

## **BAB IV**

### **METODE PENELITIAN**

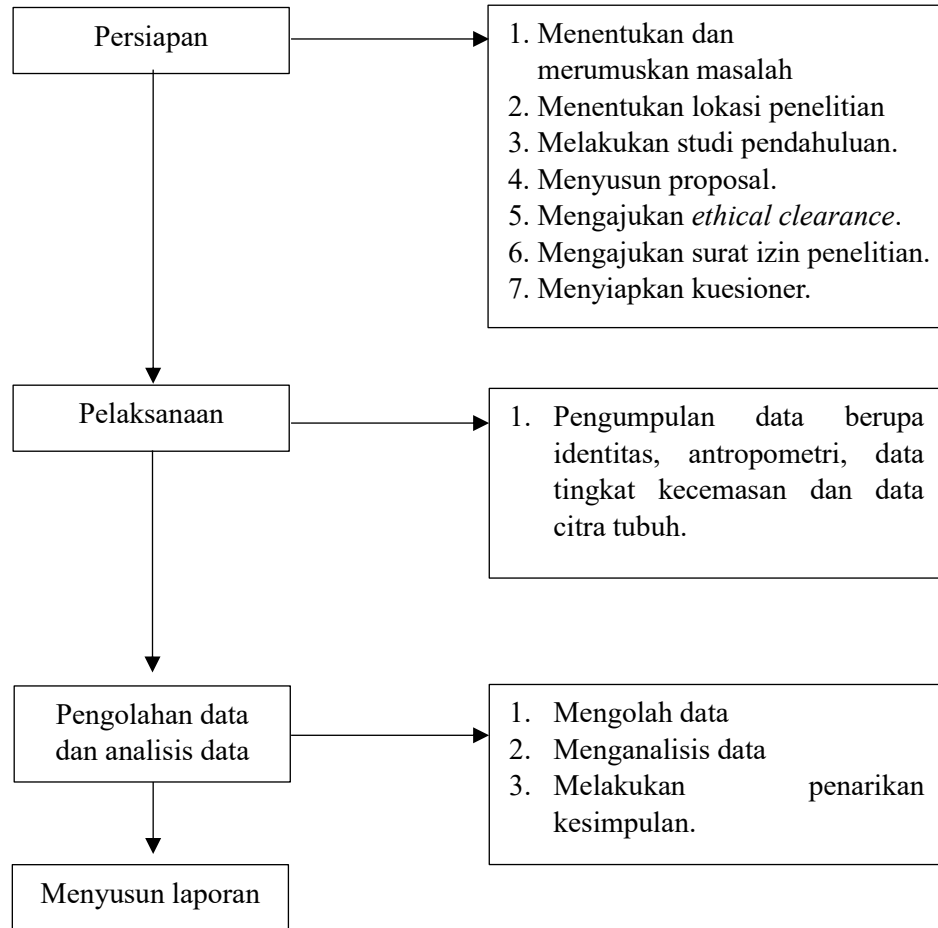
#### **A. Jenis Penelitian**

Jenis penelitian ini merupakan penelitian observasional dengan rancangan penelitian yang digunakan yaitu *cross sectional*. Penelitian *cross sectional* merupakan suatu penelitian yang menganalisis dinamika hubungan antara tanda-tanda risiko dengan efek, dengan cara pendekatan, pengamatan dan pengumpulan data dalam waktu yang bersamaan (Muhammad dkk., 2023).

#### **B. Alur Penelitian**

Tahap penelitian ini dibagi menjadi empat tahapan yaitu tahap persiapan, pelaksanaan, pengolahan data dan analisis data serta menyusun laporan. Tahap persiapan pada penelitian ini dimulai dari menentukan masalah, merumuskan masalah, memilih lokasi penelitian. Setelah menentukan lokasi, melakukan studi pendahuluan atau survei awal lalu menentukan jumlah sampel, menyusun proposal, mengajukan *ethical clearance*, mengajukan surat izin penelitian dan mempersiapkan kuesioner yang digunakan saat penelitian. Tahap berikutnya yaitu tahap pelaksanaan yang dimana terdiri dari pengumpulan data primer dan sekunder. Data primer yang dikumpulkan yaitu data identitas sampel, data status gizi sampel (berat badan dan tinggi badan), data tingkat kecemasan sampel dan data citra tubuh sampel. Data yang sudah didapat, diolah dengan bantuan komputer di tahap pengolahan data dan analisis data yaitu dilakukannya analisis univariat dan bivariat serta membuat kesimpulan. Serta, data sekunder yang dikumpulkan yaitu berupa gambaran umum lokasi sekolah dan jumlah siswi di SMA Negeri 4 Denpasar. Tahap

terakhir yaitu tahap menyusun laporan penelitian. Diagram alur penelitian terdiri dari:



