

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Dalam penelitian ini, pendekatan observasional terhadap analisis kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional digunakan untuk menyelidiki hubungan antara variabel independen dan dependen. Pengumpulan data dilakukan secara bersamaan.

B. Lokasi dan Waktu Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian yang dilakukan pada penelitian ini adalah Prodi Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang.

2. Waktu Penelitian

Waktu penelitian yang dilakukan pada penelitian ini adalah bulan April s/d Mei 2024 Program Studi Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi yaitu seluruh mahasiswa tingkat 1,2 dan 3 Program Studi Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang. Jumlah populasi yang diperoleh sebanyak 383 mahasiswa.

2. Sampel Penelitian

Sampel pada penelitian ini ditentukan dengan metode purposive sampling. Karakteristik sampel yaitu jenis kelamin dan usia. Jadi, jumlah sampel yang akan dipakai adalah sebanyak 175 mahasiswa dengan usia 18-20 tahun.

Pengambilan sampel pada penelitian ini diambil menggunakan dua kriteria, yaitu Kriteria inklusi dan eksklusi.

1. Kriteria Inklusi

- a) Mahasiswa aktif dengan usia 18-20 Tahun tingkat 1,2 dan 3 tahun ajaran 2021-2023.
- b) Hadir saat pengambilan data

c) Bersedia mengikuti penelitian, dibuktikan dengan mengisi surat persetujuan menjadi responden.

2. Kriteria Esklusi

d) Mahasiswi remaja putri yang berusia >20 Tahun

e) Menolak menjadi responden

f) Responden tidak hadir saat pengambilan data

D. Variabel Penelitian

Variabel adalah gejala-gejala yang akan menjadi fokus peneliti untuk diamati dalam sekelompok orang. Dalam penelitian ini menggunakan dua variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat.

1. Menurut Djerol (2022), variabel independen adalah variabel yang mempengaruhi, memicu, atau timbul sebagai akibat dari variabel dependen. Pola makan dan aktivitas fisik menjadi variabel independen dalam penelitian ini.

2. Variabel terikat (*Dependet variabel*), adalah variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat karena adanya variabel bebas (Wicaksono, 2012). Dalam penelitian ini variabel terikat dalah status gizi.

E. Instrumen Penelitian dan Alat Penelitian Data

1. Form berupa identitas reponden

2. Kuesioner FFQ

3. Form Recall 1 x 24 Jam

4. Buku Foto Makanan

5. Kuesioner aktivitas fisk menggunakan PAL

6. Timbangan Digital dengan ketelitian 0,1 kg dan Stadiometer dengan ketelitian 1 cm.

7. Pita Lila dengan ketelitian 0,1 cm

F. Metode Pengumpulan Data

a. Data Primer yaitu data yang diperoleh langsung dari responden. Pada penelitian ini, data pola makan diambil dengan menggunakan kuesioner FFQ dimana hanya sekali pengambilan data pola makan dan data Recall 1x 24 Jam juga diambil sekali dalam pengambilan data. Data aktivitas fisik diambil dengan menggunakan kuesioner Physical Activity Level

(PAL), yang dilakukan hanya dalam satu hari. Pengukuran antropometri, atau data berat badan, diperoleh menggunakan timbangan digital dengan akurasi 0,1 kg, stadiometer untuk pengukuran tinggi badan dengan presisi 0,1 cm, dan pita lila untuk pengukuran lingkaran lengan atas dengan presisi 0,1 cm. Lima orang enumerator diperlukan untuk penelitian ini guna membantu pengumpulan data.

- b. Data Sekunder terdiri dari data identitas mahasiswa yang diperoleh melalui bagian Kemahasiswaan Program Studi Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang.

G. Metode Pengumpulan Data

- a. Data Primer yaitu data yang diperoleh langsung dari responden. Pada penelitian ini, data pola makan diambil dengan menggunakan kuesioner FFQ dimana hanya sekali pengambilan data pola makan dan data Recall 1x 24 Jam juga diambil sekali dalam pengambilan data. Data aktivitas fisik diambil dengan menggunakan kuesioner Physical Activity Level (PAL), yang dilakukan hanya dalam satu hari. Sedangkan pengukuran antropometri yaitu data berat badan diambil menggunakan timbangan digital dengan ketelitian 0,1 kg, pengukuran tinggi badan menggunakan stadiometer dengan ketelitian 0,1 cm dan pengukuran lingkaran lengan atas menggunakan pita lila dengan ketelitian 0,1 cm. Pada penelitian ini, peneliti membutuhkan 5 orang enumerator untuk membantu dalam pengambilan data.
- b. Data Sekunder terdiri dari data identitas mahasiswa yang diperoleh melalui bagian Kemahasiswaan Program Studi Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang.

H. Teknik Penyajian Data

Data yang sudah dikumpul, diolah dengan menggunakan program computer dengan tahap berikut:

- a. Penyuntingan data (Editing)
Editing adalah pengecekan kembali apakah data pada lembar formulir Food Frequency Questionnaire dan kuesioner aktivitas fisik telah diisi.
- b. Pengkodean data (Coding)
Setelah data pada formulir Food Frequency Questionnaire dan kuesioner aktivitas fisik telah diisi maka dilakukan pengkodean data yang dilakukan sendiri oleh peneliti.
- c. Tabulasi data (Tabulating)
Setelah dilakukan editing dan coding data, maka dilakukan pengelompokan data tersebut ke dalam suatu tabel tertentu dan memberikan skor masing-masing jawaban responden.
- d. Memasukkan data (Entry)
Data yang diperoleh seperti identitas mahasiswi, pola makan, aktivitas fisik, dan status gizi terlebih dahulu direkap menjadi data mentah lalu diketik dan diolah menggunakan aplikasi di komputer.
- e. Pembersihan data (Cleaning)
Sebelum melakukan analisis data, data mentah yang diperoleh terlebih dahulu dilakukan pengecekan, jika ditemukan kesalahan pada entry data. Data yang tidak lengkap dikeluarkan dari master data. Data-data yang telah dientry diperiksa kembali dan sudah bebas dari kesalahan-kesalahan.

