

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain dan Rancangan Penelitian

Rancangan atau desain penelitian merupakan suatu strategi peneliti yang dibuat agar penelitian dapat diterapkan atau dilakukan secara efektif dan efisien. Penentuan rancangan penelitian dilakukan untuk mencapai suatu tujuan dan menjawab pertanyaan penelitian (Nursalam, 2020). Rancangan atau desain penelitian yang digunakan pada penulisan ini merupakan *literature review*. *Literature review* merupakan suatu metode penulisan dengan cara mencari literature dari internasional dan nasional menggunakan database Pubmed, Research Gate, Google Scholar dan Scient Direct. Literature yang digunakan harus berhubungan dengan topik yang akan dibahas, literature dapat berupa jurnal, buku, internet dan sumber lainnya (Priasmoro, 2016).

Penulis melakukan studi literatur ini setelah menentukan topik penulisan dan ditetapkannya rumusan masalah, sebelum terjun ke lapangan untuk mengumpulkan data yang diperlukan (Nursalam, 2016). Tujuan penelitian *literature review* ini adalah untuk melakukan analisis hubungan aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada mahasiswi.

Pada penelitian ini menggunakan metode studi kepustakaan atau Literature yang akan berfokus pada hasil penulisan yang berkaitan dengan topik atau variabel penulisan. Dimana kajian pustaka atau Literature Review ini merupakan sebuah aktivitas untuk mengkaji kembali berbagai literature

yang telah dipublikasikan oleh akademis atau penelitilainnya sebelum terkait topik atau variabel yang akan diteliti (Taylor et al, 2010).

B. Pencarian Literature

Data yang digunakan dalam penelitian ini ialah data sekunder yang dapat diperoleh bukan dari pengalaman langsung, akan tetapi dari hasil penelitian yang telah dilakukan sebelumnya oleh peneliti. Sumber data sekunder yang bisa didapatkan berupa artikel atau jurnal yang relevan dengan topik atau variabel yang dilakukan dengan menggunakan data base melalui database Google scholar, Pubmed Research Gate dan Scient Direct.

Pencarian artikel atau jurnal menggunakan keyword dan boolean operator (AND, OR NOT or AND NOT) yang digunakan untuk memperluas atau menspesifikkan pencarian, sehingga mempermudah dalam penentuan artikel atau jurnal yang digunakan. Kata kunci dalam penelitian ini yaitu "*Aktivitas Fisik*" AND "*Siklus Menstruasi*" AND "Mahasiswi".

C. Kriteria Inklusi dan Eksklusi

1. Tipe Studi

Literature review yang digunakan dalam penelitian ini adalah jurnal penelitian desain deskriptif dengan pendekatan Cross Sectional.

2. Tipe Intervensi

Intervensi utama yang akan ditelaah pada penelitian ini adalah Proses pengumpulan data dalam penelitian ini yang dilakukan adalah Hubungan Aktivitas Fisik pada Siklus Menstruasi Pada Mahasiwi.

3. Hasil Ukur

Out come yang diukur dari penelusuran ini adalah menggambarkan hubungan aktivitas fisik pada siklus menstruasi.

4. Strategi Pencarian Literature

Literature yang digunakan merupakan jurnal. Pencarian jurnal dilakukan menggunakan pencarian data base Google scholar, Pubmed, Research Gate dan Scient Direct.

Pencarian artikel atau jurnal menggunakan keyword dan boolean operator (AND, OR NOT or AND NOT) yang digunakan untuk memperluas atau menspesifikkan pencarian, sehingga mempermudah penentuan artikel atau jurnal yang digunakan. Kata kunci dalam penelitian ini yaitu "*Aktivitas Fisik*" AND "*Siklus Menstruasi*" AND "Mahasiswi". Dengan subjek manusia dalam penelitiannya.

Jurnal yang digunakan sebagai bahan *literature* penelitian ini adalah yang memenuhi kriteria inklusi yang kemudian dianalisis. Jurnal yang dipilih adalah yang dipublikasikan dari tahun 2011 sampai dengan 2021.

Tabel 3.1 Kriteria Inklusi dan Eksklusi

Kriteria	Inklusi	Eksklusi
Jangka Waktu	Publikasi dari tahun 2011 – 2021.	Publikasi di bawah tahun 2011.
Bahasa	Bahasa Indonesia dan Bahasa Inggris.	Bukan Bahasa Indonesia dan Bahasa Inggris.
Subjek	Mahasiswi dengan siklus menstruasi.	Bukan mahasiswi dengan siklus menstruasi.
Jenis jurnal	Jurnal original penelitian (bukan review penelitian) dalam bentuk <i>full text</i> .	Bukan jurnal original penelitian (bukan review penelitian) dalam bentuk <i>full text</i> .
Tema isi jurnal	Hubungan aktivitas fisik dengan siklus menstruasi.	Hubungan aktivitas fisik terhadap variabel yang bukan variabel pada inklusi.

