

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *cross sectional*. *Cross sectional* adalah jenis desain penelitian di mana peneliti mengumpulkan data dari banyak individu yang berbeda pada satu titik waktu, sehingga dalam penelitian *crosssectional*, peneliti mengamati variabel tanpa lagi dapat mempengaruhinya (Huda, 2021).

B. Waktu dan lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 7 Kota Kupang pada bulan September 2023 sampai bulan April 2024

C. Populasi dan sampel

1) Populasi

Populasi didefinisikan sebagai "keseluruhan, totalitas, atau generalisasi unit, individu, objek, atau subjek yang memiliki kuantitas dan karakteristik tertentu untuk dipelajari." Ini dapat mencakup apa saja mulai dari orang dan benda hingga lembaga dan peristiwa, dan dari sumber-sumber inilah peneliti dapat mengumpulkan data dan menarik kesimpulan (Huda, 2021). Sebanyak 203 siswi SMA Negeri 7 Kupang, yang semuanya berada di kelas sebelas, menjadi populasi penelitian ini.

2) Sampel

Sampel representatif adalah bagian dari populasi yang lebih besar yang diambil dari populasi yang lebih besar tersebut dengan menggunakan kriteria yang telah ditentukan sebelumnya (Huda, 2021). 203 siswi yang terdaftar pada tahun ajaran 2023–2024 di SMA Negeri 7 Kota Kupang yang berada di kelas sebelas menjadi subjek penelitian ini.

Kriteria inklusi :

- a. Siswi yang masih terdaftar sebagai siswi aktif tahun ajaran 2023/2024
- b. Bersedia terlibat dalam penelitian
- c. Berada pada kelas XI

Kriteria Eklusi :

- a. Remaja putri yang tidak hadir saat pengumpulan data

Penelitian ini menggunakan pendekatan Simple Random Sampling untuk pengambilan sampelnya. Pengambilan sampel secara acak dari suatu populasi tanpa memperhitungkan stratifikasi apa pun dikenal sebagai simple random sampling (Huda, 2021).

Rumus Sampel :

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$
$$n = \frac{203}{1 + 0,5075}$$
$$= 134 \text{ (jumlah minimal sampel)}$$

Keterangan:

n = Jumlah Sampel

N = Jumlah Populasi

e = Batas kesalahan maksimal yang ditolerir

Dalam penelitian ini, besaran sampel yang diambil sebanyak 148 sampel.

D. Variabel penelitian

a. Variabel terikat

Variabel terikat atau *Dependen* dalam penelitian ini adalah status KEK.

b. Variabel bebas

Variabel bebas atau *Independen* dalam penelitian ini adalah *body image* dan asupan zat gizi makro.

E. Definisi Operasional

Tabel 03.
Definisi Operasional

No	Nama Variabel	Definisi Operasional	Cara Ukur	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala
Dependen						
1	Status KEK	Keadaan dimana remaja putri menderit Kekurangan energi kronik (KEK) yang dapat diketahui dengan mengukur lingkaran lengan atas.	Pengukuran lingkaran lengan atas	Pita LILA	1. Resiko KEK (<23,5cm) 2. Normal ($\geq 23,5$) (Peraturan Menteri Kesehatan, 2014)	Nominal
Independen						
1	<i>Body Image</i>	Sikap yang dimiliki individu berupa penilaian positif maupun penilaian negatif terhadap tubuhnya di hadapan orang lain.	Kuesioner	kuesioner <i>figure rating scale (FRS)</i>	0. Negatif (jika hasil pertanyaan nomor satu hingga nomor tiga berbeda.) 1. Positif (bila siluet nomor satu dibandingkan dengan nomor soal dua dan tiga memiliki hasil yang sama) (Ayyubi, 2023)	Nominal
2	Tingkat Asupan Zat	Jumlah asupan zat gizi karbohidrat, protein dan	Wawancara	Form <i>Food recall</i> 1x24	1. Kurang : <80% AKG 2. Normal : 80-110% AKG	Ordinal

Gizi Makro	lemak yang diperoleh dari makanan yang dikonsumsi selama 3 hari	jam selama 3 hari	3. Lebih : $\geq 110\%$ AKG (Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi, 2012)
------------	---	-------------------	---

F. Jenis dan Pengumpulan Data

1. Jenis data

a) Data Primer

1) *Body image*

Pengisian lembar Kuesioner *figure rating scale (FRS)*

2) **Asupan zat gizi makro**

Pengisian lembar form food recall 1x24 jam selama 3 hari

3) **Status KEK**

Pengukuran LiLA

b) Data Sekunder

Data jumlah siswi kelas XI SMA Negeri 7 Kota Kupang diperoleh secara tidak langsung dari subjek/objek penelitian. Hal ini dikenal dengan data sekunder.

