

BAB 3

METODE PENELITIAN

3.1 Jenis dan Desain Penelitian

Penelitian ini termasuk dalam kategori penelitian yang memakai metode kuantitatif. Menurut Notoatmodjo, (2018) dalam kutipan Saphira (2022) Penelitian kuantitatif merupakan sebuah pendekatan penelitian yang dipakai untuk menyelidiki sebuah sampel atau populasi tertentu. Data dikumpulkan dengan memanfaatkan instrumen penelitian serta dianalisis secara kuantitatif atau statistik untuk melakukan pengujian hipotesis yang sudah dirumuskan sebelumnya. Rancangan penelitian ini merupakan jenis deskriptif korelasional yang bertujuan untuk mengeksplorasi gambaran atau fenomena yang muncul dalam suatu populasi tertentu (Saphira, 2022). Metode yang diterapkan adalah *cross-sectional*, di mana penelitian ini melibatkan pengukuran sekali pada waktu tertentu untuk mengevaluasi korelasi antara aktivitas fisik dan kesehatan mental remaja di wilayah pesisir pantai Desa Prapag Lor, Kabupaten Brebes.

3.2 Alat penelitian dan cara pengumpulan data

3.2.1 Alat Penelitian

Instrumen penelitian merupakan alat bantu yang dipakai peneliti saat mengumpulkan data untuk menganalisis suatu penelitian dengan cara yang lebih akurat, efisien dan dapat terorganisir dengan baik (Arikunto, 2019). Terdapat 2 variabel yang akan dipakai dalam kajian ini yakni Aktivitas fisik remaja pesisir pantai dan Kesehatan mental remaja pesisir pantai menggunakan instrument Kuesioner aktivitas fisik dan SRQ29 (*Self Reporting Questionnaire*). Instrument yang akan dipergunakan dalam kajian ini yakni :

3.2.1.1 Kuesioner aktivitas fisik

Kuesioner pertama ini menilai tentang aktivitas fisik remaja pada pesisir yang dibuat oleh peneliti berdasarkan pada indikator aktivitas fisik menurut IPAQ (*International Physical Activity Questionnaire*) yang dikembangkan oleh WHO

(*World Health Organization*) dan telah dikutip oleh Sri Nur Shadrina dengan mengukur 4 item aktivitas, aktivitas duduk (*sitting activity*), aktivitas berjalan kaki (*walking activity*), aktivitas fisik sedang (*moderate activity*), dan aktivitas fisik berat (*virgorous activity*) dengan memakai skala Guttman yang mempunyai alternatif jawaban “Ya” dan “Tidak”.

Tabel 3.1 Kisi-kisi aktivitas fisik

Indikator	Pernyataan		Jumlah
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
<i>Virgorous activity</i> (Aktivitas fisik berat)	1,2,3,4,6,7,	5,8,9	9
<i>Moderate activity</i> (Aktivitas fisik sedang)	10,11,13,14,16	12,15,17	8
<i>Walking activity</i> (Aktivitas berjalan kaki)	18,19	-	2
<i>Sitting activity</i> (Aktivitas duduk)	20	-	1
Total	14	6	20

Tabel 3.2 Skoring jawaban item

Alternatif jawaban	Item	
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Ya	1	0
Tidak	0	1

3.2.1.2 SRQ 29 (*Self Reporting Questionnaire*)

Kuesioner kedua ini menilai tentang kesehatan mental pada remaja pesisir pantai yang didapatkan dari rekomendasi WHO pada penelitian F Sain, (2021) yang

pernah meneliti pada variabel terikat yaitu kesehatan mental remaja, pada kuesioner ini mengacu pada indikator SRQ29 (*Self Reporting Quistionnaire*) yakni, depresi, cemas, napza, psikotik dan PTSD dengan memakai skala Guttman yang mempunyai alternatif jawaban “Ya” dan “Tidak”.

