

BAB IV

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan metode penelitian deskriptif observasional. Penelitian deskriptif observasional merupakan metode penelitian yang dilakukan dengan tujuan utama untuk membuat gambaran atau mendeskripsikan tentang suatu keadaan secara objektif dengan menggambarkan suatu keadaan atau masalah yang digali melalui pengamatan yang terjadi di lapangan. Pada penelitian ini peneliti ingin melihat atau mengamati “Gambaran Asupan Zat Gizi Makro Dan Status Gizi Pada Remaja Putri Di SMA Tahfizhul Qur’an Labbaik Kota Pontianak”.

B. Lokasi dan Waktu Penelitian

Lokasi penelitian ini di SMA Tahfizhul Qur’an Labbaik Kota Pontianak.

C. Sampel

Sampel dari penelitian ini adalah bagian dari populasi remaja putri di SMA Tahfizhul Qur’an Labbaik Kota Pontianak . Penentuan jumlah sampel penelitian ini maka dapat digunakan rumus sebagai berikut :

Rumus Slovin

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

Keterangan:

N = Besar populasi

n = Besar sampel

d = Tingkat kesalahan

n=

$$n = \frac{150}{1 + 150(0,1)^2}$$
$$n = \frac{150}{1 + 150(0,1)^2}$$
$$n = \frac{150}{1 + 150(0,1)^2}$$

□

n =

2,5
n = 60

□

Sehingga didapatkan jumlah sampel sebagai berikut: 60 siswa

Berdasarkan rumus diatas banyaknya jumlah sampel keseluruhan dapat dihitung dari jumlah populasi remaja putri SMA Tahfizhul Qur'an Labbaik Kota Pontianak kelas X, XI, dan XII sebanyak 150 siswa.
random sampling:

$$a. \text{Kelas X} = \frac{61}{150}$$

150

$$\times 60 = 24,4$$

$$= 24 \text{ siswa}$$

$$b. \text{Kelas XI} = \frac{45}{150}$$

150

$$\times 60 = 18$$

$$= 18 \text{ siswa}$$

$$c. \text{Kelas XII} = \frac{44}{150} \times 60 = 17,6$$

$$= 18 \text{ siswa}$$

Jadi total sampel yang di dapat adalah 60 orang siswa di SMA Tahfizhul Qur'an Labbaik Kota Pontianak. Penentuan sampel dilakukan secara acak yaitu dengan cara mengundi nama pada tiap tingkat kelas sehingga diperoleh sesuai jumlah sampel yang dibutuhkan.

Kriteria sampel

Kriteria pemilihan sampel yang digunakan adalah :

1. Kriteria Inklusi (Memenuhi syarat)

a. Responden bersedia menjadi sampel.

b. Responden merupakan santriwati di SMA Putri Labbaik Kota Pontianak.

2. Kriteria Eksklusi (Tidak memenuhi syarat)

a. Responden sedang tidak ada di tempat

b. Responden sedang sakit

D. Populasi

Populasi pada penelitian ini adalah 150 Remaja Putri di SMA Tahfizhul Qur'an Labbaik Kota Pontianak.

E. Jenis Data

Data yang diperoleh dalam penelitian ini terbagi menjadi dua jenis data yaitu:

1. Data Primer

Data primer adalah data yang diperoleh langsung kepada responden. Data primer dalam penelitian ini adalah Asupan Zat Gizi Makro Remaja Putri dan Status Gizi Pada Remaja Putr

2. Data sekunder

Data sekunder adalah data yang dikumpulkan berdasarkan penelusuran yang dilakukan oleh peneliti di SMA Tahfizhul Qur'an Labbaik meliputi gambaran umum, lokasi dan data lain yang mendukung seperti data asupan zat gizi dan status gizi.

F. Teknik Pengumpulan Data

1. Data asupan zat gizi makro diperoleh dengan metode Food Recall 3 x 24 jam
2. Data penimbangan berat badan di ukur dengan timbangan digital dan pengukuran tinggi badan menggunakan microtoise.

