

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *cross sectional*. *Cross sectional study* ialah suatu penelitian yang mempelajari hubungan antara penyebab yaitu pola tidur dan pola makan dengan efek yaitu kekurangan energi kronis dengan cara pendekatan, observasi atau pengumpulan data sekaligus pada suatu saat (*point time approach*) (Abduh *et al.*, 2023).

B. Waktu dan tempat penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 9 Kota Kupang pada bulan Maret sampai April tahun 2026.

C. Populasi dan sampel

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik (Indarsita *et al.*, 2024). Populasi mencakup keseluruhan objek atau subjek yang menjadi sasaran penelitian, populasi dalam penelitian ini adalah siswi remaja putri kelas X dan XI SMA Negeri 9 Kota Kupang. Jumlah populasi pada penelitian ini adalah sebanyak 225 siswi.

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. Teknik yang dipakai dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. *Purposive sampling* merupakan teknik penentuan sampel yang dilakukan berdasarkan pertimbangan atau kriteria tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti sesuai dengan tujuan penelitian. Pada penelitian ini, sampel dipilih sesuai dengan kriteria inklusi yang telah ditentukan, yaitu remaja putri kelas X

dan XI di SMA Negeri 9 Kota Kupang yang bersedia menjadi responden penelitian. Jumlah sampel pada penelitian ini adalah remaja putri sebanyak 70 siswi.

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

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

keterangan:

n : (Besar sampel)

N: (Besar populasi)

e : margin of error (tingkat kesalahan)

Penelitian ini margin of error adalah 10% (0,1). Meneliti remaja putri kelas X dan XI.

Perhitungan:

N= 225 siswi

$$n = \frac{225}{1 + 225(0,1)^2}$$

$$n = \frac{225}{1 + 225(0,01)}$$

$$n = \frac{225}{1 + 2,25}$$

$$n = \frac{225}{3,25} = 69,2 \text{ (dibulatkan menjadi 70)}$$

n= 70 responden

kelas X = 120 siswi

$$n_1 = \frac{120}{225} \times 70 = 37,3 \text{ (dibulatkan menjadi 37)}$$

kelas XI = 105 siswi

$$n_2 = \frac{105}{225} \times 70 = 32,6 \text{ (dibulatkan menjadi 33)}$$

3. Kriteria penelitian

- a. Kriteria inklusi
 - 1) Remaja putri kelas X dan XI SMA Negeri 9 Kota Kupang
 - 2) Remaja putri berusia 16-18 Tahun
 - 3) Bersedia menjadi responden penelitian
- b. Kriteria eksklusi
 - 1) Remaja putri yang tidak hadir saat pengambilan data

D. Variabel penelitian

a) Variabel terikat

Variabel terikat atau variabel dependen dalam penelitian ini adalah kekurangan energi kronik (KEK) pada remaja putri.

b) Variabel bebas

Variabel bebas atau independen dalam penelitian ini adalah pola makan dan pola tidur.

E. Definisi Operasional

Tabel 8. Definisi operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Cara Ukur	Alat ukur	Hasil ukur	Skala
1	Status KEK	Kekurangan energi kronik atau bias disebut KEK, merupakan suatu kondisi yang terjadi akibat adanya ketidakseimbangan antara asupan energi dan protein yang ditandai dengan LILA <23,5cm	Mengukur lingkaran lengan atas (LILA)	Pita LiLA	< 23,5 cm KEK ≥23,5 cm tidak KEK (Sukmawati <i>et al.</i> , 2024)	Nominal
2	Pola makan	Pola makan adalah kebiasaan seseorang dalam mengonsumsi makanan meliputi jenis dan frekuensi makan remaja putri dalam 1 bulan terakhir.	Melakukan wawancara dan mengisi kuesioner Food Frequency Questionnaire (FFQ)	Food Frequency Questionnaire (FFQ)	Baik (809-999) Cukup (619-808) Kurang (427-618) (Adiyasa <i>et al.</i> , 2026)	Ordinal
3	Pola tidur	Pola tidur Adalah Gambaran kualitas tidur responden selama 1 bulan terakhir yang diukur menggunakan kuisisioner PSQI yang terdiri dari 7 komponen dan 9 pertanyaan	Siswi mengisi kuisisioner berisi 9 nomor Pertanyaan seputar pola tidur	Kuisisioner Pittsburgh sleep quality index (PSQI)	Baik ≤5 Buruk >5 (Yogie <i>et al.</i> , 2024)	Ordinal

F. Teknik pengumpulan data

a. Data primer

Data primer Adalah sumber informasi utama yang dikumpulkan secara langsung oleh peneliti dalam proses penelitian. Data ini diperoleh dari sumber asli, yaitu responden atau informan yang terkait dengan variabel penelitian. Data primer dapat berupa hasil observasi, wawancara, atau pengumpulan data melalui angket/kuisisioner (Sulung & Muspawi, 2024).

