

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan studi epidemiologi dengan desain penelitian *cross sectional*, *Cross sectional* adalah suatu penelitian untuk mempelajari kolerasi antara faktor-faktor resiko dengan cara pendekatan atau pengumpulan data sekaligus pada satu saat tertentu saja, yaitu data yang mengangkut variabel dependen dan variabel independen dikumpulkan dan diamati dalam waktu yang bersamaan (Ariani, 2014)

B. Waktu dan Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 8 Kota Kupang mulai pada bulan Desember sampai bulan Maret Tahun 2024

C. Populasi Dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan dari karakteristik hasil pengukuran yang menjadi objek penelitian. Populasi yang diambil yaitu semua siswi kelas XI SMA Negeri 8 di Kecamatan Alak yang berjumlah 144 orang.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah populasi yang di anggap mewakili populasi. Sampel dalam penelitian ini adalah semua siswi SMA Negeri 8 kelas XI Kecamatan Alak . Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 144 orang. Teknik pemilihan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah total sampling. Mengingat kelas X merupakan masa peralihan dari smp sedangkan kelas XII harus mempersiapkan diri untuk ujian akhir, maka peneliti mengambil sampel kelas XI .

D. Variabel penelitian

1. Variabel terikat

Variabel terikat atau dependen pada penelitian ini adalah Kekurangan energi kronik

2. Variabel bebas

Variabel bebas atau dependen dalam penelitian ini adalah pola makan dan aktivitas fisik.

E. Definisi Operasional

No	Nama Variabel	Definisi Operasional	Cara ukur	Alat ukur	Hasil Ukur	Skala
1.	Staus Kek	Keadaan dimana remaja mengalami kekurangan energi kronik dalam tubuh yang menimbulkan gangguan kesehatan	Pengukuran lingkaran lengan atas	Pita LILA	1. KEK apa bila hasil pengukuran LILA <23,5 Cm 2. Normal apabila hasil pengukuran LILA >23,5 Cm (Muthmainnah ddk.,2021)	Nominal
2.	Pola makan	Suatu cara atau usaha dalam penganturan jumlah dan jenis makanan	Wawancara	Kuesioner FFQ	1. Baik jika skor 491-703 2. Cukup jika skor 278-490 3. kurang jika skor 65-277 (katmawanti et al.,2021)	Ordinal
3.	Asupan makan	Jumlah asupan makanan zat gizi protein, lemak, dan karbohidrat yang di peroleh dari makanan yang di konsumsi remaja putri	Formulir food recall 2x24 jam	Melakukan wawancara kepada responden makanan yang di makan dengan	1. Lebih jika >110% 2. Cukup jika 80-100% 3. Kurang jika <80% (Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi, 2012)	Ordinal

		selama 24 jam.		2x24 jam yang lalu.		
4.	Ativitas fisik	Sebuah gerakan anggota tubuh yang melibatkan kekuatan otot sehingga dapat melakukan kegiatan sehari-hari dengan tujuan untuk memelihara kesehatan fisik.	Wawancara	Kuesioner <i>Form reccal PAL (physical Activity Level)</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Aktivitas berat PAL = 2,00-2,40 2. Aktivitas sedang PAL = 1,70-1,99 3. Aktivitas ringan PAL = 1,40-1,69 (Fadul, 2021). 	Ordinal

F. Pengumpulan data

1. Jenis data

a. Data primer

Pengumpulan data pada penelitian ini dengan cara mengumpulkan data primer. Pengumpulan data primer dilakukan dengan pengisian kuesioner yang dilakukan oleh responden yang dipilih sebelumnya melalui perhitungan sampel dan telah diminta kesediaannya dalam melakukan pengisian kuesioner. Data primer terdiri dari beberapa hal terkait variabel-variabel yang diteliti seperti pola makan yang diukur menggunakan Form ffq dan food recall 24 jam dan food recall 24 jam dan aktivitas fisik diukur menggunakan Physical Activity Level (PAL) ,dan pengukuran lingkaran lengan atas untuk mendapatkan data status KEK.

b. Data sekunder

Data sekunder adalah data yang didapat secara tidak langsung dari subjek/objek penelitian, yaitu data jumlah siswi kelas XI di SMA Negeri 8 Kota Kupang.

2. Instrumen Pengumpulan data

Instrumen penelitian yang digunakan adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data yaitu :

1. Enumerator (Waisnia Ramadhani)
2. Kuesioner berupa identitas responden
3. Pita lila di digunakan untuk mengukur lengan atas
4. Kuesioner ffq dan food recall 2x24 jam di gunakan untuk mengetahui pola makan remaja putri.
5. Kuesioner aktivitas fisik, Kuesioner di gunakan untuk mengetahui tingkat aktivitas fisik remaja putri.

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 kuisisioner 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 bivariat digunakan untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Pengolahan dilakukan dengan uji chi square untuk menguji hubungan atau pengaruh dua buah variabel nominal dan mengukur kuatnya antara variabel yang satu dengan variabel nominal lainnya. 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 16,0 for windows. Dasar pengambilan keputusan hipotesis, berdasarkan tingkat signifikan nilai α sebesar 95%.

1. Jika nilai probabilitas $> \alpha (0,05)$ maka hipotesis penilaian (H_0) diterima dan (H_a) ditolak.
2. Jika probabilitas $< \alpha (0,05)$ maka hipotesis penilaian (H_a) diterima dan (H_0) ditolak.

H. Etika Penelitian

Pada penelitian ini dilakukan setelah mendapat izin dari Prodi Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang dan persetujuan dari kepala SMA 8 kota kupang untuk siswi kelas 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 kuisisioner 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.