

BAB IV

METODE PENELITIAN

A. Metode Penelitian

Jenis penelitian adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional. Penelitian ini bertujuan untuk mengintegrasikan secara menyeluruh komponen riset dengan cara logis dan sistematis untuk membahas dan menganalisis hubungan antara pola makan dan aktivitas fisik dengan status gizi remaja.

1. Lokasi dan Waktu Penelitian

Lokasi penelitian

Penelitian akan dilaksanakan di Kota Pontianak, Kalimantan Barat, dengan melibatkan beberapa remaja yang ada di SMP Muhammadiyah 1 Pontianak.

2. Waktu penelitian:

Kamis 12 juni 2024 : Mengantarkan surat izin penelitian kepada pihak sekolah.

Rabu 8 januari 2025 : Melakukan penelitian di sekolah SMP Muhammadiyah 1 pontianak.

Populasi dan Sampel

Populasi

Yaitu seluruh siswa/siswi SMP Muhammadiyah 1 Pontianak. Jumlah populasi didapatkan melalui data sekunder dari bagian tata usaha SMP Muhammadiyah 1 Pontianak. Tetapi disini peneliti hanya mengambil populasi kelas VII dan VIII, dikarenakan peneliti tidak mengambil populasi kelas IX karena sedang mempersiapkan diri untuk ujian akhir semester.

1. Sampel

a. Jumlah sampel

Penentuan besar sampel yang dibutuhkan untuk penelitian menggunakan rumus Lameshow, sebagai berikut :

$$n = \frac{2\sigma^2(Z_{1-\alpha} + Z_{1-\beta})^2}{(\mu_0 - \mu_1)^2}$$

keterangan :

n : besar sampel minimum

$Z_{1-\alpha}$: tingkat kemaknaan 95% (1,96)

$Z_{1-\beta}$: tingkat kuasa/kekuatan yang diinginkan 85% (1,83)

σ^2 : nilai varian populasi

$\mu_0 - \mu_1$: selisih nilai mean pada kelompok perlakuan dari kontrol

Nilai varian populasi sama dengan 10,26 ($\sigma = 10,26$), dan selisih nilai rerata pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol sebesar 10,26 ($\mu_1 - \mu_2 = 10,26$) (Maslakah & Setiyaningrum). Pengaruh Pendidikan Media Flascard Terhadap Pengetahuan Anak Tentang Pedoman Umum Gizi Seimbang Di SD Muhammadiyah 21 Baluwarti Surakarta, 2017) maka estimasi besar sampel adalah:

$$n = \frac{2(10,24)^2(1,96 + 1,83)^2}{(88,13 - 77,87)^2}$$

$$n = \frac{2 \times 104,8 \times 14,36}{(10,26)^2}$$

$$n = \frac{3009,85}{105,26}$$

$$n = 30 \text{ sampel}$$

b. Kriteria sampel

2. Kriteria Inklusi

Kriteria inklusi adalah kriteria atau ciri-ciri yang perlu dipenuhi oleh setiap anggota populasi yang dapat diambil sebagai sampel.

Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah:

- a. Siswa/siswi kelas VII dan kelas VIII Tahun ajaran 2024/2025 di SMP Muhammadiyah 1 Pontianak
- b. Siswa/siswi berusia 12-15 tahun.

- c. Bersedia mengikuti penelitian dengan mengisi Inform Consent.

3. Kriteria Eksklusi

- a. Siswa/siswi kelas VII dan kelas VIII Tahun ajaran 2024/2025 yang tidak aktif dan berhalangan hadir saat penelitian dilakukan.
- b. Siswa/siswi dalam keadaan sakit

3. Cara pengambilan sampel

Cara pengambilan sampel adalah dengan menggunakan teknik *simple random sampling* dimana setiap kelas VII yang berjumlah 30 siswa dan VIII berjumlah 30 siswa memiliki kesempatan yang sama untuk menjadi sampel. Tetapi disini peneliti hanya mengambil 15 sampel siswa dari setiap kelas VII dan VIII di SMP 1 Muhammadiyah Pontianak.

Jenis Data

Data Primer

- a. Data asupan energi, protein, lemak dan karbohidrat yang dikonsumsi sehari-hari menggunakan Food Recall 24 jam.
- b. Data status gizi menggunakan parameter IMT
- c. Data aktivitas fisik yang dilakukan menggunakan PAQ-A.

4. Data Sekunder

Data sekunder adalah data umum yang dikumpulkan, meliputi gambaran umum lokasi penelitian.

Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data

- a. Food Recall

Food Recall adalah teknik pengumpulan data di mana responden diminta untuk mengingat dan melaporkan makanan apa saja yang telah dikonsumsi dalam periode waktu tertentu, biasanya 24 jam atau 7 hari sebelumnya. Teknik ini berguna untuk memperoleh informasi tentang asupan makanan individu.

b. Penimbangan Berat Badan dan Tinggi Badan

Penimbangan Berat Badan dan Tinggi Badan adalah teknik pengumpulan data di mana berat badan dan tinggi badan responden diukur menggunakan timbangan dan pengukur tinggi badan. Teknik ini digunakan untuk mengetahui status gizi dan pertumbuhan fisik responden.

c. Wawancara

Wawancara adalah teknik pengumpulan data menggunakan Kuesioner PAQ-A (Physical Activity Questionnaire for Adolescents) di mana responden diwawancarai tentang aktivitas fisik yang mereka lakukan dalam periode waktu tertentu. Teknik ini digunakan untuk menilai tingkat aktivitas fisik remaja.

d. Instrumen Pengumpulan Data

- 1). Timbangan digital dan microtoise
- 2). Fomulir food recall
- 3). Kuesioner

5. Pengolahan data

a. Editing

Pengecekan kelengkapan data pada data-data yang telah terkumpul. Bila terdapat kesalahan atau kekurangan pengumpulan data maka dapat dilengkapi dan diperbaiki.

b. Coding

Merupakan kegiatan merubah data berbentuk huruf menjadi data berbentuk angka/bilangan. Kegunaan dari coding adalah untuk mempermudah pada saat analisis data dan juga mempercepat pada saat entry data.

c. Entry data

Memasukkan data dalam program computer untuk proses analisa data.

d. Tabulating

Data yang telah dikumpulkan kemudian dikelompokkan berdasarkan jawaban yang sesuai dengan variable yang diteliti dan diberi penilaian berdasarkan kriteria dalam kuesioner serta menyajikan dalam bentuk tabel-tabel agar mudah dianalisa.

6. Analisis data

Data yang berasal dari kuesioner yang telah diolah kemudian dianalisis dengan menggunakan analisa univariat pada program SPSS. Analisa univariat adalah untuk menggambarkan karakteristik masing masing variabel yang diteliti dengan menggunakan distribusi frekuensi dan presentase masing-masing kelompok. Analisis univariat dalam penelitian ini adalah karakteristik responden, status gizi, pola makan dan aktivitas fisik remaja.

Pengajian Data

Data yang telah diolah disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan disertai penjelasan dalam bentuk narasi.

Etika Penelitian

Penelitian ini memperhatikan etika penelitian karena populasi yang diambil adalah sebagian siswa/siswi SMP Muhammadiyah 1 Pontianak. Peneliti akan mengajukan permohonan izin kepada kepala sekolah yang ada di SMP Muhammadiyah 1 Pontianak untuk mendapat surat keterangan melakukan penelitian. Surat izin dari tempat penelitian digunakan untuk memperoleh Ethical Clearance. Peneliti mendapat surat layak etik dari beberapa etika dasar yang diperhatikan oleh peneliti, antara lain:

a. Anonymity

Kerahasiaan identitas responden pada penelitian ini terjaga dengan cara tidak mencantumkan nama responden pada lembar kuesioner yang diisi oleh responden. Pada lembar kuesioner diberi nama inisial dan nomor atau kode dari responden.

b. Prinsip Berbuat Baik (Beneficence) dan Maleficence

Peneliti menjelaskan manfaat dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan pola konsumsi dengan status gizi pada anak usia Sekolah Menengah Pertama khususnya di wilayah perkotaan. Dalam penelitian ini tidak akan menimbulkan kerugian terhadap responden yang telah bersedia menjadi subyek penelitian.

c. Prinsip Keadilan (Justice)

Semua responden mendapatkan informasi dan penjelasan secara adil sejak sebelum, selama, hingga sesudah keikutsertaannya dalam penelitian. Perlakuan adil yang diterima responden meliputi, mendapatkan informasi dan penjelasan yang sama setta menggunakan alat ukur yang sama pada semua responden.

