BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis penelitian

Penelitian yang digunakan adalah penelitian observasional dengan desain cross-sectional. Penelitian yang mempelajari dinamika hubungan antara faktor risiko dan hasil melalui pengumpulan data observasional dikenal sebagai penelitian cross-sectional. Dalam penelitian cross-sectional, subjek hanya diamati satu kali, dan variabelnya diukur secara bersamaan (Ariska, 2019).

B. Lokasi dan Waktu Penelitian

Lokasi penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 8 Kupang Kecamatan Alak. Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan September 2023 sampai bulan April 2024.

C. Populasi dan sampel

1. Populasi

Populasi penelitian ini terdiri dari semua variabel yang termasuk dalam hasil yang diukur. Seluruh 140 partisipan adalah siswi SMA Negeri 8 di Kecamatan Alak. (Unaradjan & Sihotang, 2019)

2. Sampel

Dalam statistik, sampel didefinisikan sebagai bagian dari populasi yang lebih besar yang signifikan secara statistik. Anak perempuan di kelas sebelas di Sekolah Menengah Atas Negeri 8 Distrik Alak menjadi sampel penelitian. Dalam penelitian ini, 140 orang digunakan sebagai sampel. Dalam penelitian ini, sampel diambil secara lengkap (Unaradjan & Sihotang, 2019)

D. Variabel Penelitian

Subjek atau fokus penelitian dikenal sebagai variabel penelitian. Ada dua jenis variabel yang digunakan dalam penelitian ini: independen dan dependen.

1. Variabel bebas merupakan variabel yang mempengaruhi atau menyebabkan munculnya variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah asupan zat gizi makro dan pengetahuan gizi.
2. Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau disebabkan oleh adanya variabel bebas. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah status gizi.

E. Definisi Operasional

Tabel 1. Defenisi Operasional

Variabel	Defenisi operasional	Alat ukur	Cara ukur	Kriteria objektif	Skala
Asupan zat gizi makro	Jumlah asupan makanan zat gizi energi, protein, lemak, dan karbohidrat yang di poreleh dari makanan yang di konsumsi remaja putri selama 24 jam.	Formulir food recall 2x24 jam	Melakukan wawancara kepada responden makanan yang di makan dengan 2x24 jam yang lalu.	a). Lebih jika >110% b). Cukup jika 80-100% c). Kurang jika <80% (Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi, 2012)	Ordinal
Pengetahuan gizi	Tingkat pengetahuan siswi SMA Negeri 8 Kota Kupang tentang asupan zat gizi makro yang baik bagi tubuh.	Kuesioner	Melakukan wawancara dengan memberikan kuesioner beberapa pertanyaan seputar gizi	a). Baik $\geq 80\%$ -100% b). Cukup 60-80% c). Kurang <60% (Firdausi et al., 2022)	Ordinal
Status gizi	Keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dengan pengukuran menggunakan IMT/U.	Timbangan digital dan stadiometer	Pengukuran TB dan BB	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 RI, 2020)	Ordinal

F. Pengumpulan Data

1. Data primer

Peneliti mengumpulkan data primer langsung dari objek atau subjek penelitiannya. Data status gizi, pengetahuan gizi, dan asupan zat gizi makro merupakan data primer dalam penelitian ini. (Fitriani, 2020)

2. Data sekunder

Data sekunder merupakan data yang diperoleh secara tidak langsung dari objek/subjek penelitian khususnya jumlah siswi kelas XI SMA Negeri 8 Kota Kupang (Fitriani, 2020)

G. Instrument Pengumpulan Data

1. Timbangan digital untuk mengukur berat badan remaja putri
2. Stadiometer untuk mengukur tinggi badan remaja putri
3. Kuesioner untuk mengetahui karakteristik pengetahuan gizi remaja putri
4. Form food recall 2x 24 jam untuk mengetahui makanan yang dikonsumsi remaja putri selama 2x 24 jam terakhir.
5. Buku foto makanan digunakan untuk membantu melihat porsi makanan

H. Metode Pengolahan dan Analisis Data

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

1. *Editing*, yaitu pemeriksaan kembali untuk memastikan kebenaran data.
2. *Coding*, Proses mengubah data tekstual menjadi data numerik dikenal sebagai pengkodean. Pengkodean ini digunakan untuk memudahkan analisis data dan mempercepat pemasukan data.
3. *Entry data*, yaitu melakukan entri data dari kuesioner ke dalam paket program computer.
4. *Cleaning*, atau pembersihan data, yang merupakan proses verifikasi data yang dimasukkan untuk menemukan ketidakakuratan.

5. Untuk mengetahui distribusi frekuensi semua variabel penelitian, dilakukan analisis univariat. Untuk mendistribusikan penyajiannya digunakan tabel. Analisis univariat bermanfaat untuk mengetahui apakah data layak untuk dianalisis, mengamati gambaran data yang terkumpul, dan menentukan apakah data optimal untuk dianalisis lebih lanjut.
6. Distribusi silang antara kedua variabel yang dimaksud dibandingkan dalam analisis bivariat. Analisis uji statistik dengan Uji Chi Square menguji uji dengan taraf signifikansi 95% ($\alpha = 0,05$). Hasil dikatakan signifikan jika $p \leq 0,05$, yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dan asupan zat gizi mikro dengan status gizi.

I. Etika Penelitian

Subjek penelitian ini adalah siswa kelas XI, yang dilakukan setelah memperoleh persetujuan yang diperlukan dari kepala sekolah dan administrasi SMA Negeri 8, Kecamatan Alak. Setelah itu, Anda harus memberi tahu responden secara langsung apa yang ingin dicapai dalam penelitian ini dan bahwa informasi pribadi mereka tidak akan dipublikasikan dalam bentuk apa pun. Data dan informasi yang dikumpulkan dari survei ini hanya akan digunakan untuk memenuhi standar ilmiah.