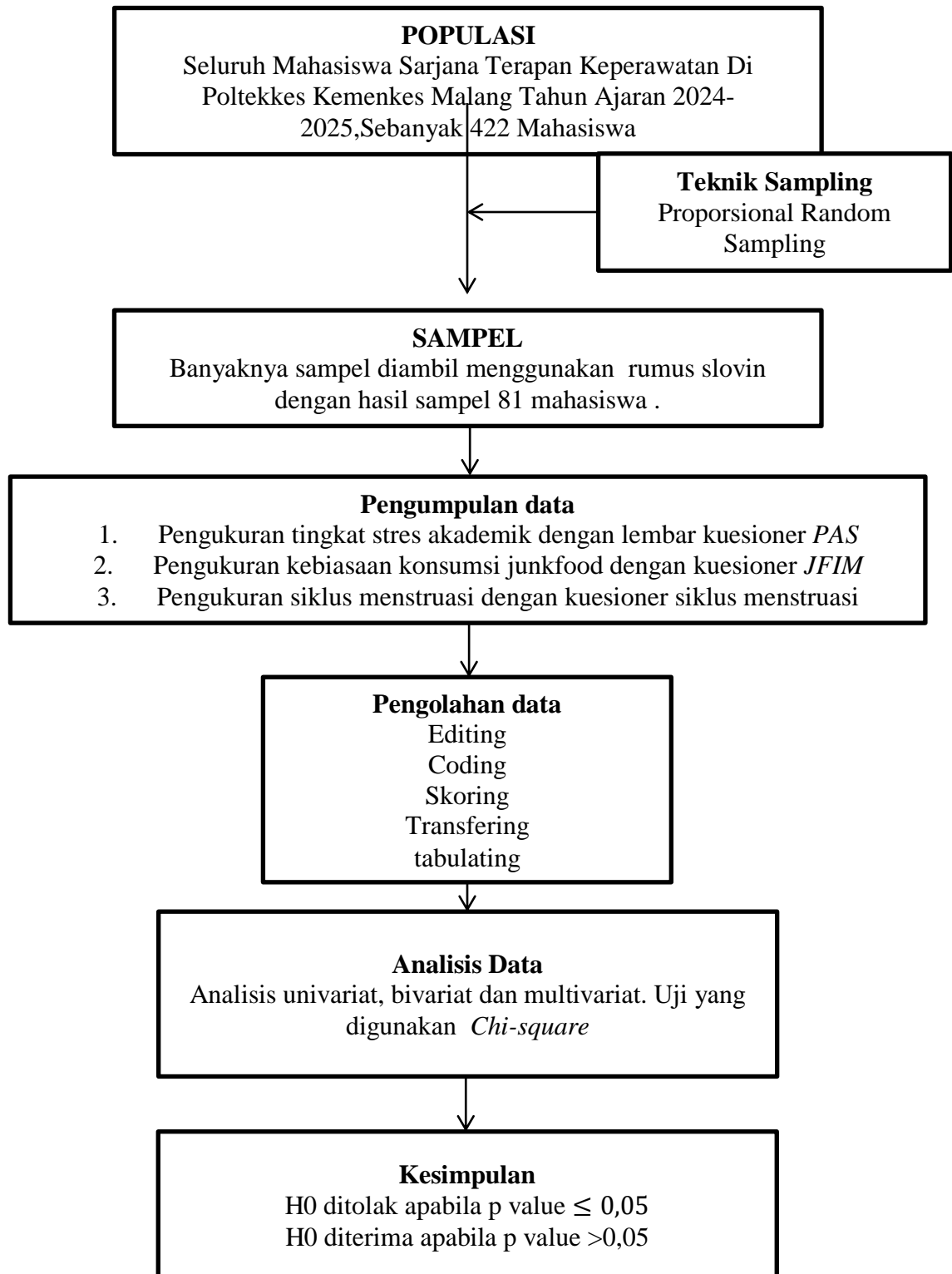
### 3.7 Definisi Operasional

Tabel 3. 3 Definisi Operasional

Variabel	Definisi	Alat ukur	Skala	Kategori
Independent Stres akademik	Stres akademik adalah tuntutan-tuntutan yang dihadapi oleh mahasiswa karena banyaknya tugas, ujian dan tuntutan belajar yang akan diukur menggunakan <i>Perceived Sources of Academic Stres (PAS)</i>	<i>Perceived Sources of Academic Stres (PAS)</i>	Ordinal	a. Sangat Rendah = $x < 38$ b. Rendah = $38 \leq x < 50$ c. Sedang = $50 \leq x < 62$ d. Tinggi = $62 \leq x < 74$ e. Sangat Tinggi = $x \geq 74$
Independent Kebiasaan konsumsi <i>junk food</i>	Kebiasaan konsumsi <i>Junkfood</i> adalah kebiasaan konsumsi makanan dengan gizi yang tidak seimbang yaitu tinggi kalori, tinggi lemak, tinggi gula, dan rendah serat. Adapun jenis <i>junkfood</i> ini antara lain kentang goreng, camilan asin (MSG), biskuit atau makanan manis, permen atau coklat dan es cream yang akan diukur dengan <i>JFIM</i>	<i>Junkfood Intake Measure (JFIM)</i>	Ordinal	a. 0-5 rendah b. 6-8 sedang c. 9-25 tinggi
Dependent Siklus menstruasi	Siklus menstruasi adalah masa dari hari pertama menstruasi hingga hari pertama menstruasi di periode berikutnya dalam 3 bulan terakhir. Indikator yang dapat dinilai dalam siklus menstruasi ini yaitu jarak dari menstruasi satu dengan menstruasi di bulan berikutnya.	Kuesioner siklus menstruasi	Nominal	a. Normal : apabila siklus haid 21-35 hari b. Tidak normal : apabila siklus haid $< 21$ hari atau $> 35$ hari

	Siklus menstruasi normal yaitu 21-35 hari			
--	---	--	--	--

### 3.8 Kerangka Operasional



Gambar 2. 1 Kerangka Operasional Hubungan Stres Akademik Dan Kebiasaan Konsumsi *Junkfood* Dengan Siklus Menstruasi

