

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Riset ini menetapkan pada pola riset deskriptif kuantitatif melalui rancangan Crosssectional. Penelitian deskriptif dilakukan untuk menjabarkan kejadian yang berlangsung, baik fenomena alami ataupun buatan manusia. Metode ini juga dipakai guna mengkaji ataupun menggambarkan hasil subjek penelitian tanpa bertujuan menghasilkan implikasi yang secara luas (Adiputra, 2021). Penelitian deskriptif kuantitatif dirancang untuk mendeskripsikan variabel utama yang relevan dengan subjek studi, seperti usia, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan, status pernikahan, kondisi sosial ekonomi, dan faktor lain sesuai fokus penelitian (Adiputra, 2021). Kuantitatif merujuk pada data berupa angka yang digunakan dalam analisis. Riset ini tujuannya ialah menggambarkan gaya asupna fast food juga kaitannya pada kondisi gizinya. (IMT/U) di SMAN 1 Bengkunt.

B. Subjek Penelitian

1. Populasi Penelitian

Populasi mencakup semua elemen yang diamati atau dianalisis didalam sebuah riset, termasuk individu, benda, organisasi, ataupun lembaga. Populasi yang terdiri dari manusia disebut subjek penelitian, dan populasi non-manusia, seperti benda atau objek lain, dikenal objek risetnya. (Adiputra, 2021). Populasi riset ini yakni 54 remaja wanita di SMAN 1 Bengkunt.

2. Sampel

Sampel yakni sekelompok kecil subjek yang diambil dari populasi untuk diteliti, dengan syarat bisa merepresentasikan keseluruhan populasi secara akurat.

Tabel. 3
Pembagian sampel tiap kelas

Kelas	Jumlah remaja setiap kelas		Sampel yang diambil
	Laki laki	Perempuan	
X (1)	12 orang	18 orang	18
XI (2)	18 orang	18 orang	18
XI (3)	16 orang	18 orang	18
Jumlah	100		54

Penelitian ini menggunakan metode total sampling untuk perolehan sampelnya. Jumlah samplingnya ialah teknik di mana semua populasinya menjadi sampel dikarenakan total populasi kurang dari 100, sehingga memungkinkan semua anggota populasi dilibatkan dalam riset. (Sugiyono, 2007).

Pengambilan sampel dilakukan dengan mempertimbangkan spesifikasi inklusi juga standar eksklusi seperti.

- 1) Standar inklusi mengacu kepada sejumlah persyaratan ataupun ciri khas yang menentukan apakah seseorang ataupun objek didalam populasi sesuai kelayakan untuk dimasukkan kedalam sampel. Standar inklusi pada riset ini ialah :
 - a) Berusia 15-18 tahun
 - b) sudah mengalami menarche
 - c) Bersedia menjadi subjek penelitian
 - d) status siswa aktif kelas X dan XI
- 2) Standar eksklusi adalah syarat yang mendiskualifikasi anggota populasi dari kemungkinan dipilih sebagai sampel. Riset ini menetapkan seperti:
 - a) Sakit pada saat perolehan data.

C. Lokasi dan waktu penelitian

1. Tempat

Tempat riset ini berlangsung di SMAN 1 Bengkunt kabupaten Pesisir Barat. Riset ini dilaksanakan bulan Mei 2025.

2. Waktu

Riset ini dilakukan dalam bulan Mei 2025

D. Penumpulan Data

1. Jenis Data

a. Data Primer

Data primer yang didapat dari riset ini mencakup data kebiasaan makan *fast food*, status gizi, dengan kejadian disminorea. Informasi kondisi gizi IMT/U didapat lewat penimbangan bobot badan, tinggi badan remaja putri pada alat bantu ukur yaitu microtoise, timbangan,

Data frekuensi didapat melalui wawancara untuk menanyakan asupan yang telah dikonsumsi selama 1 minggu terakhir dengan bantuan kuesioner formulir Kuesioner SQ- FFQ

b. Data sekunder

Ialah data yang didapat lewat aspek yang telah disediakan. Data sekunder pada penelitian ini bersumber pada pihak sekolah, yaitu berupa absensi kelas, data siswi, dan profil sekolah SMAN 1 Bengkunt.

