

## **BAB III**

### **METODOLOGI PENELITIAN**

#### **A. Desain Penelitian**

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian observasional analitik. Peneliti menggunakan metode kuantitatif dengan desain *Cross Sectional*. *Cross sectional* adalah desain penelitian observasional yang mengumpulkan data pada satu titik waktu tertentu untuk melihat perbedaan antara perubahan. Dalam desain ini, variabel independen dan dependen diukur secara bersamaan tanpa tindak lanjut jangka panjang. (Maharanti, 2022).

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dan memiliki desain penelitian *cross-sectional*, artinya semua variabel yang diteliti diukur pada waktu yang sama. (Rinanti et al., 2021)

#### **B. Lokasi Penelitian Dan Waktu Penelitian**

Lokasi penelitian Adalah SMAN 7 KUPANG dan SMKN 3 KUPANG waktu dan tanggal penelitian ini di bulan Maret- April 2026

#### **C. Populasi dan Sampel**

##### **1. Populasi**

Populasi adalah keseluruhan subjek atau objek yang mempunyai karakteristik tertentu dan menjadi sasaran generalisasi temuan riset. mendefinisikan populasi sebagai wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. (Mardhiyah et al., 2025)

Populasi dalam penelitian ini merupakan Seluruh Remaja Putri di SMA N 7 Kota Kupang dan SMK N 3 Kota Kupang Sebanyak 1083 orang.

##### **2. Sampel**

Sampel adalah bagian dari populasi yang dijadikan objek riset dengan sasaran untuk memperoleh data yang dapat digeneralisasikan terhadap populasi tersebut. Pemilihan sampel dijalankan ketika populasi terlalu besar untuk diteliti secara keseluruhan. Sampel yang baik harus memenuhi syarat representatif, yakni

mampu mewakili karakteristik populasi secara objektif. (Mardhiyah et al., 2025).

Sampel dalam penelitian ini adalah semua populasi penelitian di jadikan sebagai sampel penelitian pembagian sampel masing-masing diambil dari 2 sekolah sebanyak 46 anak di SMA N 7 Kota Kupang dan 46 anak di SMK N 3 Kota Kupang.

### 3. Kriteria Inklusi

- a. siswa yang berusia 16-18 Tahun
- b. bersedia menjadi sampel penelitian
- c. siswa dapat berkomunikasi dengan baik

### 4. Kriteria Eksklusi

Siswa yang tidak hadir dalam penelitian

## 5. Teknik Sampling

Teknik sampling yang di digunakan dalam penelitian ini adalah *Stratified random sampling* Adalah teknik pengambilan sampel di mana populasi dibagi ke dalam kelompok kecil yang disebut strata berdasarkan karakteristik tertentu, seperti usia, jenis kelamin, atau pendapatan. Dari setiap strata ini, sampel diambil secara acak dengan jumlah yang sesuai dengan proporsi masing-masing strata dalam populasi.

## D. Besar Sampel

Besar sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah remaja putri di SMAN 7 Kupang dan SMKN 3 Kupang. Pengambilan sampel dengan menggunakan rumus Slovin (1960) sebagai berikut :

Keterangan :

n : besar sampel

N : besar populasi

e : margin eror yang di toleransi 10% (0,01)

rumus perhitungan dengan besar sampel

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

$$n = \frac{1083}{1 + 1083 (0.1)^2}$$

$$n = \frac{1083}{1 + 1083 (0,01)}$$

$$n = \frac{1083}{1+10,83}$$

$$n = \frac{1083}{11,83}$$

$$n = 91,5$$

Dibulatkan menjadi 92

Jadi Sampel dalam penelitian ini adalah semua populasi penelitian di jadikan sebagai sampel penelitian pembagian sampel masing-masing diambil dari 2 sekolah sebanyak 46 anak di SMA N 7 Kota Kupang dan 46 anak di SMK N 3 Kota Kupang.

