

BAB IV

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Rancangan Penelitian

Jenis penelitian ini merupakan penelitian *observasional* dengan rancangan *cross sectional* yang mana variabel bebas dan variabel terikat diteliti secara bersamaan. Pengamatan ini menggunakan bantuan instrument (kuesioner) terhadap variabel yang diteliti (Notoatmodjo, 2012).

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat

Penelitian ini dilaksanakan di SMAN 1 Tampaksiring, Gianyar, Bali. Pemilihan lokasi ini ditentukan secara *purposive* dengan pertimbangan sebagai berikut:

- a. SMA Negeri 1 Tampaksiring terletak di wilayah kerja UPT Puskesmas Tampaksiring I yang memiliki obesitas tertinggi di tahun 2017 sebesar 28,87% pada penduduk yang berusia diatas 15 tahun.
- b. Penelitian dilakukan di SMA Negeri 1 Tampaksiring karena sekolah ini merupakan tempat berkumpulnya remaja di wilayah kerja UPT Puskesmas Tampaksiring I yang memiliki prevalensi obesitas tertinggi di kabupaten Gianyar di tahun 2017.
- c. Ketika diadakan observasi awal terdapat masalah kegemukan dan obesitas 41,67% pada remaja di SMA Negeri 1 Tampaksiring
- d. Tampaksiring merupakan wilayah desa pariwisata yang terkenal di Bali.

2. Waktu

Pengumpulan data dilaksanakan selama 2 bulan dari Maret sampai April 2020.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi sampel yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah kelas X dan XI siswa berjumlah 597 di SMA Negeri 1 Tampaksiring.

2. Sampel Penelitian

a. Unit Analisis

Objek penelitian ini adalah kebiasaan sarapan, pola konsumsi *fast food* dan status gizi. Sedangkan subjek penelitian ini adalah siswa kelas 10 dan 11 di SMAN 1 Tampaksiring. Unit analisisnya adalah siswa kelas 10 dan 11 di SMA Negeri 1 Tampaksiring yang ada di sekolah.

b. Jumlah dan Besar sampel

Sampel penelitian ini adalah remaja di SMA Negeri 1 Tampaksiring yang memenuhi kriteria sebagai berikut.

Kriteria *inklusi* :

- 1) Merupakan siswa kelas 10 dan 11 yang terdaftar di data siswa SMAN 1 Tampaksiring dan aktif
- 2) Bersedia menjadi sampel penelitian
- 3) Berumur 15-17 tahun

Kriteria *eksklusi* :

- 1) Sampel sedang sakit saat pengumpulan data

Perhitungan jumlah sampel minimal dalam penelitian ini menggunakan rumus slovin (Notoatmodjo, 2012)

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

n = jumlah sampel

N = total populasi

E = presisi (10%)

$$n = \left\lceil \frac{597}{1 + 597 \cdot (10\%)^2} \right\rceil$$

$$n = \frac{597}{6,97}$$

n = 86 sampel (sampel maksimal)

$$n = \left\lceil \frac{86}{1 + 86 \cdot (10\%)^2} \right\rceil$$

$$n = \frac{86}{1,86}$$

n = 47 sampel (sampel minimal)

Berdasarkan perhitungan rumus sampel diatas maka didapatkan jumlah sampel minimal adalah 47 orang.

c. Teknik Pengambilan Sampel

Peneliti menggunakan teknik *Non-probability Sampling*. Dimana teknik pengambilan sampel yang tidak memberi peluang/kesempatan yang sama bagi setiap anggota populasi. Jenis *Non-probability Sampling* yang digunakan adalah yaitu *Accidental Sampling* (Sugiyono, 2007). *Accidental Sampling* merupakan teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan, yaitu masyarakat yang secara kebetulan bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel, bila dipandang cocok sebagai sumber data. Hal ini dikarenakan peneliti mengumpulkan data sampel saat jam pembelajaran, dan diarahkan langsung dari

pihak sekolah. Serta didapatkan 3 kelas untuk dijadikan sampel, dari 87 sampel awal kemudian setelah dilakukan cleaning mendapatkan 65 sampel.

D. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data

1. Jenis data yang dikumpulkan

a. Data primer merupakan data yang secara langsung dikumpulkan peneliti langsung di lapangan pada sampel yang telah ditentukan. Data primer yang dikumpulkan meliputi:

- 1) Karakteristik individu (nama, umur, jenis kelamin, tempat tinggal, dll)
- 2) Kebiasaan sarapan remaja
- 3) Pola konsumsi *fast food* remaja.
- 4) Status gizi remaja

b. Data sekunder merupakan yang dikumpulkan dalam penelitian ini berupa data hasil pencatatan mengenai gambaran umum tentang lingkungan dan jumlah siswa di SMA Negeri 1 Tampaksiring.

