

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Dan Rancangan Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan rancangan cross sectional untuk mengetahui hubungan antara konsumsi protein hewani dengan zat besi terhadap status gizi remaja putri di SMK Negeri 1 Kota Kupang. Cross sectional adalah jenis penelitian yang mempelajari faktor – faktor resiko dan pengumpulan data yang menekankan pada pengukuran variabel bebas dan terikat dinilai secara simultan pada suatu waktu tertentu (Abduh dkk., 2023).

B. Lokasi Dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMK Negeri 1 Kota Kupang yang dimulai dari bulan februari sampai bulan april 2026 .

C. Populasi Dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi merupakan keseluruhan (semua) dari subjek penelitian (Susanto dkk., 2024). Populasi pada penelitian ini adalah seluruh remaja putri di SMK Negeri 1 Kota Kupang berjumlah 1.277 siswa yang diambil pada penelitian ini yaitu siswa kelas XI ada 2 kelas yaitu jurusan akuntansi berumur 16-18 tahun di SMK Negeri 1 Kota Kupang.

2. Sampel

Sampel penelitian adalah sebagian dari Populasi yang diteliti dan dianggap mewakili seluruh populasi (Susanto dkk., 2024). Besar sampel dalam penelitian ini menggunakan rumus slovin dengan jumlah 59 orang siswa.

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

$$n = \frac{142}{1 + 142(10\%)^2}$$

$$n = \frac{142}{2,42} = 58,6 = 59$$

jadi total sampel sebanyak 59 orang siswa

3. Teknik Pengambilan Sampel

Dalam pengambilan ini sampel yaitu dengan menggunakan metode purposive sampling. Purposive sampling atau pengambilan sampel dari populasi kriteria tertentu. Adapun kriteria dalam penelitian ini yaitu :

1) Kriteria Inklusi Penelitian

- a. Remaja putri yang terdaftar sebagai siswi aktif kelas XI di SMK Negeri 1.
- b. Berusia 16 – 18 tahun
- c. Bersedia menjadi responden dan menandatangani lembar persetujuan (informed consent).
- d. Hadir di sekolah saat pengambilan data.
- e. Tidak sedang mengikuti program diet khusus yang diresepkan tenaga kesehatan.

2) Kriteria Eksklusi Penelitian

- a. Remaja putri yang sedang sakit saat pengambilan data.
- b. Memiliki riwayat penyakit kronis.
- c. Tidak mengisi kuesioner secara lengkap.
- d. Mengundurkan diri selama proses penelitian berlangsung.
- e. Sedang hamil.

D. Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah objek penelitian, atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian. Dalam penelitian ini menggunakan dua variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat.

1. Variabel bebas (independent variabel), adalah variabel yang mempengaruhi atau menjadi sebab perubahan atau timbulnya variabel terikat. Dalam penelitian yang menjadi variabel bebas adalah konsumsi protein hewani dan zat besi.
2. Variabel terikat (dependent variabel), adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas. Dalam penelitian ini yang menjadi variabel terikat adalah status gizi.

E. Definisi Operasional

Tabel 4. Definisi Operasional

No.	Variabel	Defenisi Operasional	Kategori	Instrument	Skala Ukur
1.	Konsumsi protein hewani	Jumlah protein yang berasal dari makanan hewani yang dikonsumsi responden perhari	1. Kurang : <80% 2. Baik jika : 80-110% 3. Lebih jika : >110% (LIPI, 2012)	Formulir food recall 3x24 jam dan FFQ	Ordinal
2.	Konsumsi zat besi	Jumlah zat besi yang diperoleh perhari	1. Kurang : <80% 2. Baik jika : 80-110% 3. Lebih jika : >110% (LIPI, 2012)	Formulir food recall 3x24 jam	Ordinal
3.	Status gizi	Keadaan tubuh remaja yang dapat diketahui melalui pengukuran berat badan dan tinggi badan kemudian dihitung berdasarkan IMT/U	1. Gizi kurang (-3SD sd <-2SD) 2. Gizi baik (-2SD sd +1SD) 3. Gizi lebih (+1SD sd +2SD) 4. Obesitas (>+2SD) (Kemenkes RI, 2020)	Timbangan digital, Stadio Meter, dan pita lila	Ordinal