#### **E. Variabel Penelitian**

1. Variabel bebas ( *independent*) adalah variabel yang memengaruhi perubahan atau munculnya variabel terikat. Dalam penelitian ini, variabel bebas yang digunakan Adalah pengetahuan dan Pola makan
2. Variabel terikat, atau disebut juga ( *dependen* variabel), adalah variabel yang terpengaruh atau mengalami perubahan karena adanya variabel bebas. Dalam penelitian ini, variabel terikatnya adalah Kekurangan Energi Kronis (KEK).

## F. Definisi Operasional

**Tabel 5. Definisi Operasional**

| Variabel    | Definis Operasional                                                                                                                                                                                                                           | Metode/ alat ukur                                                                                    | Hasil ukur                                                                                                                                                                                                                         | Skala data |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Pengetahuan | Pengetahuan Adalah penyebab langsung yang mempengaruhi status gizi seseorang yang memiliki pengetahuan gizi yang baik maka akan mengerti dan berusaha mengontrol pola makan sebaik mungkin dan makanan yang seimbang.(Sari et al., 2024)      | Menggunakan kuesioner yang terdiri dari 15 nomor pertanyaan dengan memilih opsi jawaban : a,b dan c. | 1. Pengetahuan baik >76-100% dengan benar dari total jawaban pertanyaan.<br>2. Pengetahuan cukup $\geq$ 56-75% dengan benar dari total jawaban pertanyaan.<br>3. Pengetahuan kurang <56% dari total jawaban pertanyaan (Izza 2023) | Ordinal    |
| Pola Makan  | Pola makan adalah susunan makanan seseorang mencakup jenis makan dan jumlah yang dikonsumsi dalam frekuensi dan jangka waktu tertentu. Pola makan termasuk perilaku penting karena dapat mempengaruhi status gizi seseorang.(Rismawati, 2025) | kuesioner Food <i>Frequency Questionnaire</i> (FFQ).                                                 | 1. Baik bila skor 344-452<br>2. Cukup bila skor 236-343<br>3. Kurang bila skor 128-235 (Tarawan et al., 2020)                                                                                                                      | Ordinal    |
| KEK         | Kekurangan gizi (energi dan protein) yang terjadi dalam waktu yang lama atau bahkan bertahun-tahun. Yang ditandai dengan LILA <23,5 (Telisa & Eliza, 2020)                                                                                    | Pita LILA                                                                                            | KEK < 23,5<br>Tidak KEK $\geq$ 23,5<br>(Kementerian Kesehatan RI, 2018)                                                                                                                                                            | Nominal    |

## G. Instrumen Penelitian

Alat penelitian adalah hal yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam sebuah penelitian.

Alat penelitian yang digunakan dalam penelitian ini meliputi:

1. Formulir *informed consent* sebagai formulir pernyataan ketersediaan sebagai sampel penelitian.
2. Kuisisioner

Kuisisioner digunakan sebagai panduan dalam wawancara untuk memperoleh informasi mengenai identitas responden, karakteristik responden, serta Pengetahuan terkait KEK dan keragaman pangan.

3. Form FFQ untuk mengetahui pola makan remaja SMK.
4. Pita LLA

Pita LLA digunakan untuk mengetahui apakah seseorang mengalami (KEK) atau tidak.

## H. Teknik Pengumpulan Data

### a. Data Primer

Data primer adalah data yang langsung dikumpulkan dari sumbernya, seperti melalui wawancara.

Data primer dalam penelitian ini terdiri dari:

1. Tingkat pengetahuan gizi remaja putri yang diperoleh dari kuesioner pengetahuan.
2. Keragaman pangan remaja putri diperoleh dari kuesioner
4. Data lingkaran lengan atas (LILA) didapatkan melalui pengukuran Lila menggunakan pita Lila.

### b. Data sekunder

Data sekunder adalah informasi yang sudah ada sebelumnya dan dikumpulkan dengan sengaja oleh peneliti untuk melengkapi kebutuhan penelitian. Dalam penelitian ini, data sekunder adalah jumlah remaja putri yang ada di SMAN 7 Kupang dan SMKN 3 Kupang.

## I. Teknik Pengolahan Dan Analisis Data

1. Pemeriksaan Data (*Editing*)

Pada tahap ini dilakukan pengecekan kembali terhadap data yang diperoleh dari pengisian angket dengan menggunakan kuisisioner, yaitu memastikan bahwa semua jawaban terisi lengkap dan konsisten antara pertanyaan dan jawaban sehingga tidak ada kesalahan dalam pengisian setiap kuisisioner.

