

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Penelitian deskriptif adalah metode penelitian yang berusaha menggambarkan dan menginterpretasi obyek sesuai dengan apa adanya. Ini artinya bahwa dalam penelitian, peneliti tidak mengubah, menambah, atau mengadakan manipulasi terhadap objek atau wilayah penelitian. Dan jenis dari penelitian deskriptif yang peneliti gunakan adalah penelitian tindakan dimana peneliti bermaksud untuk mengetahui gambaran status gizi, pengetahuan gizi, asupan zat gizi makro, dan aktivitas fisik pada siswa calon Polri di Bimbel Abdi Negara Bandar Lampung.

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan objek penelitian yang terdiri dari manusia, benda, hewan, tumbuhan, atau peristiwa sebagai sumber data yang memiliki karakteristik tertentu di dalam suatu penelitian (Hardani et al, 2020). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa Bimbel Abdi Negara Bandar Lampung yang berjumlah 53 siswa yang terdiri dari 38 siswa laki-laki dan 15 siswa perempuan.

2. Teknik Sampling

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah *purposive sampling*. *Purposive Sampling* yaitu suatu teknik penetapan sampel dengan cara memilih sampel diantara populasi sesuai kriteria inklusi dan eksklusi yang dikehendaki peneliti, sehingga sampel tersebut dapat mewakili karakteristik populasi yang telah di kenal sebelumnya (Nursalam, 2017).

Sampel pada penelitian ini memiliki kriteria inklusi dan eksklusi sebagai berikut :

a. Kriteria Inklusi

Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah :

- 1) Siswa/i di Bimbel Abdi Negara Bandar Lampung
- 2) Usia 15-19 tahun
- 3) Bersedia menjadi sampel penelitian
- 4) Dapat berkomunikasi dengan baik
- 5) Tidak berpuasa satu hari sebelum pengambilan data

b. Kriteria Eksklusi

Kriteria eksklusi pada penelitian ini adalah:

- 1) Sampel tidak dapat berdiri tegak
- 2) Sampel tidak bersedia menjadi responden
- 3) Sampel berpuasa satu hari sebelum pengambilan data

C. Waktu dan Lokasi Penelitian

1. Waktu Penelitian

Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Mei tahun 2023.

2. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Bimbel Abdi Negara Bandar Lampung yang berlokasi di Jalan Way Pengubuan No.8, Kelurahan Pahoman, Kecamatan Enggal, Kota Bandar Lampung, Lampung.

D. Pengumpulan data

Teknik pengumpulan data merupakan teknik atau cara untuk memperoleh data yang sesuai dengan penelitian yang dilakukan :

1. Jenis Data

a. Data Primer

Data primer adalah data yang dikumpulkan langsung oleh peneliti dengan cara mengisi kuesioner oleh responden. Data primer yang dikumpulkan meliputi pengukuran antropometri, pengetahuan gizi, asupan zat gizi makro dan aktivitas fisik responden.

Data primer yang di kumpulkan berupa :

1) Antropometri

Pengukuran dan pengkajian data antropometri merupakan hasil pengukuran fisik pada individu. Pengukuran yang dilakukan, antara lain tinggi badan (TB) dan berat badan (BB). Indeks Massa Tubuh (IMT) yang ditentukan dengan membagi

berat badan dengan satuan kilogram dengan kuadrat tinggi badan dalam satuan meter.

2) Pengetahuan Gizi

Data pengetahuan gizi peneliti ingin mencapai pengetahuan responden pada tingkat memahami yaitu kemampuan menjelaskan secara benar, tentang objek yang diketahui dengan menggunakan lembar kuesioner yang berisikan beberapa pertanyaan tentang pengetahuan gizi kemudian hasilnya dimasukkan ke dalam klasifikasi pengetahuan.

3) Asupan Zat Gizi Makro

Data asupan makan didapatkan dengan wawancara menggunakan lembar *recall* selama dua hari. Prosedur untuk mendapatkan data asupan makan yaitu dengan cara mewawancarai responden mengenai apa saja serta jumlah makanan dan minuman yang telah dikonsumsi selama 24 jam yang lalu. Hasil yang didapatkan dihitung dengan menggunakan program perangkat lunak komputer (*nutrisurvey*), kemudian hasil asupan yang didapatkan dibandingkan dengan kebutuhan sampel individu yang dihitung dengan angka kecukupan gizi (AKG)

4) Aktivitas Fisik

Data aktivitas fisik didapatkan dengan cara menanyakan secara langsung aktivitas yang dilakukan responden dengan menggunakan lembar kuesioner kemudian hasil dimasukkan ke dalam klasifikasi aktivitas.

b. Data Sekunder

Data sekunder adalah data yang diambil secara tidak langsung atau data yang dikumpulkan peneliti dari berbagai sumber yang ada. Data sekunder yang didapat yaitu profil bimbel meliputi data gambaran umum, fasilitas yang ada di tempat bimbel, jumlah tenaga pengajar dan jumlah siswa-siswi Bimbel Abdi Negara Bandar Lampung dan kepastakaan-kepastakaan lain yang menunjang dalam penelitian.

