

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan rancangan analitik dengan desain *cross sectional* untuk mengetahui hubungan stres dan pola konsumsi makan dengan status gizi remaja di SMA Negeri 6 kota kupang. Pengumpulan data dilakukan sekaligus pada satu saat (*point time approach*) artinya setiap subjek penelitian hanya diobservasi hanya sekali dan pengukuran dilakukan terhadap satu karakter atau variabel subjek pada saat pemeriksaan (Anitha 2015).

B. Tempat dan waktu

1. Tempat penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 6 Kota Kupang

2. Waktu penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Maret sampai April 2024

C. Populasi dan sampel

1. Populasi

Populasi pada penelitian ini adalah semua siswa SMA Negeri 6 kota kupang yang berjumlah 1098 siswa.

2. Sampel

Penentuan besar sampel dihitung dengan menggunakan rumus Slovin (Rahman dkk 2020). Rumus slovin untuk menentukan sampel adalah sebagai berikut:

$$\begin{aligned}
N &= \frac{N}{1+N(e)^2} \\
&= \frac{729}{1+729(8\%)^2} \\
&= \frac{729}{1+729(0,0064)} \\
&= \frac{729}{1+4,66} \\
&= 128,7 \text{ sampel}
\end{aligned}$$

Keterangan :

n = ukuran sampel

N = ukuran populasi

e = batas kesalahan yang ditoleransi (8%)

Jadi setelah dihitung menggunakan rumus slovin dengan ketentuan presentase kelonggaran ketelitian kesalahan pengambilan sampel dengan batas kesalahan yang ditoleransi yaitu 8% maka didapatkan sampel sebanyak 129 sampel.

a) Teknik sampling

Dalam penelitian ini, sampling yang digunakan sampling purposive sebagai teknik samplingnya. Dengan kata lain, mendasarkan keputusan sampling pada pertimbangan khusus. Hal ini dikarenakan peneliti ingin mendapatkan sampel yang sesuai dengan kriteria inklusi maupun kriteria eksklusi yang sudah ditentukan oleh peneliti (Fitriyani 2023).

b) Kriteria sampel

1) Kriteria inklusi

- a. Responden remaja SMA Negeri 6 Kota Kupang
- b. Hadir pada saat penelitian dilakukan
- c. Bersedia menjadi responden dalam penelitian

2) Kriteria eksklusi

- a. Responden tidak hadir saat pengumpulan data
- b. Sedang dalam keadaan sakit

D. Variabel penelitian

1. Variabel bebas

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah stres dan pola konsumsi makan

2. Variabel terikat

Variabel terikat dalam penelitian ini adalah status gizi.

E. Definisi operasional

Tabel 5: definisi operasional

N	Variabel	Definisi operasional	Cara pengukuran	Alat ukur	Hasil ukur Kategori	Sekala ukur
1	Status gizi	Keadaan tubuh akibat mengkonsumsi makanan dan penggunaan gizi pengukuran menggunakan IMT/U. (Pantaleon 2019).	Pengukuran antropometri yaitu berat badan dan tinggi badan	Timbangan digital dan microtoise	1. Gizi kurang (-3SD sd <-2SD). 2. Gizi baik (-2SD sd + 1SD). 3. Gizi lebih (+1 SD sd + 2 SD). 4. Obesitas (> +2 SD). (Permenkes 2020).	ordinal

2	Stres	Suatu kondisi ketegangan yang menciptakan adanya keseimbangan fisik, yang mempengaruhi emosi, proses berfikir dan kondisi seseorang (Hidayat 2016).	Kuesioner	kuesioner <i>Perceived Stress Scale</i> (PSS). Dengan kriteria: 1. 0= tidak pernah 2. 1= hampir tidak pernah 3. 2= kadang-kadang 4. 3= cukup sering 5. 4= sangat sering	1. Normal bila hasil skornya 0-7 2. Stres ringan bila hasil skornya 8-11 3. Stres sedang bila hasil skornya 12-15 4. Stres berat bila hasil skornya 16-20 5. Stres sangat berat bila hasil skornya >20 (Fitriyani 2023)	ordinal
3	Pola makan	Mengonsumsi makanan berdasarkan jumlah, frekuensi dan jenis makanan	Kuisisioner	Kuesioner FFQ	1. Kategori baik 344-452, 2. kategori cukup 236-343, 3. kategori kurang 128-235. (Kamah 2020)	ordinal

F. Instrumen penelitian

Alat yang digunakan meliputi:

- a) Stadiometer untuk mengukur tinggi badan dengan skala 2 meter dengan ketelitian 0,1 cm.
- b) Timbangan digital untuk mengukur berat badan.
- c) Kuisisioner untuk mengetahui tingkat stres dan pola konsumsi.

G. Teknik pengumpulan data

1. Jenis data penelitian

Jenis data yang dikumpulkan pada penelitian ini adalah:

a. Data primer

Data primer yaitu data yang langsung diambil oleh peneliti:

1) Pola makan

Pola makan diambil menggunakan kuesioner FFQ.