Gambar 2. Alur Penelitian

### **C. Tempat dan Waktu Penelitian**

#### **1. Tempat penelitian**

Penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 4 Denpasar, dengan pertimbangan:

- a. Saat survei awal yang dilakukan pada tanggal 01 April 2024 kepada 20 sampel masih terdapat sebagian besar siswi yang mempunyai persepsi citra tubuh negatif dan kecemasan dengan tingkat berat.
- b. Belum pernah dilakukan penelitian terkait status gizi berdasarkan tingkat kecemasan dan citra tubuh pada siswi di SMA Negeri 4 Denpasar.

#### **2. Waktu penelitian**

Penelitian dilakukan pada bulan November 2024

### **D. Populasi dan Sampel Penelitian**

#### **1. Populasi**

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi SMA Negeri 4 Denpasar.

Jumlah seluruh siswi tahun ajaran 2024/2025 di SMA Negeri 4 Denpasar yaitu 780 siswi.

#### **2. Sampel**

Sampel untuk penelitian ini terdiri dari siswi SMA Negeri 4 Denpasar kelas XI, sampel siswi kelas XI dipilih karena sampel berada di usia remaja 16-17 tahun, fase di mana sikap dan perilaku terhadap tubuh mengalami perkembangan pesat. Sampel dipilih dengan memenuhi persyaratan antara lain:

##### **a. Kriteria inklusi (penerimaan):**

- 1) Tercatat sebagai siswi aktif kelas XI di SMA Negeri 4 Denpasar tahun ajaran 2024/2025.

- 2) Bersedia menjadi sampel dengan menandatangani *informed consent*.
- 3) Bersedia untuk dilakukan pengukuran berat badan dan tinggi badan.
- 4) Bersedia mengisi kuesioner tingkat kecemasan dan citra tubuh.

b. Kriteria eksklusi (penolakan):

- 1) Siswi yang sedang sakit saat pengumpulan data.
- 2) Karena alasan tertentu mengundurkan diri untuk menjadi sampel.
- 3) Siswi yang sedang dalam masa pengobatan
- 4) Siswi yang memiliki riwayat gangguan jiwa

c. Besar sampel

Perhitungan jumlah besar sampel dalam penelitian ini dihitung dengan rumus Slovin (Sugiyono, 2022)

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

Keterangan :

n: jumlah sampel

N: besar populasi

e: presentasi kelonggaran ketelitian kesalahan dalam pengambilan sampel yang masih bisa ditolerir (0,1).

Berdasarkan rumus diatas, maka besar sampel yang diperoleh yaitu :

$$n = \frac{780}{1+780(0,1)^2}$$

$$n = \frac{780}{1+780 (0,01)}$$

$$n = \frac{780}{8,8}$$

$n = 88,63$  dibulatkan menjadi 89 sampel + penambahan 5% = 93,45 dibulatkan menjadi **93 sampel**.

Berdasarkan rumus di atas jumlah sampel minimal untuk penelitian ini adalah 89 sampel siswi. Untuk menghindari terjadinya sampel yang *drop out* maka peneliti menambahkan 5% dari jumlah sampel minimal sebagai cadangan. Maka total sampel pada penelitian ini yaitu sebanyak 93 sampel siswi.

d. Teknik pengambilan sampel

Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *proporsional random sampling* yaitu sampel diambil dengan perbandingan yang sama untuk masing-masing kelas dan dilakukan secara acak dengan kesempatan yang sama setiap individunya atau bisa disebut dengan melakukan metode *simple random sampling* dalam memilih sampel per tiap kelas. Untuk diperoleh sampel maka diberi rumus :

$$n = \frac{N i}{N \times n i}$$

Keterangan:

n = Besar sampel

N = Besar populasi

Ni = Jumlah siswi tiap kelas

ni = Jumlah sampel

Kelas XI SMA Negeri 4 Denpasar terdiri dari 11 kelas, besar sampel masing-masing kelas diambil berdasarkan rumus diatas dan terlampir pada lampiran 1

## **E. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data**

### **1. Jenis data**

Pada penelitian ini jenis data yang dikumpulkan terdiri dari 2 macam yaitu, data primer dan data sekunder.