c. Data sekunder

Ialah data yang didapat lewat aspek yang telah disediakan. Data sekunder pada penelitian ini bersumber pada pihak sekolah, yaitu berupa absensi kelas, data siswi, dan profil sekolah SMAN 1 Bengkunt

2. Cara Pengumpulan Data

Riset membutuhkan konfirmasi pada pihak SMAN 1 Bengkunt serta pihak yang berhubungan. Selain itu, peneliti memintakan persetujuannya respondennya guna mau sebagai sampel riset yang akan dilakukan dengan

mengisi surat pernyataan persetujuan ikut penelitian. Setiap sampel yang terpilih dilakukan wawancara dan diukur langsung melalui peneliti, Riset ini di berlangsung di SMAN 1 Bengkunt dengan di bantu 3 ahli gizi yaitu, Devia, Shetty dan Rina.

3. Instrumen

Instrumen riset yaitu peralatan yang diperlukan atau dipergunakan didalam mengumpulkan informasi (Adiputra, 2021). Instrumen yang dipakai didalam riset ialah microtoise, timbangan, koesioner yang berisi formulir Koesioner Frekuensi Makanan dan formulir pola menstruasi nyeri haid.

1. Status gizi

Antropometri : menggunakan alat ukur timbangan digital dan microtoise

2. form SQ- food frequency questionnaire:

Metode ini dilaksanakan guna melihat Gambaran rutinitas asupan fast food.

Cara menilai hasil SQ-food frequency questionnaire adalah sebagai berikut:

- Menghitung dan interpretasi jumlah porsi konsumsi harian
- Melihat variasi keragaman macam fast food yang dimakan
- Melihat skala keseringan asupan fast food dalam jangka waktu 1 minggu terakhir.

Skor asupan fast food dihitung dengan menambahkan seluruh skor supan dari setiap jenis fast food yang dikonsumsi oleh subjek. Jumlah nilai tersebut dicatat di bagian paling terbawah kolom nilai supan (Benitez-Arciniega, 2011).

- perhitungan jumlah asupan harian dipahami menurut hasil perkalian terkait bobot tiap takaran pada frekuensi asupan

No	Nama makanan	Porsi standar	Frekuensi			Tidak pernah	Porsi rata rata konsumsi		
			mingguan				S	M	L
			5-6x	3-4x	1-2x				
			0,85	0,57	0,28				
1.	Roti bakar	70			✓		✓		

2.	Sosis	50	✓					✓	
3.	martabak								
4.	Bakso								
5.	Mie instan								
6.	Mie ayam								
7.	seblak								
8.	Nasi goreng								
9.	Nasi uduk								

Sumber: Daftar Bahan Makanan Penukar.

Perhitungan jumlah supan harian dilihat menurut hasil perkaliannya terkait bobot tiap takaran pada frekuensi supan (jumlah x-faktor). Cara menghitung x- factor adalah frekuensi nama asupan yang diterapkan kedalam pemakaian tiap harinya melalui:

$$\frac{\text{jumlah frekuensi}}{\text{hari}} =$$

$$4 \text{ kali/seminggu} = 4/7 \text{ hari} = 0,57$$

$$2 \text{ kali/minggu} = 2/7 \text{ hari} = 0,28$$

Responden A konsumsi konsumsi roti bakar ,reponden memilih kolom 3 (1-2kali/seminggu) dengan jumlah konsumsi rata rata :

$$S (<\text{dari porsi standar}) = 85\%$$

$$M (\text{sesuai porsi standar})$$

$$L (> \text{dari porsi standar}) = 120\%$$

$$S: 70 \times 85\% = 59,5 \text{ gr}$$

$$= 59,5 \times 0,288 = 17,1 \text{ gr}$$

$$M: 70 \text{ gr}$$

$$L: 70 \times 120\% = 84 \text{ gr}$$

$$= 84 \times 0,28 = 23,5 \text{ gr}$$

Setelah memperoleh jumlah konsumsi fast food dalam satuan gram, saya menggunakan aplikasi nutrisurvey untuk mengetahui jumlah kalori per gram dari konsumsi fast food yang dikonsumsi responden. Selanjutnya, data

tersebut saya olah menggunakan Microsoft Excel untuk menghitung rata-rata konsumsi fast food.

