

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan desain cross sectional. Cross sectional merupakan rancangan penelitian dengan melakukan pengukuran atau pengamatan di saat bersamaan sekali waktu (Abduh et al., 2023). Jenis penelitian ini untuk mengetahui gambaran pola asupan zat gizi pada remaja gizi kurang di SMA Negeri 6 Kota Kupang.

B. Lokasi dan Waktu Penelitian

1. Lokasi penelitian

Penelitian dilakukan di SMA Negeri 6 Kota Kupang

2. Waktu penelitian

Penelitian ini dilakukan pada bulan Maret - Mei 2026

C. Populasi dan sampel

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini merupakan anak remaja kelas X di SMA Negeri 6 Kota Kupang sebanyak 328 orang.

2. Sampel

Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh remaja yang masalah gizi kurang berjumlah 88 siswa kelas X dan XI di SMA Negeri 6 Kota Kupang.

3. Teknik Sampling

Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini yang digunakan dalam penelitian ini adalah purposive sampling dari seluruh siswa SMA yang bersedia mengikuti pengukuran antropometri. Setelah pengukuran, siswa diminta mengisi kuisioner aktivitas fisik dan asupan zat gizi menggunakan Kuisioner Global Physical Activity Questioner (GPAQ), food Recall 1x24 jam dan buku foto makanan. Analisis penelitian difokuskan pada siswa dengan status gizi kurang.

4. Kriteria inklusi

- a) Remaja yang mengalami gizi kurang
- b) Siswa yang berusia 15-18 tahun
- c) Bersedia menjadi sampel penelitian
- d) Siswa dapat berkomunikasi dengan baik

5. Kriteria eksklusi

- a) Siswa yang tidak hadir dalam penelitian

D. Defenisi Operasional

Tabel 5. Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Cara ukur	Alat ukur	Hasil	Skala
Asupan zat gizi	Banyaknya asupan gizi Protein, lemak, dan karbohidrat yang diperoleh dari makanan yang dikonsumsi remaja putri dalam 1x24 jam (Angelique, 2024).	Wawancara	1. Form Recall 1x24 jam 2. Buku foto makanan	Presentase AKG 1. Defisit Tingkat Berat <70% 2. Defisit Tingkat Sedang 70-79% 3. Defisit Tingkat Ringan 80-89% 4. Normal 90-119% 5. Kelebihan $\geq 120\%$ (Gibson, 2005)	Ordinal
Aktifitas Fisik	Aktifitas sehari-hari yang dilakukan selama satu minggu terakhir.	Pengisian kuisioner Global Physical Activity Questioner (GPAQ)	Kuisioner Global Physical Activity Questioner (GPAQ)	Kriteria : MET ≥ 3000 Tinggi ≥ 600 - < 3.000 Sedang 600 < MET Rendah (Sumber: WHO, 2012)	Ordinal
Gizi Kurang	Keadaan status gizi yang ditentukan berdasarkan pengukuran indeks antropometri IMT/U (Fitri Yansyah, 2024)	Pengukuran antropometri	Timbangan digital dan stadio meter	Kategori status gizi menurut IMT/U = 1. Gizi kurang = -3 SD sd < -2 SD. Sumber : (Permenkes, 2020)	Ordinal

E. Instrumen Penelitian

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

1. Alat pengukuran tinggi badan yaitu microtoise/stadiometer dengan ketelitian 0,1 cm
2. Alat pengukuran berat badan yaitu timbangan digital dengan ketelitian 0,1 kg
3. Asupan zat gizi makro menggunakan kuisioner food recall dan buku foto makanan
4. Aktivitas fisik menggunakan kuisioner Global Physical Activity Questioner (GPAQ)
5. Formulir pernyataan kesediaan sebagai sampel penelitian untuk pengukuran tinggi badan dan berat badan dan juga identitas pasien.

F. Teknik Pengumpulan Data

1. Data Primer
 - a. Data status gizi diperoleh melakukan pengukuran antropometri yang meliputi berat badan dan tinggi badan. Pengukuran berat badan dilakukan menggunakan timbangan dengan ketelitian 0,1 kg dan tinggi badan menggunakan microtoise/stadio meter atau dengan ketelitian 0,1 cm. Subjek diukur tanpa alas kaki, jam tangan, semua barang yang terdapat di saku harus ditinggalkan, pandangan siswa lurus kedepan dan diberi arahan untuk menahan napas. Siswa berdiri dengan posisi membelakangi dinding, pita ukur tinggi badan berada tepat di tengah kepala serta arah pandang tepat lurus ke depan. Posisi kepala, tulang belikat, pinggul dan tumit menempel di dinding. Status gizi ditentukan dengan menghitung nilai z-score berdasarkan indeks masa tubuh terhadap umur (IMT/U).
 - b. Data pola asupan karbohidrat, protein, dan lemak diperoleh dengan formulir food recall dan buku foto makanan.
 - c. Aktivitas fisik diperoleh dengan kuisioner Global Physical Activity Questioner (GPAQ)

2. Data Sekunder

Data sekunder merupakan data yang diperoleh dari data tentang identitas umum siswa yang ada di SMA Negeri 6 Kota Kupang seperti jumlah keseluruhan siswa.