#### **a. Data primer**

Data primer yang dikumpulkan pada penelitian ini, yaitu: identitas sampel (nama lengkap, tempat dan tanggal lahir, umur, tempat tinggal dan nomor *handphone*), pengukuran antropometri sampel (berat badan dan tinggi badan), tingkat kecemasan sampel, citra tubuh sampel.

#### **b. Data sekunder**

Data yang dikumpulkan berupa data hasil pencatatan mengenai gambaran umum lokasi dan jumlah siswi di SMA Negeri 4 Denpasar.

### **2. Teknik pengumpulan data**

#### **a. Data primer**

Data primer merupakan data yang dikumpulkan oleh peneliti atau enumerator secara independent. Dalam penelitian ini, data primer yang dikumpulkan adalah sebagai berikut:

##### **1) Data identitas sampel**

Data identitas sampel dikumpulkan melalui pengisian formulir identitas secara mandiri oleh sampel menggunakan kuesioner penelitian.

##### **2) Data antropometri**

Data antropometri diperoleh dengan cara mengukur tinggi badan sampel dengan *microtoise* dan menimbang berat badan sampel dengan timbangan badan digital, kemudian IMT sampel dihitung dan dicatat pada form identitas sampel.

### 3) Data tingkat kecemasan

Tingkat kecemasan sampel diperoleh dengan cara sampel menjawab kuesioner sesuai dengan pernyataan yang tertera di formulir kuesioner HARS dengan metode angket.

### 4) Data citra tubuh

Data citra tubuh diperoleh dengan cara sampel mengisi formulir kuesioner BSQ-16 dengan metode angket.

### b. Data sekunder

Data sekunder dikumpulkan melalui pencatatan dan pengutipan informasi dari laporan sekolah yang menjelaskan gambaran umum mengenai sekolah, termasuk data letak, sarana-prasarana sekolah, jumlah siswi di SMA Negeri 4 Denpasar.

## 3. Alat dan instrumen pengumpulan data

Instrumen penelitian merujuk pada perangkat yang digunakan untuk mengumpulkan data. Berikut ini adalah alat dan instrumen yang diterapkan dalam penelitian ini:

### a. Alat

- 1) *Microtoise* bermerek GEA dengan batas tinggi 200 cm dan ketelitian 0,1 cm.
- 2) Timbangan badan digital bermerek GoTo dengan kapasitas 180 kg ketelitian 0,1 kg.

### b. Instrumen

- 1) Formulir kuesioner penelitian meliputi: identitas sampel, kuesioner tingkat kecemasan dan kuesioner citra tubuh.

#### 4. Tenaga pengumpul data

Penelitian ini melibatkan 5 pengumpul data yang merupakan mahasiswa semester 7 dari Jurusan Gizi. Enumerator diberikan panduan tentang metode penelitian dan mampu melakukan pengukuran antropometri.

### F. Pengolahan dan Analisis Data

#### 1. Pengolahan data

Berikut data dan variabel yang diolah:

##### a. Data identitas sampel

Data umur, IMT dan *z-score* siswi dianalisis secara deskriptif dan disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi.

##### b. Data tingkat kecemasan

Data tingkat kecemasan diperoleh dengan skala *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) yang terdiri dari 14 gejala yang menjadi item untuk mengukur tingkat kecemasan. Hasil skor di total dan diberikan kategori.

Kategori tingkat kecemasan:

- $<20$  = tidak cemas/ringan
- $\geq 21$  = cemas sedang/berat

##### c. Data citra tubuh

Data citra tubuh diperoleh dengan skala *Body Shape Questionnaire* (BSQ)-16. Skala ini dikutip pada penelitian (Purwanti, 2022) dalam (Putri, 2023) yang terdiri dari 16 item pernyataan. Skala ini memiliki enam kategori untuk dijadikan jawaban yaitu 1: tidak pernah, 2: jarang, 3: kadang, 4: sering, 5: sangat sering, 6: selalu. Penilaian didapati dari hasil penjumlahan 16 skor pernyataan, yang dimana pada setiap pernyataan bernilai skor 1-6. Data diolah dan dilakukan perbandingan



antara hasil skor yang sudah dijumlahkan dengan standar skor yang sudah ditetapkan. Jika ( $\geq 38$ ) maka dikategorikan citra tubuh negatif serta, jika ( $< 38$ ) maka dikategorikan citra tubuh positif. Setelah dikategorikan, disajikan dalam bentuk tabel dan dianalisa secara deskriptif.

