

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan rancangan penelitian bersifat deskriptif, dengan menggunakan pengukur tinggi badan (TB), Berat badan (BB), wawancara dan kuesioner. Menurut (Notoatmodjo, 2018) penelitian deskriptif adalah suatu metode penelitian yang dilakukan dengan tujuan utama untuk membuat gambaran atau deskripsi tentang suatu keadaan secara objektif. Penelitian deskriptif ini ditujukan untuk menggambarkan status gizi, asupan zat gizi serta aktivitas fisik atlet remaja Djarot Silat Academy Hajimena .

B. Subjek Penelitian

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan objek penelitian atau objek yang diteliti tersebut (Notoatmodjo, 2018). Populasi dalam penelitian adalah semua atlet remaja Djarot Silat Academy Hajimena yang berjumlah 43 orang.

2. Sampel

Sampel adalah objek yang diteliti dan dianggap mewakili seluruh populasi (Notoatmodjo, 2018). Sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah seluruh atlet remaja Djarot Silat Academy Hajimena yang diperoleh dengan kriteria inklusi dan eksklusi.

a. Kriteria Inklusi

Kriteria inklusi adalah kriteria atau persyaratan umum yang diharapkan peneliti untuk bisa memenuhi syarat subjek penelitiannya (Sani, 2018). Kriteria inklusi yang akan dijadikan sampel pada penelitian ini sebagai berikut :

- 1) Atlet Djarot Silat Academy Hajimena
- 2) Berusia 10-18 tahun
- 3) Bersedia menjadi responden

b. Kriteria Eksklusi

Kriteria eksklusi adalah anggota populasi yang tidak memenuhi kriteria atau tidak dapat diambil sebagai sampel disebut sebagai kriteria eksklusi (Notoatmodjo, 2018). Kriteria eksklusi pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1) Responden tidak ada pada saat penelitian
- 2) Responden sedang sakit

Berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi tersebut diperoleh total sampel pada penelitian ini sebanyak 30 atlet remaja Djarot Silat Academy Hajimena.

C. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian dilakukan di Hajimena, Kecamatan Natar, Kabupaten Lampung Selatan, Lampung. Penelitian ini dilakukan pada bulan Desember 2023.

D. Pengumpulan Data

1. Jenis Data

a. Data Primer

Data primer adalah sumber data yang langsung memberikan data kepada pengumpul data (Sugiyono, 2019). Data primer yang dikumpulkan dalam penelitian ini yaitu identitas responden antara lain nama, usia, jenis kelamin. Data primer yang lain yaitu:

1) Status gizi

Data status gizi diperoleh melalui pengukuran antropometri (tinggi badan dan berat badan) menggunakan mikrotois dan timbangan injak digital. Indeks masa tubuh ditentukan dengan membagi berat badan dalam satuan kilogram dengan kuadrant tinggi badan dalam satuan meter, kemudian dibandingkan dengan ambang batas klasifikasi status gizi.

2) Asupan zat gizi

Data asupan zat gizi diperoleh melalui wawancara *food recall* kemudian hasil dihitung menggunakan *nutrisurvey* lalu dibandingkan dengan hasil perhitungan kebutuhan asupan zat gizi

atlet setiap individunya yang telah dihitung dengan rumus melalui *microsoft excel*.

3) Aktivitas fisik

Data aktivitas fisik diperoleh melalui pengisian kuesioner aktivitas fisik, kemudian hasil dijumlahkan menggunakan rumus PAL dan hasilnya dibandingkan dengan ambang batas aktivitas fisik yaitu:

1. Ringan 1,40 kkal/jam – 1,69 kkal/jam
2. Sedang 1,70 kkal/jam – 1,99 kkal/jam
3. Berat 2,00 kkal/jam – 2,40 kkal/jam

b. Data sekunder

Data sekunder yaitu data yang diperoleh dari Djarot Silat Academy yaitu data gambaran umum dan daftar prestasi atlet Djarot Silat Academy.

