

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Penelitian ini termasuk dalam 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 korelasi sebab akibat dimana peneliti bermaksud untuk mengetahui gambaran status gizi dan asupan makan zat gizi makro.

B. Subyek Penelitian

1. Populasi Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah keseluruhan objek penelitian atau objek yang akan diteliti (Notoatmodjo, 2018). Populasi dari penelitian ini adalah seluruh remaja kelas VIII di SMP N 3 Metro yang berjumlah sebanyak 256 siswa.

2. Sampel Penelitian

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi, sampel yang diambil dari populasi tersebut harus benar-benar mewakili populasi yang diteliti (Sugiyono, 2021). Jumlah sampel pada penelitian ini menggunakan rumus Slovin pada Sugiyono (2021) :

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

Keterangan :

N = Jumlah besaran populasi

n = Jumlah anggota sampel

e² = Presentase tingkat kesalahan

Berdasarkan rumus tersebut dapat diperoleh jumlah sampel sebagai berikut:

$$n = \frac{256}{1 + 256 (10\%)^2}$$

$$n = \frac{256}{3,56} = 71,91$$

Dari 71,91 di bulatkan menjadi 72 sampel

Jadi, dari 256 populasi sampel penelitian yang dibutuhkan adalah sebanyak 72 remaja kelas VIII di SMPN 3 Metro tahun 2025.

3. Teknik Pengambilan Sampel

Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik acak sederhana (simple random sampling). Dalam pengambilan sampel secara acak sederhana dan setiap anggota atau unit dari populasi mempunyai kesempatan yang sama untuk diseleksi sebagai sampel (Notoatmodjo, 2018). Berdasarkan jumlah sampel yang akan diambil dari setiap kelas dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 5.

Pembagian Sampel Tiap Kelas

Kelas	Jumlah Remaja Setiap Kelas	Sampel Yang Diambil
8 (A)	32	9
8 (B)	32	9
8 (C)	32	9
8 (D)	32	9
8 (E)	33	9
8 (F)	32	9
8 (G)	32	9
8 (H)	32	9
Jumlah	256	72

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik acak sederhana (simple random sampling). Dalam pengambilan sampel secara acak, semua unsur elemen yang terdapat dalam populasi memiliki kesempatan yang sama untuk terpilih sebagai sampel mewakili populasinya. Pengambilan sampel

dilakukan dengan cara diundi, langkah-langkah pengambilan sampel sebagai berikut:

1. Menulis nomor absen siswa dari nomor 1-32 (sesuai jumlah siswa) dengan menggunakan kertas kecil
2. Kemudian digulung kertas menjadi kecil, lalu masukan kedalam wadah (botol plastik)
3. Lakukan Teknik simple random sampling (Teknik acak sederhana) dengan cara diundi
4. Kertas yang keluar pertama itulah yg terpilih sebagai sampel
5. Lakukan 9 kali sesuai dengan banyaknya jumlah sampel yg diambil

Jadi dari 256 populasi, sampel penelitian yang dibutuhkan adalah sebanyak 71,91 di bulatkan menjadi 72 sampel remaja di SMP Negeri 3 Metro tahun 2025 dengan mempertimbangkan kriteria inklusi dan eksklusi yaitu:

a) Kriteria Inklusi

1. Kriteria inklusi merupakan karaktetristik umum subjek penelitian dari suatu populasi yang terjangkau untuk diteliti.
2. Remaja yang memiliki usia 13-16 tahun
3. Responden dalam keadaan sehat

b) Kriteria Eksklusi

1. Kriteria eksklusi merupakan subjek penelitian yang tidak memenuhi syarat sebagai sampel penelitian.
2. Responden tidak hadir ke sekolah maka tidak dianggap sebagai sampel

C. Lokasi dan Waktu Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Lokasi dalam penelitian ini di laksanakan di SMP Negeri 3 Metro

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan bulan April tahun 2025

D. Pengumpulan Data

1. Jenis Data

a. Data Primer

Data primer yaitu data yang diperoleh langsung dari responden setelah melakukan kunjungan ke lokasi penelitian, responden diwawancarai sesuai dengan yang ada di kuisisioner, kuisisioner berupa pertanyaan untuk mengetahui pengetahuan dan status gizi remaja.

b. Data Sekunder

Data sekunder adalah data yang diambil dengan cara observasi langsung dan wawancara dengan guru-guru dan kepala sekolah. Data tersebut meliputi profil sekolah, dan jumlah semua siswa-siswi di SMP Negeri 3 Metro.

