

## BAB III METODE PENELITIAN

### A. Jenis dan Rancangan Penelitian

Dengan rencana tinjauan cross-sectional, pemeriksaan observasional selesai. Tinjauan cross-sectional adalah jenis investigasi yang menggunakan persepsi untuk memeriksa risiko dan dampak. Tujuannya adalah mengumpulkan informasi secara terus menerus atau sekaligus.

### B. Lokasi dan Waktu Penelitian

#### 1. Lokasi Penelitian

Lokasi pada penelitian ini yaitu di SMK Negeri 3 Kota Kupang

#### 2. Waktu Penelitian

Waktu penelitian ini dilakukan pada bulan Desember 2023-Maret 2024

### C. Populasi dan Sampel Penelitian

#### 1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang berada di SMK Negeri 3 Kota Kupang

#### 2. Sampel

Pengambilan sampel dengan menggunakan rumus Slovin sebagai berikut:

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

Keterangan:

n : besar sampel

N : besar populasi (497 siswa)

e : margin eror yang ditoleransi 5% (0,05)

Perhitungan dengan besar sampel:

$$n = \frac{497}{1 + 497(0,05)^2}$$

$$n = \frac{497}{1 + 497 (0,0025)}$$

$$n = \frac{497}{1 + 1.2425}$$

$$n = \frac{497}{2,2425}$$

$$n = 221$$

Jumlah sampel sebanyak 221 sampel.

#### **D. Variabel Penelitian**

1. Variabel terikat: status gizi
2. Variabel bebas: stress dan kualitas tidur

#### **E. Subjek Penelitian**

Subjek penelitian yang berada di SMK Negeri 3 Kota Kupang berjumlah 221 orang dimana pengambilan sampel menggunakan rumus slovin dengan kriteria inklusi dan eklusi yaitu:

1. Inklusif
  - a) Responden berusia 15-18 tahun
  - b) Responden dengan Tingkat kesadaran penuh dan berkomunikasi dengan baik
  - c) Bersedia menjadi responden dengan menandatangani surat persetujuan
2. Eksklusif
  - a) Responden yang bersekolah di SMK Negeri 3 Kota Kupang
  - b) Responden dibawah umur 15 tahun
  - c) Remaja yang menolak menjadi responden

## F. Definisi Operasional

**Tabel 1.2**  
**Definisi Operasional**

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala
<b>Penelitian</b>				
Tingkat Stress	Stres adalah suatu kondisi yang mempengaruhi atau melemahkan kesejahteraan individu, yang dapat bersifat fisik, mental, sosial atau campuran dari semuanya (Fitriyani, 2023b).	Kuesioner dengan kriteria: 0= Tidak Pernah 1= Hampir Tidak Pernah 2= Kadang-Kadang 3= Cukup Sering 4= Sangat Sering	- Normal bila hasil skornya 0-7 - Stress ringan bila hasil skornya 8-11 - Stress sedang bila hasil skornya 12-15 - Stress berat bila hasil skornya 16-20 - Stress sangat berat bila hasil skornya >20 (Fitriyani, 2023)	Ordinal
Kualitas Tidur	Kualitas istirahat merupakan proporsi terpenuhinya istirahat yang dihubungkan dengan jumlah istirahat, waktu istirahat, dan kebaruan saat bangun tidur (Rodhiyah, 2022).	Kuesioner PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index)	1. Kualitas tidur baik bila nilai dari kuesioner $PSQI \leq 5$ 2. Kualitas tidur buruk bila nilai dari kuesioner $PSQI > 5$ (Conteres et al., 2014)	Ordinal
Status Gizi	Status sehat adalah keadaan gizi remaja berdasarkan data berat badan yang diperkirakan berdasarkan berat badan dalam kilogram (kg) dibagi dengan tinggi badan dalam meter persegi (m <sup>2</sup> ) kemudian dikontraskan dengan umur (Muzdalifah, 2021)	Timbangan digital untuk mengukur berat badan dan microtoise untuk mengukur tinggi badan.	1. Gizi kurang (-3 SD sd < -2 SD) 2. Gizi Baik (-2 SD sd +1 SD) 3. Gizi lebih (+1 SD sd +2 SD) 4. Obesitas (> +2 SD) (Kemenkes, 2020)	Ordinal

## **G. Instrumen Penelitian**

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuisioner, timbangan digital dan microtoise