2. Cara pengumpulan data

a. Data primer

1) Karakteristik individu

Karakteristik individu meliputi data nama, umur, tempat tinggal, dan lain-lain dikumpulkan dengan metode wawancara dengan pedoman kuesioner identitas sampel, kemudian mengisi *informed consent* sebagai tanda bersedia menjadi sampel.

2) Kebiasaan sarapan

Data kebiasaan sarapan dikumpulkan dikumpulkan dengan bantuan kuesioner yang terdiri dari beberapa pernyataan yaitu mengenai sikap dan pemilihan

makanan ketika sarapan dari sampel. Mencatat apa yang biasa dikonsumsi saat sarapan. Terdapat 21 buah pernyataan yang menggambarkan kebiasaan sarapan.

3) Pola konsumsi *fast food*

Data pola konsumsi *fast food* dikumpulkan menggunakan metode SQ-FFQ dan *recall* 24 jam. Pengumpulan data dikumpulkan oleh peneliti dibantu 5 enumerator dari mahasiswa Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Denpasar semester VIII.

- a) Menyampaikan tujuan melakukan SQ-FFQ
- b) Menanyakan makanan dan minuman mengenai frekuensi mengkonsumsi jenis *fast food* dalam harian, mingguan, atau bulan.
- c) Sampel diwawancarai mengenai frekuensi ukuran rumah tangga (URT) dan porsinya. Untuk memudahkan subjek menjawab, pewawancara menggunakan alat bantu foto *fast food*.
- d) Menanyakan jika ada jenis *fast food* lain jika tidak terdaftar pada form. Menanyakan kembali frekuensi dan ukuran porsi dengan teliti.
- e) Enumerator mememani sampel dalam pengisian form SQ-FFQ dan membantu sampel jika sampel mengalami kesulitan
- f) Mengestimasi ukuran porsi yang dikonsumsi ke dalam ukuran berat (gram)
- g) Mengkonversikan semua frekuensi daftar bahan makanan untuk perhari.
- h) Melakukan pengolahan data dengan bantuan komputer:

Langkah-langkah melakukan *recall* :

- a) Menyampaikan tujuan melakukan *recall*
- b) Menanyakan makanan dan minuman, makanan selingan dan termasuk suplemen yang dikonsumsi sampel selama 24 jam beserta ukuran rumah tangga (URT).

- c) Dalam membantu mengingat sampel apa yang dimakan, perlu diberikan penjelasan waktu.
- d) Enumerator membacakan makanan dan minuman yang sudah dicatat untuk memastikan apakah ada makanan yang belum disebutkan sampel.
- e) Setelah melakukan *recall*, bahan makanan dalam URT dijadikan ke dalam bentuk berat makanan dengan bantuan bahan penukar.
- f) Melakukan pengolahan data untuk mengkonversikan berat makanan ke zat gizi dengan bantuan komputer.

4) Status gizi remaja

Data status gizi remaja dikumpulkan menggunakan metode pengukuran antropometri berdasarkan IMT/U. Langkah-langkah melakukan pengukuran antropometri :

- a) Menyampaikan tujuan melakukan pengukuran antropometri
- b) Mengukur tinggi badan dan berat badan remaja bergiliran dibantu dengan enumerator mahasiswa jurusan gizi semester VIII.
- c) Mencatat hasil pengukuran tinggi badan dan berat badan pada form pengukuran status gizi, serta langsung dihitung IMT.
- d) Melakukan pengolahan data dengan menghitung *Z-skor* dengan bantuan komputer

b. Data sekunder

Data sekunder penelitian ini adalah gambaran umum dan jumlah pelajar di SMA Negeri 1 Tampaksiring. Data dikumpulkan dengan cara mencatat dan

mengutip dari laporan lingkungan mengenai gambaran umum sekolah dan data jumlah siswa kelas diperoleh melalui absensi kelas.

3. Tenaga Pengumpul Data

Penelitian ini dibantu dengan 5 enumerator dari mahasiswa Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Denpasar semester VIII. Enumerator bertugas dalam membantu dalam pengumpulan data kebiasaan sarapan dan pola konsumsi *fast food* serta status gizi. Sebelum penelitian enumerator diberikan pelatihan untuk menyamakan persepsi antara peneliti dan enumerator. Agar penelitian dapat berjalan sesuai yang direncanakan.

