

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### 3.1 Jenis dan Desain Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan jenis penelitian observasional analitik serta desain *cross sectional*. Di dalam penelitian ini dilihat korelasi yang ada antara tingkatan stres serta perilaku *emotional eating* dengan status gizi yang dialami oleh mahasiswa Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Gresik.

#### 3.2 Waktu Kegiatan

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juni 2024.

#### 3.3 Lokasi/Tempat Kegiatan

Tempat pelaksanaan penelitian ini adalah Kampus Universitas Muhammadiyah Gresik, tepatnya di Fakultas Kesehatan. Terletak di Jl. Proklamasi No. 54, Trote, Tlogobendung, Kecamatan Gresik, Kabupaten Gresik.

#### 3.4 Populasi dan Sampel Penelitian

##### 3.4.1 Populasi

Populasi pada penelitian ini adalah 518 Mahasiswa Aktif Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik dengan rincian sebagai berikut.

Mahasiswa Tingkat I (Semester 2) = 145 mahasiswa

Mahasiswa Tingkat II (Semester 4,6) = 301 mahasiswa

Mahasiswa Tingkat III (Semester 6,8) = 72 mahasiswa

##### 3.4.2 Sampel

Sampel dapat dipahami sebagai bagian dari jumlah total dan karakteristik yang dimiliki oleh suatu populasi. Sugiyono dalam

(Cahyadi, 2022). Jumlah sampel dapat ditentukan menggunakan penghitungan statistika dengan rumus *cross sectional* berikut:

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

Keterangan:

n = Jumlah sampel

N = Total populasi

Z = Derajat kepercayaan (biasanya pada tingkat 95% = 1,96)

p = Proporsi suatu kasus tertentu terhadap populasi, ditetapkan 50% (0,50)

d = Derajat penyimpangan terhadap populasi yang diinginkan 10% (0,10)

$$\begin{aligned} n &= \frac{Z^2 p(1-p)N}{d^2 (N-1) + Z^2 p(1-p)} \\ &= \frac{(1,96)^2 \cdot 0,50 (1-0,50) \cdot 518}{(0,10)^2 (518-1) + (1,96)^2 \cdot 0,50 (1-0,50)} \\ &= \frac{3,84 \cdot 0,50 (0,5) \cdot 518}{(0,01) (517) + 3,84 \cdot 0,50 (0,5)} \\ &= \frac{497,28}{5,17 + 3,84 \cdot 0,25} \\ &= \frac{497,28}{6,13} \\ &= 81 \end{aligned}$$

Jadi, jumlah sampel dalam penelitian ini sejumlah 81 responden.

a. Persen (%) penentuan sampel tiap tingkatan semester

$$\text{Mahasiswa tingkat I} = \frac{145}{518} \times 100\% = 28\%$$

$$\text{Mahasiswa tingkat II} = \frac{301}{518} \times 100\% = 58\%$$

$$\text{Mahasiswa tingkat III} = \frac{72}{518} \times 100\% = 14\%$$

b. Penentuan sampel tiap tingkatan semester

$$\text{Mahasiswa tingkat I} = \frac{81}{100} \times 28 = 23 \text{ responden}$$

$$\text{Mahasiswa tingkat II} = \frac{81}{100} \times 58 = 47 \text{ responden}$$

$$\text{Mahasiswa tingkat III} = \frac{81}{100} \times 14 = 11 \text{ responden}$$

Adapun kriteria sampel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Kriteria Inklusi

- a. Bersedia untuk dijadikan subjek penelitian
- b. Mahasiswa sehat secara fisik dan mental
- c. Mahasiswa aktif di Universitas Muhammadiyah Gresik  
Fakultas Kesehatan
- d. Mampu berkomunikasi dengan baik

2. Kriteria Eksklusi

- a. Mengalami sakit berat saat penelitian ini dilakukan
- b. Tidak bersedia dijadikan sebagai subjek penelitian.

### 3.4.3 Teknik Pengumpulan Sampel

Dalam penelitian ini, sampel ditentukan dengan menggunakan teknik *proportionate stratified random sampling/probability sampling*. Teknik ini memiliki kemiripan dengan *simple random sampling*. Perbedaannya adalah dalam teknik *proportionate stratified random sampling* perlu memperhatikan strata yang terdapat dalam populasi. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 81 mahasiswa dari program studi yang telah ditentukan sebelumnya.