I. Analisis Data

Data yang telah dikumpulkan, dievaluasi dengan menggunakan format yang menjadi acuan dalam menentukan penelitian, selanjutnya data hasil penelitian tersebut dianalisis dengan menggunakan aplikasi komputer, adapun analisis data dilakukan dengan dua tahapan, yaitu :

- a. Analisis Univariat
Teknik analisis univariat bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian. Pada umumnya dalam penelitian ini hanya menghasilkan distribusi dan persentase dari setiap variabel yang diteliti. Hasil analisis univariat akan disajikan dalam bentuk tabel yang akan disajikan dalam penelitian ini adalah

variabel dependen (status gizi) dan variabel independen (pola makan dan aktivitas fisik).

b. Analisis Bivariat

Analisis bivariat bertujuan untuk mengetahui hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan status gizi remaja putri usia 18-20 tahun mahasiswi program studi gizi poltekkes kemenkes kupang. Analisis bivariat yang digunakan adalah statistik uji Chi square dengan tingkat kemaknaan 95% ($\alpha = 0,05$).

J. Etika Penelitian

Etika penelitian diperlukan untuk menghindari terjadinya tindakan yang tidak etis dalam melakukan penelitian, maka dilakukan prinsip-prinsip sebagai berikut:

1. Lembar persetujuan (*Informed consent*)

Formulir persetujuan memuat sejumlah penjelasan mengenai penelitian yang akan dilakukan, tujuannya, metodenya, manfaat yang akan dirasakan peserta, dan potensi bahayanya. Untuk memastikan bahwa responden mengetahui bagaimana penelitian dilakukan, formulir persetujuan berisi pernyataan yang ringkas dan mudah dipahami. Responden yang bersedia akan dengan leluasa mengisi dan menandatangani formulir persetujuan.

2. Anonimitas

Untuk menjaga kerahasiaan peneliti yang tidak tercantumkan nama responden, tetapi lembar tersebut hanya diberi kode.

3. *Confidentiality* (kerahasiaan)

Kerahasiaan adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan data informasi dalam hasil penelitian tidak boleh disebar.

4. Sukarela

Tidak ada unsur paksaan atau tekanan baik langsung maupun tidak langsung dari peneliti kepada calon responden atau sampel penelitian; semua penelitian bersifat sukarela.

K. Definisi Operasional

Tabel 1. Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Kriteria Obejktif	Skala Ukur
1.	Pola makan	Jenis makanan adalah bahan pangan yang dimakan seseorang dalam kurun waktu tertentu disebut jenis atau keanekaragaman pangan. Variasi makanan meliputi buah-buahan, sayur-sayuran, dan lauk pauk yang dibuat dari hewani atau sayur-sayuran (Maik 2021). Frekuensi makan adalah frekuensi makan tiga kali sehari, yaitu sarapan, makan siang, dan makan malam (Maik 2021).	Kuesioner FFQ Recall 1 x 24 Jam dan Buku Foto Makanan	1. Baik : Jika mengonsumsi makanan pokok, lauk hewani lauk nabati, sayur dan buah setiap hari. 2. Cukup : Jika tidak mengonsumsi makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur dan buah setiap hari. Sumber : (Aprilia 2023). 1. Cukup = ≥ 3 kali/hari 2. Kurang = < 3 kali/hari Sumber : (Aprilia 2023). Kurang: $< 80\%$ Normal: $80-110\%$ Lebih: $> 110\%$ Sumber : (WNPG 2012)	Nominal
2.	Aktivitas fisik	Setiap gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran tenaga dan energi atau pembakaran kalori.	Kuisisioner PAL	Ringan 1,40 kkal/jam– 1,69 kkal/jam Sedang 1,70 kkal/jam – 1,99 kkal/jam Berat 2,00kkal/ja m –2,40 kkal/jam Sumber : (Puspita 2021).	Ordinal
3.	Status gizi IMT	Asupan zat gizi yang seimbang dari makanan dan kebutuhan tubuh akan zat gizi inilah yang menentukan status gizi seseorang.	Timbangan digital dan stadiometer	Berat badan kurang, jika $< 18,5$ Berat badan normal, jika $18,5-22,9$ Kelebihan berat badan, jika	Ordinal

Salah satu cara termudah untuk menilai status gizi orang dewasa dapat dilihat menggunakan IMT.

23-24,9

Obesitas I, jika 25-29,9

Obesitas II, jika > 30

Sumber :(Kemenkes (2018))

4.	Status gizi berdasarkan LILA	Pengukuran lingkar lengan atas bertujuan menentukan apakah remaja putri mengalami Kurang Energi Kronis (KEK).	Pita LILA	a. < 23,5 cm (KEK) b. > 23,5 cm (Normal) Sumber: (Yunita 2019).	Nominal
-----------	------------------------------	---	-----------	---	---------