4. Instrumen pengumpulan data

Adapun instrumen penelitian yang digunakan dalam melakukan penelitian ini adalah :

- a. *Microtoice* dengan ketelitian 0,1 cm untuk mengukur data tinggi badan sampel. Timbangan digital dengan ketelitian 0,1 kg untuk mengukur data berat badan sampel.
- b. Formulir identitas sampel untuk mencatat data umum sampel (nama sampel, tanggal lahir/umur, jenis kelamin, alamat, no telepon, kelas dan tanggal wawancara).
- c. Formulir *recall* 24 jam dan SQ-FFQ untuk mencatat apa yang dikonsumsi sampel beserta URT dan gram selama 24 jam, dan pola konsumsi.
- d. Kuesioner kebiasaan sarapan untuk mencatat data tentang kebiasaan sarapan terdiri dari sikap, dan pemilihan makan sarapan.

E. Pengolahan dan Analisis Data

1. Pengolahan Data

Tahapan pengolahan data yaitu *editing*, *coding*, *data entry*, *cleaning data* dan *tabulating data*. *Editing* merupakan kegiatan pengecekan dan perbaikan. *Coding* merupakan kegiatan mengubah data menjadi angka atau bilangan dalam mempermudah pengolahan data. *Data entry* merupakan kegiatan memasukan data ke komputer. *Cleaning data* adalah kegiatan pembetulan atau koreksi data yang telah di *entry*. Terakhir adalah *tabulating data* yaitu memasukan data akhir dalam tabel distribusi frekuensi yang disajikan dalam prosentase sehingga diperoleh data dari masing-masing variabel (Notoatmodjo, 2012).

Pengolahan data dalam penelitian ini dilakukan sesuai dengan jenis datanya sebagai berikut :

a. Identitas Sampel

Identitas sampel diolah dalam bentuk tabel distribusi frekuensi

b. Kebiasaan Sarapan

Data kebiasaan sarapan merupakan skor dari sikap sarapan dan pemilihan makanan sarapan dirata-ratakan sehingga dapat dikategorikan sebagai berikut : (Sugiyono, 2013)

- a) Kurang: Jika $<$ skor 70
- b) Cukup : Jika skor 70 - 80
- c) Baik : Jika $>$ skor 80

1) Sikap Sarapan Pagi

Nilai sikap sarapan diperoleh dari pengukuran menggunakan kuesioner dengan skala nilai likert yaitu :

Skor 1. Sangat (Tidak Setuju)

Skor 2. Tidak (Setuju)

Skor 3. Kurang (Setuju)

Skor 4. (Setuju)

Skor 5. Sangat (Setuju)

Atau sebaliknya jika pernyataan bersifat negatif kemudian penentuan nilai

dihitung dengan rumus :

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Nilai yang diperoleh}}{\text{nilai total}} \times 100$$

Hasil sikap sarapan pagi kemudian dikategorikan sebagai berikut :

(Sugiyono, 2013)

a) Kurang : Jika < skor 70

b) Cukup : Jika skor 70 - 80

c) Baik : Jika > skor 80

2) Pemilihan Makanan

Nilai pemilihan makanan sarapan diperoleh dari pengukuran menggunakan

kuesioner pernyataan yaitu :

Skor 1. option A

Skor 2. option B

Skor 3. option C

Skor 4. option D

Skor 5. option E

Atau sebaliknya jika pernyataan bersifat negatif kemudian penentuan nilai

dihitung dengan rumus :

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Nilai yang diperoleh}}{\text{nilai total}} \times 100$$

Hasil pemilihan makanan sarapan kemudian dikategorikan sebagai berikut :

(Sugiyono, 2013)

- a) Kurang : Jika $<$ skor 70
- b) Cukup : Jika skor 70 - 80
- c) Baik : Jika $>$ skor 80

c. Pola Konsumsi *fast food*

Data pola konsumsi *fast food* meliputi seperti :

1) Jenis *fast food*

Jenis *fast food* diolah dengan menjumlahkan jenis – jenis *fast food* yang dikonsumsi oleh sampel selama satu bulan terakhir, selanjutnya dikategorikan menjadi baik ≥ 12 jenis bahan makanan, cukup 8-11 jenis bahan makanan, sedang 5-7 jenis bahan makanan, dan buruk ≤ 4 jenis bahan makanan (Roedjito, 1989). Karena jenis *fast food* merupakan makanan yang tidak baik maka dikategorikan terbalik menjadi :

- a) Kurang : Jika > 12 jenis *fast food*
- b) Baik : Jika ≤ 12 jenis *fast food*

2) Frekuensi *fast food*

Data frekuensi *fast food* diukur dengan cara menghitung frekuensi konsumsi *fast food* selama satu bulan terakhir kemudian dikategorikan menjadi dua yaitu : (Gibson, 2005 dalam Nurlita, 2017).

