

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Rancangan Penelitian

jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasional analitik. Peneliti menggunakan metode kuantitatif dengan desain *cross sectional*. *Cross sectional* merupakan jenis penelitian observasional yang menganalisa data variabel yang dikumpulkan pada satu titik waktu tertentu diseluruh populasi sampel yang telah ditentukan.

B. Lokasi dan Waktu Penelitian

Lokasi penelitian : SMA Muhammadiyah Kota Kupang

Waktu : Penelitian ini dilaksanakan pada bulan April-Mei 2026

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan subjek atau objek penelitian yang dapat berupa orang, benda, suatu hal yang didalamnya dapat diperoleh atau mendapatkan informasi (data) penelitian (Jumaidi, 2025). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa remaja putri kelas X-XII SMA Muhammadiyah Kota Kupang sebanyak 58 orang.

2. Sampel

Sampel adalah sebagian kecil dari populasi yang diambil dengan cara tertentu, yang dianggap sudah mewakili seluruh karakteristik populasi. Dalam penelitian, pengambilan sampel menjadi strategi penting, terutama ketika peneliti menghadapi keterbatasan sumber daya untuk meneliti seluruh populasi (Batara et al., 2025). Sampel dalam penelitian ini adalah semua populasi yaitu 58 siswa remaja putri kelas X-XII SMA Muhammadiyah Kota Kupang.

3. Teknik Pengambilan Sampel

Pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah total *sampling* dimana seluruh populasi sebanyak 58 remaja putri diikutsertakan sebagai sampel penelitian.

4. Kriteria Inklusi

- a) Siswi yang berusia 15-19 tahun
- b) Bersedia menjadi sampel penelitian
- c) Siswa yang dapat berkomunikasi dengan baik
- d) Tidak sedang sakit infeksi/kronis

5. Kriteria Eksklusi

- a) Siswi yang tidak hadir dalam penelitian
- b) Siswa yang sedang menjalani diet khusus (sedang melakukan pembatasan makan karena sedang sakit seperti, diabetes melitus, kanker, ginjal, jantung dan lain-lain)

D. Variabel Penelitian

1. Variabel *Independen* (bebas)

Variabel *independen* adalah variabel bebas atau yang mempengaruhi. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah citra tubuh dan pengetahuan gizi.

2. Variabel *Dependent* (terikat)

Variabel *dependent* adalah variabel terikat atau variabel yang dipengaruhi. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah status gizi pada remaja putri.

E. Definisi Oprasional

Tabel 1. Definisi Oprasional

Variabel	Definisi Oprasional	Cara Ukur	Alat Ukur	Hasil	Skala
Citra tubuh	Citra tubuh adalah sebuah hal yang bersifat multidimensional yang mencakup penilaian seseorang terkait penampilan dirinya dan pikiran atau perasaan yang juga berhubungan dengan hal tersebut (Nathaniel, 2026).	Pengisian kuisioner	Kuisioner <i>Multidimensional Body-Self Relation Questionnaire – Appearance Scale</i> (MBSRQ-AS)	1. Negatif ≥ 50 2. Positif < 50 Sumber : (Lestari, 2022)	Nominal
Pengetahuan gizi	Pengetahuan gizi adalah pemahaman mengenai makanan dan gizinya, sumber-sumber zat gizi, jenis makanan yang aman dikonsumsi untuk mencegah penyakit, serta cara pengolahan makanan yang tepat agar kandungan gizinya tetap terjaga, termasuk prinsip hidup sehat (Mursalina, 2025).	Pengisian kuisioner	Kuisioner pengetahuan gizi	a. Kurang ($< 60\%$) b. Cukup ($60 - <80 \%$) c. Baik ($80 - 100 \%$) Sumber : Khomsan (2021)	Ordinal
Status gizi	Status gizi adalah keadaan yang diakibatkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dan kebutuhan zat gizi oleh tubuh. Status gizi merupakan unsur penting dalam	Pengukuran berat badan dan tinggi badan	1. Timbangan digital 2. Stadiometer	IMT/U a. <i>Underweight</i> (kurang) $<18,5$ b. Normal $18,5-24,9$ c. <i>Overweight</i> (lebih) $25,0-27,0$ d. Obesitas >27 Sumber : (Kemenkes, 2013)	Ordinal

	menunjukkan status kesehatan (Komang Andre, 2026).				
--	---	--	--	--	--

F. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat-alat yang digunakan untuk pengumpulan data meliputi :