2. Cara Pengambilan Data

Pengumpulan data dilakukan dalam dua tahap yaitu tahap persiapan dan tahap pelaksanaan, sebagai berikut:

a. Tahap Persiapan

- 1) Mempersiapkan administrasi perizinan untuk melaksanakan penelitian dari Jurusan Gizi Poltekkes Tanjungkarang ke Bimbel Abdi Negara Bandar Lampung.
- 2) Mempersiapkan kelengkapan peralatan yang diperlukan selama penelitian seperti timbangan BB, microtoise, kuesioner, formulir, alat tulis, dan souvenir.

b. Tahap Pelaksanaan

- 1) Peneliti menentukan *purposive sampling* untuk mendata siswa yang akan diambil sebagai sampel.
- 2) Peneliti Memberikan Penjelasan Sebelum Penelitian (PSP) dan TTD surat ketersediaan menjadi responden kepada responden sebelum mulai penelitian.
- 3) Peneliti melakukan pengukuran berat badan dan tinggi badan, pengisian angket pada formulir pengetahuan, dan melakukan wawancara untuk *food recall* 2 x 24 jam serta formulir aktivitas fisik.

3. Instrumen/Alat Pengumpulan Data

Adapun alat yang digunakan dalam pengumpulan data sebagai berikut:

- a) Microtoise
- b) Timbangan BB digital
- c) Kuesioner data identitas responden
- d) Kuesioner pengetahuan gizi
- e) Kuesioner *food recall* 24 jam
- f) Kuesioner *Physical Activity Level* (PAL)
- g) Alat tulis

E. Pengolahan Data

a. Editing

Editing adalah memeriksa data yang telah dikumpulkan dari pertanyaan pada sampel. Data yang melalui proses editing adalah data identitas, status gizi (IMT/U), nilai pengetahuan gizi, jumlah asupan zat gizi makro, dan kategori aktivitas fisik. Jika ada kesalahan dan ada yang belum terisi maka dinyatakan lagi kepada responden yang bersangkutan untuk dapat diperbaiki yang berguna dalam pengolahan data.

b. Coding

Coding adalah upaya mengklasifikasikan data dengan pemberian kode pada data untuk mempermudah proses selanjutnya. Data yang di *coding* sebagai berikut:

1) Status gizi

Data status gizi diperoleh dari pengukuran berat badan, tinggi badan, dan Indeks Massa Tubuh menurut umur (IMT/U), dengan kode sebagai berikut:

- 1 = Gizi Buruk : < -3 SD
- 2 = Gizi Kurang : -3 SD s.d < -2 SD
- 3 = Gizi Baik : -2 SD s.d $+1$ SD
- 4 = Gizi Lebih : $+1$ SD s.d $+2$ SD
- 5 = Obesitas : > 2 SD

2) Pengetahuan gizi

Data pengetahuan gizi diperoleh melalui pengisian angket dengan menggunakan kuesioner, dengan kode sebagai berikut:

Tahap pemberian kode terhadap nilai pengetahuan

- 1 = kurang : $< 56\%$
- 2 = cukup : $56\% - 75\%$
- 3 = baik : $> 76\% - 100\%$

3) Asupan zat gizi makro

Data asupan zat gizi makro diperoleh melalui wawancara dengan menggunakan formulir recall, dengan kode sebagai berikut:

- 1 = defisit berat: $< 70\%$
- 2 = defisit ringan: $70\% - < 100\%$
- 3 = cukup: $100\% - < 130\%$
- 4 = berlebih: $> 130\%$

4) Aktivitas Fisik

Data aktivitas fisik diperoleh melalui wawancara dengan menggunakan formulir PAL, dengan kode sebagai berikut:

- 1 = Aktivitas sangat ringan : 1.00-1.39
- 2 = Aktivitas ringan : 1.40-1.69
- 3 = Aktivitas sedang : 1.70- 1.99
- 4 = Aktivitas berat : 2.00- 2.40

b. Entry

Data yang sudah didapatkan, dimasukkan pada proses *entry*, yaitu masukkan data *food recall* ke aplikasi *nutrisurvey* 2007, kemudian masukan data status gizi, pengetahuan gizi, asupan zat gizi makro, dan aktivitas fisik yang telah melalui proses *coding* ke aplikasi SPSS.

c. Cleaning

Pengecekan ulang data-data yang telah di entry ke dalam software untuk melihat kemungkinan adanya kode, ketidaklengkapan data dan variasi data. Setelah semua pengisian terisi penuh dan benar, maka proses selanjutnya adalah pengecekan kembali untuk melihat kemungkinan adanya kesalahan kode, kemudian dilakukan koreksi agar dapat dianalisis.

F. Analisis Data

Analisis data yang digunakan adalah analisis univariat yaitu untuk mendeskripsikan gambaran distribusi frekuensi dari variabel gambaran status gizi, pengetahuan gizi, asupan zat gizi makro, dan aktivitas fisik. Data disajikan dalam bentuk tabel dan di interpretasikan.