Data primer dalam penelitian ini berasal dari responden yaitu:

1) Status KEK

Mengukur LILA responden

2) Tingkat pola tidur

Data tingkat pola tidur diperoleh melalui pengisian kuisisioner Pittsburgh sleep qyalitry index (PSQI).

3) Tingkat pola makan

Data tingkat pola makan diperoleh melalui pengisian Food Frequency Questionnaire (FFQ).

4) Identitas responden

Nama, kelas, jenis kelamin, umur dan data umum lainnya.

b. Data sekunder

Data sekunder adalah sumber data penelitian yang diperoleh secara tidak langsung melalui media perantara. Artinya, data ini tidak dikumpulkan langsung oleh peneliti melainkan dari sumber yang telah ada sebelumnya, seperti dokumen, literatur, atau data yang dikumpulkan oleh pihak lain (Sulung & Muspawi, 2024). Data sekunder pada penelitian ini Adalah jumlah siswi kelas X dan XI di SMA Negeri 9 Kota Kupang.

G. Metode pengolahan dan analisis data

a. Metode pengolahan

Data yang diperoleh dari hasil pengisian kuesioner, pengukuran Lingkar Lengan Atas (LILA), serta data identitas responden terlebih dahulu melalui proses pengolahan agar data yang diperoleh valid, sistematis, dan siap dianalisis. Tahapan pengolahan data dalam penelitian ini dilakukan melalui beberapa langkah sebagai berikut:

1) Pemeriksaan Data (*Editing*)

Peneliti melakukan pengecekan kuesioner dengan memastikan kejelasan dan relevansi jawaban responden. Pengecekan kuisisioner dilakukan setiap kali

kuisisioner telah selesai dijawab oleh responden dengan memberi tanda checklist pada kuisisioner tersebut.

2) Pengkodean Data (*Coding*)

Setelah dilakukan pemeriksaan kelengkapan data, peneliti memberikan kode pada setiap variabel penelitian. Pengkodean dilakukan untuk mempermudah proses pengolahan data, meliputi variabel pola makan, pola tidur dan juga hasil pengukuran LILA pada remaja putri.

3) Memasukkan Data (*Entry Data*)

Setelah dilakukan pengkodean, data hasil kuisisioner dari masing-masing responden dimasukkan ke dalam master tabel. Data yang telah terkumpul kemudian dihitung frekuensinya dan selanjutnya dilakukan pengolahan data menggunakan bantuan komputerisasi.

4) Membersihkan Data (*Cleaning Data*)

Data yang telah dimasukkan ke dalam master tabel selanjutnya dilakukan pengecekan kembali untuk memastikan tidak terdapat kesalahan pengkodean, data ganda, maupun data yang tidak lengkap. Apabila ditemukan kesalahan, maka dilakukan perbaikan atau koreksi data.

5) Penyusunan Data (*Tabulating*)

Tahap ini peneliti menyusun data hasil kuisisioner yang meliputi data pola makan, pola tidur dan juga hasil pengukuran LILA remaja putri ke dalam tabel yang telah disiapkan untuk memudahkan proses analisis data.

b. Analisis data

1) Analisis univariat

Analisis univariat dilakukan untuk mengetahui distribusi frekuensi dari seluruh variabel penelitian. Penyajian akan didistribusikan dalam bentuk tabel. Analisis univariat bermanfaat untuk melihat apakah data sudah layak dianalisis, melihat gambar data yang dikumpulkan dan apakah data optimal untuk di analisis lebih lanjut.

2) Analisis bivariat

Analisis bivariat dilakukan dengan membandingkan distribusi silang antara dua variabel yang bersangkutan yaitu variabel bebas dan terikat. Untuk menguji signifikansi statistik, digunakan uji Chi-Square dengan tingkat kepercayaan sebesar 95% ($\alpha = 0,05$) karena variabel yang dianalisis berskala kategorik. Hasil uji akan menunjukkan nilai p (p-value). Apabila nilai $p < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara variabel independen

dan variabel dependen. Sebaliknya, apabila nilai $p \geq 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara variabel yang diteliti.

H. Etika penelitian

1. Penelitian dilakukan setelah mendapat persetujuan dari pembimbing
2. Setelah mendapat persetujuan, peneliti terlebih dahulu mengurus surat izin di kampus Poltekkes Kemenkes Kupang
3. Sebelum melakukan penelitian meminta izin kepada pihak sekolah
4. Selanjutnya bertemu responden untuk memberikan penjelasan tentang maksud dan tujuan peneliti secara langsung
5. Setelah mendapatkan data dan selesai melakukan penelitian selanjutnya peneliti mengurus surat selesai penelitian di SMA Negeri 9 Kota Kupang