BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan menggunakan desain cross-sectional. Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara dua jenis variabel, yaitu variabel bebas yang meliputi (kebiasaan sarapan pagi, aktivitas fisik, dan pola tidur), serta variabel terikat berupa (status gizi). Data dikumpulkan secara serentak dalam satu waktu menggunakan pendekatan cross-sectional. Setiap subjek penelitian hanya diamati satu kali, dan kondisi atau karakteristik dari masing-masing variabel diukur selama periode penelitian berlangsung.

B. Waktu dan lokasi penelitian

1. Lokasi penelitian: Penelitian Ini Dilaksanakan Di SDN Oesapa Kecil 2 Kupang
2. Waktu: Mei – Juni 2025

C. Populasi dan sampel

1. Populasi

Populasinya hanya terdiri dari subjek penelitian, dan populasi penelitian ini adalah seluruh anak sekolah dasar kelas 5 & 6. Subjek penelitian ini berjumlah 136 anak.

2. Sampel

Sampel merupakan bagian dari populasi yang dipilih oleh peneliti untuk diamati, sehingga jumlahnya lebih kecil dibandingkan dengan populasi secara keseluruhan dan berfungsi sebagai representasi dari populasi tersebut (Mushofa dkk., 2024). Dalam penelitian ini, teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah simple random sampling dengan jumlah sampel sebanyak 58 responden. Penentuan jumlah sampel dilakukan menggunakan Rumus Slovin.

Perhitungan pengambilan sampel menggunakan rumus Slovin sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$

$$n = \frac{136}{1 + 136(0,1)^2}$$

$$n = \frac{136}{1 + 136(0,01)}$$

$$n = 57,6$$

Keterangan:

n = jumlah sampel

N = jumlah populasi

e = batas kesalahan yang ditoleransi / *margin of error* (10%)

Jadi dari jumlah populasi yang diambil sebagai sampel adalah sebanyak 57,6 sampel dibulatkan menjadi 58 sampel.

a. Kriteria Inklusi adalah karakteristik umum dari subyek penelitian yang ada pada populasi yang diteliti. Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah :

- Anak SD 11-12 Tahun
- Bersedia menjadi responden atau sampel dan mau mengikuti penelitian sampai selesai

b. Kriteria Eksklusi adalah ciri-ciri anggota populasi yang tidak dapat diambil sebagai sampel. Kriteria eksklusi pada penelitian ini adalah:

- Orang tua anak/anak yang tidak bersedia menjadi responden

3. Teknik pengambilan sampel

Penelitian ini melibatkan anak Sekolah Dasar dengan menggunakan metode simple random sampling. Simple random sampling adalah teknik pengambilan sampel secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi.

D. Variabel penelitian

a. Variabel bebas

Variabel bebas atau independen dalam penelitian ini adalah Kebiasaan sarapan pagi, aktivitas fisik, dan pola tidur.

b. Variabel terikat

Variabel terikat atau dependen dalam penelitian ini adalah Status Gizi.

E. Instrumen Penelitian

Alat pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini meliputi :

1. Kuesioner digunakan untuk menggali informasi mengenai kebiasaan tidur, aktivitas fisik, serta pola tidur pada anak sekolah dasar melalui metode wawancara.
2. Antropometri dengan melakukan pengukuran BB & TB

F. Definisi Operasional

Tabel 5. Definisi Operasional

Variable	Definisi	Metode / Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala
Kebiasaan sarapan pagi	Aktivitas makan yang dilakukan pada pagi hari sebelum memulai aktivitas harian dilihat dari frekuensi, jumlah asupan, dan jenis yang dikonsumsi (Chahyanto dkk., 2024).	Kuesioner	<p>Kebiasaan Sarapan Pagi</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Tidak pernah (10) 2. Jarang (11-13) 3. Sering (14-16) 4. Selalu (17-20) <p>Jenis Konsumsi Sarapan Pagi</p> <p>Sumber makanan pokok, sumber lauk hewani, sumber lauk nabati, sumber sayuran dan sumber buah yang biasa dikonsumsi saat sarapan pagi</p> <p>Sumber: (Chahyanto dkk., 2024).</p>	Ordinal
Aktivitas fisik	Aktivitas fisik adalah setiap Gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran	Di ukur dengan menggunakan kuesioner	<p>Tingkatan Aktivitas Fisik dibagi menjadi 3 Kategori, yaitu:</p> <p>Aktivitas berat: $2,00 \leq PAL \leq 2,40$</p> <p>Aktivitas sedang: $1,70 \leq PAL \leq 1,99$</p> <p>Aktivitas ringan: $1,40 \leq PAL \leq 1,69$</p>	Ordinal

	tenaga/energidan pembakaran energi yang dilakukan anak sekolah dasar 10-12 tahun (Aprillia dkk., 2024).	aktivitas fisik yaitu PAL (Physical Activity Level)	Sumber: (FAO/WHO/UNU, 2001)	
Pola tidur	Suatu kondisi pemenuhan energi baru untuk melakukan aktivitas (Wicaksono, 2012).	Kuesioner PSQI (Pittsburgh Quality Sleep Index)	a. (Skor ≤ 21) Pola tidur baik b. (Skor > 21) Pola tidur kurang baik Sumber: (Lestari, 2018)	Ordinal
Status gizi	Status gizi adalah suatu ukuran mengenai kondisi tubuh seseorang yang dapat dilihat dari makanan yang dikonsumsi dan penggunaan zat-zat gizi di dalam tubuh (Lering, 2019).	Antropometri	<ol style="list-style-type: none"> 1. Gizi buruk = < -3 SD 2. Gizi kurang = -3 SD sd < -2 SD 3. Gizi baik (normal) -2 SD sd $+1$ SD 4. Berisiko gizi lebih = $> +1$ SD sd $+2$ SD 5. Gizi lebih = $> +2$ SD sd $+3$ SD 6. Obesitas = $> +3$ SD (Peraturan Menteri Kesehatan No 2 Th 2020 ttg Standar Antropometri Anak)	Ordinal