G. Instruman Penelitian

Instrumen penelitian yang dilakukan oleh peneliti yaitu menggunakan kuesioner (daftar pertanyaan) disesuaikan dengan keperluan peneliti. Adapun instrument penelitian meliputi :

1. Lembar Food Recall 3 x 24 jam

Food recall 3 x 24 jam dilakukan dengan mencatat jenis dan jumlah bahan makanan yang di konsumsi remaja putri pada periode 24 jam yang lalu. Dalam metode ini responden disuruh menceritakan semua yang dikonsumsi dan diminum remaja putri selama 24 jam yang lalu (kemarin) atau dari sebelum tidur hingga bangun tidur.

2. Timbangan Digital (Pengukuran Antropometri)

Timbangan Digital yaitu alat ukur yang digunakan untuk mengukur berat badan responden dengan kapasitas ketelitian 0,1 kg.

3. Microtoise (Pengukuran Antropometri)

Microtoise yaitu alat ukur yang digunakan untuk mengukur tinggi badan responden dengan kapasitas ketelitian 0,1 cm.

H. Teknik Pengumpulan Data

1. Wawancara

Wawancara dilakukan untuk memperoleh asupan zat gizi makro remaja putri dengan food recall 3 x 24 jam dilakukan untuk mendapatkan jenis,

jumlah asupan zat gizi yang di konsumsi oleh responden dan identitas responden.

2. Pengukuran antropometri

Pengukuran antropometri ini dilakukan untuk mengetahui berat badan dan tinggi badan responden, kemudian dihitung indeks masa tubuh (IMT/U) menggunakan timbangan digital dan microtoise.

I. Pengolahan Data

Pengolahan data status gizi menggunakan IMT/U dimana langkah awal adalah menentukan IMT dari remaja putri tersebut dengan rumus.

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

Setelah dapat hasil IMT remaja putri tersebut untuk menentukan status gizi adalah menggunakan z-score dengan rumus :

$$Z\text{-Score} = \frac{\text{Nilai Individu} - \text{Nilai Individu rujukan}}{\text{Nilai simpang baku rujukan}}$$

Dalam penelitian ini pengolahan data status gizi menggunakan aplikasi WHO anthro plus dimana hasil akan dibandingkan dengan klasifikasi IMT/U menurut Permenkes 2020. Adapun pengolahan data meliputi :

1. Editing (koreksi)

Editing merupakan tahap awal yang dilakukan peneliti untuk memeriksa atau mengoreksi data mentah dan kelengkapan untuk pengisian data identitas responden, asupan gizi dan status gizi sehingga jika terjadi kesalahan-kesalahan dapat segera diperbaiki.

2. Coding (menkode data)

Coding merupakan kegiatan pemberian kode numerik (angka) terhadap data yang terdiri atas beberapa kategori.

Adapun kode untuk asupan gizi adalah sebagai berikut

: Kode 1 untuk kategori kurang

Kode 2 untuk kategori baik

Kode 3 untuk kategori lebih

Adapun kode untuk status gizi adalah sebagai berikut

: Kode 1 untuk kategori gizi buruk

Kode 2 untuk kategori gizi kurang

Kode 3 untuk kategori gizi baik (normal)

Kode 4 untuk kategori gizi lebih

Kode 5 untuk kategori obesitas

□

3. *Entry data (memasukkan data)*

Entry data merupakan tahapan untuk memasukkan data penelitian keadaan program komputer SPSS for windows untuk selanjutnya dilakukan pengolahan data sesuai dengan tujuan penelitian.

4. *Tabulating (menyusun data)*

Tabulating merupakan proses penyusunan data dalam tabel-tabel data atau disajikan dengan grafik.

J. Analisis Data

Analisis yang digunakan yaitu analisis Univariat dan Bivariat, analisis univariat merupakan analisis yang dilakukan dengan menampilkan variabel-variabel yang akan diteliti meliputi variabel-variabel menghitung masing-masing subjek penelitian. Sedangkan analisis bivariat merupakan metode analisis statistik yang melibatkan dua variabel untuk menguji hubungan atau keterkaitan di antara keduanya. Analisis yang dilakukan yaitu analisis asupan gizi dan status gizi remaja putri di SMA Tahfizhul Qur'an Labbaik Kalimantan Barat.