2) Tingkat stres

Kuesioner tingkat stres terdiri dari 10 pertanyaan dengan menggunakan kuesioner perceived stress scale (PSS). Kuesioner ini bisa mengevaluasi tingkat stres terhadap siswa di SMA Negeri 6 Kupang. Terdiri dari 10 pertanyaan masing-masing dengan skor maksimal 4 dan skor minimal 0' dengan kreteri 0 (tidak pernah), 1 (hampir tidak pernah), 2 (kadang-kadang), 3 (cukup sering), 4 (terlalu sering).

3) Status gizi

Status gizi diambil menggunakan alat antropometri KIT (timbangan digital dan stadiometer) dengan menggunakan indikator IMT menurut Umur.

b. Data skunder

Data skunder adalah metode pengumpulan data dari pihak lain yakni nama-nama dan jumlah siswa SMA Negeri 6 kota Kupang.

2. Pengumpulan data

a. Kuesioner

Metode ini digunakan untuk memperoleh data responden yang berkaitan dengan data yang berkaitan dengan stres dan pola konsumsi makan dengan ststus gizi remaja SMA. Model jawaban dalam kuesioner menggunakan metode tertutup yang mengukur stres dan pola konsumsi remaja SMA.

1. *Food Frequency Questionnaire* (FFQ)

From yang digunakan untuk mengetahui jenis, frekuensi dan pola makan remaja.

2. *Perceived Stress Scale (PSS)*.

Forum yang digunakan untuk mengetahui tingkat stres seseorang.

b. Alat antropometri

Digunakan untuk mengukur tinggi badan dan berat badan secara langsung.

H. Teknik Pengolahan Data

1. *Editing*

Dilakukan dengan pengecekan data yang telah dikumpulkan, bila terdapat kesalahan dan kekeliruan dalam pengumpulan data, diperbaiki dan dilakukan pendataan ulang terhadap responden, sehingga dalam pengolahan data memberikan hasil dalam menyelesaikan masalah yang diteliti.

2. *Coding*

Mengubah data berbentuk kalimat, atau huruf menjadi data atau bilangan yang selanjutnya dimasukkan dalam tabel kerja untuk memudahkan pembacaan.

3. *Entry data*

Merupakan kegiatan pemasukan data ke dalam program pengolahan data. Dalam proses ini dituntut ketelitian dari orang yang melakukan entry data ini. Salah satu program software yang digunakan adalah SPSS.

4. *Cleaning*

Kegiatan pengecekan kembali data yang di entry ke dalam program agar tidak terjadi kesalahan.

5. *scorsing*

Yaitu penilaian data dengan memberikan skor pada pertanyaan yang berkaitan dengan tindakan responden. Hal ini dimaksudkan untuk memberikan bobot masing-masing jawaban, sehingga mempermudah perhitungan.

6. *Tabulating*

Proses pengelompokan jawaban-jawaban yang serupa dan menjumlahkan dengan teliti dan teratur. Pada tahap ini data diperoleh untuk variabel disajikan dalam bentuk analisis dengan uji *fisher's extra test*.

I. Analisis penelitian

1. Analisis univariat

Analisis univariat bertujuan untuk mengetahui karakteristik setiap variabel penelitian. dimana variabel bebasnya yaitu stres dan pola konsumsi makan serta variabel terikatnya yaitu status gizi

2. Analisis bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Pengolahan dilakukan dengan uji *chi-square* untuk melihat ada tidaknya hubungan antara stres dan pola konsumsi dengan status gizi siswa SMA Negeri 6 kota Kupang. Untuk melihat hubungan variabel tersebut secara statistik, digunakan derajat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$). dalam penelitian ini memudahkan dalam menguji data peneliti menggunakan program SPSS 26 for window. Dasar pengambilan keputusan hipotesis berdasarkan, tingkat signifikan nilai signifikan nilai sebesar 95%.

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

J. Etika penelitian

1. Sebelum melakukan kegiatan penelitian terlebih dahulu mengurus surat pengantar dari Kampus Prodi Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang, selanjutnya peneliti mendatangi lokasi penelitian dan mohon izin kepada pihak sekolah untuk melaksanakan penelitian serta mengambil data awal berupa profil sekolah dan jumlah siswa.
2. Peneliti mendatangi dinas satu pintu untuk mengurus surat izin penelitian dengan membawa surat pengantar dari kampus dan proposal yang telah ditandatangani oleh penguji dan ketua prodi. Selanjutnya peneliti mendatangi sekolah dengan membawa surat pengantar dari dinas satu pintu ke sekolah dan melakukan penelitian.
3. Peneliti memberikan penjelasan kepada responden tentang maksud dan tujuan peneliti secara langsung, yang mana semua data dan informasi yang tercatat dalam kuesioner penelitian ini sementara hanya untuk memenuhi kebutuhan ilmiah saja dan dijamin kerahasiaan identitas responden tidak disebarluaskan baik melalui media elektronik maupun media cetak yang dapat diketahui secara umum.