

BAB IV

METODE PENELITIAN

4.1 Jenis dan Desain Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian Observasional Analitik. Penelitian survey analitik merupakan jenis penelitian yang menggali bagaimana fenomena kesehatan itu terjadi, kemudian dilakukan analisa fenomena antara faktor risiko dengan faktor efek (Notoatmodjo S, 2012).

Sedangkan pendekatan yang digunakan adalah *Cross Sectional*, adalah suatu penelitian untuk mempelajari dinamika korelasi antara faktor-faktor resiko dengan efek, dengan cara pendekatan observasi atau pengumpulan data sekaligus pada suatu saat (*point time approach*). Artinya, tiap subjek penelitian hanya diobservasi sekali saja dan pengukuran dilakukan terhadap status karakter atau variabel subjek pada saat pemeriksaan. Tujuan penelitian ini untuk mengamati hubungan antara faktor resiko dengan akibat yang terjadi berupa penyakit atau keadaan kesehatan tertentu dalam waktu yang bersamaan (Siyoto S & Ali S, 2015).

4.2 Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan mulai tanggal 22 Juli 2020 sampai tanggal 25 Juli 2020 dengan mendatangi sekolah SMA Yasmu Manyar Kabupaten Gresik. Sedangkan untuk lokasi penelitian dilaksanakan di SMA Yasmu Manyar Kabupaten Gresik.

4.3 Populasi dan Sampel Penelitian

4.3.1 Populasi Penelitian

Populasi adalah salah satu hal yang perlu diperhatikan apabila peneliti ingin menyimpulkan suatu hasil yang dapat dipercaya untuk objek penelitiannya. Kemudian objek yang diselidiki mempunyai karakteristik tertentu yang akan memberi warna pada hasil penelitian (Yusuf, 2017). Sampel adalah sebagian karakteristik yang dimiliki suatu populasi (Nurdin I & Sri H, 2019). Sedangkan menurut Arikunto (2010) yang dimaksud dengan sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti.

Bedasarkan penjelasan tersebut, maka yang terjadi populasi dalam penelitian ini adalah 45 siswi di SMA Yasmu Manyar Kabupaten Gresik.

4.3.2 Sampel penelitian

Menurut (Nurdin I & Sri H, 2019), sampel adalah bagian yang diambil dari populasi bedasarkan prosedur yang sudah ditentukan sehingga dapat digunakan untuk populasinya. Menurut (Arikunto, 2010), sampel adalah sebagian dari populasi (sebagian atau wakil populasi yang diteliti). Sampel adalah bagian dari populasi yang diambil sebagai sumber data dan dapat mewakili seluruh populasi.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel yang didasarkan pada pertimbangan yang dibuat oleh peneliti, bedasarkan ciri atau sifat-sifat populasi yang sudah diketahui sebelumnya (Notoatmodjo S, 2012). Menurut Arikunto (2010), jika populasi kurang dari 100 maka lebih baik diambil semua dan jika jumlah subjek lebih dari 100, maka dapat diambil 10 – 15% atau 25%. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode total sampling. Banyak sampel yang digunakan berjumlah 45 orang. Kriteria inklusi untuk sampel penelitian yaitu :

- a. Siswa putri yang berusia 16 – 18 tahun
- b. Siswa putri hadir pada saat pelaksanaan penelitian
- c. Siswa putri bersedia menjadi responden dalam penelitian ini

Adapun kriteria eksklusinya yaitu :

- a. Siswa putri tidak bersedia menjadi responden
- b. Siswa putri yang berhalangan hadir pada saat pelaksanaan penelitian
- c. Siswa putri dalam keadaan sakit pada saat pelaksanaan penelitian

4.4 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

4.4.1 Variabel penelitian

Penelitian ini memiliki dua variabel, yaitu variabel bebas (*Independent*) dan variabel terikat (*Dependent*). Pada variabel bebas menggunakan 3 variabel yaitu citra tubuh (*body image*), pola makan, dan pengetahuan gizi seimbang. Sedangkan pada variabel terikat, menggunakan variabel tunggal yaitu status gizi pada siswa.

4.4.2 Definisi Operasional

Tabel 4.1 Defini Operasional

Variable Penelitian	Definisi	Cara Ukur	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
Citra Tubuh	Persepsi seseorang mengenai bentuk dan ukuran tubuhnya (Dephinto, 2017).	Pertanyaan pada kuesioner menggunakan skala Likert, yaitu pada pertanyaan nilai 4 = sangat setuju, 3 = setuju, 2 = tidak setuju 1 = sangat tidak setuju	Dengan mengisi kuesioner	1. <i>Cut of point</i> ≥ 23 = <i>body image</i> positif 2. <i>Cut of point</i> < 22 = <i>body image</i> negatif (Chairiah, 2012).	Ordinal
Pola Makan	Pola konsumsi makan adalah susunan makanan yang merupakan suatu kebiasaan yang dimakan seseorang yang mencakup jenis dan jumlah bahan makanan rata-rata per orang per hari yang umum dikonsumsi atau dimakan penduduk dalam jangka waktu tertentu (PERSAGI, 2009).	Responden diminta mengisi kuesioner	Kuesioner Semi <i>Food Frequency Questionar e</i> (S-FFQ)	1. Baik, apabila skor 344 – 452 2. Cukup, apabila skor 236 – 343 3. Kurang, apabila skor 128 – 235 (Suhardjo dalam Dewi, 2013)	Ordinal

