

BAB IV

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Rancangan Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian *obsevasional* yaitu penelitian dilakukan dengan pengamatan dan pencatatan pada objek penelitian. Rancangan penelitian yang digunakan adalah *cross sectional*, dimana variabel terikat dan variabel bebas dalam penelitian ini diukur dan dikumpulkan secara bersamaan.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 2 Semarang. Dipilih lokasi ini berdasarkan pertimbangan sebagai berikut:

- a. Di Kabupaten Klungkung prevalensi status gizi (IMT/U) pada remaja umur 16-18 tahun, kategori sangat kurus sebesar 0,04%, kurus 9,12%, gemuk 10,66%, obesitas 7,79% (Riskesdas Provinsi Bali Tahun 2018).
- b. SMA Negeri 2 Semarang merupakan salah satu SMA di Kabupaten Klungkung yang belum pernah dilakukan penelitian mengenai topik ini.
- c. Ada izin dari pihak SMA Negeri 2 Semarang.

2. Waktu penelitian

Penelitian ini dilaksanakan selama 1 bulan yaitu bulan Maret hingga bulan April 2022.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi penelitian

Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh siswi kelas X, XI dan XII yang berjumlah 632 siswi. Populasi target pada penelitian ini adalah siswi kelas 11 yang ada di SMA Negeri 2 Semarang. Adapun pertimbangan memilih kelas 11 yaitu dikarenakan kelas 11 termasuk usia remaja yang produktif. Sedangkan kelas 12 tidak dijadikan sampel karena dalam situasi persiapan menjelang ujian.

2. Sampel penelitian

Dalam penelitian ini populasi sudah sesuai dengan kriteria yang sudah ditentukan. Adapun kriteria tersebut sebagai berikut:

a. Kriteria inklusi

- 1) Siswi tercatat dan aktif belajar di SMA Negeri 2 Semarang.
- 2) Berjenis kelamin perempuan.
- 3) Siswi tersebut berusia 15-18 tahun dan dalam kondisi sehat.
- 4) Bersedia menjadi sampel dengan menandatangani *inform consent*.

b. Kriteria eksklusi

- 1) Siswi sedang dalam keadaan sakit.
- 2) Siswi tidak bersedia untuk diwawancara.

Besaran sampel, dihitung menggunakan rumus (Notoatmodjo, 2010) yaitu sebagai berikut:

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

Keterangan :

n = Besar sampel

N = Besar populasi

d = Tingkat kepercayaan

Berdasarkan rumus tersebut, maka besaran sampel pada penelitian ini yaitu sebagai berikut:

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

$$n = \frac{632}{1 + 632 (0,12^2)}$$

$$n = \frac{632}{10,1008}$$

$$n = 62,56$$

Untuk mencegah kekurangan sampel selama penelitian akibat *drop out*, maka ditambah 20% dari hasil perhitungan sampel, sehingga seluruh sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 75 sampel. Untuk sampel dari masing – masing kelas ditentukan dengan cara proporsional, dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$n_1 = \frac{N_1}{N} \times n$$

Besar sampel tiap kelas disajikan pada lampiran 5.

3. Teknik pengambilan sampel

Teknik pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian ini yaitu *Simple Random Sampling*. Teknik pengambilan secara acak dimana setiap populasi memiliki peluang yang sama untuk dipilih menjadi sampel. Untuk pengambilan jumlah sampel pada masing – masing kelas dilakukan dengan metode undian.

D. Jenis dan Cara Pengumpulan Data

1. Jenis data

Dalam penelitian ini jenis data yang dikumpulkan ada dua yaitu sebagai berikut:

a. Data primer

Data primer merupakan data yang dikumpulkan secara langsung oleh siswi, yaitu meliputi data identitas siswi (nama, umur, tanggal lahir, alamat), data perilaku makan (pengetahuan, sikap dan praktek terkait zat gizi makro), data asupan zat gizi makro (energi, protein, lemak dan karbohidrat) serta data status gizi (berat badan dan tinggi badan).

b. Data sekunder

Data sekunder adalah data yang diperoleh dengan mencatat data yang terdapat di lokasi penelitian, yang meliputi gambaran umum SMA Negeri 2 Semarang, jumlah siswa dan data program kesehatan yang dilakukan yang bekerjasama dengan pihak puskesmas terkait.

