

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif analitik dengan pendekatan *cross sectional*, dimana observasi terhadap variabel penelitian dilakukan sekaligus pada saat yang sama (Suriawatina, 2024).

B. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Baumata, selama bulan Maret-April 2026.

C. Populasi dan Sampel penelitian

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah WUS calon pengantin yang terdaftar dan berada di wilayah kerja Puskesmas Baumata berdasarkan data yang di peroleh, jumlah populasi WUS calon pengantin dari bulan Januari sampai Februari 2026 dalam penelitian ini sebanyak 30 pasangan calon pengantin

2. Sampel

Sampel merupakan bagian dari populasi yang memiliki ciri-ciri atau keadaan tertentu yang akan diteliti. Sampel dapat didefinisikan sebagai sebagian anggota populasi yang dipilih dengan menggunakan prosedur tertentu sehingga diharapkan dapat mewakili populasi.

Berdasarkan data bulan Januari sampai April 2026 jumlah calon pengantin yang terdaftar sebanyak 30 WUS calon pengantin, sehingga total responden dalam penelitian ini berjumlah 30 orang.

3. Pengambilan sampel

Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik total sampling.

D. Variabel Penelitian

Variabel penelitian merupakan segala sesuatu yang menjadi fokus atau objek yang diamati dalam suatu penelitian. Penelitian ini melibatkan dua jenis variabel, yaitu variabel bebas dan variabel terikat.

1. Variabel bebas (*independent variable*) adalah variabel yang berperan sebagai faktor penyebab atau yang memengaruhi perubahan pada variabel terikat. Pada penelitian ini, variabel bebasnya adalah frekuensi konsumsi *junk food* dan aktivitas fisik pada WUS catin.
2. Variabel terikat (*dependent variable*) adalah variabel yang dipengaruhi atau muncul sebagai akibat dari variabel bebas. Dalam penelitian ini, variabel terikat yang diteliti meliputi siklus menstruasi.

E. Definisi Operasional

Variabel	Definisi Oprasional	Cara Ukur	Alat Ukur	Kriteria Objektif	Skala
Frekuensi konsumsi junk food	Kebiasaan responden dalam mengonsumsi makanan tinggi kalori, lemak, gula, dan garam namun rendah serat dalam 1 bulan terakhir (Florence, 2017)	Responden mengisi kuesioner <i>Food Frequency Questionnaire (FFQ)</i> yang telah di berikan	<i>Food Frequency Questionnaire (FFQ)</i>	1. Sering sekali : jika konsumsi <i>junk food</i> 7 kali/minggu 2. Biasa : jika konsumsi <i>junk food</i> 5–6 kali/minggu 3. Kadang-kadang : jika konsumsi <i>junk food</i> 3–4 kali/minggu 4. Jarang : jika konsumsi <i>junk food</i> 1–2 kali/minggu (Wahyuni dkk., 2024)	Ordinal

Aktivitas fisik	Aktivitas fisik adalah suatu gerakan tubuh yang dihasilkan otot rangka dan membutuhkan energi, termasuk aktivitas yang dilakukan saat bekerja, bermain, melakukan pekerjaan rumah tangga, bepergian kegiatan dan rekreasi (Nandasmara, Asrori dan Riyansyah, 2025)	Mengisi Kuesioner recall PAL (Physical Activity Level)	Kuesioner recall PAL (Physical Activity Level)	1. Ringan (1,40-1,60) 2. Sedang (1,70-1,99) 3. Berat (2,00-2,40) (Novitasary <i>et al.</i> , 2013; Sudibjo <i>et al.</i> , 2013)	Ordinal
Siklus menstruasi	Jarak antara hari pertama siklus menstruasi 3 bulan sebelumnya dengan hari pertama menstruasi berikutnya (Fitriyani, 2023).	Responden mengisi kuesioner yang telah diberikan	Kuesioner riwayat siklus menstruasi	1. Normal: 21-35 hari. 2. Tidak normal: <21 hari atau > 35 hari (Fitriyani, 2023).	Nominal

F. Pengumpulan Data

1. Data Primer

Data primer diperoleh melalui pengumpulan langsung dari objek atau subjek penelitian. Dalam konteks penelitian ini, data tersebut mencakup frekuensi konsumsi *junk food* dan aktivitas fisik, ada atau tidaknya hubungan dengan gangguan menstruasi dan status gizi.

2. Data Sekunder

Data sekunder diperoleh dari sumber yang tidak melibatkan pengamatan atau wawancara langsung dengan subjek penelitian. Dalam konteks penelitian ini, data tersebut berupa jumlah wanita usia subur calon pengantin yang tercatat di wilayah kerja Puskesmas Baumata.

