

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Jenis penelitian ini merupakan penelitian Analitik dengan rancangan 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 (Ariani, 2014). Data cross-sectional mengacu pada jenis pengumpulan data di mana observasi dilakukan pada satu titik waktu, biasanya pada berbagai individu atau entitas. Jenis data ini sering digunakan dalam penelitian untuk menganalisis karakteristik suatu populasi atau sampel pada saat tertentu. Dalam studi cross-sectional, fokusnya adalah pada menggambarkan distribusi variabel di seluruh populasi daripada melacak perubahan dari waktu ke waktu

B. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMKN 6 Kota Kupang yang dilaksanakan pada bulan Mei 2024 sampai Juni 2024

C. Populasi Dan Sampel

1. Populasi penelitian ini adalah 166 remaja di SMKN 6 Kota Kupang.
2. Sampel merupakan bagian dari populasi yang ingin di teliti oleh peneliti. Sampel dalam penelitian ini adalah 118 remaja. Menggunakan rumus slovin.

Rumus slovin :

$$n = \frac{N}{1 + \frac{N \cdot E^2}{k}}$$

Keterangan :

n = Besar sampel

N = Besar populasi (166)

E = Batas toleransi kesalahan (error tolerance 0.05)

Dengan menggunakan rumus di atas, maka perhitungan sampel :

$$\begin{aligned} N &= \frac{166}{1 + 166(0,05)^2} \\ &= \frac{166}{1 + 0,415} \\ &= \frac{166}{1,415} \\ &= 118 \end{aligned}$$

a. Kriteria Inklusi

Kriteria inklusi adalah karakteristik umum subjek penelitian dari suatu populasi target yang terjangkau dan telah diteliti (Nursalam, 2017). Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Remaja kelas X dan XI di SMKN 6 Kota Kupang yang bersedia menjadi responden pada saat pengambilan data.

b. Kriteria Eksklusi

Kriteria eksklusi adalah menghilangkan atau mengeluarkan subjek yang tidak memenuhi kriteria inklusi karena berbagai sebab (Nursalam, 2017). Kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah:

1. Remaja kelas X dan XI di SMKN 6 Kota Kupang yang tidak bersedia menjadi responden pada saat pengambilan data.

D. Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini variabel bebas yaitu kebiasaan sarapan, game online dan variabel terikat yaitu status gizi remaja.

E. Defenisi Operasional

Table 2. Defenisi Operasional.

Variabel	Defenisi Oprasional	Alat Ukur	Cara Ukur	Kriteria Objektif	Skala
Sarapan pagi	Sarapan merupakan saat terpenting dalam memenuhi kebutuhan nutrisi seseorang, sarapan pagi setidaknya dapat memberikan karbohidrat (45%-65%), protein (10%-25%), lemak (30%). Sarapan merupakan bagian dari pola makan dan kegiatan mengkonsumsi makanan dan minuman sebelum jam 9 pagi dengan tujuan untuk memenuhi sebagian kalori harian. (Dewi, 2020).	Kuesioner	Pengisian kuesioner kebiasaan sarapan pagi yang terdiri dari 6 pertanyaan.	Jarang (1-2 kali /minggu) Kadang-kadang (3- 4 kali /minggu) Selalu (5- 7 kali /minggu) <i>Sumber :</i> (Zebua, 2021)	Ordinal

<p>Kebiasaan Bermain Game Online</p>	<p>Kebiasaan bermain game online mencakup aktivitas bermain game yang dilakukan berulang kali Menurut Risye, A. (2021) “kebiasaan bermain game online adalah perasaan yang mendarah daging untuk bermain game berkali-kali dalam waktu yang bersamaan”. Kebiasaan ini terbentuk dari proses tindakan yang dilakukan secara berulang-ulang, dari yang awalnya penasaran hingga menjadi suatu kebiasaan dalam kehidupan sehari-hari. (Rizkiah., 2022)</p>	<p>Kuesioner</p>	<p>Pengisian kuesioner kecanduan game online yang terdiri dari 15 pertanyaan dengan pilihan jawaban ya = 2 tidak = 1.</p>	<p>Ringan : 15 - 20 Sedang : 21 - 25 Berat : 26 – 30 <i>Sumber :</i> (Situmorang, 2021)</p>	<p>Kuesioner</p>
--------------------------------------	---	------------------	---	---	------------------

