

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi gizi remaja putri di SMA Negeri 7 Kota Kupang, serta pemahaman mereka tentang gizi dan kebiasaan makan mereka, dengan menggunakan studi observasional cross-sectional. Studi cross-sectional mengumpulkan informasi tentang beberapa variabel penelitian sekaligus. (Gunawan, dkk, 2023).

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 7 Kota Kupang

2. Waktu

Penelitian ini dilakukan pada bulan Januari 2024 sampai bulan Mei 2024

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri dari kelas XI berjumlah 203 siswi di SMA Negeri 7 Kota Kupang

2. Sampel

Penelitian ini menggunakan 148 siswi SMA Negeri 7 Kota Kupang sebagai sampel. Kami menggunakan strategi random sampling dasar untuk sampel kami.

Rumus Slovin:

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

$$n = \frac{203}{1 + 0,5075}$$

$$= 134 \text{ (jumlah minimal sampel)}$$

Keterangan:

n = Jumlah sampel

N= Jumlah populasi

e = Batas kesalahan maksimal yang ditolerir

D. Variabel Penelitian

1. Variabel Bebas

Sederhananya, variabel independen adalah variabel yang memiliki pengaruh terhadap variabel lain. Literasi gizi dan kebiasaan makan berperan sebagai variabel independen dalam penelitian ini.

2. Variabel Terikat

Satu jenis variabel merupakan variabel bebas, sedangkan jenis lainnya merupakan variabel terikat. Gizi remaja putri di SMA N 7 Kota Kupang merupakan variabel terikat dalam penelitian ini.

E. Defenisi Operasional

Tabel 4. Defenisi Operasional

No	Variabel	Defenisi	Alat Ukur	skala	Kategori
1	Pengetahuan Gizi	Pengetahuan remaja tentang zat gizi dan makanan termasuk manfaat makanan dan akibat konsumsi makanan tidak sehat.	Kuesioner	Ordinal	a. Baik jika nilainya 76-100 %. b. Cukup jika nilainya 56-75%. c. Kurang jika nilainya ≤ 56 %. (Arikunto 2013)
2	Pola Makan	Kebiasaan remaja mengonsumsi makanan mulai dari frekuensi dan jenis makanan selama satu bulan terakhir	<i>Food Frequency Qoesioner</i>	Ordinal	a. Baik bila skor 334 - 434 b. Cukup bila skor 235 - 333 c. Kurang bila 136 - 234 (Katmawanti, dkk, 2021)
3	Asupan makanan	Jumlah asupan makanan zat gizi energi, protein, lemak, dan karbohidrat yang diperoleh dari makanan yang dikonsumsi remaja putri selama 24 jam.	<i>Food Recall</i> 24 jam	ordinal	1. < 70 % defisit berat 2. 70 – 79 % defisit sedang 3. 80 – 89 % defisit ringan 4. 90 – 119 % normal 5. > 120 kelebihan (WNPG 2012)

4	Status Gizi	Keadaan tubuh sebagai akibat asupan zat gizi yang diperlukan tubuh yang dapat ditunjukkan dengan indeks masa tubuh remaja	Timbangan digital dan stadiometer	ordinal	<ul style="list-style-type: none"> a. Gizi kurang (<i>thinness</i>) : -3 SD sd <-2 SD b. Gizi baik (<i>normal</i>) : -2 SD sd + 1 SD c. Gizi lebih (<i>overweight</i>) : + 1 SD sd + 2 SD d. Obesitas (<i>obese</i>) : >+2 SD <p>Sumber: Kemenkes 2020</p>
---	-------------	---	-----------------------------------	---------	--

F. Instrumen Pengumpulan Data

Peneliti memilih dan menggunakan peralatan berikut untuk mengumpulkan data:

1. Kuesioner

Kuesioner digunakan sebagai panduan wawancara untuk mengetahui identitas dan pengetahuan gizi remaja putri di SMA Negeri 7 Kota Kupang.

2. FFQ

FFQ digunakan untuk mengumpulkan data mengenai frekuensi berbagai konstituen makanan selama jangka waktu tertentu, termasuk hari, minggu, bulan, dan tahun.