G. Instrumen Pengumpulan Data

1. Kuesioner siklus menstruasi yang berisikan pertanyaan terkait interval waktu menstruasi, Responden diberikan pertanyaan tertutup tentang lamanya waktu menstruasi yang dihitung dari awal menstruasi sampai awal menstruasi pada bulan berikutnya
2. FFQ, untuk mengetahui frekuensi konsumsi *junk food*
3. Aktivitas fisik menggunakan kuesioner PAL
4. Kuesioner pernyataan kesediaan responden

H. Analisis Data

1. Analisis Univariat

Dilakukan untuk mengetahui distribusi masing-masing variable penelitian, yaitu frekuensi konsumsi *junk food* dan aktivitas fisik sebagai variable independen (variable bebas) dan siklus menstruasi, dan status gizi sebagai variable dependen (variable terikat). Penyajian akan didistribusikan dalam bentuk tabel.

2. Analisis Bivariat

Hubungan antara variabel independen dan variabel dependen dapat diketahui dengan menggunakan analisis bivariat. Uji Chi Square digunakan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara frekuensi konsumsi *junk food*, aktivitas fisik, gangguan siklus menstruasi dan status gizi.

I. Metode Pengolahan dan Analisis Data

Data yang telah terkumpul kemudian diolah melalui beberapa tahapan berikut:

1. *Editting* (pemeriksaan data)

Peneliti melakukan pengecekan kuesioner dengan memastikan kejelasan dan relevansi jawaban responden. Pengecekan kuesioner dilakukan setiap kali kuesioner telah selesai dijawab oleh responden.

2. *Coding* (pengkodean data)

Setelah kelengkapan data dipastikan, peneliti memberikan kode pada setiap variabel dalam bentuk angka penelitian untuk memudahkan proses analisis serta mempercepat tahap entri data.

a. Frekuensi konsumsi *junk food*

- 1) Sering sekali dikonsumsi = 1
- 2) Biasa dikonsumsi = 2
- 3) Kadang-kadang dikonsumsi = 3
- 4) Jarang dikonsumsi = 4

b. Siklus Menstruasi

- 1) Normal = 1
- 2) Tidak normal = 2

c. Aktivitas fisik

- 1) Aktivitas fisik ringan = 1
- 2) Aktivitas fisik sedang = 2
- 3) Aktivitas fisik berat = 3

3. Memasukkan Data (*Entry Data*)

Setelah dilakukan pengkodean, kemudian jawaban masing-masing responden dijumlahkan dan kode jawaban dimasukkan kedalam master tabel dengan menghitung frekuensi data, kemudian dilakukan pengolahan data dengan menggunakan sistem komputerisasi.

4. Membersihkan Data (*Cleaning Data*)

Data yang telah dimasukkan ke dalam master tabel selanjutnya dilakukan pengecekan kembali untuk memastikan tidak terdapat kesalahan pengkodean, data ganda, maupun data yang tidak lengkap.

Apabila ditemukan kesalahan, maka dilakukan perbaikan atau koreksi data.

5. Penyusunan Data (*Tabulating*)

Tahap ini peneliti menyusun data hasil kuesioner yang meliputi data karakteristik responden, pola konsumsi *junk food*, siklus menstruasi dan status gizi ke dalam tabel yang telah disiapkan untuk memudahkan proses analisis data.

6. Analisis Data

Analisis data dilakukan untuk mengetahui hubungan antara variabel independen dan variabel dependen. Uji statistik yang digunakan adalah uji Chi-Square untuk mengetahui hubungan antara pola konsumsi *junk food* dengan gangguan siklus menstruasi dan status gizi.

J. Etika Penelitian

1. Penelitian dilakukan setelah peneliti mengurus dan memperoleh surat izin dari Prodi Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang.
2. Peneliti mengajukan dan menyerahkan surat izin penelitian ke lokasi penelitian, yaitu Puskesmas baumata, serta meminta persetujuan dari pihak puskesmas.
3. Setelah mendapatkan persetujuan dari dosen pembimbing, peneliti melaksanakan penelitian sesuai dengan prosedur dan ketentuan yang telah ditetapkan.
4. Sebelum pengumpulan data, peneliti memberikan penjelasan secara langsung kepada responden mengenai maksud dan tujuan penelitian.
5. Peneliti menjamin bahwa seluruh data dan informasi yang diperoleh melalui kuesioner hanya digunakan untuk kepentingan ilmiah serta menjaga kerahasiaan identitas responden dan tidak menyebarkan melalui media elektronik maupun media cetak.