

## **BAB III**

### **METODOLOGI PENELITIAN**

#### **A. Jenis Penelitian**

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif yang bersifat analitik dengan metode cross sectional study merupakan jenis penelitian yang menekankan waktu pengukuran atau observasi data variabel bebas dan tergantung hanya satu kali pada satu saat (Notoadmojo, 2018). Jenis penelitian ini untuk mengetahui adanya hubungan antara variabel yang satu dengan variabel yang lain.

#### **B. Waktu dan Tempat Penelitian**

1. Lokasi penelitian : Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 6 Kota Kupang.
2. Waktu : Bulan Mei 2024

#### **C. Populasi dan sampel**

##### **1. Populasi**

Populasi merupakan wilayah yang terdiri atas subjek atau objek yang mempunyai kualitas atau karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk diteliti dan ditarik kesimpulannya. Populasi dari penelitian ini adalah remaja kelas X dan XI di SMA Negeri 6 Kota Kupang sebanyak 729 orang.

##### **2. Sampel**

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki populasi. Sampel dari penelitian ini adalah remaja di SMA Negeri 6 Kota Kupang kelas X dan XI yang masih aktif tahun ajaran 2023/2024. Pengambilan sampel dilakukan dengan cara *Accidental sampling*.

Jumlah sampel ditentukan dengan menggunakan rumus Slovin ( Rahman, dkk 2020 ).

Rumus Slovin sebagai berikut :

Rumus besar sampel adalah :

$$n = \frac{N}{1 + N (d)^2} = \frac{729}{1 + 729(8\%)^2} = \frac{729}{1 + 729 (0,0064)}$$

= 123 orang

Jadi setelah dihitung menggunakan rumus Slovin didapatkan sampel sebanyak 123 sampel.

**Keterangan :**

**n** = Jumlah sampel

**N** = Besar Populasi

**d** = Margin error yang ditoleransi (8%)

**Kriteria Inklusi**

- 1) Siswa-siswi SMA Negeri 6 Kota Kupang yang masih terdaftar sebagai siswa-siswi aktif aktif tahun ajaran 2023/2024.
- 2) Bersedia terlibat dalam penelitian

**Kriteria Eksklusi**

- 1) Siswa – siswi SMA Negeri 6 Kota Kupang yang tidak hadir saat pengumpulan data.
- 2) Penelitian ini menggunakan metode *Accidental Sampling*. *Accidental Sampling* merupakan metode pengujian yang dilakukan secara kebetulan, artinya, siapa pun yang kebetulan bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel.

**D. Variabel penelitian**

1. Variabel bebas

Variabel bebas atau independen dalam penelitian ini adalah perilaku diet dan aktivitas fisik.

2. Variabel terikat

Variabel terikat atau dependen dalam penelitian ini adalah status gizi.

## E. Defini Operasional

**Tabel 5. Definisi operasional**

| I                 | Nama variabel   | Definisi operasional  | Instrumen                       | Kategori   | Skala   |
|-------------------|-----------------|---|---------------------------------|--|---------|
| <b>Independen</b> |                 |   |                                 |  |         |
| 1.                | Perilaku diet   | Perilaku diet adalah suatu perencanaan atau pengaturan pola makan dan minum dengan tujuan untuk menurunkan berat badan ataupun menjaga Kesehatan .(Kiflian, 2019) | Kuisisioner diet                | Berdasarkan skala Arikanto:<br>1. Sesuai: $>$ mean 50<br>2. Tidak sesuai: $<$ mean 50.<br>Sumber : (Kiflian, 2019) | Ordinal |
| 2.                | Aktivitas fisik | Kegiatan fisik yang dilakukan sampel pada saat sekolah, olahraga dan waktu luang, yang diukur menggunakan Physical Activity Level (PAL).(Saputri, 2018)           | Wawancara dan Kuisisioner (PAL) | 1. Aktivitas ringan(1,40-1,69)<br>2. Aktivitas sedang(1,70-1,99)<br>3. Aktivitas berat(2,00-2,40).(Saputri, 2018)  | Rasio   |

| Dependen       |   |
|----------------|---|
| 3. Status gizi | Keadaan tubuh Timbangan digital dan mikrotis (IMT/U) sebagai akibat dan zat-zat gizi di dalam tubuh dengan pengukuran antropometri.(MP OC et al., 2020) |
|                | 1. Gizi kurang:- Ordinal<br>3SD sd <-2SD<br>2. Normal: -2SD sd + 1SD<br>3. Gizi lebih: >+1 SD sd +2 SD.(Permenkes et al., 2020)                         |

## F. Teknik Pengumpulan Data

### 1. Jenis data

#### a. Data primer

Data primer adalah data yang diperoleh langsung dari data karakteristik responden.

- 1) Data perilaku diet, diperoleh dengan menggunakan kuisisioner .
- 2) Data aktivitas fisik diperoleh menggunakan kuisisionerPAL
- 3) Data status gizi remaja, di dapatkan dari pengukuran tinggi badan menggunakan stadiometer, sedangkan untuk pengukuran berat badan di peroleh dengan cara penimbangan menggunakan timbangan digital.

#### b. Data sekunder

Data sekunder adalah data yang didapat secara tidak langsung dari subjek/objek penelitian, yaitu data jumlah siswi kelas X-XI di SMA Negeri 6 Kota Kupang.

## G. Metode Pengolahan dan Analisis Data

Data yang telah di kumpulkan selanjutnya dilakukan pengolahan melalui tahap sebagai berikut :

1. **Editing**, yaitu pemeriksaan kembali untuk memastikan kebenaran data.

2. **Coding**, atau pengkodean yaitu merubah data berbentuk huruf menjadi data berbentuk angka/bilangan. Kegunaan dari coding ini adalah untuk mempermudah pada saat analisis data dan juga mempercepat pada saat entry 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 distribusi frekuensi dari seluruh variabel penelitian. Penyajian akan didistribusikan dalam bentuk tabel. Analisis univariat bermanfaat untuk melihat apakah data sudah layak dianalisis, melihat gambar data yang dikumpulkan dan apakah data optimal untuk di analisis lebih lanjut.
6. **Analisis bivariat** Analisis uji *statistic*. Uji Chi-square ( $X^2$ ) digunakan dalam analisis bivariat untuk menguji hubungan antara variabel independen dan dependen. Tujuan uji Chi-square adalah untuk membandingkan frekuensi yang diamati dengan frekuensi yang diantisipasi (ekspektasi). Dikatakan tidak ada perbedaan yang signifikan (signifikan) jika nilai frekuensi yang diamati dan nilai frekuensi yang diharapkan sama. Sebaliknya, jika nilai frekuensi yang diamati dan nilai frekuensi yang diharapkan berbeda, ini disebut sebagai perbedaan yang signifikan.

#### **H. Etika penelitian**

Pada penelitian ini dilakukan setelah mendapat izin dari Prodi Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang dan persetujuan dari kepala sekolah SMA Negeri 6 Kota Kupang di kecamatan Kelapa Lima untuk siswa-siswi kelas X-XI menjadi responden. Kemudian memberi penjelasan kepada responden penelitian tentang maksud dan tujuan penelitian secara langsung, yang mana semua data dan informasi yang terangkum dalam kuisioner penelitian ini semata hanya untuk memenuhi kebutuhan ilmiah saja dan menjamin kerahasiaan identitas responden tidak di sebarluaskan baik melalui media elektronik maupun media cetak yang dapat diketahui oleh masyarakat umum.