BAB IV METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode *deskriptif* dengan pendekatan kuantitatif. Desain yang digunakan adalah *Cross – Sectional.* Penelitian ini diukur pada satu waktu yang sama tujuannya untuk melihat hubungan antara tingkat persepsi *body image* dan pengetahuan gizi dengan pemilihan makan.

B. Lokasi dan Waktu Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian dilaksanakan di asrama putri Kampus Poltekkes Kemenkes Pontianak, yang terletak di Jalan 28 Oktober, Siantan Hulu, Kecamatan Pontianak Utara, Kota Pontianak, Kalimantan Barat

2. Waktu Penelitian

Waktu penelitian dilakukan pada 27 Januari – 5 Februari 2026

C. Populasi Dan Sampel

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa asrama putri Kampus A di Poltekkes Kemenkes Pontianak yang berjumlah 495 orang.

2. Sampel

Sampel pada penelitian ini diperoleh menggunakan rumus Slovin sebagai berikut:

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

Keterangan:

n : Ukuran sampel yang di perlukan

N : Ukuran populasi

e : Perentase kelonggaran ketelitian kesalahan pengambilan sampel

Berdasarkan rumus di atas, dengan kepercayaan yang dikehendaki sebesar 10% maka jumlah sampel yang diperoleh dalam penelitian ini adalah:

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

$$n = \frac{495}{1 + 495\,(0{,}1)^2}$$

$$n = \frac{495}{1 + 495\ (0{,}01)}$$

$$n = \frac{495}{5{,}95}$$

n = 83,29 = 83 Orang

Sehingga berdasarkan hasil perhitungan di atas, jumlah sampel yang di perlukan adalah sebanyak 83 Orang mahasiswa asrama putri Kampus A Poltekkes Kemenkes Pontianak.

3. Cara Pengambilan Sampel

Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan teknik *Probability Sampling* dengan metode *Systematic Random sampling.*

Langkah-langkah pengambilan sampel:

a. Menentukan jumlah populasi (N) = 495 orang

b. Menentukan jumlah sampel (n) = 83 orang

c. Menghitung interval (k) = 6

$$k = \frac{N}{n} = \frac{495}{83} = 5{,}96 = 6$$

d. Menentukan titik awal secara acak (r) = 3

e. Menentukan anggota sampel (dengan hitungan awal 3) di tambah dengan hasil interval yaitu 6. Maka, 3, 9, 15, 21, 27, 33, dst hingga mencapai jumlah sampel terpenuhi

4. Kriteria Sampel

a. Kriteria Inklusi

1). Responden bersedia menjadi sampel penelitian

2). Responden merupakan mahasiswa yang tinggal di asrama Kampus A Poltekkes Kemenkes Pontianak

3). Sehat jasmani dan rohani

4). Responden yang tidak sedang menjalani diet khusus

b. Kriteria Eksklusi

1). Responden tidak hadir pada saat penelitian.

D. Jenis Data

Data penelitian diperoleh melalui data primer dan data sekunder. Sebelum pengumpulan data primer dilakukan, responden akan diberikan lembar persetujuan *(informed consent)* untuk diisi dan ditandatangani sebagai bentuk kesediaan partisipasi dalam penelitian yang akan dilaksanakan.

1. Data Primer

a. Identitas mahasiswa asrama putri Kampus A Poltekkes Kemenkes Pontianak
b. Data mengenai persepsi *body image* mahasiswa asrama putri Kampus A Poltekkes Kemenkes Pontianak
c. Data mengenai pengetahuan gizi mahasiswa asrama putri Kampus A Poltekkes Kemenkes Pontianak
d. Data mengenai pemilihan makan mahasiswa asrama putri Kampus A Poltekkes Kemenkes Pontianak

2. Data Sekunder

Data sekunder diperoleh dari profil Asrama Kampus A Poltekkes Kemenkes Pontianak, data mahasiswa putri yang tinggal di Asrama Kampus A Poltekkes Kemenkes Pontianak dan data lainnya yang mendukung penelitian.

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

Teknik dan prosedur pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Teknik Pengumpulan Data

a. Responden mengisi kuesioner yang terdiri dari : nama, usia dan asal jurusan
b. Mahasiswa mengisi kuesioner kuesioner persepsi *body image (Body Shape Questionnaire* (BSQ)) untuk menilai pandangan dan kepuasan responden terhadap bentuk tubuhnya dan pengetahuan gizi untuk mengetahui tingkat pemahaman mengenai konsep dasar gizi serta kuesioner *Food Choice Questionnaire* (FCQ).

