

BAB IV

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasional, dan hanya akan memeriksa korelasi antara kebiasaan makan remaja, tingkat aktivitas fisik, dan status obesitas dari waktu ke waktu.

B. Alur Penelitian

1. Tahap Persiapan

- a. Pengurus surat izin penelitian
- b. Penjajagakan ke SMA N 5 Denpasar.
- c. Penyiapan kuisisioner.
- d. Penyiapan alat (microtoa, timbangan, dll)
- e. Memilih, menetapkan, dan menginstruksikan enumerator tentang cara mengisi kuesioner model.

2. Tahap Pelaksanaan

- a. Penetapan sampel yang memenuhi kriteria diminta untuk mengisi formulir pernyataan persetujuan atau PSP (Penjelasan Setelah Persetujuan) untuk mengikuti penelitian
- b. Pengumpulan data (identitas sampel, pola konsumsi *junk food* dan aktivitas fisik) akan dilakukan oleh peneliti dengan bantuan enumerator.

3. Tahap Penyelesaian

- a. Melakukan pengumpulan data, pengolahan data dan analisis data dengan menggunakan analisa statistik.
- b. Menyusun laporan akhir penelitian.

C. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMA N 5 Denpasar. Dengan beberapa pertimbangan sebagai berikut :

- a. SMA N 5 Denpasar terletak di tempat strategis yang banyak dikelilingi makanan tempat saji.
- b. Banyaknya kantin yang menyediakan makanan cepat saji.
- c. Belum pernah dilakukannya penelitian sejenis di SMA N 5 Denpasar.
- d. Adanya sampel dalam jumlah yang memungkinkan untuk melakukan penelitian.
- e. Adanya ijin dari pihak sekolah berkenan dengan pelaksanaan penelitian.

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan dari bulan September 2022– April 2023

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh sampel yang tercatat sebagai siswa kelas XI di SMA N 5 Denpasar yang berjumlah 432 orang yang terdiri dari XI IPA dan XI IPS.

2. Sampel Penelitian

a. Sampel

Sampel pada penelitian ini adalah seluruh anak kelas XI IPA dan XI IPS SMA N 5 Denpasar berjumlah 82 orang yang merupakan bagian dari populasi dan memenuhi persyaratan sebagai berikut :

1) Kriteria inklusi

- (a). Siswa kelas XI SMA N 5 Denpasar yang berusia 16-18 tahun.
- (b). Berjenis kelamin perempuan dan laki-laki.
- (c). Siswa kelas XI bersedia menjadi responden.

2) Kriteria eksklusi

- (a). Sakit saat penelitian.
- (b). Pindah sekolah.

b. Jumlah dan Besaran Sampel

Perhitungan besar sampel dihitung dengan menggunakan rumus Slovin (2017):

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

$$n = \frac{432}{1 + 432(0,1)^2}$$

$$n = \frac{432}{1 + 432(0,01)}$$

$$n = \frac{432}{1 + 4,32}$$

$$n = \frac{432}{5,32}$$

$$n = 82 \text{ Sampel}$$

Keterangan :

n = Jumlah sampel

N = Populasi

e = Tingkat kesalahan dalam penelitian sebesar 10% atau 0,1

Untuk sampel perkelas dapat ditentukan menggunakan rumus alokasi proporsional sebagai berikut:

$$\frac{NK}{N} \times n$$

Keterangan :

NK = Jumlah populasi per kelas

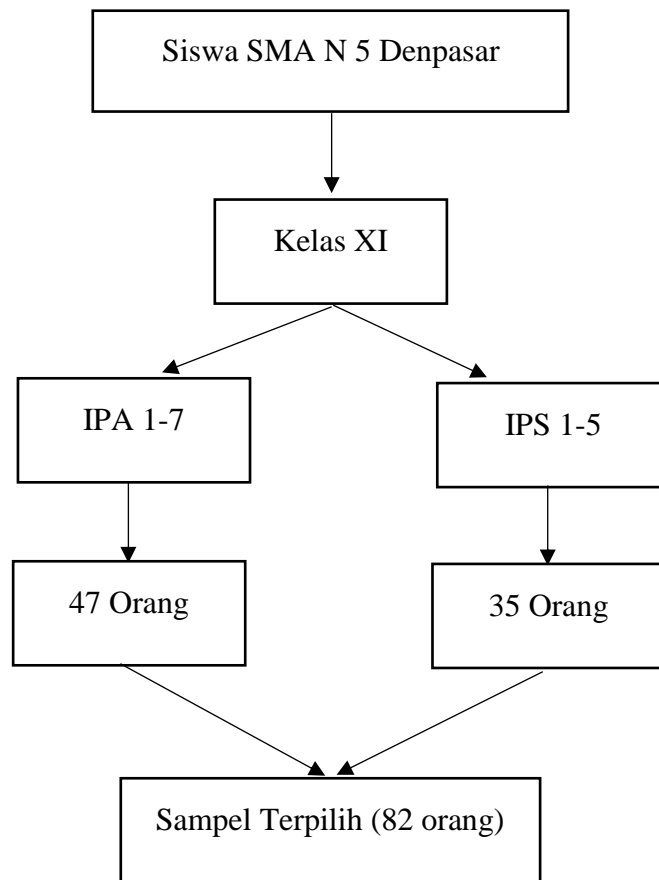
N = Jumlah populasi

n = Jumlah sampel

c. Teknik Pengambilan Sampel

Metode sampel penelitian ini menggabungkan proportional dan random sampling. Berdasarkan sampel penelitian yang dikumpulkan dari rumus, pengambilan sampel secara acak dilakukan secara acak.

Teknik pengambilan sampel dapat dilihat pada Gambar 2.