2. Cara Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan dengan cara wawancara. Wawancara adalah suatu metode yang dipergunakan untuk mengumpulkan data. Dimana peneliti mendapatkan keterangan atau informasi secara lisan dari responden atau berdialog dengan berhadapan muka (face to face) (Notoatmodjo, 2018). Responden diwawancara langsung oleh peneliti dengan mengajukan pertanyaan-pertanyaan identitas individu, pengetahuan gizi, asupan makan dalam formulir recall dan aktivitas fisik dalam kuesioner.

3. Instrument Penelitian

Instrument penelitian adalah alat-alat yang akan digunakan untuk mengumpulkan data (Notoatmodjo, 2018). Alat yang digunakan dalam penelitian adalah sebagai berikut:

- a. Mikrotis
- b. Timbangan berat badan digital
- c. Formulir food recall 24 jam
- d. Kuesioner pengetahuan gizi
- e. Tabel AKG tahun 2019
- f. Naskah penjelasan sebelum persetujuan
- g. Alat tulis

E. Pengolahan Data Dan Analisis Data

1. Pengolahan Data

Pengolahan data dapat dilakukan secara manual ataupun dengan komputer. Pada penelitian ini peneliti melakukan pengolahan data dengan komputer. Adapun langkah-langkah dalam mengolah data dengan menggunakan komputer, diantaranya (Notoatmodjo, 2018).

a) Penyuntingan Data (*Editing*)

Yaitu merupakan kegiatan untuk melakukan pengecekan isian formulir atau kuisioner apakah jawaban yang ada di kuisioner sudah lengkap, jelas, relevan dan konsisten.

b) *Coding*

Yaitu memberi kode atau angka tertentu pada kuisioner untuk memudahkan pengolahan, maka jawaban-jawaban tersebut perlu diberi kode. Kegunaan dari coding adalah untuk mempermudah pada analisis data dan juga mempercepat pada saat entry data.

1. Untuk coding variabel status gizi dilakukan setelah didapat data IMT/U kemudian diberikan "1" untuk gizi buruk, "2" untuk gizi kurang, "3" untuk gizi baik, "4" gizi lebih, dan "5" obesitas.
2. Untuk coding variabel asupan energi didapat setelah dilakukan pengisian kuisioner kemudian diberi kode "1" kurang, "2" cukup, "3" baik, dan "4" lebih.
3. Untuk coding variabel asupan protein didapat setelah dilakukan pengisian kuisioner kemudian diberi kode "1" kurang, "2" cukup, "3" baik, dan "4" lebih.
4. Untuk coding variabel asupan lemak didapat setelah dilakukan pengisian kuisioner kemudian diberi kode "1" kurang, "2" cukup, dan "3" lebih.
5. Untuk coding variabel asupan karbohidrat didapat setelah dilakukan pengisian kuisioner kemudian diberi kode "1" kurang, "2" cukup, dan "3" lebih.

6. Untuk coding variabel pengetahuan didapat setelah dilakukan pengisian kuisioner kemudian diberi kode "3" kurang, "2" cukup, dan "1" baik.

c) Memasukan Data (*Data Entry*) atau Processing

Yaitu setelah semua isian kuisioner terisi penuh dan benar sertasudah melewati pengkodean, selanjutnya memproses data agar dapat dianalisis. Pemrosesan dapat dilakukan dengan cara mengentry data dari kuisioner kedalam program computer.

d) Pembersihan Data (*Cleaning*)

Yaitu data yang merupakan kegiatan pengecekan kembali data yang sudah di entry apakah ada kesalahan atau tidak yg dapat mempengaruhi hasil pengolahan data.

2. Analisis Data

Analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis Univariat atau analisis deskriptif yang bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian (Notoatmojo, 2018). Analisis univariat dipakai untuk mendeskripsikan gambaran distribusi frekuensi dari variabel gambaran status gizi, asupan makan, dan pengetahuan gizi. Data disajikan dalam bentuk tabel dan dapat di interpretasikan.