F. Teknik Pengumpulan Data

1. Data Primer

Data yang diperoleh atau dikumpulkan oleh peneliti secara langsung dari lapangan dimana peneliti akan melakukan penelitian. Data primer merupakan data yang bersumber dari data observasi dan wawancara (Kaharuddin, 2021). Data primer dalam penelitian ini adalah berasal dari responden, yaitu :

- a. Data karakteristik responden berupa data usia dan teknik wawancara menggunakan kuisisioner
- b. Data konsumsi protein hewani dan zat besi menggunakan form FFQ dan form recall 3x24 jam di ambil 3 kali seminggu setiap hari senin, rabu, dan jumat.
- c. Data status gizi (Berat badan, tinggi badan, dan lila) diukur menggunakan timbangan injak dengan ketelitian 0,1 kg, stadiometer dengan ketelitian 0,1 cm, dan pita lila.

2. Data Sekunder

Data sekunder yaitu data-data yang diperoleh dari SMK Negeri 1 Kota Kupang yaitu, nama siswa, jumlah siswa, dan kelas dalam bentuk absensi kelas.

G. Intrumen Pengumpulan Data

1. Formulir *informed consent* sebagai formulir pernyataan ketersediaan sebagai sampel penelitian.
2. Kuesioner form recall 3x24 jam dan SQ-FFQ untuk mengetahui konsumsi protein hewani dan zat besi.
3. Timbangan digital untuk mengukur berat badan remaja putri SMK.
4. Stadiometer untuk mengukur tinggi badan remaja putri SMK.
5. Pita lila untuk mengukur lila remaja putri guna mengetahui remaja putri berisiko KEK atau tidak.

H. Metode Pengolahan Dan Analisis Data

Data yang telah dikumpulkan selanjutnya dilakukan pengolahan melalui tahap sebagai berikut:

1. Pemeriksaan Data (Editing) yaitu pemeriksaan kembali untuk memastikan kebenaran data.
2. Pengkodean Data (Coding) proses mengubah data tekstual menjadi data numerik dikenal sebagai pengkodean. Pengkodean ini digunakan untuk memudahkan analisis data dan mempercepat pemasukan data.
3. Memasukkan Data (Entry Data), yaitu melakukan entri data dari kuesioner ke dalam paket program computer (SPSS).
4. Membersihkan Data (Cleaning Data) merupakan proses verifikasi data yang dimasukkan untuk menemukan ketidakakuratan.
5. 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.
6. Analisis bivariat dilakukan dengan membandingkan distribusi silang antara dua variabel yang bersangkutan. Analisis uji statistic dengan Chi square Test dengan menguji taraf signifikansi 95% ($\alpha = 0,05$) dan hasil dinyatakan signifikan bila $p \leq 0,05$ yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara konsumsi protein hewani dan zat besi dengan status gizi.

I. Etika Penelitian

1. Sebelum melakukan kegiatan penelitian peneliti mendatangi lokasi penelitian dan meminta ketersediaan dari Kepala Sekolah untuk meminta ijin melakukan penelitian. Kemudian mengurus surat izin di kampus Program Studi Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang, dan membawa ke sekolah untuk mendapatkan data jumlah siswa yang diperlukan.
2. Penelitian ini dilakukan setelah mendapat izin dari SMK Negeri 1 kota kupang dan persetujuan dari kepala sekolah tersebut untuk murid kelas yang menjadi responden. Kemudian memberi penjelasan kepada responden penelitian tentang maksud dan tujuan penelitian secara langsung, yang mana semua data

dan informasi yang terkandung dalam kuisioner penelitian ini semata-mata hanya untuk memenuhi kebutuhan ilmiah saja dan menjamin kerahasiaan identitas responden atau tidak disebarluaskan baik melalui media elektronik maupun media cetak yang dapat diketahui oleh masyarakat umum.