3. Form Recall 3x24 Jam

Recall Form digunakan untuk mendokumentasikan jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi selama periode tiga hari.

4. Timbangan digital

Instrumen yang digunakan untuk mengukur berat badan remaja

5. Stadiometer

Instrumen yang digunakan untuk mengukur tinggi badan remaja

G. Metode Pengumpulan data

1. Data Primer

Karakteristik responden dalam penelitian ini merupakan data primer. Karakteristik tersebut meliputi nama, jenis kelamin, usia, jumlah anggota keluarga, suku ayah, suku ibu, pekerjaan orang tua, pendidikan, pendapatan per bulan, uang saku harian, berat badan, tinggi badan, dan kebiasaan makan. Informasi tersebut diperoleh secara langsung dari responden melalui penggunaan kuesioner.

2. Data Sekunder

Data sekunder merupakan data yang diperoleh secara tidak langsung di SMA Negeri 7 Kota Kupang berupa jumlah siswa, identitas siswa, dan gambaran umum lokasi penelitian.

H. Pengolahan dan Analisis Data

1. Pengolahan Data

Data tersebut harus diolah melalui serangkaian tahapan, yang meliputi:

a) Editing

Editing merupakan metode melakukan checklist untuk membandingkan pertanyaan-pertanyaan dalam kuesioner berdasarkan relevansinya dengan bidang, atau dengan kata lain, apakah pertanyaan tersebut sudah lengkap.

b) Coding

Coding merupakan proses pemberian tanda pengenal tertentu. Tujuannya adalah untuk mempercepat proses entri data dan menyederhanakan proses analisis data.

c) Entry

Entri merupakan tindakan memasukkan data variabel yang diteliti ke dalam komputer untuk diproses lebih lanjut.

d) Cleaning

Proses pembersihan data melibatkan verifikasi data yang telah dimasukkan ke dalam tabel induk untuk memastikan tidak ada kesalahan dalam entri data. Hal ini dilakukan untuk mengidentifikasi data yang tidak sesuai dengan jawaban yang diberikan dalam format daftar periksa.

e) Sorting

Penyortiran adalah proses mengidentifikasi dan mengatur data menurut kategori yang dimaksud (klasifikasi data).

2. Analisis Data

a) Univariat

Distribusi frekuensi setiap variabel, termasuk variabel dependen dan independen, ditentukan melalui analisis data univariat. Tabel distribusi frekuensi adalah format di mana semua data dari kuesioner diproses dan disajikan.

b) Bivariat

Analisis bivariat digunakan untuk memastikan korelasi antara variabel independen dan dependen. Pemrosesan dilakukan dengan menggunakan uji chi kuadrat untuk mengevaluasi kekuatan hubungan antara dua variabel nominal dan untuk menguji hubungan atau pengaruh satu variabel terhadap variabel lainnya. Tingkat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$) digunakan untuk menganalisis hubungan antara variabel-variabel ini secara statistik. Program SPSS memfasilitasi evaluasi data peneliti dalam penyelidikan ini. Nilai α sebesar 95% berfungsi sebagai dasar untuk pengambilan keputusan berbasis hipotesis.

- Jika nilai probabilitas $> \alpha (0,05)$ maka hipotesis penilaian (H_0) diterima dan (H_a) ditolak.
- Jika nilai probabilitas $< \alpha (0,05)$ maka hipotesis penilaian (H_a) diterima dan (H_0) ditolak.

I. Etika Penelitian

1. Kepala Program Studi Gizi Poltekkes Kemeskes Kupang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian ini.
2. Surat izin dari Kepala Sekolah untuk melakukan pengambilan data di SMA Negeri 7 Kota Kupang
3. Memberikan penjelasan secara langsung kepada responden penelitian tentang maksud dan tujuan penelitian. Data dan informasi yang dirangkum dalam kuesioner penelitian ini semata-mata ditujukan untuk memenuhi tugas akhir, dan kerahasiaan identitas responden dijamin tidak akan disebarluaskan melalui media elektronik maupun cetak yang dapat diakses oleh masyarakat umum