## 3.5 Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

### 3.5.1 Teknik Pengumpulan Data

Cara untuk mengumpulkan data yang diperlukan dalam suatu penelitian disebut teknik pengumpulan data. Data-data yang dibutuhkan dalam penelitian ini meliputi:

1. Data Primer

Dalam penelitian ini, data primer berupa jawaban atas kuesioner yang diberikan pada subjek penelitian. Subjek penelitian secara mandiri dengan pengawasan peneliti, tetapi dapat meminta bantuan apabila ada pertanyaan yang dirasa kurang jelas. Kuesioner tersebut berisi serangkaian pernyataan sesuai dengan indikator tingkat stres, *Emotional Eating* dan status gizi di Universitas Muhammadiyah Gresik Fakultas Kesehatan.

## 2. Data Sekunder

Data sekunder dalam penelitian ini dikumpulkan dari jumlah mahasiswa aktif di Universitas Muhammadiyah Gresik Fakultas Kesehatan.

### 3.5.2 Instrumen Pengumpulan Data

Data tingkat stres dalam penelitian ini dikumpulkan menggunakan kuesioner *Perceived Sources of Academic Stress* sedangkan untuk mengukur Emotional Eating menggunakan kuesioner *Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ)*, *Food recall 2x24 jam*, buku foto makanan, timbangan injak, mikrotoa dan kuesioner identitas mahasiswa yang berisi nama, umur, jenis kelamin, semester dan data antropometri.

## 3.6 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

### 3.6.1 Variabel Penelitian

#### 1. Variabel *Independen* (Bebas)

Variabel bebas diartikan sebagai variabel yang memberi pengaruh pada variabel lain. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah tingkat stres dan *emotional eating*.

#### 2. Variabel *Dependent* (Terikat)

Variabel terikat merujuk pada variabel yang mendapat pengaruh dari variabel bebas. Variabel yang berperan sebagai variabel terikat dalam penelitian ini yakni status gizi.

### 3.6.2 Definisi Operasional

Tabel 3.1 Definisi Operasional

No.	Variabel	Definisi Operasional	Cara Pengukuran	Alat ukur	Hasil ukur	Skala Data
1.	Variabel Bebas: Tingkat Stres	Tingkat stres yaitu pengkategorian terhadap berat ringannya stres yang dialami seseorang khususnya mahasiswa. (Dwiputri et al, 2023)	Mengisi pertanyaan kuesioner	Kuesioner <i>Perceived Sources of Academic Stress</i>	Ringan: < 42 Sedang: 42 - 49 Berat: > 49 (Dewi et,al, 2022)	<b>Ordinal</b>
2.	Variabel Bebas: <i>Emotional Eating</i>	Emotional Eating merupakan perilaku makan secara berlebihan ketika timbul emosi atau perasaan negatif. (Irmawati, et.al, 2023)	Mengisi pertanyaan kuesioner dan wawancara	Kuesioner DEBQ dan <i>Food Recall</i> 2x24 jam	Rendah = < 32,45 Sedang = < 32,45 – 46,55 Tinggi = > 46,55 (Ramadhani, 2022).  Sedangkan, untuk <i>Food Recall</i> terdapat	<b>Ordinal</b>

---

pengkategorian:

- 1 = <70%  
(Defisit Berat)
- 2 = 70-79%  
(Defisit Sedang)
- 3 = 80-89%  
(Defisit Ringan)
- 4 = 90-119%  
(Normal)
- 5 =  $\geq$ 120%  
(Berlebih)

WNPG 2012  
dalam  
(Khoiriyah  
2023)

---

3.	Variabel Terikat: Status Gizi	Status gizi merupakan sebuah unsur penting dalam membentuk kesehatan tubuh dan dibedakan antara status gizi buruk,	Pengukuran antropometri seperti berat badan dan tinggi badan.	Microtoise dengan tingkat ketelitian 0,1 cm dan timbangan digital.	<17,0 (Sangat Kurus) 17,0 – 18,4 (Kurus) 18,5 - 25 (Normal) 25,1 – 27,0 (Overweight) >27,0	<b>Ordinal</b>
----	----------------------------------	--	---	--	--	----------------