5. *Research Appraisal Checklist*

Setelah dilakukan penyeleksian data berdasarkan kriteria inklusi dan eklusi selanjutnya dilakukan RAC (*Research Appraisal Checklist*) pada jurnal. RAC dibuat untuk melakukan penilaian terhadap penulisan penelitian kuantitatif secara cermat dan sistematis. Di dalam penilaian RAC terdapat 73 kriteria yang mencakup penilaian judul, abstrak, masalah literatur, metodologi, analisis data, pembahasan dan sistematik penulisan jurnal dimana setiap kriteria memiliki skor tersendiri. Setiap kriteria memiliki rentang skor 1 sampai dengan 6. Skor 1 mengartikan bahwa kriteria tidak ditemukan di dalam artikel sedangkan skor 6 mengartikan kriteria ditemukan secara lengkap dan jelas di dalam

artikel. Terdapat 3 kategori berdasarkan jumlah nilai skor yaitu *Superior* (205-306 Poin), *Average* (103-204 Poin), *Below Average* (0-102 Poin).

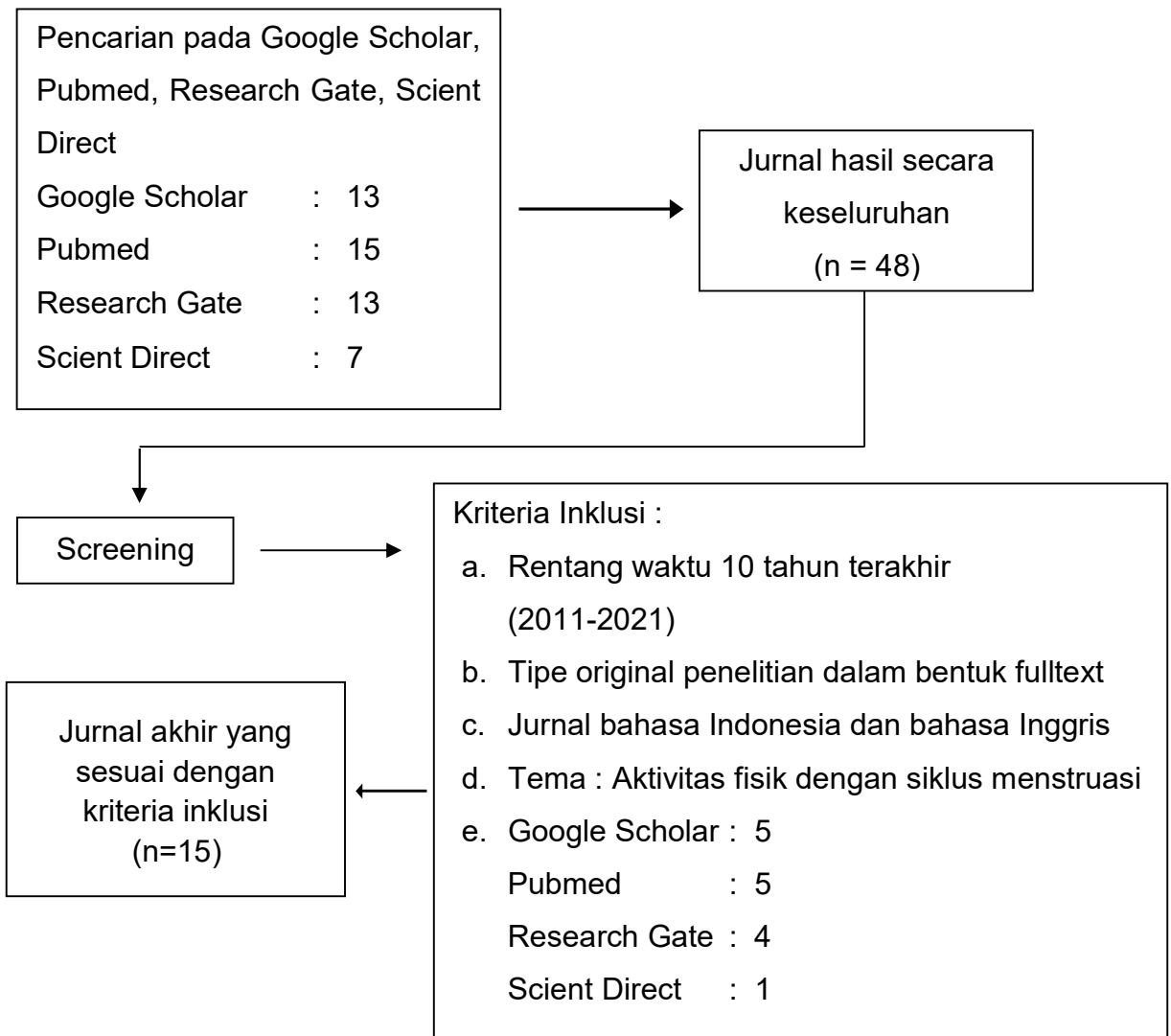
D. Data Operasional

1. Aktivitas Fisik adalah segala bentuk pergerakan badan yang akan diproduksi oleh otot skeletal yang membutuhkan pengeluaran energy dan tidak melakukan aktivitas fisik diidentifikasi menjadi suatu penyebab tertinggi keempat terhadap mortalitas global 6% kematian global (WHO, 2018). Dan Aktivitas ringan <10 menit, tidak menyebabkan perubahan pernapasan contohnya Berjalan kaki baik di rumah ataupun tempat kerja. Aktivitas sedang minimal 10 menit, perubahan pernapasan lebih cepat contohnya bersepeda dalam kecepatan reguler . Aktivitas Berat >10 menit, tenaga fisik berat dan napas lebih cepat dari biasanya contohnya berlari, aerobic membawa atau memindahkan beban >20 kg (Craig, 2016). IPAQ ini telah teruji validitas dan reabilitasnya tinggi di 12 negara sebagai instrumen untuk pengukuran aktivitas fisik pada usia 15-69 tahun (Craig, 2016).
2. Siklus Menstruasi adalah perdarahan dari uterus yang terjadi secara periodik dan siklik, hal ini disebabkan karena pelepasan atau deskuamasi endometrium akibat hormon ovarium yaitu hormon estrogen dan progesteron mengalami penurunan terutama progesteron, pada akhir siklus ovarium, dimulai biasanya 14 hari setelah ovulasi (Novita, 2018). Siklus haid yang normal terjadi setiap 21-35 hari sekali, dengan lama haid berkisar 3-7 hari. Jumlah darah haid normal berkisar 35-40 ml