Tabel 3.3 Kisi-kisi kesehatan mental

Indikator	Pernyataan		Jumlah
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Depresi dan Cemas	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10, 11,12,13,14,15,16 17,18,19,20	-	20
Napza	21	-	1
Psikotik	22,23,24		3
<i>PTSD</i>	25,26,27,28,29	-	5
Total	29	0	29

Tabel 3.4 Skoring jawaban item

Alternatif jawaban	Item	
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Ya	1	0
Tidak	0	1

3.2.2 Uji Validitas dan reliabilitas

3.2.2.1 Uji validitas

Uji validitas itu sendiri ialah suatu indeks yang memperlihatkan seberapa tepat suatu instrument untuk mengukur apa yang seharusnya diukur, untuk mengetahuinya maka diperlukan pengujian dengan uji korelasi antar skor setiap

item dengan total skor kuesioner dan seluruh pernyataan yang ada didalam kuesioner tersebut mengukur konsep yang akan diukur (Notoadmojo, 2018).

Uji validitas dilakukan di Desa Prapag Kidul dengan mengujikan pada kuesioner aktivitas fisik remaja pesisir pantai saja dengan peneliti memilih tempat tersebut dikarenakan memiliki karakteristik yang sesuai dengan tempat penelitian dengan 30 responden pada taraf signifikan 5% menurut tabel taraf yang signifikan dibutuhkan 0,361. Apabila nilai r yang dihitung lebih besar dari r tabel 0,361, maka dianggap valid; sebaliknya, dianggap tidak valid jika nilainya lebih kecil dari r tabel.

Peneliti telah melakukan uji validitas di Desa Prapag Kidul Losari Kab Brebes kepada 30 responden pada tanggal 27 April 2024. Hasil yang didapatkan dari uji validitas peneliti mendapatkan nilai r hitung dalam kuesioner aktivitas fisik sebesar 0,411 sampai 0,894 atau r hitung $>$ r tabel 0,361 sehingga dinyatakan valid. Peneliti tidak mendapatkan nilai $<$ r tabel 0,361 maka semua item pernyataan dinyatakan valid.

3.2.2.2 Uji reliabilitas

Menurut Sugiyono (2019), Uji Reliabilitas ialah alat yang dipakai dalam menilai tingkat konsistensi, keandalan, dan akurasi dari indikator yang terdapat dalam kuesioner. Pada uji realibilitas ini dilakukan untuk kuesioner aktivitas fisik pada remaja pesisir pantai, hal ini penting pada sebuah penelitian karena memberi kepastian bahwa instrumen yang dipakai mampu memberi hasil yang konsisten serta bisa dipercaya ketika diuji dalam berbagai periode waktu. Reliabilitas diuji menggunakan metode koefisien reliabilitas *Alpha Cronbach*, dimana jika nilai *Alpha Cronbach* melebihi nilai konstanta (0,60), maka pernyataan dianggap dapat diandalkan (reliable), sedangkan jika nilai *Alpha Cronbach* lebih rendah dari nilai konstanta (0,60), maka pernyataan dianggap tidak dapat diandalkan (unreliable).

Tabel 3.5 Reliabilitas

Nilai	Keterangan
0,80<r11 1,00	Sangat Tinggi
0,60<r11 0,80	Tinggi
0,40<r11 0,60	Sedang
0,20<r11 0,40	Rendah
-1,00 r11 0,20	Tidak Reliabel

Peneliti telah melakukan uji reliabilitas di Desa Prapag Kidul Losari Kab Brebes kepada 30 responden pada tanggal 27 April 2024, untuk kuesioner aktivitas fisik diperoleh nilai *Alpa Cronbach* sebesar 0,914. Berdasarkan hasil tersebut dari kuesioner aktivitas fisik memiliki nilai *Alpa Cronbach* >0,60 maka dapat disimpulkan bahwa item pada kuesioner dinyatakan reliable dengan tingkatan nilainya sangat tinggi.