2. Enumerator

Enumerator pada penelitian ini adalah mahasiswa D3 Gizi Poltekkes Tanjungkarang semester 5 berjumlah 8 orang yaitu: Tazayyun Ilmi, Priskila Pandiangan, Ririn Handayani, Quswatul Qoiria, Pegi Anggita Putri, Merita Putri, Ni Made Devi Angelina dan Rani Anggita.

3. Instrumen

Alat ukur atau instrumen penelitian yang dapat diterima sesuai standar adalah alat ukur yang telah melalui uji validitas dan reliabilitas data. Beberapa faktor yang mempengaruhi validitas dan reliabilitas suatu data tergantung pada baik tidaknya instrumen pengumpulan data atau pengukur objek dari suatu variabel penelitian. Baik tidaknya suatu instrumen penelitian ditentukan oleh validitas dan reliabilitasnya (Dewi & Sudaryanto, 2020). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Timbangan berat badan
- b. Mikrotoise
- c. Kuesioner aktivitas fisik
- d. Kuesioner *food recall*

E. Pengolahan Data

1. Editing

Editing atau pemeriksaan adalah pengecekan atau penelitian kembali data yang telah dikumpulkan untuk mengetahui dan menilai kesesuaian dan relevansi data yang dikumpulkan untuk bisa diproses lebih lanjut. Jika ada lembar yang belum terisi maka ditanya lagi kepada responden yang bersangkutan agar dapat diperbaiki.

2. Coding

Coding adalah pemberian kode atau pengklasifikasian jawaban yang diberikan responden sesuai macamnya. Pemberian kode dimaksudkan untuk menyederhanakan judul kolom dalam proses *entry data*.

a. Status gizi

- 1 = Gizi Buruk (< -3 SD)
- 2 = Gizi kurang, jika -3 SD sd $- 2$ SD
- 3 = Gizi Baik, jika -2 SD sd $+ 1$ SD
- 4 = Gizi Lebih, jika $+ 1$ SD sd $+ 2$ SD
- 5 = Obesitas, jika $> + 2$ SD

b. Asupan zat gizi

- 1) Asupan energi
 - 1 = Defisit = $<70\%$ AKE
 - 2 = kurang = $70\% - <100\%$ AKE
 - 3 = Cukup = $100\% - <130\%$ AKE
 - 4 = Lebih = $>130\%$ AKE
- 2) Asupan protein
 - 1 = Defisit = $<80\%$
 - 2 = Kurang = $80 - <100\%$
 - 3 = Cukup = $100 - <120\%$
 - 4 = Lebih = $\geq 120\%$
- 3) Asupan lemak
 - 1 = Defisit = $<80\%$
 - 2 = Kurang = $80 - <100\%$

3 = Cukup = 100 - <120%

4 = Lebih = \geq 120%

4) Asupan karbohidrat

1 = Defisit = <80%

2 = Kurang = 80 – <100%

3 = Cukup = 100 - <120%

4 = Lebih = \geq 120%

c. Aktivitas fisik

1 = Ringan (*sedantary lifestyle*) 1,40 kkal/jam – 1,69 kkal/jam

2 = Sedang (*actoveor moderately*) 1,70 kkal/jam – 1,99 kkal/jam

3 = Berat (*vigorous or vigorously active lifestyle*) 2,00 kkal/jam – 2,40 kkal/jam

3. *Entry Data*

Entry data adalah teknik memasukan data yang telah ada ke dalam master tabel atau program *computer*

4. *Cleaning*

Cleaning adalah kegiatan pengecekan kembali terhadap data yang sudah di entry dengan cara memeriksa adanya kesalahan atau tidak pada saat

5. Analisis Data

Analisis yang dilakukan yaitu secara univariat. Analisis univariat bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik pada setiap variabel penelitian (Notoatmodjo, 2018). Pada umumnya analisis ini menghasilkan distribusi frekuensi dan persentase dari setiap variabel. Analisis univariat dilakukan meliputi status gizi, asupan zat gizi aktivitas fisik.