

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *cross sectional*. *Cross sectional* merupakan desain penelitian yang mempelajari resiko dan efek dengan cara observasi, dan tujuannya yaitu mengumpulkan datanya secara bersamaan atau satu waktu. (Abduh et al., 2023)

B. Waktu dan lokasi penelitian

Lokasi penelitian adalah SMAN 4 Kupang. Waktu pelaksanaan penelitian ini di bulan Juni 2026.

C. Populasi dan sampel

a. 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 siswa siswi kelas XI. Jumlah populasi pada penelitian ini adalah sebanyak 425 siswa.

b. 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 pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik simple random sampling. Simple random sampling adalah teknik pengambilan sampel secara acak dari populasi. Teknik ini digunakan jika elemen populasi bersifat homogen, sehingga elemen manapun yang terpilih menjadi sampel dapat mewakili populasi.

(Asrulla et al., 2023). Jumlah sampel pada penelitian ini adalah sebanyak 81 Siswa.

Perhitungan total sampel menggunakan rumus Slovin

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

Keterangan :

n = besaran sampel

N = besaran populasi

e = Persentase kelonggaran ketelitian karena kesalahan pengambilan sampel yang dapat ditolerir (10%)

populasi pada penelitian ini sebesar 425 siswi, maka :

$$\begin{aligned} n &= \frac{N}{1 + Ne^2} \\ n &= \frac{425}{1 + 425 (0,1)^2} \\ n &= \frac{425}{1 + 425 (0,01)} \\ n &= \frac{425}{1 + 4,25} \\ n &= \frac{425}{5,25} \\ n &= 81 \end{aligned}$$

Adapun kriteria inklusi pada penelitian ini yaitu :

1. Kriteria Inklusi adalah karakteristik umum dari subyek penelitian yang ada pada populasi yang diteliti. Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah :
 - a. Remaja berusia 15-18 tahun
 - b. Bersedia menjadi responden
 - c. Remaja merupakan siswa/i SMA N 4 Kota Kupang

2. Adapun kriteria eksklusi pada penelitian ini yaitu :

- a. Siswa/i sedang sakit dan tidak bisa mengikuti proses penelitian
- b. Siswa putus atau pindah sekolah saat penelitian berlangsung

E. Variabel penelitian

a) Variabel terikat

Variabel terikat atau *Dependen* dalam penelitian ini adalah status gizi

b) Variabel bebas

Variabel bebas atau *Independen* dalam penelitian ini adalah pola makan dan *screen time*.

A. Definisi Operasional

Tabel 4. Definisi Operasional

NO	Variabel Dependen	Definisi Oprasional	Alat ukur	Parameter	skala
1	Pola makan	Kebiasaan remaja dalam mengonsumsi makanan sehari-hari yang mencakup keteraturan sarapan, jenis asupan (gizi seimbang), dan frekuensi makan.	Kuesioner (Adaptasi FFQ) 1. Keteraturan sarapan. 2. Konsumsi sayur & buah. 3. Konsumsi <i>junk food</i> /minuman manis	Pola makan baik: Jika total skor responden > 75% dari skor maksimal Pola makan kurang: Jika total skor responden ≤ 75% dari skor maksimal.	Ordinal
2.	Screen time	waktu yang dihabiskan anak secara pasif untuk menonton hiburan berbasis layar seperti TV, komputer, dan telepon pintar. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) (2020)	Questionnaire for Screen Time of Adolescents (QueST)	Rendah: ≤2 jam per hari Tinggi: >2 jam (berisiko)(Kamaruddin et al., 2023)	rasio
3	Status Gizi	Ukuran keadaan gizi seseorang yang dinilai dengan membandingkan nilai indeks massa tubuh (IMT) terhadap umur dan jenis kelamin menggunakan standar deviasi (Z-Score)	Timbangan berat badan (ketelitian 0,1 kg) dan Stadioneter untuk tinggi badan (ketelitian 0,1 cm)	Gizi Buruk: < -3 SD Gizi Kurang: -3SD s.d < -2SD Gizi Baik: -2SD s.d + 1SD Gizi Lebih: >+1SD s.d < +2SD Obesitas: >+2SD	ordinal

B. Instrumen Penelitian

1. Kuesioner Semi FFQ
2. Kuesioner *Screen time* /Questionnaire for Screen Time of Adolescent (QueST)
3. Timbangan Digital
4. Stadiometer

C. Teknik Pengumpulan Data

1. Data Primer

Data primer adalah data yang diperoleh secara langsung oleh peneliti dari responden. Data yang dikumpulkan meliputi:

