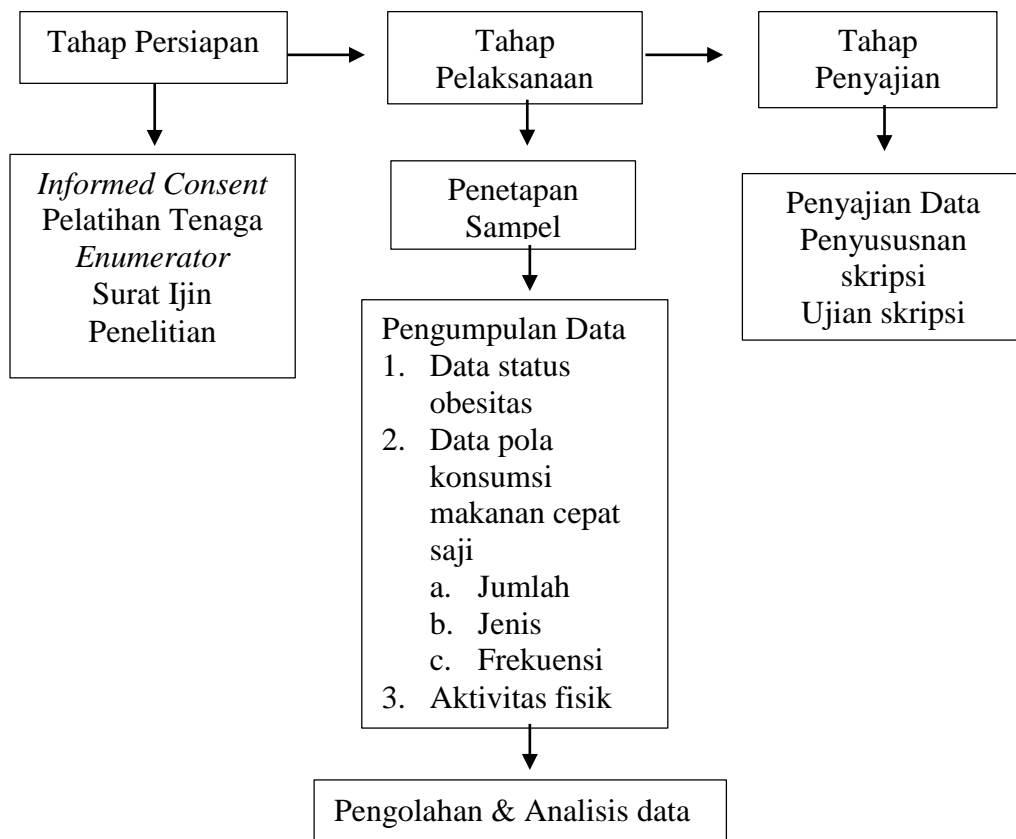


BAB IV METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Rancangan Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah observasional yaitu peneliti melakukan pengamatan terhadap subjek penelitian. Rancangan penelitian yang digunakan yaitu *Cross Sectional*, karena peneliti melakukan observasi dan pencatatan terhadap subyek penelitian yang dilakukan sekali dan dalam waktu yang bersamaan.

B. Alur Penelitian



Gambar 2. Alur Penelitian

C. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMPN 10 Denpasar tempat ini dipilih sebagai tempat penelitian dengan beberapa pertimbangan antara lain :

- 1) Tersediannya sampel penelitian.
- 2) Tempat penelitian yang dekat dengan kedai-kedai makanan cepat saji.
- 3) Belum pernah dilakukan penelitian yang serupa.

2. Waktu penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada Bulan Januari - Februari 2023

D. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2017). Populasi target dari penelitian ini adalah semua remaja SMPN 10 Denpasar, sedangkan populasi terjangkau adalah semua siswa kelas I dan II yang berjumlah 656 siswa.