2. Pengumpulan data

a) Variabel *body image*

1) **Instrumen** : Data *body image* diperoleh dari Kuesioner *figure rating scale (FRS)* yang terdiri dari 3 butir pertanyaan .

2) **Cara Ukur** :

a) Peneliti menjelaskan cara pengisian dan maksud dari pengambilan data *body image* tersebut.

b) Lalu kuesioner dikerjakan oleh setiap responden dicatat dan dikumpulkan, kemudian dianalisis sesuai kategori.

3) **Hasil Ukur** : Variabel *body image* dikategorikan menjadi :

a) *body image positif* bila hasil jawaban no 1 hingga no 3 memiliki jawaban yang sama.

b) *Body image negatif* bila jika hasil pertanyaan no 1 hingga no 3 berbeda.

b) Variabel Asupan Zat Gizi Makro

- 1) **Variabel** : Pengukuran Asupan zat gizi makro dilakukan dengan form *food recall* 1x24 jam.
- 2) **Cara ukur** : Kami melacak konsumsi makronutrien orang selama tiga hari. Peneliti bertanya kepada orang tentang asupan makanan dan minuman mereka dalam survei Ukuran Rumah Tangga (URT). Untuk mendapatkan gambaran yang baik tentang berapa banyak makanan dan minuman yang dikonsumsi orang, peneliti menggunakan model makanan. Hasil dari tinjauan makanan 1x24 jam digunakan untuk menentukan penggunaan suplemen serta konsumsi makronutrien (protein, lemak, dan karbohidrat). Karena adanya perubahan harian dalam makanan keluarga, dilakukan penarikan kembali 24 jam non-berturut-turut selama tiga hari untuk meningkatkan kualitas data.
- 3) **Hasil Ukur** : dibagi dalam 3 kategori
 - Kurang : <80% AKG
 - Normal : 80-110% AKG
 - Lebih : \geq 110% AKG

c) Variabel Status KEK

- 1) **Instrumen** : Data status KEK diperoleh dari pengukuran lingkaran lengan atas.
Cara ukur LILA : responden melakukan pengukuran lingkaran lengan atas dengan pita LILA.
Hasil Ukur : Resiko KEK (<23,5cm), Normal (\geq 23,5cm)

G. Metode pengolahan dan analisis data

Setelah pengumpulan, data melewati langkah-langkah pemrosesan berikut:

- 1) **Editing**, yaitu pemeriksaan kembali untuk memastikan kebenaran data
- 2) **Coding**, misalnya, pengkodean, yang merupakan proses mengubah masukan tekstual menjadi data numerik. Pengkodean seperti ini membantu analisis data dan mempercepat pemasukan data.

- 3) **Entry data** yaitu melakukan entry data dari kuisioner kedalam paket program komputer.
- 4) **Cleaning**, atau pembersihan data yaitu pengecekan kembali data yang sudah di entry apakah ada kesalahan atau tidak.
- 5) **Analisis univariat** dilakukan untuk mengetahui seberapa umum setiap variabel penelitian. Sebuah tabel akan digunakan untuk menyebarluaskan presentasi. Untuk menentukan apakah data tersebut cocok untuk analisis lebih lanjut, untuk mendapatkan gambaran tentang data yang diperoleh, dan untuk menentukan apakah data tersebut layak diselidiki, analisis univariat sangat membantu.
- 6) **Analisis bivariat** Dalam analisis bivariat (X^2), uji chi-square digunakan untuk menyelidiki korelasi antara variabel independen dan dependen. Asumsi uji chi-square adalah membandingkan frekuensi yang diharapkan dengan frekuensi yang diamati. Dikatakan tidak ada perbedaan yang signifikan jika nilai rekursif persepsi setara dengan nilai rekursif reguler. Sebaliknya, jika nilai frekuensi yang diprediksi dan nilai frekuensi aktual berbeda, maka dinyatakan ada perbedaan yang cukup besar.

H. Etika penelitian

Program penelitian gizi Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang memberikan izin kepada siswi kelas XI untuk berpartisipasi sebagai responden, dan kepala sekolah SMA 7 di Kecamatan Maulafa memberikan lampu hijau untuk penelitian ini. Langkah selanjutnya adalah menginformasikan kepada peserta tentang tujuan dan sasaran penelitian. Anda harus memberi tahu mereka bahwa data dan informasi yang dikumpulkan dari survei ini hanya akan digunakan untuk tujuan ilmiah dan bahwa identitas mereka tidak akan dipublikasikan melalui sarana komunikasi apa pun yang dapat diakses oleh publik.