Contoh soal: Responden A konsumsi roti bakar, responden memilih kolom 3 (1-2kali/seminggu) dengan jumlah konsumsi rata rata S dan juga konsumsi sosis memilih kolom 1 (5-6 kali/seminggu) tentukan brapa gram yang responden A konsumsi serta asupan energi nya?

$$S: 70 \times 85\% = 59,5 \text{ gr}$$

$$59,5 \times 0,28 = 17,1 \text{ gr}$$

$$M. 50 \times 100\% = 50 \text{ gr}$$

$$50 \times 0,85 = 42,5 \text{ gr}$$

E. Pengelolaan serta Penganalisisan Data

1. Pengelolaan Data

a. Editing

Editing ialah langkah didalam memverifikasi apakah jawaban didalam formulir ataupun koesioner telah sesuai dengan persyaratan. sebagai berikut.

- 1) Terpenuhi, seluruh pertanyaannya telah berisikan jawaban
- 2) Terbaca, jawaban didalam pertanyaan bisa dibaca juga tidak membingungkan
- 3) Relevansi, jawabannya telah sesuai pada pertanyaannya
- 4) Kuesioner, apakah selaras pertanyaan dengan jawabannya

a) Coding

Kegiatan coding melibatkan transformasi data berupa huruf ke data numerik. Langkah ini dilakukan guna menyederhanakan analisis serta memudahkan entri data.

1). Status gizi

Data pengukuran status gizi didapatkan dari pengukuran IMT/U, diberikan kode:

Kode 1= Nutrisi kurang, bila $- 3 \text{ SD} \leq - 2 \text{ SD}$

Kode 2= Nutrisi baik, bila $- 2 \text{ SD} \leq + 1 \text{ SD}$

Kode 3= Nutrisi lebih, bila $> + 1 \text{ SD} \leq + 2 \text{ SD}$

Kode 4= Obesitas, bila $> + 2 \text{ SD}$

Sumber: (Kemenkes,2020)

2). Kebiasaan mengkonsumsi cepat saji

Data evaluasi seberapa sering makanan siap saji dikonsumsi melalui kuesioner, diberikan kode:

Kode 1= Tinggi $\geq \text{Mean}$

Kode 2= Rendah $< \text{Mean}$

3). Lama menstruasi

Data pengukuran lama menstruasi didapatkan dari pengisian kuesioner, diberikan kode:

Kode 1. Normal = 3-7 hari

Kode 2. Tidak normal jika > 7 hari

Sumber: (Devilawati, 2020)

4). Siklus menstruasi

Data pengukuran siklus menstruasi didapatkan dari pengisian kuesioner, diberikan kode:

Kode 1= Normal, jika siklus menstruasi berada pada rentang 21-35 hari.

Kode 2= Tidak normal, bila periode menstruasinya < 21 hari serta > 35 hari.

Sumber: (Devilawati,2020)

5). Disminorea primer

Data pengukuran disminore primer didapatkan dari kuesioner, diberikan kode:

Kode 1. Tingkat 0= tidak nyeri

Kode 2. Tingkat 1-3 = nyeri ringan

Kode 3. Tingkat 4-6 = nyeri sedang

Kode 4. Skala 7-10= nyeri berat

Sumber: (Wrisnijati, 2019)

b) Processing

Jawaban atau data yang sudah didapatkan dari responden yang sudah didalam bentuk kode-kode kemudian diinput didalam

software komputer. Software komputer yang dipakai didalam riset ini ialah SPSS dan nutrisurvey.

c) Cleaning

Cleaning adalah langkah untuk mengevaluasi ulang data yang telah diinput, bertujuan mendeteksi dan memperbaiki kesalahan yang mungkin terjadi.

2. Analisis Data

Riset ini memanfaatkan analisis univariat untuk mengolah data. Teknik ini bertujuan untuk memaparkan karakteristik data, seperti frekuensi distribusi, nilai maksimum, nilai minimum, serta frekuensi tertinggi, kemudian data disajikan didalam bentuk (%) dari setiap variable penelitian. Sebelum dilakukan uji tendensi central, diadakan pengujian normalitas data guna memahami distribusian kenormalan data menggunakan uji *Kolmogorov-smirmov* untuk penentuan penggunaan nilai mean dan median. Bila skor tertingginya $>0,05$, maka data berdistribusinya normal juga nilainya yang digunakan adalah mean, dan sebaliknya.