

BAB III METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif, yang bertujuan untuk menggambarkan status gizi, asupan zat gizi, dan kebiasaan merokok pada petugas Satuan Pengamanan (Satpam) di UIN Raden Intan Lampung. Penelitian ini menggunakan pendekatan *cross-sectional*, yaitu pengumpulan data dilakukan pada satu waktu tertentu untuk menilai kondisi status gizi, asupan zat gizi, dan kebiasaan merokok responden.

B. Subjek

1. Populasi

Populasi penelitian ini, yaitu seluruh satuan pengamanan yang ada di Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Intan Lampung. Jumlah keseluruhan satuan pengamanan yang ada di Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Intan Lampung sebanyak 33 orang.

2. Sampel

Sampel penelitian ini adalah total populasi satuan pengamanan yang ada di Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Intan Lampung. Peneliti mendapatkan sampel dengan menggunakan metode teknik sampel jenuh. Teknik sampel jenuh adalah semua anggota populasi yang memenuhi syarat sebagai responden sampel. Sampling jenuh digunakan karena jumlah populasi relatif kecil dan masih memungkinkan untuk dijangkau seluruhnya dalam waktu dan sumber daya penelitian yang tersedia (Sugiyono, 2021).

C. Lokasi dan Waktu

Peneliti melakukan penelitian ini di Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Intan Lampung. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 28 April 2025-6 Mei 2025.

D. Pengumpulan Data

1. Jenis data

Data yang didapatkan oleh peneliti merupakan data primer karena peneliti mendapatkan data dari sumber utamanya secara langsung. Adapun data yang ada dalam penelitian ini antara lain sebagai berikut:

a. Asupan zat gizi (energi, protein, serat)

Peneliti mendapatkan data asupan zat gizi (energi, protein, serat) dari wawancara dan kuesioner *food recall* 2 x 24 jam.

b. Kebiasaan merokok

Peneliti mendapatkan data kebiasaan merokok dari kuesioner yang berisi 10 pertanyaan tentang kebiasaan merokok.

c. Status gizi (lingkar perut)

Peneliti mendapatkan data lingkar perut dari pengukuran lingkar perut dengan menggunakan pita pengukur.

d. Status gizi (IMT)

Peneliti mendapatkan data IMT dari pengukuran tinggi badan, penimbangan berat badan, dan perhitungan IMT.

2. Cara pengumpulan data

Peneliti mengumpulkan data yang ada dalam penelitian ini dengan cara sebagai berikut:

a. Menentukan populasi dan sampel

Populasi dan sampel penelitian ini adalah seluruh satuan pengamanan yang ada di Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Intan Lampung, yaitu sebanyak 33 orang.

b. Melakukan pengukuran antropometri

Pengukuran antropometri dimulai dari pengukuran tinggi badan, selanjutnya penimbangan berat badan, dan yang terakhir pengukuran lingkar perut.

c. Melakukan wawancara *food recall*

Wawancara *food recall* dilakukan selama 2 hari tidak berturut-turut. Wawancara dilakukan selama sekitar 10 menit sehingga tidak mengganggu waktu responden bekerja.

d. Melakukan pengisian kuesioner

Peneliti memberikan kuesioner kepada responden. Responden mengisi kuesioner yang diberikan oleh peneliti selama sekitar 5 menit. Selanjutnya responden memberikan kuesioner yang telah diisi kepada peneliti.

3. Instrumen yang digunakan serta hasil

a. Instrumen yang digunakan

Alat yang digunakan oleh peneliti untuk melakukan pengukuran tinggi badan, penimbangan berat badan, dan pengukuran lingkar perut, yaitu *microtoise* merek *GEA Medical* dengan ketelitian 0,1 cm; timbangan berat badan digital merek *GEA* dengan ketelitian 0,1 kg; dan *waist ruler* merek *Onemed*. Untuk mengetahui kebiasaan merokok sampel, peneliti menggunakan kuesioner yang berisi pertanyaan tentang kebiasaan merokok. Peneliti menggunakan kuesioner *food recall* dan alat bantu ketika melakukan wawancara *food recall* 2 x 24 jam. Alat bantu digunakan bertujuan untuk membantu peneliti mewawancarai sampel serta membantu sampel mengingat kembali atau memperkirakan makanan dan minuman yang dikonsumsi. Alat bantu yang dimaksud adalah buku foto makanan oleh Kementerian Kesehatan Indonesia Tahun 2014 dan Daftar Bahan Makanan Penukar (DBMP) oleh Kementerian Kesehatan RI 2020.