2. Instrumen Pengumpulan Data

a. Lembar kuesioner persepsi *body image (Body Shape Questionnaire* (BSQ))

Kuesioner *body shape questionnaire* (BSQ) dikembangkan oleh Cooper et al. (1987) dalam (Dhamara & Nugraheni, 2025). Kuesioner ini digunakan untuk menilai tingkat kepuasan seseorang terhadap bentuk tubuhnya, serta untuk mengetahui sejauh mana seseorang merasa cemas, tidak puas, atau malu dengan

bentuk tubuh yang dimilikinya. BSQ terdiri dari 34 pernyataan dengan skala penilaian Likert 1 sampai 6, di mana angka 1 berarti "Tidak Pernah" dan angka 6 berarti "Selalu". Skor total diperoleh dari penjumlahan seluruh item pernyataan, dengan skor maksimum 204. Semakin tinggi skor yang diperoleh, menunjukkan semakin negatif persepsi individu terhadap bentuk tubuhnya.

b. Lembar kuesioner pengetahuan gizi

Kuesioner ini digunakan untuk mengetahui seberapa baik pengetahuan responden tentang prinsip dasar gizi, fungsi zat gizi, dan penerapan gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari. Kuesioner ini terdiri dari 15 pertanyaan pilihan ganda. Setiap jawaban benar mendapat skor 1, sedangkan jawaban salah mendapat skor 0. Skor dari seluruh pertanyaan dijumlahkan, kemudian dibagi dengan jumlah pertanyaan untuk mendapatkan skor rata-rata. Hasilnya dikategorikan menjadi dua, yaitu "baik" jika nilai/skor > rata – rata, dan "kurang jika nilai/skor ≤ rata – rata.

c. Lembar kuesioner *Food Choice Questionnaire* (FCQ)

Kuesioner *Food Choice Questionnaire* (FCQ) digunakan untuk mengetahui faktor-faktor yang memengaruhi seseorang dalam memilih makanan. Kuesioner ini membantu menilai alasan utama seseorang dalam menentukan pilihan makanannya. FCQ terdiri dari 22 pernyataan dengan skala Likert 1 sampai 5, di mana angka 1 berarti "Sangat Tidak Setuju" dan angka 5 berarti "Sangat Setuju". Setiap pernyataan diberi nilai sesuai dengan skala Likert, kemudian seluruh skor dijumlahkan dan dibagi dengan jumlah item pertanyaan untuk mendapatkan skor rata-rata. Hasil penilaian dikategorikan sebagai baik jika nilai/skor > rata -rata, dan tidak baik jika nilai/skor ≤ rata – rata.

3. Tahap Penelitian

a. Tahap Persiapan

1). Peneliti mengajukan surat permintaan data dasar dan surat rekomendasi izin penelitian yang ditandatangani oleh Prodi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika

2). Peneliti menyiapkan permohonan untuk menjadi responden dan persetujuan menjadi responden dalam bentuk pertanyaan melalui kuesioner

3). Peneliti mempersiapkan kuesioner dan mulai penelitian yang dilaksanakan dengan menyebarkan kuesioner kepada responden

b. Tahap Pelaksanaan

1). Peneliti menentukan populasi

2). Peneliti mengajukan surat perizinan kepada kepala Intsalasi Asrama dan pengelola Asrama putri Kampus A Poltekkes Kemenkes Pontianak.

3). Responden diberikan kuesioner yang berisikan permohonan peneliti, tujuan penelitian dan persetujan menjadi responden.

4). Responden mengisi kuesioner pengetahuan gizi dan persepsi *body image* serta kuesioner pemilihan makan.

5). Kemudian peneliti menginput data, mengolah dan menganalisa data yang sudah terkumpul.

6). Kemudian peneliti menginput, mengolah dan menganalisa data yang sudah terkumpul menggunakan aplikasi *Statistical Program For Social Science* (SPSS).

F. Pengolahan dan Analisis Data

1. Pengolahan Data

Langkah-langkah pengolahan data dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Penyuntingan *(Editting)*

1). Mengecek nama dan kelengkapan identitas responden

2). Mengecek macam isian data

b. Coding

Coding merupakan kegiatan pemberian kode numerik (angka) terhadap data yang terdiri atas beberapa kategori untuk menyederhanakan dan mempermudah pengolahan data responden saat dimasukkan ke dalam sistem. Data yang akan di *coding* diantaranya:

1). Persepsi *Body Image*

Kode 1 Tidak Pernah

Kode 2 Jarang

Kode 3 Kadang – Kadang

Kode 4 Sering

Kode 5 Sangat Sering

Kode 6 Selalu

2). Pengetahuan Gizi

Kode 1 Baik

Kode 2 Kurang

3). Pemilihan Makan

Kode 1 Sangat Tidak Setuju

Kode 2 Tidak Setuju

Kode 3 Netral

Kode 4 Setuju

Kode 5 Sangat Setuju

c. Pemindahan data ke komputer *(Entry)*

Data yang telah di *coding* tersebut kemudian diolah dengan menggunakan perangkat komputer, selanjutnya dilakukan proses pengolahan data sesuai dengan tujuan penelitian.

