

BAB IV

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian dilaksanakan dengan menggunakan penelitian observasional karena subyek penelitian diamati apa adanya tanpa disertai intervensi apapun dari peneliti dengan desain *cross sectional* karena variabel dependen dan independen diamati pada saat yang bersamaan. Pada penelitian ini, peneliti akan mencoba untuk melakukan analisa variabel dependen terhadap variabel independen. Penelitian ini bertujuan untuk memperlihatkan Hubungan Antara Gaya Hidup Dan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Mahasiswa di Jurusan Manajemen Universitas Warmadewa.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Jurusan Manajemen Universitas Warmadewa Jurusan Manajemen. Pemilihan lokasi penelitian dilakukan dengan beberapa pertimbangan antara lain sebagai berikut :

- a. Terdapat sampel yang memenuhi kriteria sebagai subyek penelitian
- b. Lokasi tersebut berada di tengah perkotaan yang dipadati oleh banyaknya tempat makan baik rumah makan atau cafe-cafe yang selalu ramai oleh mahasiswa.
- c. Belum adanya penelitian mengenai hubungan antara gaya hidup dan kebiasaan makan di Kampus Warmadewa.

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan dari bulan Desember 2021 sampai Maret 2022

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Populasi pada penelitian ini adalah semua Mahasiswa Fakultas Ekonomi Jurusan Manajemen rentang usia 21-22 tahun angkatan 2018. Jumlah mahasiswa Jurusan Manajemen Jurusan Manajemen adalah 927 orang yang terdiri dari 485 laki-laki dan 442 perempuan.

2. Sampel Penelitian

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi, yang mampu secara representatif dapat mewakili populasinya (Sugiyono, 2015). Sampel yang diambil ditentukan berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang meliputi :

- a. Kriteria Inklusi : mahasiswa manajemen dengan rentang umur 21-22 tahun, mahasiswa manajemen angkatan 2018, bersedia mengisi form informed consent bersedia menjadi sampel, sampel dengan keadaan sehat dan tanpa memiliki riwayat penyakit.
- b. Kriteria Eksklusi : sampel sedang sakit saat penelitian berlangsung, dan tidak hadir ditempat penelitian serta tidak bersedia dilakukan wawancara.

3. Jumlah Besar Sampel

Perhitungan besar sampel menggunakan rumus menurut (Notoatmojo, 2012)

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

Keterangan :

N = Total populasi

n = Jumlah sampel

d = Presisi (10%)

$$n = \frac{927}{1 + 927 \cdot (10\%)^2}$$

$$n = \frac{927}{10,27}$$

$$n = 90 \text{ sampel}$$

4. Teknik pengambilan sampel

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah *puposive sampling* yang menggunakan teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu yaitu sesuai dengan kriteria inklusi dengan memberikan kesempatan yang sama pada setiap anggota populasi untuk dijadikan sampel penelitian.

D. Jenis dan Cara Pengumpulan Data

1. Jenis data yang dikumpulkan

a. Data primer

Data primer adalah data yang diperoleh langsung dari responden yang meliputi

- 1) Karakteristik sampel (nama, jenis kelamin, umur)
- 2) Data kebiasaan makan
- 3) Data status gizi meliputi data antropometri berupa berat badan dan tinggi badan
- 4) Data gaya hidup yang berupa data yang meliputi kebiasaan merokok, kebiasaan olahraga, kebiasaan konsumsi buah sayur dan kebiasaan minum teh/kopi serta tabel frekuensi makan diluar dan frekuensi memesan makanan

melalui aplikasi online.

b. Data sekunder

Data sekunder adalah data yang diperoleh dengan menyalin data yang telah tersedia ke dalam form isian yang disusun. Data sekunder ini dapat digunakan untuk menggali informasi yang terjadi di masa silam. Data yang meliputi berdirinya dan gambaran umum lokasi penelitian yaitu Jurusan Manajemen Jurusan Manajemen Universitas Warmadewa yang dijadikan tempat penelitian serta data jumlah mahasiswa yang berumur 21-22 tahun. Data dikumpulkan dengan cara mencatat dan mengutip dari laporan-laporan terdahulu mengenai Universitas Warmadewa.

2. Cara mengumpulkan data

a. Identitas Sampel

Data karakteristik sampel (nama, jenis kelamin, umur) dikumpulkan oleh peneliti dengan metode observasi dan wawancara kepada sampel dengan menggunakan daftar pertanyaan identitas sampel.

b. Data Gaya Hidup

Data gaya hidup didapatkan dari formulir gaya hidup yang meliputi frekuensi makan diluar dan frekuensi memesan makanan dengan aplikasi online. Data gaya hidup berupa kebiasaan merokok, kebiasaan olahraga, kebiasaan konsumsi buah sayur dan kebiasaan minum teh dan kopi didapat dari formulir kebiasaan.

c. Data Kebiasaan Makan

Data kebiasaan makan yang meliputi frekuensi makan dan jenis makanan menggunakan form recall 2x 24 jam.

d. Data Status Gizi

Data status gizi dikumpulkan untuk menentukan kategori status gizi digunakan indikator IMT sebagai berikut :

$$IMT = \frac{BB}{TB^2 m}$$

3. Instrumen pengumpulan Data

Adapun instrumen yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah :

- a. Formulir untuk mengumpulkan data identitas sampel.
- b. Form recall 2x24 jam untuk menentukan frekuensi jumlah dan jenis makanan
- c. Form gaya hidup yang meliputi frekuensi makan diluar dan frekuensi memesan makanan melalui aplikasi online
- d. Kuisisioner gaya hidup terkait dengan kebiasaan mahasiswa terkait kebiasaan merokok, olahraga , konsumsi buah sayur dan minum teh dan kopi beserta frekuensinya.
- e. Alat timbangan berat badan digital dengan ketelitian 0,1 kg dan pengukuran tinggi badan menggunakan microtoise dengan ketelitian 0,1 cm serta kalkulator.

E. Pengolahan dan Analisis Data

1. Pengolahan data

Data yang telah dikumpulkan akan diolah dan disajikan secara deskriptif menurut jenis data sebagai berikut:

- a. Identitas sampel

Data identitas dikumpulkan menggunakan form identitas dan diolah

dalam bentuk distribusi frekuensi dengan dipresentase selanjutnya disajikan dalam tabel dan dijelaskan secara deskriptif.

b. Gaya hidup

Data gaya hidup dikumpulkan dengan menggunakan kuisisioner gaya hidup yang meliputi frekuensi makan diluar, frekuensi memesan makanan melalui aplikasi online dan beberapa pertanyaan berupa gaya hidup sehari-hari dari mahasiswa itu sendiri yang meliputi kebiasaan merokok, kebiasaan berolahraga, kebiasaan konsumsi buah dan sayur dan kebiasaan minum teh atau kopi. Data kebiasaan tersebut lalu dikategorikan menjadi gaya hidup sehat dan gaya hidup tidak sehat dengan cara mengkatagorikan kebiasaan tersebut jika sampel sebagai berikut:

1. Gaya hidup sehat

Gaya hidup dikategorikan sehat jika memenuhi kriteria yaitu memiliki kebiasaan olahraga dan konsumsi buah sayur serta tidak memiliki kebiasaan merokok dan konsumsi kopi dan teh.

2. Gaya hidup tidak sehat

Gaya hidup dikategorikan tidak sehat jika tidak memenuhi salah satu syarat dari kriteria hidup sehat. Kemudian hasil data tersebut diolah menggunakan aplikasi spss komputer.

c. Kebiasaan makan

Data kebiasaan makan dikumpulkan dengan menggunakan formulir recall 24 jam sebanyak 2 kali. Kemudian hasil recall sampel dibandingkan dengan jumlah kebutuhan berdasarkan AKG terbaru apakah konsumsinya sudah sesuai

dengan kebutuhannya. Lalu hasil tersebut dikategorikan menjadi diatas AKG, normal , deficit ringan, deficit sedang dan deficit berat.

d. Status gizi

Status gizi pada sampel dilakukan dengan menggunakan data antropometri dari pengukuran berat badan dan tinggi badan yang sudah dilakukan sebelumnya. Lalu menghitung IMT masing-masing sampel dengan rumus :

$$IMT = \frac{BB}{TB^2 m}$$

Tabel 3.

Kategori IMT berdasarkan WHO 2020

Underweight (berat badan kurang)	<18,5
Normal	18,5–22,9
Overweight (berat badan lebih)	23-24,9
Obes I	25-30
Obes II	≥30

Sumber: (WHO 2020)

1. Analisis Data

Analisis data adalah proses penyederhanaan data ke dalam bentuk yang lebih mudah dan diinterpretasikan yang dinyatakan dalam bilangan presentasi sebagai langkah awal dan keseluruhan analisis (Notoatmojo,2012)

a. Analisis univariat

Analisis univariat digunakan untuk menjabarkan atau menjelaskan karakteristik masing-masing variabel yan diteliti. Pada penelitian ini dilakukan pengujian terhadap variabel gaya hidup, kebiasaan makan dan status gizi.

b. Analisis bivariat

Analisis bivariat dilakukan terhadap dua variabel yang diduga berhubungan atau berkorelasi. Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara dua variabel. Data yang diperoleh disajikan pada tabel silang kemudian dianalisis secara deskriptif dalam bentuk tabel dan narasi. Pada penelitian ini dilakukan tabel silang antara gaya hidup dengan status gizi, kebiasaan makan (berdasarkan tingkat asupan energi) dan kebiasaan makan (berdasarkan tingkat asupan protein) dengan status gizi dibantu dengan menggunakan bantuan software komputer. Uji yang digunakan yaitu Chi Square.

F. Etika Penelitian

- a. Mengurus ijin penelitian dan Ethical Clearance dan surat ijin penelitian di Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu (Provinsi Bali dan Kota Denpasar) sebelum melakukan penelitian
- b. Setiap sampel yang memenuhi kriteria dimohon kesediaanya untuk mengisi dan menandatangani formulir informed consent.
- c. Pengambilan data dilakukan setelah diadakan perjanjian terlebih dahulu dengan sampel dan sampel bersifat sukarela dan dijamin kerahasiaan datanya, serta diberikan kompensasi telah bersedia berpartisipasi dalam penelitian.