---

---

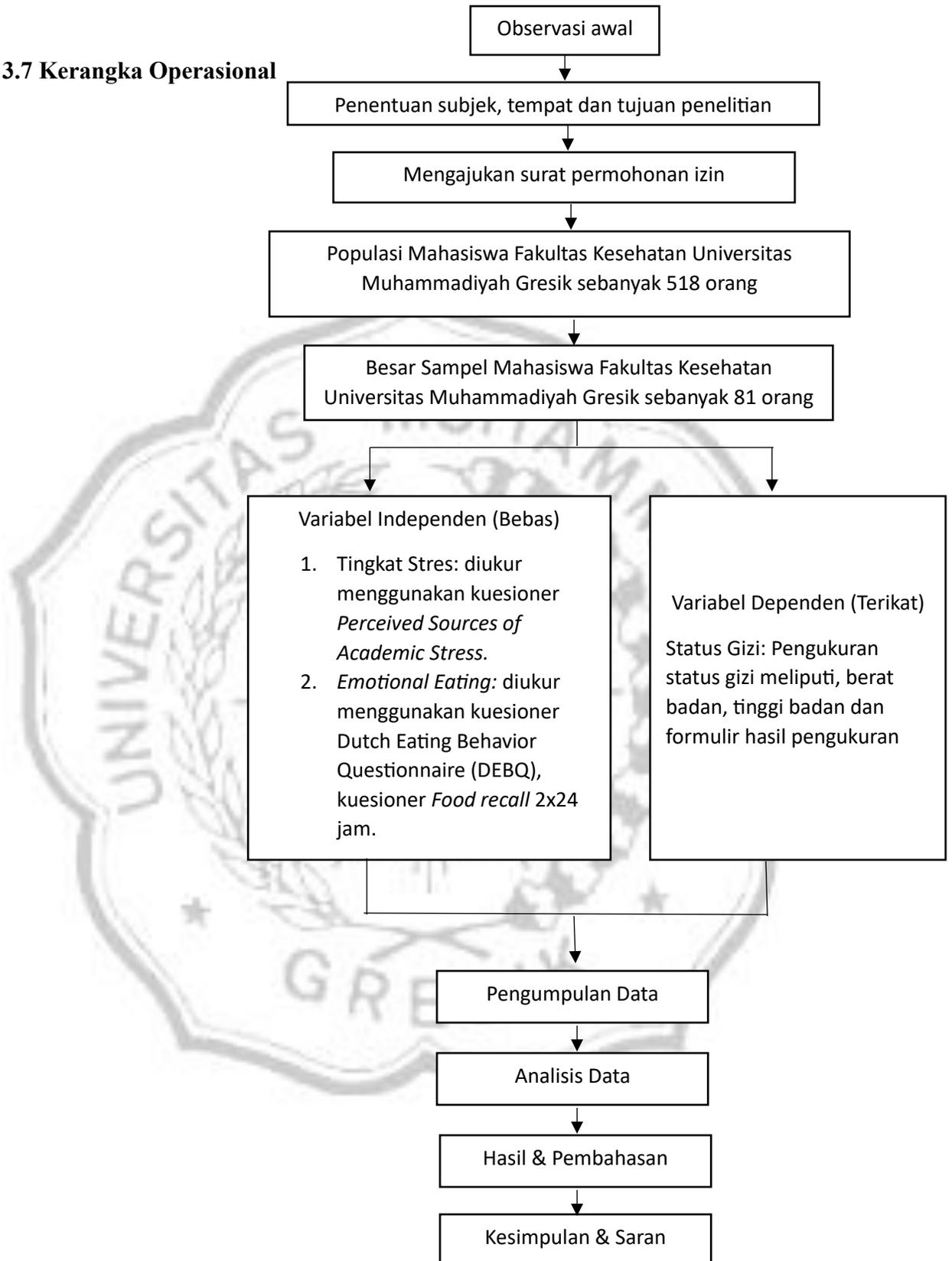
kurang, baik  
dan lebih  
Almatsier  
dalam  
(Khoiriyah,  
2023)

---

(Obesitas)  
(Kemenkes,  
2019)