### 3.9 Cara Pengolahan dan Analisis Data

#### 3.9.1 Cara Pengolahan Data

##### 1. Editing Data

Memastikan lengkapnya pengisian data, keterbacaan atau kejelasan tulisan, kejelasan makna jawaban, konsistensi jawaban antara jawaban satu dengan yang lain, relevansi dan keseragaman satuan data. Jika dalam editing terdapat data yang rusak, tidak sesuai atau tidak bisa dipahami maka peneliti wajib untuk melakukan penyempurnaan wawancara atau penelitian. Hasil dari editing ini adalah kuesioner dapat terisi secara lengkap dan juga tepat.

##### 2. Coding

Coding pada penelitian ini dicantumkan seperti dibawah ini :

Tabel 3. 2 Coding Data Penelitian

No	Unit data	Kriteria	Kode
1.	Nama	1. Responden 1 2. Responden 2 3. dst	R1 R2 dst
2.	Usia	1. 19-20 2. 21-22 3. 23-24	1 2 3
3.	Stres akademik	1. Sangat rendah 2. Rendah 3. Sedang 4. Tinggi 5. Sangat tinggi	1 2 3 4 5
4.	Kebiasaan konsumsi <i>Junkfood</i>	1. rendah 2. sedang 3. tinggi	1 2 3
5.	Siklus menstruasi	1. normal 2. tidak normal	1 2

##### 3. Scoring

Pada langkah ini peneliti melakukan penilaian sebagai berikut :

- a. Tingkat stres akademik mahasiswa dengan Kuesioner *Perceived Sources of Academic Stres (PAS)*

Kuesioner ini berjumlah 18 butir model likert yang memiliki lima opsi jawaban yaitu :

1. sangat tidak setuju
2. tidak setuju
3. netral
4. setuju
5. sangat setuju.

Dari setiap jawaban akan dijumlahkan serta dimasukkan dalam pengkategorian tingkat stres akademik yang dialami oleh mahasiswa yaitu :

1. Sangat Rendah =  $x < 38$
2. Rendah =  $38 \leq x < 50$
3. Sedang =  $50 \leq x < 62$
4. Tinggi =  $62 \leq x < 74$
5. Sangat Tinggi =  $x \geq 74$ .

- b. Kebiasaan Konsumsi *Junkfood* dengan Kuesioner *Junkfood Intake Measure (JFIM)*

Dari kuesioner ini terdapat 6 pilihan jawaban yaitu :

1. tidak pernah dinilai 0
2. 1-2 kali per minggu dinilai 1

3. 3-4 kali per minggu dinilai 2
4. 5-6 kali per minggu dinilai 3
5. 1 kali per hari dinilai 4
6. 2 kali per hari dinilai 5

Dari penilaian tersebut lalu dijumlahkan sehingga dapat disimpulkan menjadi beberapa kategori yaitu :

1. 0-5 = rendah
2. 6-8 = sedang
3. 9-25 = tinggi.

c. Kuesioner Siklus Menstruasi

Ada 2 kategori dalam lembar ini yaitu kategori normal dan tidak normal.