3.2.3 Cara pengumpulan data

Proses pengumpulan data pada kajian ini terdiri dari dua tahapan, yakni tahap persiapan pada tahap pertama yaitu tahap persiapan, peneliti melakukan penyusunan proposal, melakukan studi pendahuluan, dan melaksanakan sidang proposal. Setelah proposal disetujui peneliti meminta surat permohonan izin melaksanakan penelitian kepada Ketua Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Universitas Bhamada Slawi sebagai pengantar untuk pengambilan data agar mendapatkan izin melaksanakan penelitian.

Setelah tahap persiapan yaitu ada tahap pelaksanaan penelitian. Peneliti melaksanakan uji validitas dan reliabilitas di Desa Prapag Kidul Losari Kab Brebes sebanyak 30 responden yaitu dengan cara peneliti meminta surat izin uji validitas & reliabilitas terlebih dahulu kepada staf prodi S1 Ilmu Keperawatan Universitas Bhamada Slawi, setelah mendapatkan surat izin uji validitas & reliabilitas, peneliti memberikan surat tersebut kepada staf desa prapag kidul, selanjutnya peneliti langsung melakukan uji validitas & reliabilitas sebanyak 30 responden di Desa

Prapag Kidul dengan diantar oleh 1 kader desa dan 1 *enumerator* mahasiswa Univeritas Bhamada Slawi. setelah melakukan uji validitas & reliabilitas peneliti langsung melakukan bimbingan kepada dosen pembimbing dan langsung melakukan penelitian di Desa Prapag Lor Losari.

Pengambilan data penelitian dilakukan pada tanggal 12 Mei 2024 dan terbagi rata pada setiap Rw nya dan terdapat 3 Rw. Peneliti dibantu oleh 1 kader desa dan 4 *enumerator* memulai penelitian pada tanggal 12 Mei 2024, peneliti melakukan *door to door* dengan undian nama responden, selanjutnya peneliti memperkenalkan diri dan menjelaskan maksud tujuan kedatangan kepada para responden, setelah itu peneliti memberikan lembar persetujuan yang akan diisi oleh remaja pesisir pantai jika bersedia menjadi responden. Selanjutnya peneliti memberikan lembar kuesioner aktivitas fisik & kesehatan mental untuk diisi oleh responden. Peneliti dan *enumerator* menunggu proses pengisian lembar kuesioner oleh responden untuk mengantisipasi apabila ada pernyataan yang kurang dipahami oleh responden. Setelah responden mengisi lembar kuesioner peneliti mengecek kembali lembar kuesioner yang telah terisi oleh responden, apabila ada yang belum terisi peneliti meminta kepada responden untuk menyelesaikannya, setelah semua selesai peneliti dan *enumerator* mengucapkan terima kasih.

Pada hari kedua tanggal 13 Mei 2024, peneliti dan 4 *enumerator* melanjutkan penelitian di Desa Prapag Lor untuk memenuhi sampel sebanyak 69 responden. Peneliti kembali memperkenalkan diri dan menjelaskan maksud tujuan kedatangan kepada responden, setelah itu peneliti memberikan lembar persetujuan yang akan diisi oleh remaja pesisir pantai jika bersedia menjadi responden. Selanjutnya peneliti memberikan lembar kuesioner aktivitas fisik & kesehatan mental untuk diisi oleh responden. Peneliti dan *enumerator* menunggu proses pengisian lembar kuesioner oleh responden untuk mengantisipasi apabila ada pernyataan yang kurang dipahami oleh responden. Setelah responden mengisi lembar kuesioner peneliti mengecek kembali lembar kuesioner yang telah terisi oleh responden, apabila ada yang belum

terisi peneliti meminta kepada responden untuk menyelesaikannya, setelah semua selesai peneliti dan *enumerator* mengucapkan terima kasih.