(Sibagariang et al, 2013). Dan menurut (Nugraheni et al, 2020). Siklus menstruasi didefinisikan siklus pendek jika 25 hari, normal 26–34 hari, atau panjang 35 hari. Siklus menstruasi yang tidak normal juga dikaitkan dengan penurunan fertilitas. Jarak siklus menstruasi berbeda pada setiap wanita, umumnya berkisar 15-45 hari rata-rata 28 hari dan lamanya berkisar 2-8 hari rata-rata 4-6 hari dengan darah yang dikeluarkan berkisar 60-80 ml per siklus. Dan faktor Yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi yaitu berat badan, olahraga berlebihan, stress, diet, ketidakseimbangan hormon , tingkat aktivitas sedang dan berat (Achmad et al, 2018).

3. Mahasiswi merupakan masa yang telah memasuki masa dewasa yang pada umumnya berada pada rentang usia 18-25 tahun, pada masa ini mahasiswi memiliki tanggung jawab terhadap masa perkembangannya dan memiliki tanggung jawab terhadap kehidupannya untuk memasuki masa dewasa tersebut (Hulukati et al, 2018). Mahasiwi adalah wanita yang dalam sedang proses menimba ilmu dan sedang menjalani pendidikan perguruan tinggi terdiri dari akademik, sekolah tinggi, politeknik, institusi dan universitas (Hartaji, 2012).

E. Seleksi Studi dan Penilaian Kualitas



Gambar 3.1 Flow Diagram

F. Jalannya Penelitian

Jalannya penelitian di bagi dalam beberapa tahap yaitu :

1. Tahap Awal

- Tahap Awal ini peneliti membuat pengajuan judul kepada Dosen pembimbing.

- b. Setelah judul disetujui peneliti melakukan proposal penelitian *Literature Review*.
- c. Melakukan penyusunan proposal *Literature Review*.
- d. Proposal yang dikerjakan peneliti adalah bab I, II dan III berdasarkan data yang ada dan literatur yang berkaitan dengan variabel. Dalam pembuatan proposal ini selalu mendapatkan bimbingan, arahan dan revisi dari dosen pembimbing.

2. Tahap Pelaksanaan Penelitian

Peneliti melakukan pengumpulan literature menggunakan Google scholar, Pubmed dan Research Gate dan Scient Direct, kemudian diseleksi berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi hingga ditemukan sampel akhir.

3. Tahap Analisa Data

Jurnal yang terkumpul akan di analisis dan dibahas untuk menarik kesimpulan dan menjawab pertanyaan peneliti.

4. Tahap Akhir

- a. Melakukan penyusunan laporan yang terdiri dari interpretasi data.
- b. Membahas hasil kegiatan *literature review* sesuai dengan data yang sudah ada. Pemaparan hasil kegiatan literature review dengan cara tertulis dan *soft copy*.
- c. Sidang penelitian dan revisi atau perbaikan susulan keputusan hasil sidang penelitian.

d. Penyetoran laporan tertulis hasil kegiatan penelitian yang sudah direvisi atau diperbaiki kepada Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.