

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian observasional analitik. Peneliti menggunakan metode kuantitatif dengan rancangan Desain *cross sectional*. *Cross sectional* merupakan rancangan penelitian dengan melakukan pengukuran atau pengamatan di saat bersamaan sekali waktu (Wahyuni & Susanti, 2019). Jenis penelitian ini untuk mengetahui apakah ada hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat.

B. Lokasi Penelitian dan waktu penelitian

1. Lokasi penelitian

Lokasi pada penelitian ini yaitu di SMA Negeri 6 Kota Kupang

2. Waktu penelitian

Waktu penelitian dalam penelitian ini pada bulan Desember-Maret 2024.

C. Populasi dan sampel penelitian

1. Populasi

Populasi adalah suatu Kumpulan yang memenuhi syarat tertentu yang berkaitan dengan masalah penelitian (Kamus Besar Bahasa Indonesia, 2008). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa/€ di SMA Negeri 6 kota kupang sebanyak 729 orang.

2. Sampel

Sampel dalam penelitian ini adalah remaja yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi sebagai berikut :

a. Kriteria sampel

1. Kriteria Inklusi :

- a. Siswa yang berusia 15-18 tahun
- b. Bersedia menjadi sampel penelitian
- c. Sehat jasmani dan Rohani
- d. Siswa dapat berkomunikasi dengan baik

2. Kriteria Eksklusi :

Siswa yang tidak sempat hadir saat penelitian

b. Besar sampel

Besar sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah remaja yang berusia 15-18 tahun. Besar sampel penelitian ini dihitung menggunakan rumus slovin (1960). Perhitungan Sampel menggunakan rumus Slovin sebagai berikut :

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

- Keterangan :
- N : Besar populasi (729)
 - n : Besar Sampel
 - e : Batas kesalahan yang ditoleransi / margin of error 5%

$$n = \frac{729}{1+729 (8\%)^2}$$

$$n = \frac{729}{1+729 (0,0064)}$$

$$n = \frac{729}{1+ 4,66} = 109,7 \text{ sampel}$$

Jadi dari jumlah populasi yang diambil sebagai sampel adalah sebanyak 109,7 sampel dibulatkan menjadi 110 sampel.

c. Teknik Stratified Random Sampling

Stratified random sampling merupakan proses pengambilan sampel melalui proses pembagian populasi kedalam strata, memilih sampel acak sederhana dari setiap stratum, dan menggabungkannya ke dalam sebuah sampel untuk menaksir parameter populasinya.

D. Variabel penelitian

1. Variabel Bebas

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah Body Image, Kebiasaan makan dan Durasi Tidur.

2. Variabel Terikat

Variable terikat dalam penelitian ini adalah Status Gizi (IMT/U)

E. Defenisi Operasional

Tabel 1 Definisi Operasional

Definisi Operasional					
No	Variabel	Defenisi	Alat ukur	Hasil Ukur	Skala
1.	Body Image	Body image merupakan sikap seseorang mengenai perasaan puas atau tidak dengan tubuhnya sehingga menghasilkan penilaian negatif ataupun positif terdapat dirinya (Ripta et al., 2023)	Kuisisioner BSQ (<i>Body Shape Questionnaire</i>)	1. Positif = < 80 2. Negatif = > 80 (Sumber, Sugiar,2017)	Ordinal
2.	Kebiasaan Makan	Kebiasaan makan adalah tingkah laku mausia atau kelompok manusia dalam memenuhi makanan yang meliputi sikap, kepercayaan, dan pilihan makanan, (Wardani,2020)	Kuisisioner (FFQ)	1. Kategori baik (344-452) 2. Kategori cukup (236-343) 3. Kategori Kurang (128-235) (Kanah,2020)	Ordinal
3.	Durasi Tidur	Lama waktu tidur yang dibutuhkan untuk tidur pada	Kuisisioner (PSQI) Pittsburgh	1. Buruk jika skor total (< 5 jam) 2. Baik jika skor total (≥ 5)	Ordinal

		malam hari dalam 24 jam (A.M.Echa Dwi Reswari)	Sleep Quality Index		
4.	Status Gizi	Status gizi adalah suatu ukuran mengenai kondisi tubuh seseorang yang dapat dilihat dari makanan yang dikonsumsi dan di lihat dari 4 indikator BB/U, TB/U, BB/TB, dan IMT/U	Timbangan digital dan Stadiometer	<p>1. BB/U</p> <p>BB sangat kurus = < -3 SD</p> <p>BB kurang = -3 SD sd < -2 SD</p> <p>BB Normal -2 SD sd $+1$ SD</p> <p>Resiko BB lebih = $> +1$ SD</p> <p>2. TB/ U</p> <p>Sangat pendek = < -3 SD</p> <p>Pendek -3 SD sd -2 SD</p> <p>Normal -2 SD sd $+3$ SD</p> <p>Tinggi = $> +3$ SD</p> <p>3. BB/TB</p> <p>Gizi buruk = < -3 SD</p> <p>Gizi kurang = -3 SD sd < -2 SD</p> <p>Baik = -2 SD + 1 SD</p>	Ordinal