2. Cara pengumpulan data

a. Data primer

- 1) Data identitas sampel diperoleh dengan wawancara langsung kepada siswi menggunakan form identitas siswi.
- 2) Perilaku makan diperoleh dengan menggunakan kuisisioner yang telah disiapkan yaitu: Pengetahuan diperoleh dengan menggunakan kuisisioner skala *Guttman*. Setiap pernyataan jika jawaban benar diberikan skor “1”, jika jawaban salah diberikan skor “0”. Sikap diperoleh menggunakan kuisisioner skala *Likert*. Setiap pernyataan diberikan 5 pilihan yaitu SS = sangat setuju, S

= setuju, KS = kurang setuju, TS = tidak setuju, STS = sangat tidak setuju.

Praktek diperoleh menggunakan kuisisioner praktek terkait zat gizi makro.

Setiap pernyataan yang dijawab ya diberikan skor "1" dan jika dijawab tidak diberikan skor "0".

- 3) Asupan zat gizi makro (energi, protein, lemak dan karbohidrat) diperoleh dengan cara wawancara langsung kepada siswi menggunakan form recall 2 x 24 jam tidak berturut-turut. Pengumpulan data asupan zat gizi makro dilakukan oleh peneliti dan dibantu oleh 3 orang enumerator dari mahasiswa jurusan gizi yang sebelumnya dilatih agar memiliki pemahaman yang sama.
- 4) Data status gizi meliputi tinggi badan diperoleh dengan cara mengukur tinggi badan menggunakan *microtois* dengan ketelitian 0,1 cm, dan berat badan diperoleh menggunakan timbangan berat badan digital dengan ketelitian 0,1 kg.

b. Data sekunder

- 1) Gambaran umum, jumlah siswa dan data program kesehatan yang dilakukan yang bekerjasama dengan pihak puskesmas terkait diperoleh dengan melakukan pencatatan dan wawancara dengan pihak SMA Negeri 2 Semarang.

3. Alat dan instrumen pengumpulan data

Alat yang digunakan dalam pengumpulan data, yaitu *microtois*, timbangan berat badan digital dan buku foto makanan. Sedangkan instrumen yang digunakan dalam pengumpulan data, meliputi formulir identitas sampel, form recall, kuisisioner mengenai pengetahuan, sikap dan praktek. Kuisisioner ini telah diuji coba terlebih dahulu kepada 30 orang. Uji dilakukan dengan taraf signifikan 5%,

sehingga r tabel yaitu 0,361. Setelah dilakukan uji validitas, masing – masing pernyataan memiliki r hitung $>$ r tabel, sehingga item – item pernyataan dapat dinyatakan valid. Sedangkan hasil uji reliabilitas memiliki hasil *Cronchbach's Alpha* $>$ r tabel, sehingga kuisisioner ini dapat dinyatakan konsisten (*reliable*).

E. Cara Pengolahan dan Analisis Data

1. Pengolahan data

Data yang telah terkumpul kemudian akan diolah dengan cara sebagai berikut:

a. Perilaku Makan

1) Pengetahuan

Penilaian pengetahuan terkait zat gizi makro pada remaja dilakukan dengan memberikan skor pada masing-masing pernyataan, yaitu jika jawaban benar diberikan skor “1”, jika jawaban salah diberikan skor “0”. Untuk menghitung hasil menggunakan rumus yaitu:

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor jawaban benar}}{\text{Total skor keseluruhan}} \times 100\%$$

Kemudian hasil yang didapat dikategorikan, yaitu sebagai berikut (Arikunto, 2010):

- a) Kurang = $<60\%$
- b) Cukup = $60 - 75\%$
- c) Baik = $\geq 75\%$

2) Sikap

Penilaian sikap terkait zat gizi makro pada remaja dilakukan dengan memberikan skor pada masing-masing pernyataan, yaitu:

- a) Jawaban sangat setuju diberi skor 5
- b) Jawaban setuju diberi skor 4
- c) Jawaban kurang setuju diberi skor 3
- d) Jawaban tidak setuju diberi skor 2
- e) Jawaban sangat tidak setuju diberi skor 1

Untuk menghitung hasil dilakukan dengan menggunakan rumus, sebagai berikut:

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor jawaban benar}}{\text{Total skor keseluruhan}} \times 100\%$$

