

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Rancangan Penelitian

Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif analitik dengan pendekatan kuantitatif. Metode penelitian deskriptif analitik adalah metode untuk mendapatkan data yang mendalam, suatu data yang mengandung makna dan secara signifikan dapat mempengaruhi substansi penelitian. Artinya metode ini menyajikan secara langsung hakikat hubungan antara peneliti dengan partisipan atau objek dan subjek penelitian (Ibrahim *et al.*, 2023).

Penelitian ini menggunakan desain studi potong lintang (cross-sectional), yang dilakukan dengan mengumpulkan data dari populasi pada objek dalam kurun waktu tertentu (Abduh *et al.*, 2023).

B. Lokasi Penelitian

Penelitian dilakukan di SMA Negeri 10 Kota Kupang waktu penelitian dimulai pada bulan Februari 2026 sampai bulan April 2026.

C. Populasi Dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan dari karakteristik hasil pengukuran yang menjadi objek penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa dan siswi Kelas X dan XI di SMA Negeri 10 Kota Kupang yang berjumlah 190 orang dan masih aktif bersekolah pada saat penelitian dilakukan.

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. Dalam hal ini teknik pengambilan sampel yang dilaksanakan adalah probability sampling yang merupakan simple random/ random sampling. Teknik pengambilan sampel ini adalah teknik pengambilan sampel dimana tiap anggota populasi punya kesempatan yang setara untuk dijadikan sampel, dan sampel dipilih secara acak (Purba *et al.*, 2020) sampel dalam penelitian ini adalah sebagian siswa dan

siswi kelas X dan XI di SMA Negeri 10 Kota Kupang yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan oleh peneliti. Jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 65 siswa/siawi.

Penentuan jumlah sampel dalam penelitian ini menggunakan rumus slovin sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

Keterangan

n = besaran sampel

N = besaran populasi

e = presentasi kelonggaran ketelitian karna kesalahan karena pengambilan sampel yang ditolerir (10%).

Populasi pada penelitian ini sebesar 65 siswa/siswi,maka:

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

$$n = \frac{190}{1 + 190 (0,01^2)}$$

$$n = \frac{190}{1 + 190 (0,01)}$$

$$n = \frac{190}{1 + 1,9}$$

$$n = \frac{190}{2,9}$$

$$n = 65$$

3. Kriteria Inklusi

- a. Siswa/siswi yang berada di SMA Negeri 10 Kota Kupang
- b. Bersedia mejadi responden
- c. Remaja merupakan Siswa/siswi SMA

4. Kriteria Eksklusi

Kriteria merujuk pada karakteristik yang ada dalam suatu populasi yang dapat menghalangi kelancaran proses penelitian. Dalam penelitian ini kriteria eksklusi meliputi

- a. Siswa/siswi yang sakit dan tidak bisa mengikuti proses penelitian
- b. Siswa/siswi yang putus atau pindah sekolah saat penelitian berlangsung

D. Variabel Penelitian

pengertian variabel penelitian dari beberapa penulis bahwa variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek atau aktivitas yang memiliki variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk diselidiki dan kemudian ditarik kesimpulannya (Muin, 2023) Dalam penelitian ini, variabel yang digunakan ada dua meliputi:

1. Variabel (*Independent variable*) atau variabel bebas dalam penelitian ini adalah : Pola makan, pengetahuan gizi, dan aktivitas fisik.
2. Variabel Dependen (*Dependen variabel*) atau variabel terikat dalam penelitian ini : Status gizi (IMT/U)