2. Teknik Analisis Data

Analisis data yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu:

a. Analisis Univariat

Analisis univarait digunakan untuk meneliti pengetahuan gizi, pemilihan makan, dan persepsi *body image.* Data hasil pengukuran dan kuesioner akan disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase untuk mengetahui pola dan kecenderungan dari setiap variabel.

b. Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk menganalisis hubungan hubungan persepsi *body image* dan pengetahuan gizi dengan pemilihan makan menggunakan uji *Chi-Square.* Analisis statistik menggunakan uji *Chi-Square* akan membantu menentukan apakah ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dan pemilihan makan terhadap persepsi *body image* pada mahasiswa asrama putri Poltekkes Kemenkes Pontianak. Jika p-*value* dari uji *Chi-Square* <0,05 maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan.

G. Penyajian data

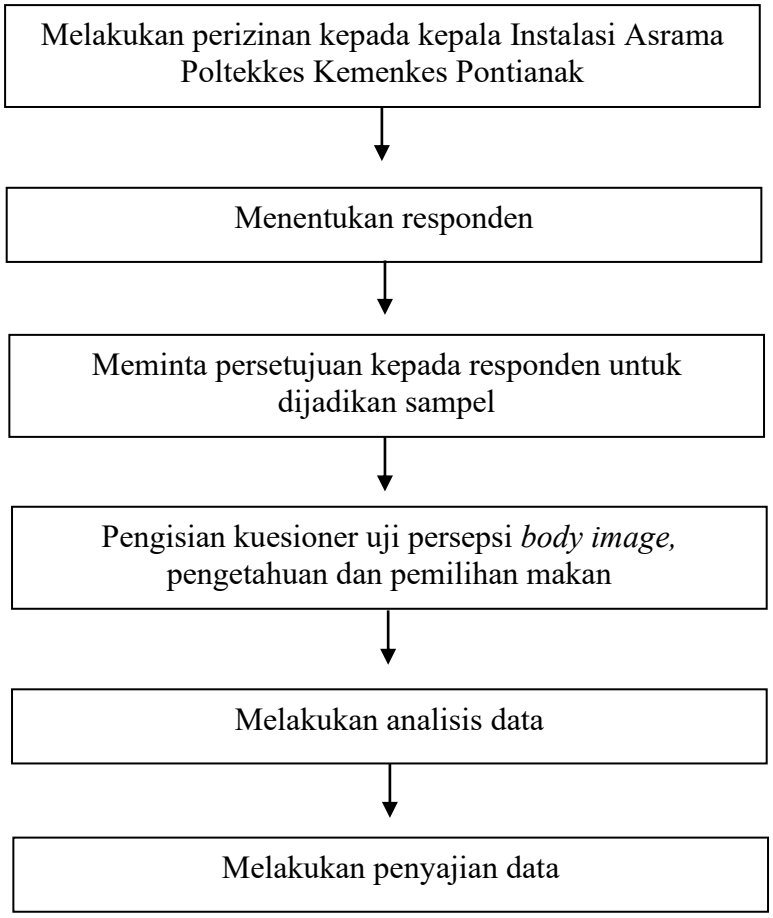
Data pengetahuan gizi, pemilihan makan dan persepsi *body image* disajikan dalam bentuk tabel.

H. Etika penelitian

Sebelum melakukan penelitian, peneliti terlebih dahulu mengajukan izin etik kepada Komisi Etik Penelitian Poltekkes Kemenkes Pontianak. Setelah memperoleh persetujuan etik, peneliti akan meminta persetujuan dari responden dengan menggunakan lembar persetujuan partisipasi *(informed consent)* yang ditandatangani oleh responden sebagai bentuk kesediaan untuk menjadi subjek penelitian. Seluruh penelitian yang melibatkan manusia sebagai subjek harus dilaksanakan berdasarkan prinsip-prinsip dasar etika penelitian menurut (Sartika Sari Efriyanti & Albina, 2025) yaitu:

1. Penghormatan terhadap partisipan *(respect for persons)*
2. Kemanfaatan *(beneficence)*
3. Keadilan *(justice)*
4. Integritas dan kejujuran ilmiah *(research integrity)*

I. Alur Penelitian



Gambar 3 Alur Penelitian