### **1. Kuisioner**

Kuisioner digunakan sebagai pedoman wawancara untuk mengetahui identitas responden, dan data remaja siswa usia 15-18 tahun

### **2. Timbangan Digital**

Alat yang digunakan untuk mengukur berat badan remaja

### **3. Microtoise**

Alat yang digunakan untuk mengukur tinggi badan remaja

## **H. Cara Pengumpulan Data**

Dalam penelitian ini cara pengumpulan data dilakukan dengan cara:

1. Informasi penting Informasi penting adalah informasi yang diperoleh atau dikumpulkan oleh para analis secara langsung dari bidang dimana ilmuwan tersebut akan memimpin penelitian. Informasi esensial adalah informasi yang bersumber dari persepsi dan informasi wawancara (Kaharuddin, 2021). Dalam penelusuran ini, informasi penting adalah informasi yang diperoleh langsung dari hasil penelitian, khususnya kepribadian, perasaan cemas dan sifat tenang siswa dewasa muda berusia 15-18 tahun.
2. Informasi tambahan Informasi pilihan adalah informasi yang berasal dari informasi arsip. Informasi arsip yang disinggung di sini adalah informasi yang diperoleh dari buku, laporan penelitian, catatan harian, dan lain sebagainya. (Kaharuddin, 2021). Dalam pemeriksaan ini, informasi pilihan adalah informasi yang diperoleh dari kepala SMK Negeri 3 Kota Kupang

## **I. Teknik Pengolahan Data**

1. Editing Pada tahap ini dilakukan peninjauan kembali terhadap informasi yang diperoleh melalui penyelesaian survei dengan menggunakan polling, misalnya puncak pengisian, konsistensi tanya jawab sehingga terjadi kesalahan pengisian pada setiap polling.

2. Pengkodean Untuk mempermudah pengolahan data yang diperoleh dengan mengis

3. Jalur Informasi Proses memasukkan data ke dalam program pengolahan data disebut entri data.

4. Pembersihan Informasi Pembersihan informasi merupakan gerakan memeriksa informasi yang ditempatkan untuk melihat apakah terdapat kesalahan. Saat pertama kali kami masuk ke komputer, kami biasanya mendapatkan kesalahan ini. Data tersebut akan diolah dan dianalisis secara deskriptif setelah berbagai tahapan proses pengolahan data selesai dilakukan.

#### 1. Penyajian Data

Pertunjukan informasi adalah kumpulan data terorganisir yang memberikan peluang untuk mencapai kesimpulan dan mengambil tindakan. (Miles & Huberman, 1999, p. 17) Pengenalan informasi terkoordinasi sehingga informasi yang timbul karena penurunan terkoordinasi, disusun dalam suatu desain hubungan sehingga lebih jelas. Tabel dan deskripsi naratif digunakan untuk menyajikan data dalam penelitian ini. Memasukkan informasi dalam struktur ini memudahkan para ilmuwan untuk memahami apa yang sedang terjadi. Peneliti mencoba mengumpulkan data yang relevan pada langkah ini agar informasi yang diperoleh dapat disimpulkan dan digunakan untuk memecahkan masalah penelitian. Selain memberikan gambaran data secara naratif atau tabular, proses analisis yang berkesinambungan juga disertai dengan penyajian data hingga proses penarikan kesimpulan.

#### 2. Analisa Data

##### a. Analisis Univariat

Analisis univariat bertujuan untuk mengetahui karakteristik setiap variabel penelitian. Dimana variabel independen (variable bebas) yaitu tingkat stress dan kualitas tidur dan variabel dependen (variabel terikat) yaitu status gizi.

##### b. Analisis Bivariat

Analisis bivariat digunakan untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Pengolahan dilakukan dengan Uji Chi Square, untuk melihat ada tidaknya hubungan tingkat stress dan kualitas tidur dengan status gizi pada remaja.

#### **J. Etika Penelitian**

1. Sebelum mengarahkan ujian, terlebih dahulu mendapatkan surat persetujuan dari pihak Program Studi Gizi Politeknik Kesejahteraan Dinas Kupang
2. Ujian dapat dilanjutkan dengan asumsi bahwa pendamping telah mendapat dukungan
3. Memberikan klarifikasi kepada responden tentang poin dan sasaran ujian eksplorasi secara lugas, dimana semua informasi dan data yang diperoleh dalam survei hanya untuk memenuhi persyaratan logis dan menjamin privasi karakter responden dan tidak akan disebarluaskan.