E. Definisi Operasional

Tabel 1. Definisi Operasional

Variabel Penelitian	Definisi Operasional	Alat Ukur	Cara Ukur	Hasil Ukur	Skala Data
Status Gizi	Status gizi merupakan deskripsi antara kebutuhan dan konsumsi dari zat gizi, Status gizi yang baik adalah ketika tubuh mendapatkan zat gizi yang cukup dan digunakan dengan cara yang lebih efisien (Aulia, 2022)	stadiometer dan timbangan digital	Pengukuran tinggi badan dan berat badan	1. $<-3SD$ Gizi Buruk (severly thinnes) 2. $-3SD$ sd $<-2SD$ Gizi Kurang (thinnes) 3. $-2SD$ sd $+1SD$ Gizi Baik (Normal) 4. $+1SD$ sd $+2SD$ Gizi Lebih (overweight) 5. $>+2SD$ Obesitas (obes) Sumber : (PERMENKES RI, 2020)	Ordinal
Frekuensi makan	Kebiasaan siswa dalam mengonsumsi makanan sehari-hari yang meliputi keteraturan jadwal makan frekuensi makan. Jenis makan yang dikonsumsi, serta kebiasaan makan (Sumampouw, 2020)	Kuisoner FFQ	Pengisian FFQ	1. Kategori baik bila skor 344-452 2. cukup bila skor 236-344 3. kurang bila skor 128-225 (Grace, 2022)	Ordinal
Pengetahuan gizi	Tingkat pemahaman remaja tentang konsep gizi seimbang, sumber zat gizi dan dampaknya terhadap kesehatan (Wiarto, 2022).	Kuisoner	Siswa mengisi kuisoner	1. Kurang, jika proporsi $<60\%$ jawaban benar 2. Cukup, jika proporsi 60-80% jawaban benar 3. Baik, jika proporsi $>80\%$ jawaban benar (Elleya R.A, 2023)	Ordinal
Aktivitas fisik	Aktivitas fisik adalah suatu gerakan tubuh yang dihasilkan otot rangka dan	Kuesioner recall PAL	Wawancara Kuesioner	1. Ringan (1,40 - 1,69) 2. Sedang (1,70 - 1,99)	Ordinal

Variabel Penelitian	Definisi Operasional	Alat Ukur	Cara Ukur	Hasil Ukur	Skala Data
	membutuhkan energi, termasuk aktivitas yang dilakukan saat bekerja, bermain, melakukan pekerjaan rumah tangga, bepergian kegiatan dan rekreasi (Timore <i>et al.</i> , 2025)	(Physical Activity Level) 2x24 Jam		3. Berat (2,00 - 2,40) (Pamilar, 2024)	

F. Instrumen Penelitian

1. Kuisoner Pengetahuan

Kuesioner adalah suatu teknik pengumpulan informasi yang biasanya berupa pertanyaan-pertanyaan untuk memungkinkan analisis mempelajari sikap, keyakinan, perilaku, dan karakteristik seseorang ataupun kelompok. Kuesioner merupakan sebuah daftar pertanyaan yang harus diisi atau dijawab oleh responden. Dengan hal itu, analisis akan mengetahui keadaan atau data pribadi seseorang, pengalaman, pengetahuan, dan lain sebagainya yang diperoleh dari responden (Akhirudin, 2020)

2. FFQ

Food Frequency Questionnaire (FFQ) merupakan sebuah kuesioner yang memberikan gambaran konsumsi energi dan zat gizi lainnya dalam bentuk frekuensi konsumsi seseorang. Frekuensi tersebut antara lain harian, mingguan, bulanan dan tahunan yang kemudian dikonversikan menjadi konsumsi perhari. FFQ memberikan pola atau kebiasaan makan individu terhadap zat gizi (Shami Yurisna, 2024)

3. Antropometri

Metode antropometri dalam penilaian status gizi merupakan salah satu teknik penilaian status gizi yang banyak digunakan baik untuk tingkat individu maupun untuk kepentingan program kesehatan di masyarakat, karena metode ini dianggap cukup sederhana, biaya yang dibutuhkan relatif terjangkau dan dapat diaplikasikan pada berbagai kelompok umur (Hasan et al., 2024). Alat pengukuran tinggi badan yaitu stadiometer dengan ketelitian 0,1 cm. Alat pengukuran berat badan yaitu timbangan digital dengan ketelitian 0,1 kg.

4. Aktivitas Fisik

Pengukuran aktivitas fisik menggunakan kuisoner PAL (*Physical Activity Level*).

G. Pengumpulan Data

Dalam Penelitian Ini Pengumpulan Data Dilakukan Dengan Cara:

1. Data primer

Data primer adalah jenis data yang dikumpulkan secara langsung dari sumber utamanya seperti melalui wawancara, survei, eksperimen, dan sebagainya. Data primer biasanya selalu bersifat spesifik karena disesuaikan oleh kebutuhan peneliti. Menurut Husein Umar data primer adalah: Data primer merupakan data yang didapat dari sumber pertama baik dari individu atau perseorangan seperti hasil dari wawancara atau hasil pengisian kuesioner yang biasa dilakukan oleh peneliti (Balaka, 2022).

Dalam penelitian ini data primer yaitu data yang didapatkan secara langsung dari hasil penelitian berupa identitas murid/siswa di SMA Negeri 10 Kota Kupang, cara pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner, wawancara dan melakukan pengukuran berat badan dan tinggi badan (antropometri).

