

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan

Rancangan penelitian merupakan suatu gambaran tentang penelitian yang akan dilakukan mulai dari perencanaan sampai dengan evaluasi. Menurut Azwar (2015: 70) bahwa: Rancangan penelitian adalah penggambaran secara jelas tentang hubungan antara variabel, pengumpulan data, dan analisis data sehingga dengan desain yang baik peneliti maupun orang lain yang berkepentingan mempunyai gambaran tentang bagaimana keterkaitan antara variabel dan bagaimana mengukurnya.

Penelitian deskriptif adalah jenis penelitian yang fokus menggambarkan karakteristik atau ciri-ciri dari suatu objek, populasi, atau fenomena yang sedang diteliti. Penelitian yang dilakukan ini tentang gambaran pengetahuan gizi remaja, aktifitas fisik dan kebiasaan sarapan di MTs Darul Ulum Karang Sari Belitang III Oku Timur. Peneliti melakukan wawancara, dan kuisioner pada peserta.

B. Subjek Penelitian

1. Populasi

Populasi dari penelitian ini adalah seluruh siswa siswi MTs Darul Ulum Karangsari yang berjumlah 210 orang.

2. Sampel

Sampel yang diambil oleh peneliti adalah remaja sebanyak 45 orang yang berada dalam satu kelas dengan kriteria remaja sekolah MTs Darul Ulum Karangsari Belitang III Oku Timur khususnya kelas VII. Sampel yang diambil menggunakan metode kuota sampling.

C. Lokasi dan Waktu

1. Lokasi Penelitian

Lokasi ini dilakukan di MTs Darul Ulum Desa Karang sari Belitang III Oku Timur.

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada bulan April 2025.

D. Pengumpulan Data

1. Jenis Data

a. Data primer

Data primer yaitu data yang diperoleh langsung dari responden setelah melakukan kunjungan langsung ke lokasi penelitian. Data primer yang diperoleh oleh peneliti adalah pengetahuan gizi remaja, aktifitas fisik dan kebiasaan sarapan

b. Data Sekunder

Data sekunder adalah data yang didapat berdasarkan instansi dari sumber terkait. Data sekunder yang diperoleh peneliti berupa absensi kelas VII di MTs Darul Ulum Karang Sari Belitang III Oku Timur.

2. Instrumen Penelitian

Instrumen merupakan alat yang akan digunakan untuk mengumpulkan data yang akurat. Alat yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah

a. Lembar Kuisioner

Dalam penelitian ini pengumpulan data menggunakan lembar kuisioner didapatkan dengan memberikan arahan terlebih dahulu di dalam satu kelas.

b. Formulir PAL

Dalam penelitian ini pengumpulan data aktifitas fisik para remaja 24 jam didapatkan dengan cara tertulis melalui pengisian formulir PAL

c. Formulir ceklis

Dalam penelitian ini pengumpulan data kebiasaan sarapan para remaja selama 7 hari didapatkan dengan cara tertulis melalui pengisian formulir ceklis yang sebelumnya sudah diberikan arahan terlebih dahulu.

E. Pengolahan Data dan Analisis Data

1. Pengolahan Data

Pengolahan data dilakukan secara manual ataupun dengan menggunakan

komputer. Pada penelitian ini, peneliti melakukan pengolahan data dengan menggunakan komputer. Adapun langkah- langkah dalam mengolah data dengan menggunakan komputer, diantaranya (Notoatmodjo, 2018) :

a. Penyuntingan data (*Editing*)

Hasil angket dari lapangan harus dilakukan penyuntingan terlebih dahulu. *Editing* merupakan kegiatan untuk pengecekan dan perbaikan isian formulir atau kuisioner tersebut.

Apabila ada jawaban-jawaban yang belum lengkap, jika memungkinkan perlu dilakukan pengambilan data kembali untuk melengkapi jawaban-jawaban tersebut. Tetapi, apabila tidak memungkinkan, maka jawaban yang tidak lengkap dimasukkan dalam pengolahan “*data missing*”.

b. *Coding*

Setelah semua kuisioner diedit dan disunting, dilakukan *coding*, yakni mengubah data berbentuk kalimat atau huruf menjadi data atau angka bilangan. Pemberian kode ini sangat berguna dalam memasukkan data.

1) Pengetahuan Gizi Remaja

Persentase Pengetahuan = jumlah nilai yang benar/ jumlah soal x 100%. Menurut (Arikunto, 2019) kategori tingkat pengetahuan seseorang dibagi menjadi 3 tingkat, yaitu:

1 = Kurang, bila responden mampu menjawab dengan benar $\leq 55\%$

2 = Cukup, bila responden mampu menjawab benar 56-75%

3 = Baik, bila responden mampu menjawab dengan benar 76-100%

2) Formulir PAL

Aktifitas fisik pada remaja di MTs Darul Ulum Karangsari Belitang III Oku Timur diukur menggunakan formulir PAL dengan cara pengisian $PAL = (PAR \times W) / 60 / 24$

Ket:

W= Alokasi waktu yang digunakan dalam 24 jam

PAL= Phsyical Activity Level

PAR= Phsyical Activity Ratio

3) Formulir ceklis

Kebiasaan sarapan pada remaja di MTs Darul Ulum Karangari Belitang III Oku Timur diukur dengan menggunakan formulir ceklis selama 7 hari dimana para siswa memberikan tanda ceklis pada formulir ceklis apabila melakukan kegiatan sarapan yang telah diberikan kepada para siswa.

c. Entry

Memproses data agar dianalisis, pemrosesan dapat dilakukan dengan mengentry data dari kuisioner, formulir PAL, formulir food record dan menggunakan aplikasi SPSS.

d. Cleaning

Cleaning atau pembersihan data merupakan kegiatan pengecekan kembali data yang sudah dientry apakah ada kesalahan atau tidak

2. Analisis data

Analisis data yang digunakan yaitu analisis univariate atau analisis deskriptif yang bertujuan mendeskripsikan karakteristik setiap variable penelitian (Notoatmodjo, 2018). Analisis univariat meliputi pengetahuan gizi remaja, aktifitas fisik dan kebiasaan sarapan pada remaja. Penyajian data yang ditampilkan berupa tabel.