G. Metode Pengumpulan Data

Data yang dikumpulkan selama penelitian meliputi data primer dan data sekunder

1. Data Primer

Data primer dalam penelitian ini merupakan informasi yang dikumpulkan langsung oleh peneliti dari responden. Data tersebut mencakup beberapa aspek, di antaranya kebiasaan sarapan pagi yang diperoleh melalui observasi lapangan sebanyak tujuh kali dalam sehari dan dilakukan satu kali dalam seminggu di lokasi penelitian pertama. Sementara itu, data mengenai pola tidur diperoleh melalui pengisian kuesioner yang dilakukan dua kali dalam seminggu, tepatnya pada hari Senin. Adapun data kualitas tidur dikumpulkan melalui observasi lapangan yang dilakukan satu kali pada saat pengambilan data.

2. Data Sekunder

Data sekunder merupakan data yang diperoleh dari berbagai sumber pendukung yang relevan dengan tujuan penelitian dan digunakan sebagai latar atau konteks penelitian. Adapun data sekunder yang dilakukan dalam penelitian ini mencakup: Gambaran umum lokasi penelitian dilakukan dengan melihat data anak sekolah dasar

H. Pengolahan data

1. *Editing*

Pada tahap ini, periksa data yang diperoleh dan periksa apakah ada kebingungan saat mengisinya. Anda harus mengedit terlebih dahulu data hasil dari lapangan. Jika data belum lengkap, ulangi pengumpulan data jika memungkinkan untuk melengkapi data yang diperoleh.

2. *Coding*

Setelah proses editing data dilakukan, jawaban dari setiap pertanyaan pada kuesioner diberi kode untuk memudahkan pengolahan. Tahap ini disebut pengkodean (*coding*), yaitu mengubah data yang semula berbentuk kalimat atau huruf menjadi angka. Data yang telah

dikodekan kemudian dimasukkan ke dalam tabel kerja agar lebih mudah dibaca dan dianalisis.

3. *Entry data*

Entry data merupakan kegiatan pemasukan data kedalam program pengolahan data. Dalam proses ini dituntut ketelitian dari peneliti. Salah satu software yang digunakan proses SPSS for windows.

4. *Cleaning*

Pada tahap ini, periksa data yang diperoleh dan periksa apakah ada kebingungan saat mengisinya. Anda harus mengedit terlebih dahulu data hasil dari lapangan. Jika data belum lengkap, ulangi pengumpulan data jika memungkinkan untuk melengkapi data yang diperoleh.

5. *Scoring*

Analisis data dengan mengevaluasi pertanyaan-pertanyaan yang berkaitan dengan perilaku responden. Hal ini dimaksudkan untuk memberi bobot pada setiap jawaban agar memudahkan penghitungan.

6. *Tabulating*

Proses mengelompokkan jawaban serupa dan menambahkannya secara hati-hati dan teratur. Pada tahap ini, data yang diperoleh untuk variabel-variabel disajikan dalam bentuk analisis chi-square.

I. Analisis data

Analisis dalam penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan kebiasaan sarapan pagi, aktivitas fisik, dan pola tidur pada anak sekolah dasar usia 11-12 tahun di SDN Oesapa Kecil 2 Kupang, dengan menggunakan analisis univariat dan bivariat.

1. Univariat

Analisis univariat adalah analisis yang dilakukan pada setiap variabel penelitian secara terpisah untuk menggambarkan representasi serta distribusinya. Dalam penelitian ini, variabel bebas terdiri dari kebiasaan sarapan pagi, aktivitas fisik, dan kualitas tidur, sedangkan variabel terikat adalah status gizi pada anak usia sekolah dasar. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan analisis univariat untuk

memberikan gambaran mengenai hubungan antara kebiasaan sarapan pagi, aktivitas fisik, dan pola tidur pada anak sekolah dasar.

b) Bivariat

1. Dilakukan untuk melihat Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi, Aktivitas Fisik, Dan Kualitas Tidur Pada Anak Sekolah Dasar.
2. Dilakukan untuk melihat Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi, Aktivitas Fisik, Dan Pola Tidur Pada Anak Sekolah Dasar.

J. Etika penelitian

Pada penelitian ini dilakukan setelah mendapat izin dari Prodi Gizi Kemenkes Poltekkes Kemenkes Kupang dan persetujuan dari pihak sekolah untuk anak sekolah dasar kelas 5 dan 6 menjadi responden. Kemudian memberi penjelasan kepada responden penelitian tentang maksud dan tujuan penelitian secara langsung, yang mana semua data dan Informasi yang terkandung 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.