- a) Sering : Jika 3-6x/Minggu
- b) Jarang : Jika 1-2x /Minggu

3) Jumlah *fast food*

Data jumlah konsumsi *fast food* dihitung dari konsumsi *fast food* dalam satu hari berdasarkan recall 24 jam. Selanjutnya dikonversikan kedalam zat gizi lemak (gr). Sehingga didapatkan konsumsi lemak dalam 1 hari. Untuk menghitung tingkat konsumsi lemak *fast food* dibandingkan dengan kebutuhan lemak dikalikan 100%. (Supariasa, 2014).

Setelah didapatkan % lemak jumlah konsumsi *fast food* kemudian dirata-ratakan seluruh sampel dengan rata-rata 40% kemudian dikelompokkan menjadi dua kategori yaitu :

- a) Tinggi : Jika % kontribusi asupan lemak fast food sampel terhadap kebutuhan individu $>$ rata-rata % kontribusi asupan lemak *fast food* seluruh sampel
- b) Baik : Jika % kontribusi asupan lemak fast food sampel terhadap kebutuhan individu $<$ rata-rata % kontribusi asupan lemak *fast food* seluruh sampel

4) Pola Konsumsi *Fast Food*

Untuk menentukan pola konsumsi peneliti memberi skor sebagai berikut : jika sampel jenis *fast food* kurang diberi skor 50, jenis *fast food* baik diberi skor 100. Jika sampel frekuensi *fast food* sering diberi skor 50, frekuensi *fast food* jarang diberi skor 100. Jika sampel jumlah *fast food* tinggi diberi skor 50, jumlah *fast food* baik diberi skor 100.

Kemudian skor dijumlahkan dan dikategorikan menjadi dua yaitu :

- a) Kurang : Jika $<$ skor 80
- b) Baik : Jika $>$ skor 80

d. Status Gizi Remaja

Hasil pengukuran dengan metode antropometri yang diperoleh kemudian digunakan untuk menghitung status gizi dengan menggunakan rumus IMT/U. Adapun rumusnya sebagai berikut : (Supariasa, 2014).

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

Selanjutnya dikelompokkan dengan standar z-score dengan rumus sebagai berikut: (Supariasa, 2014).

- 1) Sangat kurus : Z-score < -3 SD
- 2) Kurus : Z-score -3 SD sampai dengan < -2 SD
- 3) Normal : Z-score -2 SD sampai dengan 1 SD
- 4) Gemuk : Z-score >1 SD sampai dengan 2 SD
- 5) Obesitas : Z-score >2 SD

2. Analisis Data

Untuk menentukan hubungan sarapan pagi dengan status gizi dan pola konsumsi *fast food* digunakan analisis dekriptif dengan menggunakan tabel frekuensi dan tabel silang, kemudian dinarasikan. Untuk uji hipotesis menggunakan uji statistik *korelasi pearson* dibantu software computer (Sulistyo-Basuki, 2006).

a. Analisis Univariat

Pada tahap *univariat* yaitu untuk melihat gambaran umum hasil penelitian dilakukan dengan tabel frekuensi sesuai dengan tujuan khusus.

b. Analisis Bivariat

Analisa bivariat dilakukan terhadap dua variabel yang diduga berhubungan atau berkorelasi. Data yang diperoleh disajikan pada tabel silang kemudian dianalisis secara deskriptif dalam bentuk tabel dan narasi. Pada penelitian ini

dilakukan tabel silang antara kebiasaan sarapan dengan status gizi remaja dan pola konsumsi fast food dengan status gizi remaja. Pada tahap bivariat karena seluruh variabel yang diamati berskala interval maka analisis yang tepat digunakan adalah analisis *korelasi person*. (Sugiyono,2014)

Rumus *Korelasi Pearson* :

$$r = \frac{\sum xy - \frac{(\sum x)(\sum y)}{n}}{\sqrt{(\sum x^2 - \frac{(\sum x)^2}{n})(\sum y^2 - \frac{(\sum y)^2}{n})}}$$

Keterangan

r = nilai korelasi

x = variabel x

y = variabel y

Nilai signifikan hipotesis Menurut Sugiyono (2017) nilai signifikan hipotesis yaitu :

- a) Jika nilai probabilitas/signifikan ($\text{sig} < \alpha$ (0,05), maka H_0 ditolak dan H_a diterima (terdapat hubungan yang signifikan antara dua variabel yang diuji).
- b) Jika nilai probabilitas/signifikan ($\text{sig} > \alpha$ (0,05), maka H_0 diterima dan H_a ditolak (tidak terdapat hubungan yang signifikan antara dua variabel yang diuji).

