

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Dan Rancangan Penelitian

Penelitian ini merupakan desain penelitian yang bersifat deskriptif yang bertujuan untuk mengetahui gambaran pola makan dan status gizi remaja di SMA Negeri 9 Kota Kupang tahun 2026.

B. Lokasi Dan Waktu Penelitian

1. Lokasi Penelitian : SMA Negeri 9 Kota Kupang
2. Waktu Penelitian : Maret - Mei 2026

C. Populasi Dan Sampel Penelitian

1. Populasi penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah individu (manusia; klien) yang memenuhi syarat- syarat yang ditentukan. Populasi penelitian ini terdiri dari 453 remaja yang merupakan siswa dan siswi usia 16-18 tahun di SMA Negeri 9 Kupang dari kelas X hingga kelas XI.

2. Sampel Penelitian

Sampel adalah hasil dari penentuan dalam mengisi kuesioner dengan populasi yang dapat diakses dan dapat digunakan sebagai subjek penelitian melalui pengambilan sampel. Melakukan sampling juga merupakan proses memilih sebagian populasi sebagai representasi dari populasi tersebut.

3. Teknik Sampel

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *simple random sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel secara acak dari seluruh populasi menggunakan bantuan perangkat lunak Microsoft excel dengan prosedur. Hal ini dilakukan agar setiap anggota populasi memiliki kesempatan yang sama untuk terpilih menjadi sampel penelitian. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 82 responden.

Adapun kriteria dalam penelitian ini yaitu:

a. Kriteria inklusi

- 1) Remaja kelas X- XI SMA Negeri 9 Kupang

- 2) Remaja yang ada hadir saat pengambilan data
- 3) Remaja yang bersedia menjadi responden penelitian

b. Kriteria eksklusi

- 1) Remaja yang mengisi kuesioner tidak lengkap
- 2) Remaja yang sedang sakit

Untuk menentukan total sampel yang diperlukan untuk penelitian maka akan digunakan rumus perhitungan dari slovin, yaitu:

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

keterangan:

n : (Besar sampel)

N: (Besar populasi)

e : margin of error (tingkat kesalahan)

Penelitian ini margin of error adalah 10% (0,1).

Perhitungan:

N= 453 siswa

$$n = \frac{453}{1 + 453(0,1)^2}$$

$$n = \frac{453}{1 + 453(0,01)}$$

$$n = \frac{453}{1 + 4,53}$$

$$n = \frac{453}{5,53} = 81,9 \text{ (dibulatkan menjadi 82)}$$

D. Definisi Operasional

Tabel 3. Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Cara Ukur	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
Pola Makan	Kebiasaan siswa dalam mengonsumsi makanan sehari-hari yang meliputi keteraturan jadwal makan, frekuensi makan, jenis makanan yang dikonsumsi, serta kebiasaan makan (Florence, 2017).	Responden mengisi kuesioner FFQ dengan memilih frekuensi konsumsi berbagai jenis makanan dalam periode waktu tertentu. Frekuensi konsumsi diberi skor sesuai kategori untuk menentukan tingkat pola makan responden (Florence, 2017)..	<i>Food frequency questionnaire</i> (FFQ)	Baik (344-452) Cukup (236-343) Kurang (128-235) (Florence, 2017)	Ordinal
Status Gizi	Status gizi adalah keadaan tubuh seseorang sebagai fungsi makanan dan penggunaan zat gizi yang diukur dengan menggunakan Indeks Masa Tubuh menurut klasifikasi IMT/U	Pengukuran antropometri dengan cara mengukur tinggi badan dan menimbang berat badan siswa	Stadiometer untuk mengukur tinggi badan dan timbangan digital untuk mengukur berat badan siswa	$IMT = \frac{BB \text{ (kg)}}{TB \text{ (m)} \times TB \text{ (m)}}$ Selanjutnya di konversi kedalam z-score dan di kategorikan - Sangat kurang : <-3 SD - Kurang : -3SD s/d <-2SD - Baik : -2SD s/d 1SD - Lebih : >1SD s/d 2SD - Obesitas : >2SD	Ordinal

E. Cara Pengumpulan Data

1. Data primer

Proses pemungutan data meliputi pengumpulan data dari subjek serta analisis data kritis untuk keperluan penelitian. Tahap pengumpulan data yang akan digunakan dalam kasus ialah data printing, pengumpulan data yang dilakukan secara diam dari suatu pernyataan.

2. Data sekunder

Data sekunder mengacu pada apa yang telah diperoleh dari organisasi atau data yang dikumpulkan dari sumber berbeda. Data sekunder yang dilaksanakan dalam penelitian ini memberikan informasi tentang penelitian, memberikan informasi tentang jumlah siswi yang terdaftar di sekolah SMA Negeri 9 Kupang serta gambaran umum lokasi dan siswa- siswi tersebut.

F. Metode Pengolahan Data Dan Analisis Data

a) Metode pengolahan

Data yang diperoleh dari hasil pengisian kuesioner, pengukuran tinggi badan dan berat badan 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

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 kuesioner tersebut.

2) Pengkodean Data

Setelah dilakukan pemeriksaan kelengkapan data, peneliti memberikan kode pada setiap variabel penelitian. Pengkodean dilakukan untuk mempermudah proses pengolahan data, meliputi variabel pola makan dan status gizi pada remaja.

3) Memasukkan Data

Setelah dilakukan pengkodean, data hasil kuesioner 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**

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**

Tahap ini peneliti menyusun data hasil kuesioner yang meliputi data pola makan dan status gizi remaja 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 gambaran data yang dikumpulkan dan apakah data optimal untuk di analisis lebih lanjut.

2) Analisis bivariante

Analisis bivariat dilakukan dengan membandingkan distribusi silang antara dua variabel yang bersangkutan yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Untuk menguji signifikansi statistik digunakan uji Chi-Square dengan derajat kemaknaan 95% ($\alpha = 0,05$).

G. Etika Penelitian

1. Penelitian dilakukan setelah mendapat persetujuan dari pembimbing
2. Setelah mendapat persetujuan peneliti terlebih dahulu mengurus surat izin di kampus Kemenkes Poltekes 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 Kupang.