### 3.7 Kerangka Operasional



**Gambar 3.1** Kerangka Operasional Penelitian

### 3.8 Teknik Analisis Data

#### 3.8.1 Teknik Pengolahan Data

Dari data yang diperoleh, kemudian diolah menggunakan program aplikasi SPSS 16.0 dengan tahapan sebagai berikut:

1. Editing (Penyuntingan data)

Pada penelitian ini, teknik editing yakni melakukan pengecekan, pemeriksaan, serta melihat kelengkapan pengisian lembar kuesioner *Perceived Sources of Academic Stress*, *Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ)*, kuesioner *Food recall 2x24 jam*, kuesioner identitas mahasiswa yang berisi nama, umur, jenis kelamin, semester dan data antropometri. Apabila terdapat data yang kurang lengkap, maka dilakukan pelengkapan data kembali.

2. Coding (Pengkodean data)

Coding merupakan pengklasifikasian yang dilakukan peneliti dengan cara merubah data berbentuk angka/bilangan untuk memudahkan pengolahan/analisis data menggunakan komputer.

3. Entry (Memasukkan data)

*Entry* adalah sebutan untuk proses input data menggunakan program yang tersedia di komputer. Data yang berbentuk kode dimasukkan ke dalam program SPSS.

4. Cleaning (Pembersihan data)

*Cleaning* dapat diartikan sebagai proses pembersihan data yang tidak relevan dengan kebutuhan data. Dalam penelitian ini, dilakukan pula pengecekan ulang pada data dalam SPSS agar terbebas dari kesalahan.

5. Scoring (Pemberian nilai)

Pada tahap ini peneliti memberikan nilai setelah ditetapkan hasil observasi yang ditentukan.

6. Tabulating (Tabulasi data)

Pada tahap ini data hasil penelitian berupa tingkat stres, *emotional eating*, dan status gizi dijumlahkan, disusun dan ditata untuk dianalisis.

### 3.8.2 Analisis Data

#### 1. Analisis Univariat

Analisis Univariat digunakan untuk memperoleh gambaran masing-masing variabel penelitian diantaranya variabel tingkat stres, *Emotional Eating* dan status gizi pada mahasiswa fakultas kesehatan. Keseluruhan data yang ada akan diolah menggunakan aplikasi SPSS kemudian dipaparkan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi.

#### 2. Analisis Bivariat

Analisis Bivariat digunakan untuk menentukan hubungan antara variabel Independen (Tingkat Stres dan *Emotional Eating*) dan variabel Dependen (Status Gizi). Dari data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan teknik statistik yaitu uji korelasi *Spearman Rank* dengan tingkat kepercayaan 95% ( $\alpha = 0,05$ ). Uji korelasi *Spearman Rank* ini diterapkan guna menguji korelasi variabel bebas dengan variabel terikat yang mempunyai skala variabelnya sama-sama ordinal. Selain diketahui terdapat korelasi atau tidak dengan nilai  $\alpha = 0,05$ , dalam uji korelasi ini nantinya juga akan diketahui kekuatan korelasi ( $r$ ) dan diketahui juga arah korelasi yaitu positif (+) atau negatif (-). Dikatakan terdapat korelasi yang bermakna jika nilai  $p < 0,05$  dan tidak ada korelasi yang bermakna antara dua variabel jika nilai  $p > 0,05$ .

#### 3. Analisis Multivariat

Analisis Multivariat diterapkan guna menguji korelasi lebih dari satu variabel (independent) atau lebih dari satu variabel (dependent) ataupun keduanya. Dari data yang telah diperoleh

kemudian dianalisis dengan cara uji regresi linier berganda. Pengujian jenis ini diterapkan guna mengukur korelasi antara satu variabel dependen (y) dengan dua atau lebih variabel independen (X1, X2, X3 dan seterusnya). Untuk menguji hipotesis, menggunakan uji t dengan melihat tabel koefisien (output regresi) dengan melihat nilai signifikan untuk masing-masing variabel bebas. Jika Sig.  $\geq 0,05$ , maka H0 diterima, artinya koefisien variabel bebas = 0 (tidak ada pengaruh variabel bebas). Sedangkan jika Sig.  $< 0,05$ , maka H0 ditolak atau H1 diterima, artinya koefisien variabel bebas  $\neq 0$  (variabel bebas memberi pengaruh secara signifikan).