G. Metode Pengolahan Data Analisis Data

1. Pengolahan Data

Data yang telah dikumpulkan selanjutnya diolah melalui beberapa tahapan sebagai berikut:

a) Editing (Pemeriksaan Data)

Editing adalah pengecekan atau pengoreksian data yang telah terkumpul, tujuannya untuk menghilangkan kesalahan yang terdapat pada pencatatan di lapangan dan bersifat koreksi. Tahapan memeriksa kembali hasil tentang pola konsumsi makanan dari hasil wawancara menggunakan kuesioner. Editing dilakukan dengan memeriksa kembali kelengkapan dan kejelasan data yang diperoleh, meliputi identitas responden, hasil pengukuran berat badan dan tinggi badan, serta data asupan zat gizi dari formulir food recall untuk memastikan tidak terdapat kesalahan atau data yang tidak lengkap.

b) Coding (Pengkodean)

Coding adalah pemberian kode-kode pada tiap-tiap data yang termasuk dalam kategori yang sama dalam bentuk bilangan. Tahapan pemberian kode dari kuesioner yang terkumpul pada setiap pertanyaan dalam kuesioner. Tujuannya untuk memudahkan saat analisis dan mempercepat pemasukan data. Variabel yang diukur dan yang diberi kode adalah:

1. Jenis kelamin

Jenis kelamin: 1 = laki-laki, 2 = perempuan

2. Asupan zat gizi diperoleh dari hasil wawancara dengan menggunakan formulir food recall dan buku foto makanan, hasil akan diolah ke dalam Excel kemudian dikategorikan menjadi :

Tabel 6. Kode Kategori Asupan Zat Gizi

Kode	Keterangan
1	Defisit tingkat berat (<70% AKG)
2	Defisit tingkat sedang (70-79% AKG)
3	Defisit tingkat ringan (80-89% AKG)
4	Normal (90-119% AKG)
5	Kelebihan ($\geq 120\%$)

3. Aktivitas fisik diketahui dengan mengisi kuisioner APARQ

Tabel 7. Kode Tingkat Aktivitas Fisik

Kode	Keterangan
1	≥ 3.000 tinggi
2	$\geq 600 - < 3.000$ sedang
3	< 600 rendah

4. Status gizi diketahui dengan melakukan penimbangan berat badan dengan alat timbang digital, sedangkan tinggi badan dengan alat ukur microtoise. Data antropometri merujuk ke indeks massa tubuh menurut umur (IMT/U) dengan hasilnya:

Kategori status gizi menurut IMT/U:

Tabel 8. Kode Kategori Status Gizi

kode	Kategori	Ambang batas (Z-score)
1	Gizi Buruk	< -3
2	Gizi Kurang	$-3 \text{ SD sd } < -2 \text{ SD}$
3	Gizi Baik	$2 \text{ SD sd } + 1 \text{ SD}$
4	Gizi Lebih	$+1 \text{ SD sd } + 2 \text{ SD}$
5	Obesitas	$> +2 \text{ SD}$

c) Entry Data (Pemasukan Data)

Data yang telah dikodekan kemudian dimasukkan ke dalam program SPSS untuk dilakukan pengolahan dan analisis data.

d) Cleaning (Pembersihan Data)

Cleaning dilakukan dengan mengecek kembali data yang telah dimasukkan ke dalam SPSS untuk memastikan tidak terdapat kesalahan input, data ganda, atau data yang tidak logis.

e) Scoring

Penilaian data dengan memberikan skor pada pertanyaan yang berkaitan dengan tindakan responden. Hal ini dimaksudkan untuk memberikan bobot masing-masing jawaban sehingga mempermudah perhitungan.

H. Etika Penelitian

1. Sebelum melakukan penelitian, peneliti mengurus surat izin di kampus prodi Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang dan mengantarkannya ke direktorat. Sambil menunggu surat keluar dari rektorat, peneliti membuat kuisioner dan surat peminjaman alat.
2. Setelah mendapat persetujuan dari dosen pembimbing, peneliti mengajukan surat permohonan kepada SMA Negeri 6 Kota Kupang yang menjadi tempat penelitian.
3. Sebelum melakukan penelitian, peneliti memberikan penjelasan kepada responden tentang maksud dan tujuan penelitian secara langsung serta memberikan surat persetujuan untuk ditandatangani. Semua data dan informasi dalam kuisioner hanya untuk kebutuhan ilmiah dan tidak akan disebarluaskan melalui media elektronik maupun cetak kepada masyarakat umum.