## 2. Pengkodean Data (*coding*)

Pada tahap ini, setiap jawaban diberi kode dalam bentuk angka, nilai, atau bilangan. Tujuannya adalah agar proses pengolahan data dari hasil pengisian angket menggunakan kuisisioner menjadi lebih mudah.

## 3. Memasukan 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 system komputerisasi.

## 4. Membersihkan Data (*Cleaning data*)

Pembersihan data Adalah proses pemeriksaan ulang terhadap data yang telah dimasukkan untuk memastikan adanya kesalahan atau tidak. Kesalahan ini biasanya terjadi pada saat proses pengimputan kedalam sistem komputer. Setelah menyelesaikan berbagai tahap dalam pengolahan data, Langkah berikutnya Adalah melakukan analisis dan pengolahan data secara deskriptif.

## 5. Penyajian Data

Penyampaian informasi Adalah sekumpulan data terstruktur yang memungkinkan penarikan Kesimpulan dan Tindakan lebih lanjut. Tujuan dari penyampaian informasi Adalah untuk mengatur hasil pengolahan data kedalam pola yang dapat dihubungkan agar lebih mudah dimengerti. Dalam studi ini informasi disajikan dalam bentuk narasi dan tabel. Format ini membantu peneliti untuk memahami peristiwa yang terjadi. Difase ini, peneliti berupaya mengelompokkan data yang berkaitan sehingga informasi yang diterima dirangkum dan memberikan arti tertentu untuk menjawab pertanyaan penelitian. Dalam tahapan penyampaian informasi tidak hanya cukup dengan penjelasan dalam bentuk narasi atau tabel tetapi juga mencakup analisis yang berkelanjutan sampai tahap penarikan tahap Kesimpulan.

## 6. Analisis Data

### a. Analisis Univariat

Analisis Unuvariat memiliki tujuan untuk mengidentifikasi ciri-ciri dari masing-masing variabel dalam penelitian seperti usia, kelas, agama, pekerjaan ayah, pekerjaan ibu, Pendidikan ayah, Pendidikan ibu dan pendapatan orangtua. Di mana variabel yang bersifat independent terdiri dari pengetahuan dan keragaman pangan sementara variabel dependen mencakup Kekurangan Energi Kronis (KEK).

### b. Analisis Brivat

Analisis brivat dimanfaatkan untuk memahami keterkaitan antara variabel independent dan dependent. Proses pengolahan dilakukan melalui uji *independent samplen test* digunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan rata-rata dua sampel yang tidak berpasang. Untuk menganalisis hubungan variabel secara statistik, digunakan Tingkat kepercayaan sebesar 95% ( $\alpha=0,05$ ). Dalam studi ini peneliti mempermudah penguji data dengan menggunakan program *sowftware SPSS 22 for windows* Dasar pengambilan hipotesis diambil dari nilai sifnitifikan  $\alpha$  yang ditentukan sebesar 95%.

- a. Jika nilai probabilitas  $>\alpha(0,05)$  maka hipotesis penelitian ( $H_0$ ) diterima dan ( $H_a$ ) ditolak.
- b. Jika probabilitas  $<\alpha (0,05)$  maka hipotesis penelitian ( $H_a$ ) diterima dan ( $H_0$ ) di tolak.

## J. Etika Penelitian

1. Sebelum memulai penelitian terlebih dahulu sebelum mengurus perizinan di program studi gizi poltekkes kemenkes kupang.
2. Sebelum melakukan penelitian, peneliti meminta persetujuan dari pihak sekolah
3. Penelitian akan dilakukan setelah memperoleh persetujuan dari pembimbing, kemudian peneliti melanjutkan dengan penelitian tersebut.
4. Peneliti memberikan penjelasan langsung untuk kepada responden mengenai tujuan dan maksud penelitian, Dimana semua data dan informasi yang terkandung dalam kuesioner akan menjamin kerahasiaannya serta tidak akan dibagikan melalui media elektronik atau cetak yang dapat diakses oleh publik.