2. Data sekunder

Data sekunder adalah sumber yang tidak langsung memberikan data kepada pengumpulan data. Data sekunder didapatkan dari sumber yang dapat mendukung penelitian antara lain dari dokumentasi dan literatur, Data tersebut digunakan untuk memperkuat landasan teori, mendukung analisis, serta memberikan gambaran umum mengenai kondisi atau fenomena yang diteliti sehingga penelitian menjadi lebih komprehensif dan sistematis (Ahmad et al., 2024).

H. Teknik Pengumpulan Data

1. Editing

Tahap ini, kegiatan pengecekan dan perbaikan isian kuesioner pada data yang diperoleh. Tahap ini peneliti melakukan pengecekan dan mengeluarkan responden yang melakukan pengisian kuesioner yang tidak lengkap

2. Scoring

Skoring adalah pemberian nilai berupa angka dari hasil pengumpulan data. Adanya skoring dapat membantu dan mempermudah peneliti dalam menganalisis data yang terkumpul. Setelah semua kuesioner diperiksa datanya, selanjutnya dilakukan pemberian skor atau scoring pada masing-masing item kuesioner.

3. Coding (Memberikan Data)

Coding merupakan proses identifikasi dan klasifikasi dari setiap pertanyaan yang terdapat dalam instrumen pengumpulan data menurut variabel-variabel yang diteliti. Setelah semua kuesioner diedit atau disunting lalu dilakukan pengkodean yakni mengubah data berbentuk kalimat atau huruf menjadi data angka atau bilangan.

- a. Status gizi diketahui melakukan penimbangan berat badan dengan alat timbang digital, sedangkan tinggi badan dengan alat ukur stadiometer . Data antropometri merujuk ke indeks massa tubuh menurut (IMT/U) dengan hasilnya: Kategori status gizi menurut IMT/U
 - 1) Gizi Buruk < -3 SD
 - 2) Gizi kurang = -3 SD sd $- 2$ SD
 - 3) Gizi Baik = -2 SD sd $+ 1$ SD.
 - 4) Gizi Lebih = $+1$ SD sd $+2$ SD
 - 5) Obesitas = $> +2$ SD
- b. Frekuensi makan diperoleh dari hasil wawancara dengan menggunakan food frequency quisioner , hasil akan diolah kedalam Excel kemudian di kategorikan menjadi:
 - 1) Baik : 344-452
 - 2) Cukup : 236-344
 - 3) Kurang : 128-225
- c. Pengetahuan di peroleh dari hasil pengisian kuisoner pengetahuan , kemudian di kategorikan menjadi

- 1) kurang <60%
- 2) cukup 60-80%
- 3) baik >80%

d. Aktivitas fisik di peroleh dengan recall PAL kemudian dikategorikan menjadi :

- 1) Ringan (1,40-1,69)
- 2) Sedang (1,70-1,99)
- 3) Berat (2,00-2,40)

5. *Transferring* (Memindahan Data)

Langkah memasukkan data yang telah dilakukan coding ke dalam program pengolah data. Penelitian menggunakan SPSS Statistik versi 20

6. *Tabulating* (Menyusun Data)

Kegiatan menyusun data/proses pengorganisasian data sehingga data mudah untuk dijumlah, disusun, dan ditata untuk disajikan serta dianalisis.

7. *Cleaning* (Pembersihan Data)

Kegiatan melakukan pengecekan ulang variabel untuk mengetahui apakah data yang diperoleh sudah benar. Analisis data bertujuan untuk memudahkan pengelolaan data dan menguji hipotesis yang sudah ditulis

I. Analisis Data

1. Analisis Univariat

Analisa univariat digunakan untuk mendeskripsikan data seperti rerata, median, modus, proporsi dan lain-lain. Analisis univariat dilakukan untuk mendeskripsikan setiap variabel bebas yang diteliti dalam penelitian, yaitu dengan melihat presentase dari semua distribusi data dalam penelitian.

2. Analisis bivariat

Analisis bivariat yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Chisquare*. Analisa bivariat dilakukan terhadap dua variabel untuk mengetahui adanya hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat.

J. Etika Penelitian

1. Sebelum melakukan penelitian, terlebih dahulu mendapatkan surat persetujuan dari kampus Prodi Gizi Kemenkes Poltekkes Kupang
2. Penelitian dapat dilanjutkan apabila sudah mendapat persetujuan pendamping

3. Memberikan penjelasan kepada responden tentang pokok-pokok dan sasaran pemeriksaan secara lugas, dimana segala informasi dan data yang diperoleh dalam jajak pendapat hanya untuk memenuhi syarat logika dan menjamin klasifikasi sifat responden dan tidak tersebar luar.