2. Sampel

Sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2017). Teknik sampling merupakan suatu cara tertentu yang dilakukan untuk pengambilan sampel agar dapat mewakili populasi dan dapat menghasilkan penelitian yang valid. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian dengan menggunakan purposive sampling yaitu pengambilan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu yang sudah ditentukan oleh peneliti (Sugiyono, 2017).

- 1) Sampel penelitian adalah semua populasi dengan kriteria inklusi sebagai berikut:
 - a. Berstatus aktif menjadi siswa di SMPN 10 Denpasar
 - b. Sedang berada di kelas I dan II di SMPN 10 Denpasar
 - c. Keadaan sehat jasmani dan rohani
- 2) Sampel penelitian adalah semua populasi dengan kriteria eksklusi sebagai berikut :
 - a. Tidak hadir pada saat pengambilan data
 - b. Karena alasan tertentu mengundurkan diri sebagai sampel
 - c. Tidak bersedia untuk di wawancarai sebagai sampel
- 3) Besar sampel

Dalam menentukan besar sampel yang akan diteliti ditentukan dengan menggunakan rumus nototmodjo (2010). Perhitungan rumus besar sampel terlampir :

$$n = \frac{N}{1 + Nd^2}$$

keterangan :

n = besar sampel

N = besar populasi = 656

d = tingkat kepercayaan = 0,1

Berdasarkan rumus perhitungan sampel didapatkan jumlah sampel sebanyak 87 siswa dari total populasi sebanyak 656 siswa (perhitungan terlampir).

3. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *Simple Random Sampling*. Pengambilan sampel dilakukan dengan cara mengundi dengan menggunakan nomor absen siswa tiap kelasnya. Dimana nanti jika nomor yang muncuk dalam pengundian tersebut akan di tetapkan sebagai sampel dalam penelitian ini. Dimana dengan teknik ini akan memberikan opportunity bagi tiap anggota untuk menjadi sampel terpilih.

Rumus Proposional Random Sampling :

$$\frac{\text{Jumlah populasi di kelas}}{\text{jumlah populasi kelas I dan II}} \times \text{jumlah sampel yang diinginkan}$$

(perhitungan terlampir).

E. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data

1. Jenis data

a. Data Primer

- 1) Data indetitas sampel
- 2) Data antropometri yang meliputi berat badan dan tinggi badan pada sampel
- 3) Data konsumsi makanan cepat saji
- 4) Data aktivitas fisik

b. Data Sekunder

- 1) Gambaran umum SMPN 10 Denpasar
- 2) Data jumlah siswa kelas I dan II SMPN 10 Denpasar

2. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan oleh peneliti di bantu 5 orang enumerator mahasiswa prodi STR Gizi. Sebelum proses pengambilan data, enumerator dijelaskan mengenai maksud dan tujuan penelitian serta teknis pengambilan data dilapangan merupakan langkah yang sangat penting dalam penelitian. Pengumpulan data dilakukan sebagai berikut :

a. Data Primer Meliputi :

1) Identitas sampel seperti :

Kode sampel, Nama, Tanggal Lahir, Umur, Jenis Kelamin, Alamat, No telepon, Kelas.

2) Data Antropometri

Microtice digunakan untuk mengukur tinggi badan dengan akurasi 0,1 cm dan timbangan digital digunakan untuk mengukur berat badan dengan presisi 0,1 kg.

3) Data Obesitas

Setelah dilakukan penimbangan berat badan dan pengukuran tinggi badan, untuk menentukan status obesitas yaitu menggunakan indeks IMT/U dan menghitung z-score setelah diketahui nilai z-scorenya kemudian kategorikan nilai z-score dengan kategori status gizi dan ambang batas (z-score menurut PMK No 2 Tahun 2020 tentang standar antropometri anak yang telah di modifikasi).