1. Kategori normal jika siklus haid berlangsung 21-35 hari
2. kategori tidak normal yaitu ketika siklus haid  $> 35$  hari atau  $< 21$  hari

#### **4. Transferring**

Memindahkan data yang telah dicoding kedalam sebuah perangkat lunak statistik untuk diolah. Perangkat lunak yang digunakan yaitu SPSS.

#### **5. Tabulating**

Memasukkan data kedalam tabel distribusi yang telah disediakan sebagai langkah awal pengolahan data menggunakan SPSS.

### **3.9.2 Analisis Data**

Dalam penelitian ini terdapat teknik analisis data yaitu analisis univariat, bivariat dan multivariat.

### 1. Analisis Univariat

Dalam penelitian ini analisis univariat digunakan untuk menunjukkan data usia, tingkat stres akademik, data kebiasaan konsumsi *junkfood* dan data siklus menstruasi mahasiswa Di Poltekkes Kemenkes Malang.

Dengan menggunakan rumus :

$$P = \frac{f}{n} \times 100$$

P = Proporsi

F = frekuensi

n = jumlah sampel

Tabel 3. 3 Interpretasi Data Dan Kategori Aturan Koentjaraningrat

<b>Presentase</b>	<b>Kategori</b>
0%	Tidak ada
1-25%	Sebagian kecil
26-49%	Hampir separuhnya
50%	separuhnya
51%-75%	Sebagian besar
76%-99%	Hampir seluruhnya
100%	Seluruhnya

### 2. Analisis Bivariat

Pada penelitian ini analisis bivariat bertujuan untuk mengetahui hubungan variabel independent (bebas) dan variabel dependet (terikat) yaitu hubungan antara stres akademik dengan siklus menstruasi dan hubungan kebiasaan konsumsi *Junkfood* dengan siklus menstruasi.

Analisis data pada penelitian ini menggunakan uji statistik *Chi Square* ( $x^2$ ), uji ini digunakan untuk mengetahui hubungan yang signifikan antara masing- masing variabel bebas dengan variabel terikat (Sugiyono, 2014). Kriteria pengujian atau pengambilan keputusan dalam analisis ini yaitu :

1.  $H_1$  diterima jika *p value* <0,05 yang berarti ada hubungan antara stres akademik dengan siklus menstruasi
2.  $H_2$  diterima jika *p value* <0,05 yang berarti ada hubungan antara kebiasaan konsumsi *junkfood* dengan siklus menstruasi.

### **3.10 Etika Penelitian**

#### **3.10.1 Pengajuan *Ethical Clearance***

*Ethical Clearance (EC)* atau kelayakan etik adalah keterangan tertulis yang diberikan oleh Komisi Etik Penelitian untuk riset yang melibatkan makhluk hidup yang menyatakan bahwa suatu proposal riset layak dilaksanakan setelah memenuhi persyaratan tertentu. Sebelum melakukan penelitian peneliti mengajukan proposal untuk diuji oleh bagian kode etik dengan No Protokol 005822357311122025060300007 dan telah dinyatakan layak etik oleh Komisi Etik Poltekkes Kemenkes Malang

#### **3.10.2 Izin Penelitian**

Peneliti telah mendapatkan izin untuk melakukan penelitian yang telah dikeluarkan oleh Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Malang. Lalu mengajukan izin ke tempat penelitian.

#### **3.10.3 Lembar Persetujuan *Informed Consent***

Peneliti telah memnerikan kepada responden lembar persetujuan sebagai bentuk pernyataan bahwa responden bersedia untuk dijadikan penelitian hal tersebut ditandai dengan responden memberikan tanda tangan pada lembar *informed consent*.

#### **3.10.4 Tanpa nama (*Anonimiti*)**

Untuk menjaga privasi responden maka peneliti tidak menggunakan nama asli,akan tetapi peneliti hanya menggunakan nama inisial atau kode.

#### **3.10.5 Kerahasiaan (*Confidentiality*)**

Peneliti memastikan kerahasiaan informasi responden yang telah dikumpulkan dan hanya akan menyajikan data sesuai kebutuhan penelitian.