

BAB IV

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah observasional dengan rancangan cross-sectional, dimana pengukuran variabel dependent yaitu status anemia dan variabel independent yaitu kebiasaan sarapan dan aktivitas fisik dilakukan hanya satu kali pengukuran dalam waktu yang bersamaan dan tidak melakukan tindak lanjut dengan cara pengamatan terhadap suatu objek dan menggunakan instrument penelitian (Notoatmodjo, 2010).

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMAN 5 Denpasar. Dipilihnya tempat ini didasarkan atas beberapa pertimbangan antara lain :

- a. Berdasarkan peninjauan peneliti pada bulan Maret 2017 sebanyak 29% remaja yang mengikuti ekstrakurikuler tidak melakukan sarapan dan 71% sudah melakukan sarapan.
- b. Sebelumnya tidak ada dilakukan penelitian atau pengumpulan data mengenai hubungan kebiasaan sarapan dan aktivitas fisik dengan status anemia.

- c. Adanya ijin dari Kepala Sekolah SMAN 5 Denpasar untuk melakukan penelitian ini.
- d. Jumlah sampel telah memenuhi syarat penelitian.

2. Waktu penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan April- Mei tahun 2018.

C. Populasi dan sampel penelitian

1. Populasi penelitian

Populasi pada penelitian ini adalah semua remaja putri di SMAN 5 Denpasar yang mengikuti ekstrakurikuler menari dan olahraga. Jumlah populasinya sebanyak 88 orang.

2. Sampel penelitian

Sampel penelitian adalah total dari populasi dengan kriteria inklusi sebagai berikut :

a. Kriteria Inklusi

- 1) Kelas X –XI
- 2) Aktif mengikuti kegiatan ekstrakurikuler menari dan olahraga dan minimal mengikuti ekstrakurikuler selama 1 bulan
- 3) Melakukan sarapan pagi atau rutin melakukan sarapan
- 4) Bersedia menjadi sampel

b. Kriteria Eksklusi

- 1) Tidak dalam kondisi sakit
- 2) Tidak bersedia menjadi sampel

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan metode purposive sampling, dan dilakukan pengambilan sampel dengan memiliki pertimbangan tertentu untuk memilih sampel dengan sengaja tetapi pemilihan itu tidak dilakukan sembarangan melainkan dengan rencana tertentu sesuai dengan kriteria diatas (Notoadmodjo, 2010).

Berdasarkan hal tersebut didapatkan besar sampel sebanyak 88 sampel. Terdiri dari 29 orang mengikuti tari tradisional, 19 orang mengikuti modern dance, basket 9 orang, bulu tangkis 10 orang, softball 15 orang, kriket 6 orang,

D. Jenis data dan teknik pengumpulan data

1. Jenis data

Dalam penelitian ini, jenis data yang dikumpulkan meliputi data primer dan data sekunder.

a. Data primer meliputi:

- 1). Identitas sampel (nama, tempat tanggal lahir, umur, ekstra yang diikuti, lama mengikuti ekstra)
- 2). Data antropometri (tinggi badan, berat badan)
- 3). Data kadar Hemoglobin
- 4.) Aktivitas fisik (kegiatan ekstrakurikuler, aktivitas kegiatan sehari-hari)
- 5). Sarapan sampel

- a). Jenis sarapan (meliputi makanan pokok, lauk-pauk, sayuran, buah-buahan dan minuman)
- b). Sumbangan zat gizi dari sarapan (energi protein, karbohidrat, lemak, Fe dan vitamin C).

b. Data sekunder

Data sekunder adalah data yang didapatkan berdasarkan catatan yang sudah ada meliputi : data sejarah SMAN 5 Denpasar dan jenis ekstra yang ada.

2. Cara Pengumpulan Data

- a. Data identitas sampel

Data identitas sampel dikumpulkan dengan cara wawancara

- b. Data gambaran umum

Pengumpulan data gambaran umum dilakukan dengan cara mengutip pada data yang sudah ada.

- c. Data kadar hemoglobin

Pengumpulan data kadar Hemoglobin dilakukan dengan pemeriksaan menggunakan alat Easy Touch GCHb.

- d. Data aktivitas fisik

Pengumpulan data aktivitas fisik dilakukan dengan cara wawancara dengan bantuan kuisioner.

e. Data sarapan

Data sarapan dikumpulkan dengan metode recall 2 x 24 jam dengan hari yang tidak berurutan.