Kemudian hasil yang didapat dikategorikan, yaitu sebagai berikut (Arikunto, 2010):

Kurang = <60%

Cukup = 60 – 75%

Baik = ≥75%

3) Praktek

Penilaian praktek terkait zat gizi makro pada remaja dilakukan dengan memberikan skor pada masing-masing pernyataan, yaitu jika menjawab ya diberikan skor “1”, jika menjawab tidak diberikan skor “0”. Untuk menghitung hasil menggunakan rumus yaitu:

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor jawaban benar}}{\text{Total skor keseluruhan}} \times 100\%$$

Kemudian hasil yang didapat dikategorikan, yaitu sebagai berikut (Arikunto, 2010):

d) Kurang = <60%

e) Cukup = 60 – 75%

f) Baik = $\geq 75\%$

b. Data asupan

Data asupan meliputi jumlah yang diperoleh dari hasil wawancara dengan menggunakan form food recall 2 x 24 jam dilakukan 2 kali tidak berturut-turut yang dapat dihitung dalam bentuk URT (Ukuran Rumah Tangga) kemudian diubah dalam satuan gram, lalu nilai gizinya dengan menggunakan bantuan software nutrysurvey. Kemudian dijumlahkan hasil recall pertama dan yang kedua dan dirata – ratakan sehingga mendapatkan zat gizi konsumsinya dan selanjutnya dihitung tingkat konsumsi dengan rumus konsumsi aktual hasil recall dibagi dengan kebutuhan individu yang telah dihitung, lalu dikali seratus persen dan hasilnya dikategorikan. Setelah diketahui asupan zat gizi, kemudian dikategorikan sebagai berikut: Menurut (WNPG, 2004)

Lebih = $\geq 110\%$

Baik = 80 – 109%

Kurang = < 80

c. Data Status Gizi

Data status gizi diperoleh melalui pengukuran tinggi badan dan menimbang berat badan selanjutnya menghitung IMT dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$\text{IMT} = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{(\text{Tinggi Badan (m)})^2}$$

Kemudian menghitung umur dihitung berdasarkan perhitungan satu bulan penuh. Setelah itu menghitung Z-score dapat dihitung dengan rumus, sebagai berikut :

$$\text{Z-score} = \frac{\text{Nilai Individu Subyek} - \text{Nilai Median Baku Rujukan}}{\text{Nilai Simpang Baku Rujukan}}$$

Setelah didapatkan hasil kemudian ditentukan status gizinya berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020 Tentang Standar Antropometri Anak.

2. Analisis data

Analisis data yang digunakan pada penelitian ini, yaitu sebagai berikut:

a. Analisis Univariat

Analisis yang digunakan dengan menjelaskan secara deskriptif untuk dapat melihat distribusi frekuensi variable-variabel yang diteliti, baik variable terikat, maupun variabel bebas.

b. Analisis Bivariat

Analisis yang digunakan untuk mengetahui adanya hubungan antar variabel, sebelum menetapkan analisis yang akan digunakan terlebih dahulu dilakukan uji normalitas data menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov*. Data yang berdistribusi normal dianalisis menggunakan uji *Korelasi Pearson* sedangkan data yang berdistribusi tidak normal dianalisis menggunakan uji *Korelasi Spearman*. Pengambilan keputusan, sebagai berikut:

- 1) Apabila nilai $p < 0,05$, maka berkorelasi atau terdapat hubungan.
- 2) Bila nilai $p \geq 0,05$, maka tidak berkorelasi atau tidak terdapat hubungan.

F. Etika Penelitian

Sebelum penelitian berlangsung peneliti terlebih dahulu melengkapi syarat-syarat penelitian sebagai berikut:

1. Mengurus ijin penelitian dan ethical clearance.
2. Setiap orang yang dijadikan sampel penelitian terlebih dahulu diminta untuk mengisi formulir kesediaan menjadi sampel dengan menandatangani

formulir persetujuan subjek (inform consent) yang mencakup penjelasan manfaat penelitian, penjelasan kemungkinan resiko dan ketidaknyamanan yang ditimbulkan, penjelasan manfaat yang didapatkan serta jaminan anonimitas dan kerahasiaan terhadap identitas dan informasi yang diberikan oleh sampel.

3. Pengambilan data dilakukan setelah mendapatkan persetujuan antara peneliti dan sampel.