

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif untuk melihat gambaran praktek pedoman gizi seimbang dan status gizi remaja kelas VIII di SMPN 03 Kotabumi Lampung Utara. Penelitian deskriptif merupakan penelitian yang bertujuan untuk mengumpulkan informasi mengenai status suatu gejala yang ada, yaitu gejala yang ada pada saat penelitian dilakukan (Arikunto, 2005).

B. Subjek Penelitian

1. Populasi

Populasi penelitian adalah keseluruhan subjek yang akan diteliti (Notoatmodjo, 2018). Populasi pada penelitian ini adalah siswa/i kelas VIII yang ada di SMPN 03 Kotabumi dengan jumlah siswa/i sebanyak 254 orang.

2. Sampel

Sampel adalah objek yang diteliti dan dianggap mewakili seluruh populasi (Notoatmodjo, 2018). Sampel yang digunakan pada penelitian ini dihitung menggunakan rumus Slovin (2013) sebagai berikut :

a. Cara menghitung sampel

$$\text{Rumus : } n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

Keterangan :

n = jumlah sampel

N = jumlah populasi (254)

d² = jumlah signifikansi

e = kelonggaran ketidak telitian karena kesalahan pengambilan sampel yang dapat ditolerir yaitu 10%. 10% karena populasi dalam jumlah kecil <1.000 anggota (Neuman, 1997).

$$\begin{aligned}
 n &= \frac{254}{1 + 254(10\%)^2} \\
 &= \frac{254}{3,54} \\
 &= 71,7 \Rightarrow 72 \text{ sampel}
 \end{aligned}$$

Berdasarkan sumber data dari rumus maka sampel yang harus diambil yakni sebanyak 72 orang siswa/i di SMPN 03 Kotabumi Lampung Utara.

b. Cara pengambilan sampel

Sistem pemilihan sampel pada penelitian ini menggunakan metode random sampling yaitu pengambilan sample secara acak atau random. Metode ini menggunakan teknik random sampling yaitu pengambilan sampel secara acak sederhana bahwa setiap anggota atau unit dari populasi mempunyai kesempatan yang sama untuk diseleksi sebagai sampel (Notoatmodjo, 2018).

Pengambil data dan pengukur data menggunakan enumerator yang bertugas untuk mengambil dan mengukur data antropometri dan melakukan wawancara FFQ kualitatif adalah mahasiswa semester 5 yang telah mendapatkan mata kuliah penilaian status gizi dan survey konsumsi pangan sejumlah 5 orang.

C. Lokasi dan Waktu

1. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian ini dilaksanakan di SMPN 03 Kotabumi Lampung Utara dengan jumlah sampel 72 orang siswa/i.

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada bulan April 2024.

D. Pengumpulan Data

1. Jenis Data

a. Data Primer

Data primer dikumpulkan sendiri secara langsung dari sumber pertama tempat objek penelitian. Data yang diambil yaitu asupan makan beragam, aktivitas fisik, pemantauan berat badan dan status gizi.

1) Asupan makan beragam

Data asupan makan beragam didapatkan dari hasil wawancara menggunakan formulir FFQ.

2) Aktifitas fisik

Data aktifitas fisik didapatkan dari hasil wawancara kepada responden dengan menggunakan kuesioner.

3) Pemantauan berat badan

Data pemantauan berat badan didapatkan dari hasil wawancara kepada responden dengan menggunakan kuesioner.

4) Status Gizi

Data status gizi didapatkan dari hasil pengukuran berat badan dan tinggi badan dengan menggunakan microtois dan timbangan bb.

b. Data Sekunder

Data sekunder adalah data yang diperoleh dan dikumpulkan peneliti dari sumber yang telah ada. Data sekunder bersumber dari pihak sekolah yaitu berupa absensi siswa kelas VIII SMPN 03 Kotabumi.

E. Pengolahan dan Analisis Data

1. Pengolahan Data

a. Editing

Editing merupakan kegiatan untuk mengecek, pengkoreksian dan perbaikan isi formulir atau kuesioner. Tujuan editing ini adalah untuk memastikan bahwa data yang diperoleh yaitu semua data yang diolah dengan relevan dan dapat dibaca dengan baik.

b. Coding

Setelah dilakukan editing kemudian peneliti memberikan kode-kode tertentu pada tiap-tiap data yang telah didapat. Sehingga mempermudah dalam melakukan analisis data.

1) Asupan makan beragam

Proses pemberian kode pada variabel asupan makan beragam dilakukan setelah melakukan perhitungan konversi dari kuisisioner SQ-FFQ, kemudian dikategorikan menjadi beberapa kode angka pada spss yaitu :

a. Kode 1 = Sesuai PGS, jika mengkonsumsi :

- Makanan pokok
- Lauk hewani
- Lauk nabati
- Sayuran
- Buah-buahan

Apabila responden mengkonsumsi makanan beranekaragam sesuai PGS.

b. Kode 2 = Jika responden mengkonsumsi makanan beranekaragam tidak sesuai PGS.

2) Aktifitas fisik

Proses pemberian kode pada variabel aktifitas fisik dilakukan setelah melakukan perhitungan konversi dari kuesioner aktifitas fisik, kemudian dikategorikan menjadi beberapa kode angka pada spss yaitu:

- a. Kode 1 = Ringan (<600MET-menit/minggu)
- b. Kode 2 = Sedang (600 – 1500MET-menit/minggu)
- c. Kode 3 = Berat (>1500MET-menit/minggu)

3) Pemantauan berat badan

Proses pemberian kode pada variabel pemantauan berat badan dilakukan setelah melakukan perhitungan konversi dari kuesioner pemantauan berat badan, kemudian dikategorikan menjadi beberapa kode angka pada spss yaitu :

- a. Kode 1 = Baik jika responden melakukan penimbangan Ix sebulan.
- b. Kode 2 = Tidak baik jika responden melakukan penimbangan <Ix sebulan yang lalu.

4) Status Gizi

Proses pemberian kode pada variabel status gizi dilakukan setelah melakukan pengukuran tinggi badan dan penimbangan berat badan, dihitung menggunakan aplikasi who antro + kemudian dikategorikan menjadi beberapa kode angka pada spss yaitu :

1. Gizi kurang (thinness) $- 3 SD$ sd $< - 2 SD$
2. Gizi baik (normal) $-2 SD$ sd $+1 SD$
3. Gizi lebih (overweight) $+ 1 SD$ sd $+2 SD$
4. Obesitas (obese) $> + 2 SD$

c. Entry

Memperoses data dari masing-masing responden untuk dimasukkan ke dalam program atau software computer. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan program computer SPSS, Microsoft excel dan who antro + Indonesia.

d. Cleaning

Data yang sudah dimasukkan dalam aplikasi SPSS dilakukan pembersihan dan pengecekan untuk melihat kemungkinan adanya kesalahan-kesalahan atau ketidaklengkapan dari setiap data yang sudah dimasukkan.

2. Analisis Data

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis data univariat yang bertujuan untuk menjelaskan karakteristik setiap variabel yang diteliti. Analisis ini dilakukan pada tiap variabel yang diteliti, hasil tiap variabel tersebut ditampilkan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi. Variabel yang diteliti antara lain, asupan makan beragam, aktifitas fisik, pemantauan berat badan secara teratur dan status gizi.