

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Rancangan Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif, yang merupakan metode yang dimaksudkan untuk secara sistematis dan faktual menggambarkan suatu fenomena, kejadian, atau keadaan tertentu (Sugiyono, 2017). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendapatkan gambaran tentang pengetahuan tentang gizi seimbang, citra tubuh, dan status gizi pada remaja berdasarkan IMT/U di SMA Negeri 1 Abung Semuli pada tahun 2025.

#### **B. Subjek**

##### **1. Populasi**

Populasi dalam statistik dan penelitian merujuk pada seluruh kumpulan individu atau objek yang memiliki ciri khusus yang akan diteliti. Dalam penelitian, populasi mencakup semua anggota dari kelompok yang menjadi fokus studi, baik itu manusia, hewan, benda, maupun entitas lain (Sugiyono, 2017). Populasi dalam penelitian ini terdiri dari 551 siswa. Karena siswa kelas XII sudah selesai mengikuti ujian dan tidak lagi bersekolah, maka sampel yang diambil hanya berasal dari siswa kelas X dan XI.

##### **2. Sampel**

Sampel adalah bagian dari populasi yang diambil untuk tujuan penelitian atau analisis. Dalam penelitian, menggunakan sampel adalah cara untuk menghemat waktu, biaya, dan sumber daya, serta untuk mempermudah proses pengambilan data (Sugiyono, 2015). Untuk menentukan sampel dalam penelitian ini menggunakan rumus Slovin dinyatakan sebagai berikut:

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

Dimana:

- $n$  = ukuran sampel yang dicari

- $N$  = total populasi
- $e$  = tingkat kesalahan yang diinginkan (5-10%)

Perhitungan penetapan sampel:

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

$$n = \frac{551}{1 + 551 \times 0,1^2}$$

$$n = \frac{551}{6,51}$$

$$n = 84,63 \text{ (85 remaja)}$$

Sistem pemilihan sampel ini adalah *proporsional random sampling*, sistem tersebut dilakukan dengan pengambilan anggota sampel sebanyak 85 dari populasi 551 anak,

### C. Lokasi dan Waktu

#### 1. Lokasi

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Abung Semuli yang terletak di Desa Semuli Jaya, Kecamatan Abung Semuli, Kabupaten Lampung Utara, Provinsi Lampung.

#### 2. Waktu

Penelitian dilakukan pada bulan September – Oktober 2024 untuk pra survei, lalu dilanjutkan pada bulan April 2025 untuk penelitian.

### D. Pengumpulan Data

#### 1. Jenis Data

Jenis data yang dikumpulkan terdiri data primer dan data sekunder.

##### a. Data Primer

Data primer merupakan informasi yang diperoleh langsung dari sumbernya oleh pengumpul data, seperti data yang diperoleh dari responden melalui kuesioner atau hasil wawancara dengan narasumber. Data primer yang digunakan yaitu kuesioner berupa pertanyaan untuk mengetahui pengetahuan gizi seimbang, *body image*, dan status gizi.

### b. Data Sekunder

Data sekunder adalah data yang dikumpulkan dan dicatat oleh peneliti secara tidak langsung atau dikumpulkan oleh pihak lain. Dalam penelitian ini, data sekunder meliputi informasi dasar tentang total jumlah siswa dan siswi atau profil sekolah di SMA Negeri 1 Abung Semuli.

## 2. Cara Pengumpulan Data

Metode pengambilan sampel *proporsional random sampling* adalah metode pengambilan sampel di mana populasi dibagi menjadi beberapa subkelompok atau strata berdasarkan kategori tertentu, dan kemudian jumlah sampel dari setiap strata disesuaikan dengan proporsi strata tersebut dalam populasi secara keseluruhan. Rumus yang digunakan untuk menentukan ukuran sampel dari masing-masing strata adalah rumus yang digunakan untuk menentukan ukuran sampel dari setiap strata :

(jumlah sampel tiap kelas ÷ jumlah populasi) x jumlah sampel yang dibutuhkan

|            |                   |            |
|------------|-------------------|------------|
| Kelas X.1  | = (34 ÷ 551) x 85 | = 5,24 = 5 |
| Kelas X.2  | = (34 ÷ 551) x 85 | = 5,24 = 5 |
| Kelas X.3  | = (34 ÷ 551) x 85 | = 5,24 = 5 |
| Kelas X.4  | = (34 ÷ 551) x 85 | = 5,24 = 5 |
| Kelas X.5  | = (34 ÷ 551) x 85 | = 5,24 = 5 |
| Kelas X.6  | = (34 ÷ 551) x 85 | = 5,24 = 5 |
| Kelas X.7  | = (34 ÷ 551) x 85 | = 5,24 = 5 |
| Kelas X.8  | = (34 ÷ 551) x 85 | = 5,24 = 5 |
| Kelas XI.1 | = (36 ÷ 551) x 85 | = 5,55 = 6 |
| Kelas XI.2 | = (33 ÷ 551) x 85 | = 5,09 = 5 |
| Kelas XI.3 | = (33 ÷ 551) x 85 | = 5,09 = 5 |
| Kelas XI.4 | = (33 ÷ 551) x 85 | = 5,09 = 5 |
| Kelas XI.5 | = (36 ÷ 551) x 85 | = 5,55 = 6 |
| Kelas XI.6 | = (36 ÷ 551) x 85 | = 5,55 = 6 |
| Kelas XI.7 | = (36 ÷ 551) x 85 | = 5,55 = 6 |
| Kelas XI.8 | = (36 ÷ 551) x 85 | = 5,55 = 6 |

Pengambilan sampel dilakukan secara acak sederhana dengan diundi karena jumlah populasi yang masih cukup terbatas. Proses pengambilannya melalui cara yang paling sederhana dengan menuliskan absensi pada kertas secara manual untuk dilakukan pengundian dimana angka yang keluar akan menjadi sampel.