Pengumpulan data aktivitas fisik, sarapan dan pengambilan data kadar Hb dibantu oleh 5 orang enumerator mahasiswa jurusan gizi semester 8.

Dilengkapi dengan pelatihan persamaan persepsi dalam merecall.

3. Instrumen pengumpulan data

Instrument penelitian yang digunakan anatar lain :

- a. Kuisisioner untuk mengumpulkan data identitas sampel
- b. Alat Easy Touch GCHbuntuk pengukuran kadar hemoglobin.
- c. Form aktivitas fisik untuk pengukuran aktivitas fisik
- d. Form recall untuk mengumpulkan data jenis sarapan
- e. Alat tulis untuk pengisian identitas sampel maupun dalam pengumpulan data
- f. Program software untuk mengolah data yang telah didapat.

E. Pengolahan dan analisis data

1. Pengolahan data

- a. Status anemia

Hasil pengukuran kadar hemoglobin yang didapat dibandingkan dengan standar kemudian dikategorikan menjadi 2 kategori yaitu:

1). Tidak anemia : ≥ 12 gr/dL

2). Anemia : < 12 gr/ dL

b. Aktivitas fisik

Data aktivitas fisik diolah dengan cara setiap jenis aktivitas fisik yang dilakukan dan lamanya kegiatan dikalikan dengan energi yang dikeluarkan selanjutnya dijumlah dan dibandingkan dengan perhitungan REE dengan menggunakan rumus Harris Benedict. REE (Resting Energy Expenditure) adalah jumlah total energi yang dibutuhkan perhari.

Adapun perhitungan rumus Harris and Benedict sebagai berikut :

Wanita : REE (kkal) = $655,1 + 9,56 BB + 1,85 TB - 4,68 U$

Selanjutnya REE dikalikan dengan faktor aktivitas dengan kategori aktivitas fisik sebagai berikut :

1) Ringan : $REE \times 1,5$ s/d $4,9$ (kal)

2) Sedang : $REE \times 5,0$ s/d $7,4$ (kal)

3) Berat : $REE \times 7,5$ s/d $12,0$ (kal)

c. Sarapan

1). Data jenis sarapan

Data hasil recall 2 x 24 jam yang diperoleh kemudian dilihat jenis yang dikonsumsi misalnya ada roti dan kentang, kemudian jenis bahan makanan tersebut dikelompokkan berdasarkan kelompok bahan makanan yang ada.

Ada 5 jenis kelompok bahan makanan yang meliputi makanan pokok, lauk-pauk, sayuran, buah-buahan dan minuman kemudian dikategorikan menjadi :

- a) Kurang: < 5 jenis = 0
- b) Baik: 5 jenis = 1

2). Data jumlah sumbangan zat gizi

Data hasil recall 2 x 24 jam yang diperoleh dikonversikan kedalam program software untuk mengetahui sumbangan jumlah energy protein, karbohidrat, lemak yang dikonsumsi. Kemudian hasilnya dibagi dengan kebutuhan individu, dan dibandingkan dengan anjuran sarapan 20% - 25 % yaitu 400– 531,25 kalori dihitung berdasarkan AKG 2013 untuk kelompok umur 16-18 tahun pada perempuan dan hasilnya dapat dikategorikan sebagai berikut:

- a). Kurang: $< 20\% = 0$
- b). Baik : $\geq 20-25\% = 1$

dari kebutuhan (karbohidrat, protein, lemak).

Kemudian masing-masing kategori diberikan skor, jika kurang diberikan skor 0 dan jika baik diberikan skor 1. Dari skor tersebut dibandingkan dengan jumlah kategori dikalikan 100%. Sehingga sarapan dapat dikategorikan menjadi tiga yaitu.

- a). Kurang : 0%
- a). Cukup : 50%
- b). Baik : 100%

2. Analisis data

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis deskriptif dan bivariate dengan menggunakan bantuan komputer. Menurut Riduwan dan Akdon, 2010 analisis univariat adalah analisis yang dilakukan terhadap satu variabel tanpa mengkaitkan variabel lainnya, analisis univariat meliputi angka hasil pengukuran, penyajian data, ukuran variability tendensi sentral (mean, median) dan pengukuran penyimpangan (range, standar deviation, dan variance). Dan analisis bivariate, yaitu untuk menganalisis hubungan antara dua variabel, hubungan sarapan dengan status anemia dan hubungan aktivitas fisik dengan status anemia. Dalam analisis ini menggunakan uji korelasi person dikarenakan skala ukur data yang digunakan interval, dan untuk mengetahui kuatnya hubungan antar variabel.