Gambar 1. Skema Teknik Pengambilan Sampel

E. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data

1. Jenis data yang dikumpulkan

Jenis data yang digunakan pada penelitian ini yaitu data primer dan sekunder :

- a. Data primer adalah informasi yang dikumpulkan dan diperoleh langsung dari sampel, seperti informasi tentang identitas sampel, kebiasaan makan, aktivitas fisik, pengukuran IMT, dan status obesitas pada siswa SMA N 5 Denpasar. Data sekunder yaitu data yang dikumpulkan dan diperoleh secara tidak langsung oleh peneliti dari sumber data, data tersebut meliputi:

- 1) Gambaran umum berupa profil sekolah.

- 2) Data melalui peninjauan awal, meliputi data untuk mengetahui status obesitas pada siswa SMA N 5 Denpasar.

2. Teknik pengumpulan data

Dalam mengumpulkan data dengan bantuan tiga enumerator rogram studi sarjana gizi dan dietetika dari mahasiswa jurusan gizi. Enumerator diberitahu tentang tujuan dan sasaran pengumpulan data teknis lapangan sebelum proses pengumpulan data. Data yang akan dikumpulkan sebagai berikut :

a. Data primer

Contoh informasi identitas dikumpulkan dengan mengisi kuesioner dengan nama, jenis kelamin, dan usia. Data tentang pola konsumsi *junk food* dan formulir SQ FFQ dikumpulkan menggunakan kuesioner, sedangkan informasi tentang aktivitas fisik dikumpulkan menggunakan kuesioner yang berkaitan dengan pola aktivitas fisik.

b. Data skunder

Data sekunder diperoleh dengan cara melalui informasi sosial media, buku dan majalah.

3. Alat Pengumpulan Data

Alat pengumpul data mengukur berat sampel menggunakan timbangan digital dengan presisi 0,1 kg. Kemudian, manfaatkan formulir kuis dan formulir SQ FFQ untuk mendapatkan data sampel identitas, pola konsumsi, dan aktivitas fisik. Mikrotosa memiliki presisi 0,1 cm..

F. Pengolahan dan Analisis Data

1. Teknik pengolahan data

Tahap pemrosesan data memungkinkan prediksi data dan persiapan data untuk analisis lebih lanjut dan data siap presentasi. Data yang diolah meliputi :

a. Data Identifikasi Sampel diproses secara deskriptif dan ditampilkan dengan tabel frekuensi.

b. Data Obesitas

Data obesitas diolah dengan menggunakan indeks IMT/U dan menghitung *z-score*.

Kemudian dikategorikan menjadi :

1) Tidak Obesitas : $\leq +2$ SD

2) Obesitas : $> +2$ SD

c. Data Pola Konsumsi *Junk food*

Data pola konsumsi *junk food* meliputi : jenis, jumlah dan frekuensi yang diperoleh dengan metode wawancara menggunakan SQFFQ *junk food*.

1) Jenis konsumsi *junk food*

Sedikit : > 4 jenis *junk food*

Banyak : < 4 jenis *junk food*

2) Jumlah konsumsi *junk food*

Kurang : $< 10\%$ kebutuhan sampel

Cukup : $10-20\%$ kebutuhan sampel

Tinggi : $> 20\%$ kebutuhan sampel

3) Frekuensi konsumsi *junk food* (Nugraha et al., 2019)

Jarang : (< 3 /minggu)

Sering : (>3x/minggu)

d. Data Aktivitas Fisik

Data aktivitas fisik diolah dengan menggunakan standar *Internasional Physical Activity Questionnaire* (IPAQ) kemudian dikategorikan menjadi:

- 1) Ringan : Skor total individu ≤ 600 METs-menit/minggu
- 2) Sedang : ≥ 600 METs- <1500 METs menit/minggu
- 3) Tinggi : Skor total individu 1500 METs-3000 METs- menit/minggu

Cara menghitung aktivitas fisik menggunakan *Internasional Physical Activity Questionnaire* (IPAQ):

$$\text{METs-min/minggu: METs Level (jenis aktivitas fisik)} \times \\ \text{Jumlah Menit Aktivitas Fisik} \times \text{Jumlah hari/minggu}$$

2. Analisis data

a. Analisis univariat

Untuk menjelaskan atau mengkarakterisasi secara deskriptif setiap variabel penelitian menggunakan persentase atau tabel, diperlukan analisis univariat. Dalam penelitian ini, identifikasi sampel, frekuensi makan, aktivitas fisik, pola konsumsi *junk food*, dan status obesitas semuanya menjadi sasaran analisis variabel tunggal.

b. Analisis bivariat

Uji *Chi-square* digunakan dalam analisis bivariat untuk mengevaluasi hubungan antara variabel independen dan terikat.

G. Etika Penelitian

Penelitian ini dimulai dengan mengikuti beberapa langkah yang terkait dengan etika penelitian, seperti:

1. Lembar Persetujuan

Formulir persetujuan ini mencakup permintaan persetujuan dari calon peserta yang ingin berpartisipasi dalam penelitian ini.

2. Kerahasiaan

Dengan memastikan kerahasiaan temuan penelitian, informasi, dan masalah lainnya, kerahasiaan berfungsi sebagai prinsip etika..

3. Perlindungan dari ketidaknyamanan

Pastikan responden terlindung dari ketidaknyamanan, baik psikologis maupun fisik. Responden tidak boleh memaksakan kondisi jika kondisi responden tidak, pada kenyataannya, memungkinkan pengukuran..

4. Keuntungan

Memberikan keuntungan kepada orang lain adalah pedoman etika mendasar yang bertujuan untuk menarik minat responden dalam temuan penelitian.