3.3 Populasi dan sampel

3.3.1 Populasi

Populasi ialah kumpulan umum subjek atau objek yang mempunyai karakteristik tertentu yang ditentukan oleh peneliti untuk dilakukan riset dan selanjutnya diperoleh simpulan. Dalam penelitian ini, populasi terdiri dari 223 remaja dengan umur 14-18 tahun yang tinggal di pesisir pantai Desa Prapag Lor, Losari, Kabupaten Brebes.

3.3.2 Sampel

Sampel termasuk bagian yang mewakili jumlah serta karakteristik dari keseluruhan populasi. *Purposive sampling* merupakan metode pengambilan sampel yang dipakai pada kajian ini, di mana sampel dipilih atas dasar kriteria tertentu yang telah ditentukan. Teknik *purposive sampling* merupakan suatu pendekatan dalam menentukan sampel dengan mempertimbangkan faktor-faktor tertentu Sugiyono (2019).

Perhitungan jumlah sampel yang dibutuhkan dilakukan dengan memakai rumus Slovin, yang dirumuskan seperti berikut:

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

Keterangan :

n : Jumlah Sampel

N : Jumlah Populasi

e : Tingkat ketepatan

$$n = \frac{223}{1 + 223(0,1)^2}$$

$$n = \frac{223}{1 + 223(0,01)}$$

$$n = \frac{223}{1 + 2,23}$$

$$n = \frac{223}{3,23} = 69,04 = 69$$

Berdasarkan rumus perhitungan sampel diatas didapatkan bahwa jumlah responden pada penelitian ini berjumlah 69 remaja dengan perhitungan sampel menggunakan undian setiap RW sebagai berikut:

$$\text{RW 1} = 74 \text{ anak} = \frac{74 \times 69}{223} = 22,8 = 23$$

$$\text{RW 2} = 75 \text{ anak} = \frac{75 \times 69}{223} = 23,2 = 23$$

$$\text{RW 3} = 74 \text{ anak} = \frac{74 \times 69}{223} = 22,8 = 23$$

3.3.3 Kriteria inklusi

Kriteria inklusi ialah syarat yang harus dipenuhi oleh semua anggota populasi yang diinginkan serta bisa digunakan untuk memilih sampel penelitian (Notoadmojo, 2018). Pada penelitian ini populasi memiliki kriteria inklusi : remaja yang bertempat tinggal dipesisir pantai, remaja dengan usia 14-18 tahun dan bersedia dijadikan responden pada penelitian ini.

3.3.4 Kriteria eksklusi

Kriteria eksklusi merujuk pada persyaratan yang membuat anggota tertentu dari populasi tidak memenuhi syarat untuk diambil sebagai sampel dalam kajian (Notoadmojo, 2018). Kriteria eksklusi pada kajian ini ialah : remaja dengan usia diatas 18 tahun, remaja yang sedang sakit, remaja sedang melaut.

3.4 Besar sampel

Pada kajian ini, terdapat 69 responden yang dipilih memakai teknik *purposive sampling*. pemilihan sampel dilakukan dengan mempertimbangkan faktor-faktor tertentu, seperti pengelompokan nama (Sugiyono, 2021).

3.5 Tempat dan waktu penelitian

Penelitian akan berlangsung di Desa Prapag Lor, Losari, Kabupaten Brebes, dimulai pada tanggal 12 Mei 2024.

3.6 Definisi operasional variabel penelitian dan skala pengukuran

Definisi operasional variabel merupakan suatu gambaran untuk mengetahui batasan mengenai variabel yang akan diukur atau diteliti dan bisa bermanfaat untuk pedoman dalam pengembangan suatu instrument (Notoadmojo, 2018).