1. Alat pengukuran tinggi badan yaitu stadiometer
2. Alat pengukuran berat badan yaitu timbangan digital
3. Kuisisioner citra tubuh meliputi pertanyaan-pertanyaan tentang kepuasan bentuk tubuh yang dimiliki
4. Kuisisioner pengetahuan gizi meliputi pertanyaan pola dan perilaku makan
5. Kuisisioner status gizi, untuk pengukuran tinggi badan dan berat badan serta identitas pasien
6. Lembar persetujuan responden

G. Teknik Pengumpulan Data

1. Data primer
 - a) Data status gizi diperoleh dengan melakukan pengukuran antropometri yang meliputi berat badan dan tinggi badan. Pengukuran berat badan dilakukan menggunakan timbangan digital dan tinggi badan dengan menggunakan stadiometer. Subjek diukur tanpa alas kaki. Jam tangan, semua barang yang terdapat disaku harus ditinggalkan dan pandangan siswi lurus kedepan. Siswi berdiri dengan posisi membelakangi dinding, pita ukur tinggi badan berada tepat di tengah kepala serta arah pandang lurus kedepan. Posisi kepala, tulang belikat, pinggul dan tumit menempel di dinding.
 - b) Data primer citra tubuh dilakukan dengan memberikan pertanyaan dalam kuisisioner MBSRQ-AS.
 - c) Data pengetahuan gizi diperoleh dengan memberikan pertanyaan dalam kuisisioner terkait pemahaman responden tentang pola dan perilaku makan.
2. Data sekunder

Data sekunder merupakan data yang diperoleh dari data identitas umum siswi yang ada di SMA Muhammadiyah Kota Kupang seperti jumlah keseluruhan siswa.

H. Pengolahan Data dan Analisis Data

1. Pengolahan Data

a) Pemeriksaan data (*editing*)

Data yang telah dikumpulkan kemudian diperiksa dan dikoreksi barangkali terjadi kesalahan. Tujuan dari *editing* ini adalah untuk melengkapi data yang masih kurang maupun pengolahan dan analisis data hasil dan perizinan tempat pengumpulan data. Menghitung jumlah kuisioner yang telah diisi sesuai dengan jumlah yang dibutuhkan. Langkah selanjutnya adalah mengkoreksi hasil pengisian kuisioner responden serta hasil pengukuran antropometri responden.

b) Pemberian kode (*coding*)

Dalam pengolahan data akan lebih mudah apabila data yang dikumpulkan disusun dengan baik dalam bentuk kode terutama pada data yang berbentuk klasifikasi. Pemberian kode ini digunakan untuk mempermudah saat input data ke *software* SPSS. Tahapan pengkodean dibuat pada pengkoreksian instrumen secara terstruktur dan disesuaikan dengan keadaan responden. Variabel yang diukur dan yang diberi kode adalah :

1. Citra tubuh diperoleh dari hasil pengisian kuisioner dengan menggunakan kuisioner *Multidimensional Body-Self Relation Questionnaire – Appearance Scale* (MBSRQ-AS).
 - a. Negatif = 1
 - b. Positif = 2
2. Pengetahuan gizi diperoleh dari hasil pengisian kuisioner dengan menggunakan kuisioner tentang pengetahuan gizi.
 - a. Kurang = 1
 - b. Cukup = 2
 - c. Baik = 3
3. Status gizi diketahui dengan melakukan penimbangan berat badan dengan alat timbang digital, sedangkan tinggi badan dengan alat ukur stadiometer. Data antropometri merujuk ke indeks masa tubuh (IMT) dengan hasilnya :

- a. Gizi kurang = 1
- b. Gizi normal = 2
- c. Gizi lebih = 3
- d. Obesitas = 4

c) Pemasukan data (*entering*)

Memasukan data secara sistematis, urut dan teratur agar memudahkan dalam proses penjumlahan, penyajian dan analisis data. Dalam proses ini dituntut ketelitian dari orang yang melakukan *entry* data ini. Salah satu program *software* yang digunakan adalah SPSS.

d) Pembersihkan data (*cleaning*).