				<p>Beresiko gizi lebih => + 1 SD sd + 2 SD Gizi lebih => + 2 SD sd + 3 SD Obesitas => + 3 SD</p> <p>4. IMT/U Gizi buruk = < + 3SD Gizi Kurang = + 3 SD sd < -2 SD Gizi baik = -2 SD sd + 1 SD</p> <p>Beresiko gizi lebih => + 1 SD sd + 2 SD Gizi lebih => + 2 SD sd + 3 SD Obesitas => + 3SD (Permenkes, 2020).</p>		
--	--	--	--	---	--	--

F. Instrumen Penelitian

Instrumen Penelitian merupakan suatu alat yang digunakan untuk mengukur atau mengumpulkan data dalam suatu penelitian (Sugiono,2013). Berikut ini alat-alat yang digunakan dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Alat Pengukuran tinggi badan yaitu Microtoise/stadiometer dengan ketelitian 0,1 cm
2. Alat Pengukuran berat badan yaitu Timbangan Digital dengan ketelitian 0,1 kg
3. Kuisisioner Body Image meliputi pertanyaan-pertanyaan tentang kepuasan bentuk tubuh yang dimiliki.
4. Kuisisioner Kebiasaan Makan meliputi pertanyaan-pertanyaan makanan yang dikonsumsi.
5. Kuisisioner Durasi Tidur meliputi pertanyaan-pertanyaan mengenai durasi tidur.
6. Lembar Informed Consent/ Persetujuan Responden.

G. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini cara pengumpulan data dilakukan dengan cara :

1. Data primer

Dalam penelitian ini data primer yaitu data yang didapatkan langsung dari hasil penelitian berupa antropometri, yaitu pengukuran berat badan dan tinggi badan serta melakukan wawancara menggunakan kuisisioner Body Image, kebiasaan makan dan durasi tidur pada remaja.

2. Data Sekunder

Dalam penelitian ini data sekunder yaitu data yang diperoleh dari identitas umum siswa-siswi di SMA Negeri 6 kota kupang seperti jumlah keseluruhan siswa-siswi

H. Metode Pengolahan Dan Analisis Data

a. Pengolahan Data

1) Editing

Pada tahap ini dilakukan pemeriksaan ulang terhadap data yang diperoleh melalui pengisian angket menggunakan kuisioner seperti kelengkapan pengisian, konsistensi antara pertanyaan dan jawaban sehingga terjadinya kesalahan pengisian dari setiap kuisioner.

2) Coding (Pengkodean)

Pada tahap ini dilakukan pemberian kode terhadap setiap jawaban dalam bentuk angka, nilai, atau bilangan. hal ini bertujuan untuk mempermudah dalam pengolahan data yang diperoleh melalui pengisian angket menggunakan kuisioner.

3) Tabulating

Pembuatan tabel-tabel yang berisi data yang telah diberi kode sesuai dengan analisis yang dibutuhkan dalam melakukan tabulasi agar tidak ada kesalahan

4) Entry data

Entry data merupakan kegiatan pemasukan data kedalam progam pengolahan data dalam proses ini sangat membutuhkan keahlian. Salah satu program yang digunakan adalah SPSS.

5) Cleaning data

Pembersihan data (cleaning) merupakan kegiatan pengecekan kembali data yang sudah dilakukan entry apakah terdapat kesalahan atau tidak. Kesalahan tersebut digunakan terjadi saat kita mengentri ke variabel. setelah selesai melakukan proses pengolahan data melalui beberapa tahapan, maka selanjutnya data akan diolah dan dianalisis secara deskriptif.

b. Analisa Data

1. Analisis Univariat

Analisis univariat bertujuan untuk mengetahui karakteristik setiap variabel penelitian. Dimana variabel independen (variabel bebas) yaitu : Body Image, Kebiasaan makan, Dan Durasi Tidur (variabel terikat) yaitu : Status Gizi.

2. 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 Body Image, Kebiasaan Makan, Dan Durasi Tidur dengan status gizi remaja.

I. Etika Penelitian

1. Sebelum melakukan kegiatan penelitian terlebih dahulu mengurus surat izin di kampus Prodi Gizi Poltekes Kemenkes Kupang.
2. Penelitian akan bisa dilakukan di SMA Negeri 6 Kota kupang, setelah mendapat persetujuan dari pembimbing selanjutnya peneliti bisa melakukan penelitian.
3. Memberikan penjelasan kepada responden tentang maksud dan tujuan peneliti secara langsung yang mana semua data dan informasi yang terangkum dalam kuesioner peneliti ini semua hanya untuk memenuhi kebutuhan ilmiah saja dan dan dijamin kerahasiaan identitas responden tidak disebarluaskan baik ke media elektronik maupun media cetak yang dapat diketahui oleh masyarakat umum.