

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif, dengan fokus menggambarkan pengetahuan, kebiasaan pola makan gizi seimbang, dan status gizi remaja di SMPN 03 Tanjung Raja, Lampung Utara. Penelitian deskriptif bertujuan untuk mengeksplorasi fenomena yang dialami oleh subjek, termasuk perilaku, persepsi, motivasi, tindakan, dan lain-lain.

B. Subjek Penelitian

1. Populasi

Populasi penelitian ialah semua subjek yang hendak diteliti. Populasi pada riset ini ialah siswa/i kelas VII yang ada di SMPN 03 Tanjung Raja dengan jumlah siswa/i sebanyak 113 orang.

2. Sampel

Sampel ialah objek yang diteliti serta dirasa mewakili semua populasi (Notoatmodjo, 2018). Sampel yang digunakan didalam riset ini dihitung dengan rumus Slovin (2013) sebagai berikut :

a. Cara menghitung sampel

$$\text{Rumus : } n = \frac{N}{1+Ne^2}$$

Keterangan :

n = Jumlah sampel

N = Jumlah populasi (113)

d² = Jumlah signifikasi

e = kelonggaran ketidak telitian karena kesalahan pengambilan sampel yang dapat ditolerir yaitu 10%. 10% karena populasi dalam jumlah kecil <1.000 anggota

$$\begin{aligned}
 n &= \frac{113}{1 + 113(10\%)^2} \\
 &= \frac{113}{2,13} \\
 &= 53 \text{ Sampel}
 \end{aligned}$$

Berrdasarkan sumber data dari rumus maka sampel yang harus diambil adalah sebanyak 53 orang siswa/i di SMPN 03 Tanjung Raja Lampung Utara

b. Cara pengambilan sampel

Sistem pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan metode *simple random sampling* yaitu pengambilan sampel secara acak sederhana pada anak kelas VII dengan jumlah siswa 113 dan memiliki 4 kelas. Dari kelas 7a memiliki jumlah siswa sebanyak 28, kelas 7b sebanyak 28 siswa, kelas 7c sebanyak 28 siswa dan kelas 7d sebanyak 29 siswa, seluruh jumlah siswa kelas 7 adalah 113 siswa. Dari hasil pembagian 4 kelas di dapatkan kelas 7a, 7b, dan 7c masing-masing diambil 13 siswa dan dari kelas 7d diambil 14 siswa karena hanya kelas 7d saja yang memiliki 29 siswa. Setelah dilakukan pembagian setiap kelas untuk memilih responden dilakukan spin berdasarkan nomor urut absensi, dari hasil spin kelas 7a didapatkan nomor absensi 11, 25, 26, 14, 8, 18, 5, 12, 6, 1, 27, 7 dan 4 dari kelas 7b didapatkan nomor absensi 2, 16, 23, 6, 28, 3, 10, 21, 25, 26, 19, 24 dan 7 dari kelas 7c didapatkan nomor absensi 22, 11, 14, 10, 1, 21, 17, 20, 2, 15, 5, 3 dan 26 sedangkan kelas 7d didapatkan nomor absensi 15, 14, 7, 3, 6, 20, 19, 12, 4, 17, 28, 23, 8 dan 25 dari hasil spin tersebut didapatkan total sampel 53 responden.

C. Lokasi dan Waktu

1. Lokasi penelitian

Lokasi penelitian ini dilaksanakan di SMPN 03 Tanjung Raja Lampung Utara.

2. Waktu penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan April 2025.

D. Pengumpulan Data

1. Jenis Data

a. Data Primer

Data primer diperoleh sendiri dengan langsung pada sumber pertama tempat objek penelitian. Data yang diambil adalah pengetahuan remaja terkait asupan nutrisi seimbang, kebiasaan gaya supan nutrisi seimbang dan status gizi.

1) Pengetahuan remaja terhadap makan gizi Seimbang

Data pengetahuan remaja didapatkan dari hasil angket menggunakan kuisioner.

2) Kebiasaan pola makan gizi seimbang

Data kebiasaan pola makan gizi seimbang didapatkan dari hasil wawancara menggunakan formulir FFQ Kualitatif.

3) Status Gizi

Data status gizi didapatkan dari hasil pengukuran Berat badan (BB) dan Tinggi badan (TB) dengan menggunakan microtoise dan timbangan berat badan, setelah itu hasil tinggi badan (m)² dikali dibagi berat badan setelah mendapatkan hasilnya bandingkan hasil IMT dengan Indeks Massa Tubuh (IMT/U) di Standar Antropometri Anak tahun 2020.

b. Data Sekunder

Data sekunder merupakan data yang didapatkan dan dikumpulkan peneliti dari sumber yang sudah ada. Data sekunder bersumber dari pihak sekolah yaitu berupa absensi siswa/i kelas VII SMPN 03 Tanjung Raja.

E. Pengolahan dan Analisis Data

1. Pengolahan Data

a. Editing

Editing ialah aktivitas mengecek, pengkoreksian dan perbaikan isi formulir atau kuisioner. Tujuan editingnya ini ialah untuk menjamin bahwasannya data yang didapat ialah seluruh data yang dikelola dengan baik serta bisa dibaca secara tepat.

b. Coding

Setelah dilakukan editing kemudian peneliti memberikan kode-kode tertentu pada tiap data yang telah diperoleh. Sehingga mempermudah dalam melakukan analisis data.

1. Status Gizi

- 1 = Gizi buruk (*severly thinness*) < -3 SD
- 2 = Gizi kurang (*thinness*) $-3SD$ sd $<-2SD$
- 3 = Gizi baik (*normal*) $-2SD$ sd $+1SD$
- 4 = Gizi lebih (*overweight*) $+1SD$ sd $+2SD$
- 5 = Obesitas (*obese*) $>+2SD$

2. Pengetahuan remaja terhadap makan gizi seimbang

- 1 = Kurang jika nilainya $< 60\%$
- 2 = Cukup jika nilainya $60 - <80\%$
- 3 = Baik jika hasil $80 - 100\%$

3. Kebiasaan pola makan gizi seimbang

Kategori Karbohidrat

- 1 = Jarang apabila jumlah skor < 300
- 2 = Sering apabila jumlah skor ≥ 300

Kategori Lauk Hewani

- 1 = Jarang apabila jumlah skor < 160
- 2 = Sering apabila jumlah skor ≥ 160

Kategori Lauk Nabati

- 1 = Jarang apabila jumlah skor < 200
- 2 = Sering apabila jumlah skor ≥ 200

Kategori Sayuran

- 1 = Jarang apabila jumlah skor < 250
- 2 = Sering apabila jumlah skor ≥ 250

Kategori Buah-buahan

- 1 = Jarang apabila jumlah skor < 150
- 2 = Sering apabila jumlah skor ≥ 150

c. Entry

Memproses data dari masing-masing responden untuk dimasukan kedalam aplikasi atau software computer. didalam penelitian ini peneliti menggunakan aplikasi computer SPSS, Microsoft excel dan Who antro + Indonesia.

d. Cleaning

Data yang telah di masukan kedalam aplikasi SPSS dilkukan pembersihan dan pengecekan untuk melihat kemungkinan terdapat kesalahan- kesalahan atau ketidak lengkapan dari setiap hasil data yang sudah dimasukan.

2. Analisis data

Analisis data yang digunakan didalam penelitian ini yaitu analisis data univariat yang bertujuan untuk menjelaskan karakteristik setiap variabel yang diteliti. Analisis ini dilakukan pada tiap variabel yang diteliti, hasil tiap variabel tersebut ditampilkan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi.