

BAB IV METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian observasional dengan rancangan penelitian yang digunakan adalah *cross sectional*, yang mempelajari korelasi antar variabel tingkat konsumsi zat gizi dan status gizi berdasarkan persepsi citra tubuh dalam waktu bersama.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 8 Denpasar. Dengan pertimbangan sebagai berikut :

- a. Dalam penelitian awal masih terdapat siswa yang mempunyai persepsi citra tubuh yang negatif.
- b. Belum pernah dilakukan penelitian terkait perbedaan Tingkat Konsumsi Energi dan Protein Dan Status Gizi Berdasarkan Persepsi Citra Tubuh Siswi

2. Waktu penelitian

Penelitian akan dilakukan pada bulan Januari 2022-Februari 2022.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah siswi kelas 2 SMA Negeri 8 Denpasar, Peguyangan Kaja, Denpasar Utara. Populasi siswi kelas 2 SMA Negeri 8 Denpasar yang digunakan sebanyak 281 orang siswi.

2. Sampel

Menurut (Sugiyono, 2017), Sampel adalah sebagian dari populasi atau sebagian dari keseluruhan jumlah objek yang diteliti dan dianggap mewakili seluruh populasi.

a. Kriteria Inklusi

- 1) Siswi yang bersekolah di SMA Negeri 8 Denpasar.

- 2) Siswi yang berusia 15 – 17 tahun.
- 3) Bersedia menjadi sampel dengan menandatangani *informed consent*, bersedia mengisi form recall 24 jam dan kuesioner skala *body image* serta dilakukan pengukuran berat badan dan tinggi badan.

b. Kriteria Eksklusi

- 1) Siswi yang sedang sakit dan tidak bisa hadir.
- 2) Sampel yang tidak dapat dilakukan pengukuran dengan standar yang ditetapkan karena kondisi penyakit atau gangguan fisik (cacat).

c. Besar Sampel

Besaran sampel untuk estimasi proporsi satu kelompok dihitung secara manual dengan rumus menurut (Suiraoaka et al., 2019) sebagai berikut:

$$n = \frac{z^2 \alpha \cdot p(1 - p)}{e^2}$$

$$n = \frac{(1.960^2 * 0.36 * 0.64)}{0.01}$$

$$n = 88,5$$

Keterangan:

- n = jumlah sampel
 $z^2\alpha$ = nilai Z pada tingkat kepercayaan (95%)
 p = estimasi proporsi
 e = presisi

Berdasarkan rumus diatas diperoleh besar sampel minimal yang diperlukan adalah 88 orang. Serta penambahan 10% sebagai cadangan yaitu sebanyak 9 orang sehingga jumlah sampel adalah 97 orang.

d. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik sampling adalah teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah metode *Simple Random Sampling* di mana sampel diambil secara acak sederhana (Suiraoaka et al., 2019). Penentuan sampel secara acak sehingga setiap populasi mempunyai kesempatan yang sama untuk menjadi sampel penelitian.

D. Prosedur Penelitian

1. Persiapan
 - a. Mengajukan surat izin penelitian dan *ethical clearance* sebelum penelitian
 - b. Peneliti memberi informasi secara rinci terkait tujuan dari penelitian kemudian setiap sampel penelitian yang memenuhi kriteria dimohon kesediaan untuk menjadi sampel dengan mengisi dan menandatangani formulir pernyataan kesediaan.
 - c. Menyiapkan kuesioner skala *body image* dan *recall* 24 jam
 - d. Menyiapkan alat pengukuran Microtoise, Timbangan injak digital
 - e. Pengambilan data dilaksanakan telah ada perjanjian dengan sampel untuk melakukan penelitian.
2. Pelaksanaan
 - a. Sampel yang sudah siap ditempatkan pada suatu ruangan
 - b. Memberi salam dan menjelaskan maksud dan tujuan penelitian
 - c. Memberikan waktu kepada responden selama 5 menit untuk mengisi surat pernyataan bersedia menjadi sampel (*informs consent*)
 - d. Melakukan wawancara kepada responden selama 15 menit untuk mengisi form recall 24 jam dan kuesioner skala *body image*
 - e. Setelah itu dilakukan pengukuran berat badan dan tinggi badan
 - f. Mengumpulkan hasil kuesioner dan hasil pengukuran berat badan dan tinggi badan.
3. Pelaksanaan Pengukuran Tinggi Badan
 - a. Enumerator meminta responden untuk berdiri tegak menempel dengan vertikal atau dinding dan melepaskan ikat rambut dan sepatu.
 - b. Enumerator mempersilahkan responden untuk berdiri tepat di bawah Microtoise dan memastikan responde berdiri tegap, pandangan lurus ke depan, kedua lengan berada di samping, posisi lutut tegak atau tidak menekuk.
 - c. Setelah enumerator memastikan kepala, punggung, bokong, betis dan tumit menempel pada bidang vertikal atau dinding dan responden dalam keadaan rileks.

- d. Enumerator menurunkan *Microtoise* hingga mengenai atau menyentuh rambut responden namun tidak terlalu menekan (pas dengan kepala) dan posisi *Microtoise* tegak lurus.
 - e. Catat hasil pengukuran dalam satuan cm.
4. Pelaksanaan Pengukuran Berat Badan
- a. Enumerator meletakkan alat timbangan berat badan di tempat yang datar.
 - b. Setelah timbangan siap. Enumerator menyuruh subjek untuk melepaskan alas kaki seperti sepatu dan pakaian luar seperti jaket.
 - c. Kemudian persilahkan responden untuk naik ke atas timbangan dan berdiri tegak pada bagian tengah timbangan dengan pandangan lurus ke depan.
 - d. Pastikan responden dalam keadaan rileks atau tidak bergerak-gerak.
 - e. Catat hasil pengukuran dalam satuan kilogram (Kg).

E. Jenis dan Cara Pengumpulan Data

1. Jenis data

Jenis data yang dikumpulkan dalam penelitian ini ada 2 jenis data yaitu meliputi data primer dan sekunder.

- a. Data primer adalah data yang langsung dikumpulkan oleh peneliti terhadap sampel yang meliputi:
 - 1) Data identitas sampel yang meliputi: nama sampel, tanggal lahir, umur sampel, alamat sampel.
 - 2) Data antropometri (berat badan dan tinggi badan) sampel.
 - 3) Data asupan (energi dan protein) sampel.
 - 4) Data persepsi citra tubuh sampel.
- b. Data sekunder diambil dari catatan, meliputi data jumlah siswi SMA Negeri 8 Denpasar
 - 1) Data mengenai profil dan gambaran umum SMA Negeri 8 Denpasar
 - 2) Data jumlah siswi di SMA Negeri 8 Denpasar

2. Cara pengumpulan data

- a. Data identitas sampel dikumpulkan dengan wawancara langsung dan dibantu menggunakan kuesioner identitas sampel.

- b. Data citra tubuh dikumpulkan dengan cara wawancara langsung dan mengisi kuesioner citra tubuh.
- c. Data tingkat konsumsi energi dan protein dikumpulkan dengan dengan metode *food recall* 24 jam menggunakan formulir.
- d. Data berat badan diambil dengan pengukuran secara langsung menggunakan timbangan digital.
- e. Data tinggi badan diambil dengan pengukuran secara langsung menggunakan Microtoise
- f. Pengambilan data dibantu oleh beberapa mahasiswa jurusan gizi.

3. Tenaga pengumpul data

Pada penelitian ini peneliti dibantu oleh 5 enumerator. Dimana 5 enumerator ini merupakan mahasiswa jurusan gizi yang telah diberikan penjelasan tentang prosedur penelitian dan terampil melakukan recall 24 jam serta pengukuran berat badan dan tinggi badan.

F. Instrumen Pengumpulan Data

1. Kuesioner identitas sampel untuk mencatat data umum sampel (nama, tanggal lahir/umur, alamat, nomor telepon).
2. Kuesioner citra tubuh (Skala *Body Image*)
3. Form recall 24 jam untuk mencatat jumlah serta jenis pangan yang telah dikonsumsi selama 24 jam.
4. Berat badan diukur dengan timbangan digital merk *Iscale*.
5. Tinggi badan diukur dengan microtoise.

G. Pengolahan Data dan Analisis Data

1. Pengolahan data

Setelah data diperoleh maka dilakukan pengolahan data dengan berbagai tahap sebagai berikut: editing, coding, entry data, dan tabulasi masing-masing data dan variabel yaitu:

- a. Data Identitas Sampel

Nama, tanggal lahir/umur, jenis kelamin, alamat dan nomor telepon

- b. Data Persepsi Citra Tubuh

Data persepsi citra tubuh diperoleh dengan skala *body image*. Skala *body image* yang diadaptasi berdasarkan aspek *body image* yang dikemukakan oleh (Cash & Pruzinsky, 2002). Skala tersebut diadaptasi dari 34 item MBSRQ-AS (*Multidimensional BodySelf Relations Questionnaire-Apperance Scale*). Berikut ini tabel distribusi item pada skala *body image*.

Tabel 3
Distribusi Item MBSRQ-AS

Aspek	Favourable	Unfavorable	Total
Appearance Evaluation	3, 5, 9, 12, 15	18, 19	7
Appearance Orientation	1, 2, 6, 7, 10, 13, 17, 21	11, 14, 16, 20	12
Body Areas Satisfaction	26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34	-	9
Overweight Preoccupation	4, 8, 22, 23	-	4
Self-Classified Weight	24, 25		2
Total	28	6	34

Skala ini terdiri dari 34 item yang dibedakan menjadi dua pernyataan yang mendukung (favorable) dan tidak mendukung (unfavorable). Skala ini memiliki lima kategori pilihan jawaban yaitu sangat tidak setuju (STS), tidak setuju (TS), netral (N), setuju (S), dan sangat setuju (SS). Cara skoring yang digunakan adalah dengan cara memberikan skor 5 jika menjawab sangat setuju, skor 4 jika setuju, skor 3 untuk netral, skor 2 untuk tidak setuju dan skor 1 untuk yang memberikan jawaban sangat tidak setuju. Poin-poin tersebut berlaku sebaliknya pada item-item yang bersifat unfavorable. Dengan kategori total skor yaitu ≥ 118 termasuk kategori positif dan < 118 termasuk kategori negatife. Semakin tinggi nilai yang didapatkan maka semakin tinggi pula persepsi terhadap kepuasan *body image*

seseorang maupun sebaliknya, semakin rendah nilai yang didapatkan, maka semakin rendah pula persepsi terhadap *body image* seseorang.

c. Data Tingkat Konsumsi (Energi dan Protein)

1) Energi

Data tingkat konsumsi energi, data asupan yang dikumpulkan dengan recall 2x24 jam kemudian diolah dengan program *nutri survey* sehingga memperoleh asupan energi sampel perhari, selanjutnya dirata-ratakan lalu dibandingkan dengan kecukupan energi berdasarkan AKG dengan rumus sebagai berikut:

$$\text{Tingkat konsumsi energi} = \frac{\text{Total Konsumsi energi}}{\text{Kecukupan menurut AKG}} \times 100\%$$

Kategori tingkat kecukupan energi menurut Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi (WNPG) 2012 dalam (Gurnida et al., 2020) yaitu :

- Defisit tingkat berat (<70% AKG)
- Defisit tingkat sedang (70-79% AKG)
- Defisit tingkat ringan (80-89% AKG)
- Normal (90-119% AKG)
- Lebih (\geq 120% AKG)

Dan dimodifikasi menjadi :

- Defisit (<70% -89% AKG)
- Normal (90-119% AKG)
- Lebih (\geq 120% AKG)

2) Protein

Data tingkat konsumsi protein, data asupan yang dikumpulkan dengan recall 2x24 jam kemudian diolah dengan program *nutri survey* sehingga memperoleh asupan protein sampel perhari, selanjutnya dirata-ratakan lalu dibandingkan dengan kecukupan protein berdasarkan AKG dengan rumus sebagai berikut:

$$\text{Tingkat konsumsi protein} = \frac{\text{Total Konsumsi protein}}{\text{Kecukupan menurut AKG}} \times 100\%$$

Kategori tingkat kecukupan protein menurut Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi (WNPG) 2012 dalam (Gurnida et al., 2020) yaitu :

- Defisit tingkat berat (<70% AKG)
- Defisit tingkat sedang (70-79% AKG)
- Defisit tingkat ringan (80-89% AKG)
- Normal (90-119% AKG)
- Lebih ($\geq 120\%$ AKG)

Dan dimodifikasi menjadi :

- Defisit (<70% -89% AKG)
- Normal (90-119% AKG)
- Lebih ($\geq 120\%$ AKG)

d. Data status gizi siswi SMA Negeri 8 Denpasar

Data pengukuran status gizi dengan indeks IMT/U yang diperoleh dikategorikan menjadi 5, yaitu:

- Gizi buruk (severely thinness) : <-3 SD
- Gizi kurang (thinness) : - 3 SD sd <- 2 SD
- Gizi baik (normal) : -2 SD sd +1 SD
- Gizi lebih (overweight) : + 1 SD sd +2 SD
- Obesitas (obese) : > + 2 SD

Dan dimodifikasi menjadi :

- Gizi buruk/kurang : <-3 SD/- 3 SD sd <- 2 SD
- Gizi baik (normal) : -2 SD sd +1 SD
- Gizi lebih/obesitas: + 1 SD sd +2 SD/> + 2 SD

2. 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 (Notoatmodjo, 2010) . Analisis data yang digunakan adalah dengan menggunakan uji statistik yaitu pengujian hipotesis dengan menggunakan bantuan *software* komputer:

a. Analisis univariat

Analisis univariat menggunakan analisis distribusi frekuensi yang di persentase dari seluruh sampel dari seluruh sampel penelitian. Kemudian disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi yang di persentase. Data yang dianalisis univariat meliputi data identitas sampel (nama dan umur), data persepsi citra tubuh, data tingkat konsumsi konsumsi (energi dan protein), data pengukuran berat badan dan tinggi badan.

b. Analisis bivariat

Analisis 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 status gizi dengan persepsi citra tubuh dan tingkat konsumsi (energi dan protein) dengan persepsi citra tubuh. Seluruh variabel yang diamati berskala interval maka analisis yang tepat untuk menguji perbedaan antara status gizi dengan persepsi citra tubuh dan tingkat konsumsi (energi dan protein) dengan persepsi citra tubuh adalah uji analisis *Mann-Whitney* dengan kriteria uji sebagai berikut :

- 1) Jika H_0 diterima, H_a ditolak jika $p < 0.05$ berarti ada perbedaan.
- 2) Jika H_0 ditolak, H_a diterima jika $p > 0.05$ berarti tidak ada perbedaan.

H. Etik Penelitian

Sebelum melakukan penelitian, proposal penelitian yang digunakan dengan melibatkan manusia sebagai responden atau uji coba harus mendapatkan *ethical clearance*. Penelitian ini dimulai dengan melakukan berbagai prosedur yang berhubungan dengan etika penelitian yang meliputi:

1. Lembar Persetujuan

Lembar persetujuan adalah lembaran yang berisikan tentang permintaan persetujuan kepada calon responden bahwa bersedia untuk menjadi responden pada penelitian ini dengan membubuhkan tanda tangan pada lembaran inform consent tersebut.

2. Kerahasiaan

Kerahasiaan merupakan etika dengan memberikan jaminan kerahasiaan hasil penelitian, baik informasi maupun masalah-masalah lainnya. Semua informasi yang telah dikumpulkan dijamin kerahasiaannya oleh peneliti. Dalam penelitian ini, peneliti telah menjelaskan kepada responden bahwa peneliti akan menjaga kerahasiaan tentang jawaban yang telah diisi oleh responden pada kuesioner. 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.

3. Perlindungan dan Ketidaknyamanan

Melindungi responden dari ketidaknyamanan, baik fisik maupun psikologi. Bila memang kondisi responden tidak memungkinkan untuk melakukan pengukuran maka responden tidak seharusnya untuk memaksakan kondisi.

4. Keuntungan

Merupakan prinsip untuk memberi manfaat pada orang lain, agar responden memiliki ketertarikan terhadap hasil dari penelitian yang dilakukan. Dalam proses penelitian, sebelum pengisian kuesioner peneliti akan memberikan penjelasan tentang manfaat penelitian serta keuntungannya bagi responden dan peneliti.