- a) Karakteristik responden (usia, jenis kelamin, kelas)
- b) Data pola makan menggunakan formulir Semi *Food Frequency Questionnaire* (FFQ)
- c) Data *screen time* menggunakan Kuesioner *Screen time* /Questionnaire for Screen Time of Adolescents (QueST)
- d) Data status gizi menggunakan pengukuran antropometri IMT/U

2. Data Sekunder

Data sekunder adalah data yang diperoleh dari pihak lain atau instansi terkait. Dalam penelitian ini, data sekunder dapat berupa:

- a. Data jumlah siswa
- b. Data profil sekolah

D. Teknik Pengolahan dan Analisis Data

1. Editing Pada tahap ini dilakukan pengecekan kembali terhadap data yang diperoleh dari pengisian angket dengan menggunakan kuisisioner, yaitu memastikan bahwa semua jawaban terisi lengkap dan konsisten antara pertanyaan dan jawaban sehingga tidak ada kesalahan dalam pengisian setiap kuisisioner
2. Coding Pada tahap ini, setiap jawaban diberi kode dalam bentuk angka, nilai, atau bilangan. Tujuannya adalah agar proses pengolahan data dari hasil pengisian angket menggunakan kuisisioner menjadi lebih mudah.

3. Entry data Entry data adalah kegiatan memasukkan informasi ke dalam program yang digunakan untuk mengolah data.
4. Cleaning data Pembersihan data adalah proses pemeriksaan ulang terhadap data yang telah dimasukkan untuk memastikan adanya kesalahan atau tidak. Kesalahan ini biasanya terjadi saat proses penginputan ke dalam sistem komputer. Setelah menyelesaikan berbagai tahap dalam pengolahan data, langkah berikutnya adalah melakukan analisis dan pengolahan data secara deskriptif.
5. Penyajian Data Penyampaian informasi adalah sekumpulan data terstruktur yang memungkinkan penarikan kesimpulan dan tindakan lebih lanjut. Tujuan dari penyampaian informasi adalah untuk mengatur hasil pengolahan data ke dalam pola yang dapat dihubungkan agar lebih mudah dimengerti. Dalam studi ini, informasi disajikan dalam bentuk narasi dan tabel. Format ini membantu peneliti untuk memahami peristiwa yang terjadi. Di fase ini, peneliti berupaya mengelompokkan data yang berkaitan sehingga informasi yang diterima bisa dirangkum dan memberikan arti tertentu untuk menjawab pertanyaan penelitian. Dalam tahapan penyampaian informasi, tidak hanya cukup dengan menjelaskan dalam bentuk narasi atau tabel, tetapi juga mencakup analisis yang berkelanjutan sampai tahap penarikan kesimpulan.
6. Analisis Univariat Analisis univariat memiliki tujuan untuk mengidentifikasi ciri-ciri dari masing-masing variabel dalam penelitian.
7. Analisis Bivariat Analisis bivariat dimanfaatkan untuk memahami keterkaitan antara variabel independen dan variabel dependen. Proses pengolahan dilakukan melalui uji chi square untuk mengecek hubungan atau dampak dari dua variabel nominal dan menilai sejauh mana satu variabel berhubungan dengan variabel nominal lain. Untuk menganalisis hubungan variabel secara statistik, digunakan tingkat kepercayaan sebesar 95% ($\alpha = 0,05$). Dalam studi ini, peneliti mempermudah pengujian data dengan menggunakan program SPSS 26 untuk sistem

operasi Windows. Dasar pengambilan hipotesis diambil dari nilai signifikan α yang ditetapkan sebesar 95%.

E. Etika Penelitian

1. Sebelum memulai penelitian, terlebih dahulu mengurus perizinan di Program Studi Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang.
2. Sebelum melaksanakan penelitian, harus memperoleh surat izin dari Kesbangpol, kemudian peneliti mengunjungi lokasi penelitian.
3. Sebelum melakukan penelitian, peneliti meminta persetujuan dari pihak sekolah
4. Penelitian akan dilakukan setelah memperoleh persetujuan dari pembimbing, kemudian peneliti melanjutkan dengan penelitian tersebut.
5. Peneliti memberikan penjelasan langsung kepada responden mengenai tujuan dan maksud penelitian, di mana semua data dan informasi yang terkandung dalam kuesioner hanya digunakan untuk kebutuhan ilmiah dan identitas responden akan dijamin kerahasiaannya serta tidak akan dibagikan melalui media elektronik atau cetak yang dapat diakses oleh publik.