Arah korelasi Menurut Sugiyono (2017) sifat korelasi dapat dibedakan menjadi 2, yaitu :

- a) Arah hubungan positif (+) berarti jika X mengalami kenaikan maka variabel Y juga akan mengalami kenaikan atau sebaliknya, jika variabel X mengalami penurunan maka variabel Y juga akan mengalami penurunan.

- b) Arah hubungan negatif (-) berarti jika variabel X mengalami kenaikan maka variabel Y mengalami penurunan atau sebaliknya, jika variabel X mengalami penurunan maka variabel Y mengalami kenaikan.

Tabel 2

Menentukan kuat lemahnya hubungan kedua variabel

Interval Koefisien (r)	Tingkat Hubungan
0,00-0,199	Sangat rendah
0,20 – 0,399	Rendah
0,40 – 0,599	Sedang
0,60 – 0,799	Kuat
0,80 – 1,000	Sangat kuat

F. Etika Penelitian

1. Lembar Persetujuan (*Inform Consent*)

Lembar persetujuan adalah suatu lembaran yang berisikan tentang permintaan persetujuan kepada calon responden bahwa bersedia untuk menjadi responden pada penelitian ini dengan membutuhkan tanda tangan pada lembaran *inform consent* tersebut. Pada saat penelitian dilakukan, *inform consent* diberikan sebelum responden mengisi lembar kuesioner dengan tujuan agar responden mengerti maksud dan tujuan penelitian serta mengetahui dampak dari penelitian tersebut.

Beberapa informasi yang ada dalam *inform consent* tersebut antara lain: partisipasi responden, tujuan dilakukannya pengumpulan data, potensial masalah yang akan terjadi, manfaat, kerahasiaan, biaya dan lain-lain. Pada saat pelaksanaan penelitian jika responden menerima atau setuju untuk dilakukan penelitian, maka responden menandatangani lembar persetujuan terlebih dahulu.

Namun saat penelitian tidak semua responden bersedia menjadi responden, ada beberapa responden yang menolak untuk diteliti, maka peneliti tidak akan memaksa akan tetap menghormati hak responden untuk menolak menjadi responden penelitian.

2. Tanpa Nama (*anonymity*)

Anonymity merupakan masalah etika penelitian dengan cara tidak memberikan atau mencantumkan nama responden pada lembar alat ukur dan hanya menuliskan kode pada lembar pengumpulan data atau hasil penelitian yang disajikan.

Pada saat pengumpulan data, peneliti akan menjelaskan kepada responden untuk mengisi nama dengan inisial saja pada lembar pengumpulan data (kuesioner) tersebut sehingga kerahasiaan data responden akan tetap terjaga.

3. Kerahasiaan (*confidentiality*)

Kerahasiaan merupakan masalah etika dengan memberikan jaminan kerahasiaan hasil penelitian, baik informasi maupun masalah-masalah lainnya. Semua informasi yang telah dikumpulkan dijamin kerahasiaannya oleh peneliti, hanya kelompok data tertentu yang akan dilaporkan pada hasil penelitian. Peneliti akan menyimpan jawaban responden dan tidak akan membocorkan data yang didapat dari responden. Semua informasi yang dikumpulkan dijamin kerahasiaannya oleh peneliti, yang akan dilaporkan pada hasil penelitian. Hasil pengolahan data dilaporkan secara general, data diakses hanya oleh peneliti dan pembimbing.

4) Perlindungan dan ketidaknyamanan (*protection from discomfort*).

Melindungi responden dari ketidaknyamanan, baik fisik maupun psikologi. Dalam penelitian ini menggunakan form SQ-FFQ, rata-rata responden menjawab dalam waktu 10-20 menit, maka peneliti akan melakukan pengumpulan data dalam satu kali pertemuan untuk masing-masing responden.

5) Keuntungan (*Beneficence*)

Merupakan sebuah prinsip untuk memberi manfaat pada orang lain, bukan untuk membahayakan orang lain. Dalam proses penelitian, sebelum pengisian kuesioner peneliti akan memberikan penjelasan tentang manfaat penelitian serta keuntungannya bagi responden dan peneliti melalui lembar informasi.