Pembersihkan data merupakan pengecekan kembali data yang di *entry* kedalam program SPSS.

e) *Scoring*

Scoring merupakan penilaian data dengan memberikan skor pada pertanyaan yang berkaitan dengan tindakan responden. Hal ini di maksudkan untuk memberikan bobot pada masing-masing jawaban sehingga mempermudah perhitungan.

1. *Scoring* kuisioner citra tubuh

Pengukuran variabel citra tubuh dilakukan menggunakan skala likert dengan empat pilihan jawaban, yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS) dan sangat tidak setuju (STS). Pemberian skor dibedakan berdasarkan jenis pernyataan, yaitu pernyataan positif dan pernyataan negatif.

a. Pernyataan positif

- 1. Sangat setuju (SS) = 4
- 2. Setuju (S) = 3
- 3. Tidak setuju (TS) = 2
- 4. Sangat tidak setuju (STS) = 1

b. Pernyataan negatif

- 1. Sangat setuju (SS) = 1
- 2. Setuju (S) = 2
- 3. Tidak setuju (TS) = 3

4. Sangat tidak setuju (STS) = 4

2. *Scoring* kuisioner pengetahuan gizi

Pengukuran variabel pengetahuan gizi dilakukan dengan memberikan skor pada setiap jawaban responden berdasarkan kunci jawaban yang telah ditetapkan. Pemberian skor dibedakan berdasarkan jenis pernyataan, yaitu pernyataan positif dan pernyataan negatif.

a. Pernyataan positif

1. Jawaban benar = 1

2. Jawaban salah = 0

b. Pernyataan negatif

1. Jawaban benar = 1

2. Jawaban salah = 0

f) Pemindahan data (*Tabulasi*)

Pemindahan data merupakan pembuatan tabel-tabel yang berisi data yang telah diberi kode sesuai dengan analisis yang dibutuhkan. Dalam melakukan tabulasi diperlukan ketelitian agar tidak terjadi kesalahan.

2. Analisis data

Analisis yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu analisis univariat dan analisis bivariat yaitu sebagai berikut :

a) Analisis univariat

Analisis univariat adalah langkah awal dalam analisis data yang bertujuan untuk menggambarkan karakteristik satu variabel saja. Analisis univariat dilakukan terhadap tiap variabel dari hasil penelitian ini berupa distribusi dan persentase pada setiap variabel yaitu status gizi, citra tubuh dan pengetahuan gizi.

b) Analisis bivariat

Analisis bivariat adalah metode statistik yang digunakan untuk menganalisis hubungan atau perbandingan antar dua variabel. Analisis ini bertujuan untuk memahami sejauh mana hubungan antara variabel-variabel tersebut, baik dalam bentuk korelasi, pengaruh atau

perbedaan rata-rata. Pengolahan dilakukan dengan uji *chi square*, untuk melihat ada tidaknya hubungan citra tubuh dan pengetahuan gizi dengan status gizi remaja putri. Untuk menganalisis hubungan variabel secara statistik, digunakan tingkat kepercayaan sebesar 95% ($\alpha = 0,05$). Dasar pengambilan hipotesis diambil dari nilai signifikan α yang ditetapkan sebesar 95%.

1. Jika nilai probabilitas $> \alpha$ (0,05) maka hipotesis penelitian (H_0) diterima dan (H_a) ditolak.
2. Jika nilai probabilitas $< \alpha$ (0,05) maka hipotesis penelitian (H_a) diterima dan (H_0) ditolak.

I. Etika Penelitian

1. Sebelum melakukan penelitian, terlebih dahulu peneliti mengurus surat izin di kampus Prodi Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang dan di antar ke direktorat. Sambil menunggu surat keluar dari direktorat peneliti membuat kuisisioner dan surat peminjaman alat.
2. Setelah mendapat persetujuan dari dosen pembimbing selanjutnya peneliti mengajukan surat permohonan kepada SMA Muhammadiyah Kota Kupang yang menjadi tempat penelitian.
3. Sebelum melakukan penelitian, peneliti memberikan penjelasan kepada responden tentang maksud dan tujuan peneliti secara langsung dan memberikan surat bersedia menjadi responden untuk di tanda tangan, yang mana semua data dan informasi yang terangkum dalam kuisisioner penelitian ini semata hanya untuk memenuhi kebutuhan ilmiah saja dan tidak akan disebar luaskan baik melalui media elektronik maupun media cetak yang dapat di ketahui oleh masyarakat umum.