b. Hasil

Hasil wawancara *food recall* 2 x 24 jam akan digunakan untuk memberikan informasi tentang kecukupan gizi sampel; hasil jawaban kuesioner yang berisi 10 pertanyaan tentang kebiasaan merokok akan digunakan untuk memberikan informasi tentang kebiasaan merokok sampel; hasil pengukuran tinggi badan, penimbangan berat badan, dan pengukuran lingkar perut akan digunakan untuk memberikan informasi tentang status gizi sampel.

4. Tenaga Pengumpul Data

a. Peneliti

Peneliti merupakan mahasiswa D-III Gizi Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Tanjungkarang yang memiliki keterampilan mengukur tinggi badan dengan menggunakan *microtoise*, menimbang berat badan dengan menggunakan timbangan berat badan digital, mengukur lingkar perut dengan menggunakan *waist ruler*, dan melakukan wawancara *food recall* 2 x 24 jam dengan menggunakan kuesioner *food recall* 2 x 24 jam.

b. Tenaga Kesehatan Non-Gizi

Peneliti dibantu oleh tenaga kesehatan yang tidak memiliki latar belakang pendidikan gizi akan tetapi sudah dilatih oleh peneliti secara langsung sehingga mampu melakukan pengukuran tinggi badan, penimbangan berat badan, pengukuran lingkar perut, serta wawancara *food recall* 2 x 24 jam.

E. Pengolahan dan Analisis Data

Peneliti melakukan pengolahan dan analisis data yang ada dalam penelitian ini dengan cara sebagai berikut:

1. Pengolahan Data

a. Melakukan *editing*

Memeriksa data yang telah dikumpulkan melalui instrumen yang digunakan. Pemeriksaan tersebut meliputi memeriksa banyaknya lembar kuesioner yang telah lengkap jawabannya atau belum lengkap jawabannya, melengkapi data yang kurang, dan mengoreksi atau memperbaiki data yang kurang jelas.

b. Memberi kode (*coding*)

Memberikan kode pada data. Tahap ini penting dilakukan untuk mempermudah tahap-tahap berikutnya. Adapun kode yang dibuat oleh peneliti, yaitu:

1) Status Gizi (Lingkar Perut)

1 = obesitas (≥ 90 cm)

2 = tidak obesitas (< 90 cm)

Status Gizi (IMT)

1 = kekurangan berat badan tingkat ringan (IMT 17,0-18,4)

2 = kekurangan berat badan tingkat berat (IMT $< 17,0$)

3 = normal (IMT 18,5-25,0)

4 = kelebihan berat badan tingkat ringan (IMT 25,1-27,0)

5 = kelebihan berat badan tingkat berat (IMT $> 27,0$)

2) Asupan Zat Gizi

Energi

1 = sangat kurang ($< 70\%$)

2 = kurang ($70\% - < 100\%$)

3 = normal ($100\% - < 130\%$)

4 = lebih besar ($\geq 130\%$)

Protein

1 = sangat kurang ($< 80\%$)

2 = kurang ($80\% - < 100\%$)

3 = normal ($100\% - < 120\%$)

4 = lebih besar ($\geq 120\%$)

Serat

1 = kurang (kurang dari AKG)

2 = normal (sama dengan AKG)

3 = lebih besar (lebih dari AKG)

3) Kebiasaan merokok

1 = merokok

2 = tidak merokok

c. Melakukan *tabulating*

Tahap berikutnya adalah melakukan tabulasi (*tabulating*). Tahap ini juga penting dilakukan untuk mempermudah dalam menganalisis data secara statistik deskriptif. Penelitian ini menggunakan tabulasi menggunakan teknologi komputer, yaitu memasukkan data yang telah diberi kode ke dalam SPSS.

2. Analisis Data

Setelah mengumpulkan dan memasukkan data, peneliti melakukan analisis data dengan menggunakan statistik deskriptif. Peneliti menghitung *mean*, *median*, maksimum, minimum, dan *variance* setelah melakukan *data entry*.