

BAB III METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Penelitian ini dirancang sebagai penelitian *Observasional* data diperoleh secara *Cross Sectional* terhadap instruktur senam perempuan di Kota Yogyakarta .

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini meliputi 2 macam yaitu

1. Variable bebas adalah frekuensi latihan yang mencapai denyut nadi submaksimal minimal selama 15 menit
2. Variabel tergantung adalah kesehatan reproduksi, yang meliputi siklus menstruasi minimal di ukur selama 2 siklus berturut - turut, ada tidaknya dismenorhea, kadar Hemoglobin diukur sebelum menstruasi dan pertengahan menstruasi (saat perdarahan yang paling banyak), ada tidaknya ovulasi dideteksi dengan mengukur suhu badan basal minimal selama 2 kali siklus berturut - turut, kemungkinan gangguan selama kehamilan berupa perdarahan dan atau aborsi.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh instruktur senam perempuan se-Kota Yogyakarta, yang berasal dari berbagai macam klub senam. Minimal telah menjadi instruktur selama 1 tahun.

2. Sampel Penelitian

Responden penelitian ini adalah instruktur senam aerobic di berbagai klub / sanggar senam di Yogyakarta, usia produktif yang ditentukan secara random. Lebih dari 40 responden telah mengisi lembar persetujuan responden, Akan tetapi jumlah sampel dalam penelitian ini yang dapat

kelompok berdasarkan frekwensi melatih senam yang dilakukan selama satu minggu, yaitu kelompok 1 adalah peserta yang melatih senam kurang atau sama dengan 7kali perminggu, kelompok 2 adalah peserta yang melatih senam lebih dari 7 kali perminggu.

D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

Pada penelitian ini digunakan beberapa instrument yaitu :

1. Kuesioner yang berisi pertanyaan : umur, frekuensi latihan, lama latihan dan beban latihan perminggu, siklus menstruasi, nyeri menstruasi, gangguan kehamilan (perdarahan dan aborsi), KB
2. Alat pengukuran Hb Sahli lengkap, untuk mendapat data kadar hemoglobin sebelum menstruasi dan pertengahan menstruasi (perdarahan terbanyak).
3. Timbangan dan alat ukur tinggi badan untuk mendapat data berat badan, tinggi badan.
4. Termometer badan untuk mendapat data suhu basal badan untuk deteksi ovulasi.

E. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dari variabel yang diperoleh di kelompokkan sebagai berikut :

- a. Data frekuensi latihan dinyatakan sebagai data ordinal, yaitu frekuensi latihan \leq 7kali perminggu diberi skor 0, dan frekuensi $>$ 7 kali perminggu diberi skor 1.
- b. Panjang siklus menstruasi dikelompokkan menjadi 3 yaitu siklus pendek kurang dari 26 , normal jika lama menstruasi 26-30 hari, siklus panjang jika lebih dari 30 hari.
- c. Dismenorhea, data dinyatakan dalam skor 0 jika tidak mengalami

- d. Ovulasi, dikelompokkan sebagai tidak mengalami ovulasi dalam 2 siklus di beri skor 0, jika mengalami 1 kali ovulasi di beri skor 1, jika mengalami 2 kali ovulasi diberi skor 2
- e. Penurunan kadar Hb dihitung dari selisih kadar Hb sebelum menstruasi dengan kadar Hb pada puncak perdarahan menstruasi. Data dinyatakan dalam bentuk rerata \pm sd.
- f. Gangguan kehamilan, didiberi skor 0, jika tidak mengalami gangguan kehamilan, diberi skor 1 jika mengalami perdarahan, diberi skor 3 jika mengalami aborsi.

F. Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh ditabulasi dan di analisis menggunakan analisis yang sesuai yaitu, uji t untuk membandingkan 2 kelompok pengamatan lain subyek dengan data interval digunakan pada analisis kadar Hb, dengan tingkat kesalahan $p < 0,05$. Uji beda t-tes dengan sebaran data normal untuk menguji beda pada 2 kelompok pengamatan beda subyek dengan data, sedangkan data nominal di analisis dengan uji beda chi square yang digunakan untuk analisis siklus menstruasi, nyeri menstruasi, gangguan kehamilan (perdarahan dan