d. Data status gizi siswi SMA Negeri 4 Denpasar

Data pengukuran status gizi diperoleh dengan menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan, kemudian menghitung IMT dan menghitung z-score berdasarkan IMT/U, dengan rumus:

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

Berikut ini merupakan kategori IMT/U:

- 1) Gizi kurang (*thinnes*) = -3 SD sd <-2 SD
- 2) Gizi baik (normal) = -2 SD sd 1 SD
- 3) Gizi lebih (*overweight*) = +1 SD sd +2 SD
- 4) Obesitas (*obese*) = > +2 SD

2. Uji normalitas data

Uji normalitas data bertujuan untuk mengetahui apakah nilai residual berdistribusi normal atau tidak. Dalam penelitian ini digunakan uji *kolmogorov-smirnov*, dengan dasar pengambilan keputusan sebagai berikut :

- a. Jika nilai signifikansi  $> 0,05$ , maka nilai residual berdistribusi normal.
- b. Jika nilai signifikansi  $< 0,05$ , maka nilai residual berdistribusi tidak normal.

### 3. Analisis data

Analisis data menurut (Ulfah dkk., 2022) adalah suatu metode untuk mengolah data terkhususnya terkait dengan penelitian untuk dijadikan informasi yang baru, hal ini bertujuan untuk mempermudah peneliti maupun pembaca untuk mengerti karakteristik data dan berguna sebagai solusi dalam suatu permasalahan.

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu analisis data univariat dan bivariat.

#### a. Analisis univariat

Analisis dilakukan dengan membuat tabel distribusi frekuensi dan persentase untuk setiap variabel. Tujuan dari analisis univariat dalam penelitian ini adalah untuk menggambarkan karakteristik masing-masing variabel, yaitu umur sampel, jumlah sampel di setiap kelas, status gizi, tingkat kecemasan, dan citra tubuh sampel.

#### b. Analisis bivariat

Analisis bivariat digunakan untuk mengkorelasikan antara variabel *independen* dan variabel *dependen*. Data disajikan dengan membuat tabel silang lalu dianalisis secara deskriptif pada tabel dan penjelasan. Pada penelitian ini dilakukan tabel silang antara status gizi dengan tingkat kecemasan dan status gizi dengan citra tubuh. Analisis bivariat yang digunakan untuk menguji perbedaan status gizi berdasarkan tingkat kecemasan dan perbedaan status gizi berdasarkan citra tubuh yaitu uji *Mann-Whitney* dengan kriteria:

- 1) Jika nilai *Asymp.Sig. (2-tailed)*  $> 0,05$ , maka hipotesis atau  $H_a$  ditolak yaitu tidak ada perbedaan.

- 2) Jika nilai *Asymp.Sig. (2-tailed)* < 0,05, maka hipotesis atau  $H_a$  diterima yaitu terdapat perbedaan.

### **G. Etika Penelitian**

Etika penelitian digunakan untuk menjamin bahwa seseorang tidak dirugikan. Penelitian dilakukan setelah peneliti mendapat rekomendasi dan mendapatkan izin untuk melakukan penelitian.

1. Menghormati martabat manusia (*respect for human dignity*)

Peneliti perlu mempertimbangkan hak-hak sampel untuk mendapatkan informasi yang terbuka berkaitan dengan jalannya penelitian serta memiliki kebebasan menentukan pilihan dan bebas dari paksaan untuk berpartisipasi dalam kegiatan penelitian.

2. Keadilan (*justice*)

Semua sampel penelitian harus diperlakukan dengan baik, sehingga terdapat keseimbangan antara manfaat dan risiko yang dihadapi oleh sampel penelitian.

3. Keuntungan (*beneficence*)

Keuntungan termasuk dalam etik penelitian karena merupakan suatu prinsip yang dapat memberikan suatu manfaat kepada orang lain. Dalam penelitian ini, siswi mendapatkan manfaat mengenai informasi hubungan antara status gizi, kecemasan serta citra tubuh untuk meningkatkan pengetahuan siswi serta dapat membentuk sikap positif terhadap makanan dalam rangka membentuk pola kebiasaan makan siswi yang baik serta sehat.