Tabel 3.6 Definisi operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat ukur	Hasil ukur	Skala
1.	Aktivitas fisik remaja pesisir pantai	Aktivitas fisik merupakan pergerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran energi dan aktivitas fisik remaja pesisir ialah aktivitas/kegiatan pada kelompok orang yang tinggal di daerah pesisir.	Kuesioner	Berat (14-20) Sedang (7-13) Ringan (0-6)	Ordinal

2.	Kesehatan mental	Kesehatan merupakan Ketidakmampuan untuk mengatasi stres atau masalah sehari-hari.	mental	Kuesioner	Masalah kesehatan mental (Jika terdapat 5 atau lebih jawaban Ya pada no 1-20) Tidak memiliki masalah kesehatan mental	Nominal
----	------------------	--	--------	-----------	---	---------

3.7 Teknik pengolahan data dan Analisa data

3.7.1 Teknik pengolahan data

Data yang telah terkumpul di olah dengan cara *editing, coding, entery, tabulating, cleaning* (Notoadmojo, 2018) :

3.7.1.1 Editing

Peneliti akan melaksanakan pengecekan terhadap keseluruhan data yang telah terkumpul untuk memastikan keutuhannya. Peneliti akan memeriksa mengenai jawaban yang mungkin terjadi kesalahan pada saat pengisian instrumen.

3.7.1.2 Coding

Peneliti melakukan pengkodean terhadap data dengan mengganti informasi berbentuk huruf menjadi angka, yang terbagi ke dalam beberapa kategori. Hal ini dilakukan agar mempermudah proses tabulasi dan analisis data pada setiap variabel yang diteliti. Kode yang di berikan peneliti pada kuesioner aktivitas fisik memiliki interpretasi hasil yaitu ringan (0-6), sedang (7-13), berat (14-20) dengan kode item pertanyaan favorable terdiri atas “ Ya” dengan nilai 1 serta “Tidak” dengan nilai 0.

Sedangkan kode kuesioner kesehatan mental remaja pesisir pantai memiliki interpretasi hasil yaitu masalah kesehatan mental (Jika terdapat 5 atau lebih jawaban Ya pada no 1-20) dan tidak memiliki masalah kesehatan mental dengan kode item pertanyaan favorable terdiri atas “Ya” dengan nilai 1 dan “Tidak” dengan nilai 0.

3.7.1.3 Tabulating

Peneliti akan memasukan hasil penelitian pada tabel berdasarkan *coding* yang sudah ditentukan agar mempermudah ketika proses pengolahan data.

3.7.1.4 Entry

Peneliti menginput data kuesioner ke database computer dan selanjutnya dilakukan analisis.

3.7.1.5 Cleaning

Peneliti akan mengecek kembali data yang sudah diinput kedalam aplikasi untuk meminimalisir adanya kesalahan kode atau ketidaklengkapan data kemudian jika ada kesalahan peneliti akan memperbaikinya.

3.7.2 Analisa data

3.7.2.1 Analisa univariat

Analisa univariat ialah analisa yang memiliki tujuan untuk mengilustrasikan karakteristik pada tiap variabel penelitian yang ada (Notoatmodjo, 2018). Penelitian ini memiliki variabel dependen dan independen dengan menggunakan instrument kuesioner dengan data numerik. Analisa univariat dilaksanakan untuk mengetahui karakteristik dari tiap-tiap variabel, seperti aktivitas fisik berdasarkan aktivitas berat, sedang dan ringan, sementara kesehatan mental berdasarkan adanya masalah kesehatan mental atau tidak memiliki masalah kesehatan mental.

3.7.2.2 Analisa bivariat

Analisa bivariat merupakan analisa yang dipakai dalam menentukan 2 variabel yang diindikasikan berkorelasi (Notoatmodjo, 2018). Analisa bivariate

dilaksanakan untuk menganalisis variabel independen yaitu kesehatan mental remaja pesisir pantai dan masing-masing data menggunakan ordinal yang termasuk dalam data non-parametrik maka analisa data yang yang dapat dipakai pada kajian ini ialah uji *Chi Square* dimana uji ini dipakai untuk mengukur adanya korelasi antara variabel independent dengan variabel dependent dengan skala ordinal dan nominal.