Status gizi	<p>Status gizi merupakan ukuran keberhasilan dalam memenuhi kebutuhan gizi remaja dan memanfaatkan zat gizi yang dinyatakan dengan berat badan dan tinggi badan remaja. Kebutuhan gizi remaja sangat penting karena mereka masih dalam masa perkembangan. Remaja membutuhkan kalori/energi, protein, kalsium, zat besi, zinc dan vitamin untuk melakukan aktivitas fisik seperti belajar dan menjalani kehidupan sehari-hari. Setiap remaja ingin sehat jasmani agar dapat berpartisipasi</p>	<p>BB = timbangan TB = stadiometer</p>	<p>BB = timbangan TB = stadiometer diinterpretasikan kedalam IMT/U menggunakan aplikasi WHO ANTRO</p>	<p>Gizi kurang: -3 SD sd <-2 SD Gizi baik : -2 SD sd +1 SD Gizi lebih : +1 SD sd +2 SD Obesitas :> +2 SD</p>	Ordinal
-------------	---	--	---	--	---------

F. Instrumen Penelitian

1. Menggunakan Kuesioner untuk mengetahui kebiasaan sarapan dan kebiasaan bermain game online pada remaja.
2. Menggunakan Timbangan digital dengan ketelitian 0,1 kg untuk mengukur berat badan remaja.
3. Menggunakan stadiometer dengan ketelitian 0,1 cm untuk mengukur tinggi badan remaja.

G. Metode Pengumpulan Data

1) Jenis Data Penelitian

Data yang dikumpulkan selama penelitian ini meliputi data primer dan data sekunder.

1. Data Primer

Data Primer adalah data yang diperoleh langsung dari responden menggunakan kuesioner. Data Primer yang langsung diambil oleh peneliti yakni :

- a. Data identitas remaja, kebiasaan sarapan dengan kebiasaan bermain game online yang diperoleh dengan wawancara secara langsung menggunakan kuesioner.
- b. Data hasil pengukuran remaja yang meliputi BB dan TB, yang kemudian datanya dianalisis menggunakan indikator antropometri yaitu IMT/U.

2. Data Sekunder

Data sekunder adalah metode pengumpulan data dari pihak lain yakni data jumlah seluruh remaja yang berada di SMKN 6 Kota Kupang.

2) Pengumpulan Data

a. Kuesioner

Metode ini digunakan untuk memperoleh data responden yang berkaitan dengan kebiasaan sarapan dan kebiasaan bermain game online dengan status gizi remaja di SMKN 6 Kota Kupang.

- b. Status gizi dikumpulkan dengan melakukan penimbangan berat badan dan pengukuran tinggi badan kemudian menghitung nilai z-score dengan indikator IMT/U.

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 kedalam 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 dientry kedalam program agar tidak terjadi kesalahan.

5. Scoring

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 variable disajikan dalam bentuk analisis dengan *Uji Chi Square*.

I. Metode Analisis Data

1. 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 hubungan antara variabel yang satu dengan variable 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%.

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

J. Etika Penelitian

1. Sebelum melakukan kegiatan penelitian peneliti mendatangi lokasi penelitian dan meminta ketersediaan dari Kepala Sekolah untuk meminta izin melakukan penelitian. Kemudian mengurus surat izin di kampus Program Studi Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang, dan membawa ke sekolah untuk mendapatkan data jumlah siswa yang diperlukan.
2. Memberikan penjelasan kepada responden penelitian tentang maksud dan tujuan penelitian secara langsung, yang mana semua data dan informasi yang terangkum dalam kuesioner penelitian ini semata hanya untuk memenuhi kebutuhan ilmiah saja dan dijamin kerahasiaan identitas responden tidak disebarluaskan baik melalui media elektronik maupun media cetak yang dapat diketahui oleh masyarakat umum.