4) Data Pola Konsumsi Makanan Cepat Saji

Data pola konsumsi makanan cepat saji yang meliputi jenis, jumlah, dan frekuensi makanan cepat saji yang dikonsumsi oleh siswa SMAN 10 Denpasar yang dilakukan 1 kali dalam seminggu, dikumpulkan dengan metode wawancara dan pengisian kuisisioner oleh peneliti dengan menggunakan form SQ-FFQ.

5) Data Aktivitas Fisik

Untuk memperoleh data ini dengan melalui wawancara dan pengisian form kuisisioner GPAQ dilakukan 1 kali dalam satu bulan di hari yang sama dengan pemumpulan data konsumsi makanan cepat saji, dengan menghitung nilai MET kemudian bandingkan dengan kategori aktivitas fisik menurut World Health Organization (2012).

b. Data Sekunder

Data sekunder dikumpulkan dengan pencatatan laporan administrasi sekolah tentang keadaan umum sekolah dan informasi tentang jumlah siswa di setiap kelas yang diperoleh dari daftar hadir.

3. Alat dan instrumen pengumpulan data

a. Alat

Alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

- 1) Timbangan digital : merek Camry dengan ketelitian 0,1 kg digunakan untuk menimbang berat badan.
- 2) Microtoise : merek GEA dengan ketelitian 0,1 cm digunakan untuk mengukur tinggi badan.

b. Instrumen

- 1) Form SQ- FFQ : digunakan untuk mengetahui gambaran kebiasaan asupan gizi makanan cepat saji sampel dalam satu bulan terakhir.
- 2) Form GPAQ : digunakan untuk menilai aktivitas fisik dalam keseharian seseorang kemudian bandingkan dengan klasifikasi kategori aktivitas fisik.

F. Pengolahan dan Analisis Data

1. Pengolahan Data

a. Data Obesitas

Untuk menentukan status obesitas yaitu menggunakan indeks IMT/U dan menghitung z-score setelah diketahui nilai z-scorenya kemudian kategorikan nilai z-score dengan kategori status gizi dan ambang batas (z-score menurut PMK No 2 Tahun 2020 tentang standar antropometri anak yang telah di modifikasi).

Rumus :

$$\text{IMT} = \frac{\text{Berat badan (BB)}}{\text{Badan dalam meter (m)}^2}$$

$$\text{Z-Score} = \frac{\text{Nilai IMT yang diukur} - \text{Media}}{\text{Median} - (-1 \text{ sd} + \text{sd})}$$

Setelah diketahui nilai z-scorenya kemudian kategorikan nilai z-score dengan kategori status gizi dan ambang batas (z-score menurut PMK No 2 Tahun 2020 tentang standar antropometri anak yang telah di modifikasi) dibagi menjadi 2 kategori yaitu :

- 1) Tidak Obesitas : $\leq + 2 \text{ SD}$
- 2) Obesitas : $> + 2 \text{ SD}$

b. Data Pola Konsumsi Makanan Cepat Saji

1) Jenis Makanan Cepat Saji

Jenis makanan cepat saji diolah dengan menjumlahkan jenis – jenis makanan cepat saji yang dikonsumsi oleh sampel selama satu bulan terakhir, selanjutnya dikategorikan menjadi dua yaitu :

- b) Banyak bila ≥ 5 jenis makanan cepat saji.
 - c) Sedikit bila ≤ 5 jenis makanan cepat saji.
- 2) Jumlah Konsumsi Makanan Cepat Saji

Data jumlah konsumsi makanan cepat saji dihitung dari konsumsi makanan cepat saji dalam satu minggu terakhir berdasarkan SQ – FFQ, kemudian dijadikan konsumsi makanan cepat saji dalam hari dengan cara dibagi 7 hari, didapatkan jumlah makanan cepat saji yang dikonsumsi dalam gram / hari. Selanjutnya, dirata – ratakan mulai dari asupan energi, protein, lemak, dan karbohidrat. Berikut pengkategorian jumlah konsumsi makanan cepat saji sumber energi, protein, lemak, dan karbohidrat sebagai berikut yaitu:

