

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan penelitian

Penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif dengan metode survei yang bertujuan untuk memperoleh gambaran pengetahuan gizi seimbang dan status gizi santriwati di Pondok Pesantren Baitun Nur Kabupaten Lampung Tengah tahun 2025.

B. Subjek

1) Populasi

Seluruh santriwati remaja di Pondok Pesantren Baitun Nur sebanyak 198 orang, untuk tingkat SMP.

2) Sampel

Jumlah sampel yang akan dibutuhkan dalam penelitian ini akan ditentukan menggunakan rumus Slovin (2013) dengan rumus sebagai berikut:

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

Keterangan:

n : Jumlah anggota sampel

N : Jumlah populasi

E : Tingkat kesalahan 10%

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

$$n = \frac{n=198}{1+198 (0,1)^2}$$

$$n = \frac{198}{2,98}$$

$$n = 66,4$$

$$n = 66 \text{ sampel}$$

Berdasarkan sumber dari data rumus maka sampel minimal yang harus diambil yakni sebanyak 66 orang santriwati SMP berdasarkan

kelompok usia remaja awal SMP Pondok Pesantren Baitun Nur Kabupaten Lampung Tengah.

3) Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan Stratified random sampling merupakan metode pengambilan sampel dengan cara membagi populasi ke dalam beberapa strata atau kelompok kecil berdasarkan karakteristik tertentu yang dianggap relevan dengan tujuan penelitian. Setelah populasi dikelompokkan, sampel kemudian diambil secara acak dari masing-masing strata. Teknik ini bertujuan untuk memastikan bahwa setiap subkelompok dalam populasi mendapatkan perwakilan dalam sampel, sehingga hasil penelitian menjadi lebih tepat dan terpercaya. Pengambilan sampel sebanyak 66 dari populasi 198 Santriwati SMP Dikarenakan pada tingkat ini siwa telah melewati beberapa tahap pendidikan dasar dan memiliki pemahaman yang lebih matang. Selain itu, mereka juga masih dalam tahap perkembangan yang aktif, sehingga data yang diperoleh dari sampel santriwati SMP bisa memberikan gambaran yang representative tentang karakteristik siswa pada tingkat pendidikan tersebut. Dan siswa dipilih acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu.

C. Lokasi dan waktu

1. Lokasi

Penelitian dilakukan di Pondok Pesantren Baitun Nur yang berlokasi di Desa Tanggulangin, Kecamatan Punggur, Kabupaten Lampung Tengah

2. Waktu

Waktu penelitian ini dilaksanakan pada bulan April 2025

D. Pengumpulan data

1. Jenis data

a) **Data primer diperoleh dari sumber pertama berupa data :**

- a) Data karakteristik individu berupa nama, umur. Yang diperoleh menggunakan alat bantu kuesioner.
- b) Data pengetahuan tentang gizi seimbang. Yang diperoleh menggunakan alat bantu kuesioner.
- c) Data status gizi IMT/U, meliputi pengukuran antropometri yang berupa berat badan dan tinggi badan. Alat bantu yang digunakan berupa timbangan berat badan yang bermerek Goto, microtoise yang bermerek One med, dan tabel standar antropometri.

b) Data Sekunder

Data sekunder merupakan jenis data penelitian yang diperoleh peneliti secara tidak langsung, yaitu melalui perantara atau dari sumber yang telah dikumpulkan dan dicatat oleh pihak lain. Pengambilan data sekunder dalam penelitian ini meliputi data dasar jumlah keseluruhan Santriwati tingkat SMP Pondok Pesantren Baitun Nur.

2. Cara pengumpulan data

Pengambilan sampel menggunakan cara wawancara dan observasi merupakan teknik yang dilakukan secara langsung. Berikut ini adalah kriteria, antara lain :

- a) Santriwati yang bersedia
- b) Santriwati tingkat SMP
- c) Santriwati yang mampu berkomunikasi dengan baik dan dapat mengisi kuesioner

3. Instrumen penelitian

- a) Kuesioner karakteristik responden
- b) Kuesioner pengetahuan pola makan
- c) Timbangan berat badan digital bermerek Goto
- d) Microtoise bermerek One med
- e) Tabel standar antropometri
- f) Laptop

4. Tenaga pengumpulan data

Dibantu dengan enumerator berjumlah 2 orang mahasiswa gizi, yang bertugas sebagai dokumentasi, membantu untuk pengukuran berat badan dan tinggi badan dan membagikan kuesioner kepada responden.

E. Pengolahan dan analisis data

1. Pengolahan data

- a) *Editing* adalah proses Untuk memeriksa isi kuesioner, dilakukan pengecekan apakah jawaban yang diberikan sudah lengkap, jelas, sesuai, dan konsisten.
- b) *Coding* adalah pemberian kode yaitu mengubah data dalam bentuk kalimat ke bentuk angka atau bilangan dalam jawaban setiap kuesioner agar lebih mudah. Data yang dikumpulkan disusun secara berurutan dari yang pertama hingga yang terakhir dengan kode. Coding pengetahuan pola makanan seimbang yaitu :
 - Pengetahuan pola makan seimbang
 - 1 = Kurang
 - 2 = Cukup
 - 3 = Baik
 - Status gizi
 - 1 = Gizi Buruk
 - 2 = Gizi kurang
 - 3 = Gizi baik
 - 4 = Gizi lebih
 - 5 = Obesitas
- c) *Entering* merupakan proses mengubah data dari bentuk fisik ke dalam format digital yang dapat diolah menggunakan perangkat lunak. Data fisik yang dimaksud adalah informasi yang terdapat dalam dokumen kertas dengan membuat file dan memasukkan satu-persatu ke dalam file data computer sesuai dengan SPSS.
- d) *Cleaning* adalah proses terakhir dari pengolahan data. Data yang telah dimasukkan akan diperiksa ulang untuk memastikan tidak adanya kesalahan dalam proses pengolahan data.

2. Analisis data

Analisis data Penelitian ini menggunakan analisis univariat yang bertujuan untuk menggambarkan karakteristik masing-masing variabel yang diteliti. Teknik analisis data yang dipakai berupa distribusi frekuensi. Gambaran deskriptif setiap variabel tersebut dengan memuat pengetahuan pola makan seimbang, dan selanjutnya melihat bagaimana status gizi remaja santriwati di Pondok Pesantren Baitun Nur Kabupaten Lampung Tengah.