Uji statistik yang telah dilakukan pada penelitian Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kesehatan Mental Remaja Pesisir Pantai di Desa Prapag Lor Losari Kab Brebes didapatkan nilai X^2 11, 035 dengan nilai sig sebesar 0,001 yang berarti kurang dari 0,05 atau (*Asymp.sig*<0,05) maka H_a diterima dan H_o ditolak atau dikatakan terdapat hubungan yang signifikan. Dengan kesimpulan adanya Hubungan antara variabel aktivitas fisik dengan kesehatan mental remaja pesisir pantai di Desa Prapag Lor Losari Kab Brebes.

3.8 Etika penelitian

Prinsip-prinsip etika pada penelitian bisa diimplementasikan sepanjang proses penelitian, mulai dari tahap perencanaan hingga publikasi hasil penelitian (Notoatmodjo, 2018).

3.8.1 Persetujuan (*inform content*)

Sebelum mengumpulkan data atau melakukan wawancara dengan subjek, prinsip yang harus diikuti adalah mendapatkan persetujuannya terlebih dahulu. Sebelum memulai riset, peneliti menyediakan lembar persetujuan untuk responden yang akan diteliti. Responden kemudian membaca serta memahami isi lembar persetujuan tersebut sebelum menandatangani, menunjukkan bahwa mereka setuju untuk berpartisipasi dalam penelitian. Peneliti menghormati keputusan responden dan tidak memaksa mereka yang menolak untuk berpartisipasi. Responden juga diberikan kebebasan untuk memilih untuk berpartisipasi atau tidak serta untuk mundur dari partisipasinya kapan pun mereka mau.

3.8.2 Tanpa nama (*anonymity*)

Prinsip ini diterapkan dengan menghilangkan nama lengkap responden dari hasil penelitian. Sebagai alternatif, responden diminta menggunakan inisial nama mereka, dan setiap kuesioner yang diisi akan diberi nomor kode yang tidak dapat mengidentifikasi identitas responden. Dalam publikasi penelitian ini, tidak akan ada identifikasi individu yang terhubung dengan responden yang disebutkan.

3.8.3 Kerahasiaan (*confidentiality*)

Prinsip ini diterapkan dengan menjaga kerahasiaan informasi serta identitas responden secara menyeluruh, tanpa mengungkapkannya kepada pihak manapun. Peneliti menyimpan data dengan aman serta memastikan tidak ada akses oleh pihak lain. Setelah selesai penelitian, semua informasi akan dihapus atau dimusnahkan oleh peneliti.

3.8.4 Prinsip Menghormati Herkat dan Martabat Manusia (*Respect For Human Dignity*)

Peneliti menyiapkan formulir *informed consent* subjek, yang meliputi penjelasan tentang penelitian, penjelasan tentang manfaat penelitian yang dilakukan, persetujuan penelitian untuk dapat menjawab pertanyaan apa pun, pertanyaan apa pun yang mungkin dimiliki subjek mengenai proses penelitian, dan setuju bahwa subjek dapat mengundurkan diri setiap saat. Dalam penelitian ini, responden yang bersedia menjadi responden memberikan *informed consent*, sedangkan responden yang tidak bersedia tidak ikut dalam penelitian.

3.8.5 Prinsip etika keadilan (*Justice*)

Prinsip keadilan adalah peneliti tidak membedakan responden yang satu dengan yang lainnya. Responden dalam penelitian ini yang mempengaruhi kriteria inklusi dan eksklusi masing-masing memenuhi syarat untuk intervensi yang sama.

3.8.6 Prinsip Etik Berbuat Baik (*Beneficence*)

Penelitian yang dilakukan tidak menimbulkan kerugian fisik, psikis maupun material. Dalam penelitian ini, responden bersifat independen dan dilakukan menurut prosedur penelitian standar untuk memperoleh hasil yang bermanfaat. Manfaat penelitian ini sebanding dengan waktu yang dihabiskan responden untuk mengisi kuesioner penelitian dan menerima perlakuan selama penelitian.