- a) Rendah bila ($<$ rata – rata)
 - b) Tinggi bila (\geq rata – rata)
- 3) Frekuensi Konsumsi Makanan Cepat Saji

Frekuensi makanan cepat saji diukur dengan cara menghitung frekuensi konsumsi makanan cepat saji selama satu bulan terakhir kemudian dikategorikan. Menurut Pramanik & Dhar (2014) frekuensi makanan cepat saji dikategorikan menjadi dua yaitu :

- a) Sering bila $\geq 3x$ /Minggu
- b) Jarang bila $< 3x$ /Minggu

c. Data Aktivitas Fisik

Untuk menilai aktivitas fisik menggunakan form GPAQ dihitung nilai total mets kemudian kategorikan dengan kategori aktivitas fisik menurut GPAQ. Kategori aktivitas fisik menurut World Health Organization (2012) dibagi menjadi 3 bagian yaitu :

- 1) Aktivitas fisik ringan : < 600 MET-menit/minggu
- 2) Aktivitas fisik sedang : \geq 600 MET-menit/minggu
- 3) Aktivitas fisik berat : 1500 – 3000 MET-menit/minggu

2. Analisa Data

a. Analisis univariate

Analisis univariat bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian. Analisis ini dengan membuat tabel distribusi frekuensi dan persentase dari setiap variabel. Analisis univariat dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran setiap variabel.

b. Analisis bivariat

Untuk mengetahui hubungan pola konsumsi makanan cepat saji dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas dilakukan uji statistik korelasi rank sperman dengan tingkat kepercayaan 5% atau $(\alpha) = 0,05$.

Hipotesa Statistik :

Ha : ada hubungan pola konsumsi makanan cepat saji dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja di SMPN 10 Denpasar.

Ho : tidak ada hubungan pola konsumsi makanan cepat saji dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja di SMPN 10 Denpasar.

Pengambilan keputusan :

Jika $P \geq 0,05$: terima Ho tolak Ha

Artinya : tidak ada hubungan pola konsumsi makanan cepat saji dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja di SMPN 10 Denpasar.

Jika $P < 0,05$: tolak H_0 terima H_a

Artinya : ada hubungan pola konsumsi makanan cepat saji dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja di SMPN 10 Denpasar.

G. Etika Penelitian

Di dalam penyusunan skripsi ini, peneliti harus mendapatkan izin penelitian dari Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Denpasar untuk mendapatkan persetujuan penelitian. Penelitian ini dimulai dengan melakukan berbagai prosedur yang berhubungan dengan etika penelitian terhadap responden yang meliputi :

1. Lembar persetujuan (Informed consent)

Seorang calon responden yang bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian ini diminta untuk menandatangani lembar izin, yang berisi permintaan persetujuan mereka. Sebelum itu, calon responden harus membaca isi lembar persetujuan untuk memastikan bahwa mereka mengetahui tujuan dan sasaran penelitian.

2. Kerahasiaan (Confidentiality)

Kerahasiaan merupakan etika dengan memberikan jaminan kerahasiaan hasil penelitian. Peneliti akan menjelaskan kepada responden bahwa peneliti akan menjaga kerahasiaan informasi terkait data yang telah dikumpulkan dan tidak akan membocorkan data yang didapat dari responden, hanya data tertentu yang akan dilaporkan pada hasil penelitian.

3. Tidak merugikan (Nonmaleficence)

Pada proses penelitian ini peneliti diharapkan dapat menghindari tindakan penyalahgunaan sehingga responden dapat terlindungi dan terhindar dari bahaya atau cedera fisik dan psikologis.

4. Bermanfaat (Beneficience)

Untuk memberikan responden informasi yang tepat tentang pencegahan untuk mengurangi terjadinya obesitas, peneliti mungkin menjelaskan keuntungan dari penelitian mereka kepada responden selama proses penelitian.