### 3. Instrumen Penelitian

Alat penelitian adalah sarana yang digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data agar proses pengumpulan lebih praktis dan hasilnya menjadi lebih tepat, menyeluruh, serta terorganisir, sehingga data tersebut dapat diolah dengan lebih efektif (Arikunto, 2013). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini meliputi:

- a. Kuesioner, untuk mengetahui usia, jenis kelamin, kelas, dan pengetahuan terkait gizi seimbang dan *body image* pada remaja.
- b. Timbangan berat badan, untuk mengukur berat badan pada remaja untuk mengetahui status gizinya.
- c. Microtoise dalam pengukuran tinggi pada remaja untuk mengetahui status gizinya,

## E. Pengolahan dan Analisis Data

### 1. Pengolahan Data

- a. *Editing* adalah tahap meninjau isian kuesioner untuk memastikan bahwa jawaban yang diberikan sudah lengkap, jelas, relevan, dan konsisten.
- b. *Coding* adalah proses pemberian kode dengan mengubah data berupa kalimat menjadi angka atau simbol pada setiap jawaban kuesioner agar memudahkan pengolahan data. Data yang dikumpulkan kemudian disusun secara berurutan mulai dari data pertama hingga data terakhir menggunakan kode tersebut. Pengkodean untuk setiap variabel sebagai berikut:

#### 1) Pengetahuan Gizi Seimbang

1 = Kurang, jika skornya  $\leq 60\%$

2 = Cukup, jika skornya 60-80%

3 = baik, jika skornya 81-100%

## 2) Umur

1 = 15 tahun

2 = 16 tahun

3 = 17 tahun

4 = 18 tahun

## 3) Jenis Kelamin

1 = Perempuan

2 = Laki – laki

4) *Body Image*

Tabel 3

*Blue Print Skala Body image*

Thomas F. Cash, 2012 dalam Annisa Salsabilla, 2020

| No     | Aspek                          | <i>Favourable</i> | <i>unfavourable</i>    | Jumlah |
|--------|--------------------------------|-------------------|------------------------|--------|
| 1      | Evaluasi Penampilan            | 1, 2, 5, 10       | 3, 4, 6, 7, 8          | 9      |
| 2      | Orientasi Penampilan           |                   | 9, 12, 13              | 3      |
| 3      | Kepuasan terhadap Bagian Tubuh |                   | 14, 15, 19, 20         | 4      |
| 4      | Kecemasan Menjadi Gemuk        | 11, 16, 17, 18    | 21, 23, 27             | 7      |
| 5      | Persepsi terhadap Ukuran Tubuh | 22, 24, 25, 26    | 28, 29, 30, 31, 32, 33 | 10     |
| Jumlah |                                |                   |                        | 33     |

*Favourable:*

1 = jika sangat tidak sesuai, maka nilainya 1

2 = jika tidak sesuai, maka nilainya 2

3 = jika sesuai, maka nilainya 3

4 = jika sangat sesuai maka nilainya 4

*Unfavorable:*

1 = jika sangat sesuai, maka nilainya 1

2 = jika sesuai, maka nilainya 2

3 = jika tidak sesuai, maka nilainya 3

4 = jika sangat tidak sesuai, maka nilainya 4

### 5) Status Gizi

1 = Gizi Buruk, Jika Z-score  $< -3 SD$

2 = Gizi Kurang, Jika Z-score  $-3 SD \leq -2 SD$

3 = Gizi Baik, Jika Z-score  $-2 SD \leq +1 SD$

4 = Gizi Lebih, Jika Z-score  $+1 SD \leq +2 SD$

5 = Obesitas, Jika Z-score  $> +2 SD$

- c. *Entering* adalah proses memasukkan data dari bentuk fisik ke dalam format digital yang dapat diolah menggunakan perangkat lunak. Data fisik yang dimaksud adalah informasi yang terdapat pada dokumen kertas, kemudian dipindahkan secara manual ke dalam file komputer sesuai dengan format yang digunakan oleh program SPSS.
- d. *Cleaning* adalah proses terakhir dari pengolahan data. Data yang telah dimasukkan ke dalam sistem akan diperiksa ulang untuk memastikan tidak ada kesalahan selama proses pengolahan data.

## 2. Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan metode univariat yang bertujuan untuk menggambarkan karakteristik dari masing-masing variabel yang diteliti. Teknik analisis yang dipakai adalah distribusi frekuensi. Deskripsi dari setiap variabel tersebut meliputi pengetahuan tentang gizi seimbang, citra tubuh, serta kondisi status gizi remaja di SMA Negeri 1 Abung Semuli.