Variable Penelitian	Definisi	Cara Ukur	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
Pengetahuan Gizi Seimbang	Pengetahuan atau persepsi responden mengenai kebutuhan zat gizi (Pramitha, 2018).	Kuesioner Pengetahuan gizi seimbang	Dengan mengisi pertanyaan kuesioner	<ol style="list-style-type: none"> 1. Baik : apabila skor nilai kuesioner pengetahuan $\geq 75\%$. 2. Cukup : apabila skor nilai kuesioner pengetahuan 60-75%. 3. Kurang : apabila skor nilai kuesioner pengetahuan $\leq 60\%$. <p>(Arikunto, 2010)</p>	Ordinal
Status Gizi	Status gizi merupakan hasil dari keseimbangan atau perwujudan dari nutrisi dalam bentuk variable tertentu (Supariasa, 2016)	Pengukuran berat badan dengan menggunakan timbangan digital dan pengukuran tinggi badan dengan menggunakan microtoise dengan tingkat ketelitian 0,1 cm.	Pengukuran Antropometri	<p>Hasil Indeks Massa Tubuh (IMT)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kurus = -3 SD sampai dengan <-2 SD 2. Normal = -2 SD sampai dengan 1 SD 3. Gemuk = >1 SD sampai dengan 2 SD 4. Obesitas = >2 SD (Kemenkes, 2020) 	Ordinal

4.5 Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

4.5.1 Teknik Pengumpulan Data

Menurut Sugiyono (2007), menyatakan bahwa teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. Tanpa mengetahui teknik pengumpulan data, maka penelitian tidak akan mendapatkan data yang ditetapkan. Teknik pengumpulan data adalah suatu cara yang digunakan dalam penelitian untuk mengumpulkan data secara sistematis.

Menurut (Arikunto, 2010), metode atau teknik pengumpulan data adalah cara-cara yang dapat digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data. Ada beberapa teknik pengumpulan data, yaitu wawancara, angket, observasi dan studi dokumenter.

Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini adalah :

a. Status Gizi

Data status gizi seluruh responden diukur dengan menggunakan teknik IMT (Indeks Masa Tubuh) yaitu perbandingan tinggi badan dan berat badan. Hasil itu dapat diketahui dengan rumus:

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

Pelaksanaan pengambilan data status gizi responden adalah sebagai berikut:

1. Tinggi Badan

- a. Alat ukur : Microtoice
- b. Pelaksanaan : Responden berdiri membelakangi alat tanpa sepatu. Tumit, pinggul, kepala sat ugaris dan menarik nafas serta pandangan lurus kedepan. Hasil pengukuran dicatat dalam centimeter (cm) kemudian dikonfersikan ke satuan meter (m).

2. Berat Badan

- a. Alat ukur : Timbangan digital

- b. Pelaksanaan : Responden ditimbang tanpa menggunakan alas kaki. Setelah itu hasil pengukuran dicatat dalam kilogram (kg).
- b. IMT (Indeks Masa Tubuh)

Setelah dilakukan pengukuran tinggi badan dan berat badan maka dilakukan perhitungan untuk menentynkan IMT dengan rumus. Selanjutnya hasil IMT diinterpretasikan menurut kategori IMT yaitu (Kemenkes, 2020):

Tabel 4.2 Kategori dan Ambang Batas Status Gizi Usia 5 – 18 Tahun

Indeks	Kategori Status Gizi	Ambang Batas (Z-score)
Indeks Massa Tubuh Menurut Umur (IMT/U) Anak Usia 5 – 18 Tahun	Kurus	-3 SD sampai dengan <-2 SD
	Normal	-2 SD sampai dengan 1 SD
	Gemuk	>1 SD sampai dengan 2 SD
	Obesitas	>2 SD

Sumber: Kemenkes RI, 2020

- c. Pola Makan

Data pola makan diperoleh melalui pengisian menggunakan kuesioner S-FFQ dimana responden menuliskan sendiri berapa kali frekuensi kebiasaan pola makan responden. Responden mengisi dengan cara memilih salah satu kolom frekuensi pada setiap jenis makanan, apakah 1 kali perhari, 2 sampai 3 kali perhari, lebih dari 3 kali perhari, 1 sampai 4 kali perminggu, 1 sampai 3 kali perbulan dan tidak pernah serta mengisi porsi yang biasa dimakan dalam ukuran rumah tangga (URT). Untuk melihat gambaran frekuensi, data yang digunakan berupa distribusi responden menurut kebiasaan mengkonsumsi untuk per hari dengan satuan sebagai berikut:

Tabel 4.3 Anjuran jumlah porsi menurut kecukupan energi untuk kelompok umur 16 – 18 tahun

Bahan Makanan	Anjuran Porsi
	Anak Remaja 16 – 18 tahun Perempuan 2125 kkal
Nasi	5 p
Sayuran	3 p
Buah	4 p
Tempe	3 p
Daging	3 p
Minyak	5 p
Gula	2 p

Sumber: Kemenkes RI, 2014

d. Citra Tubuh

Untuk mendapatkan informasi tentang citra tubuh, maka peneliti menggunakan instrument kuesioner. Kuesioner ini terdiri dari 15 pertanyaan yaitu pertanyaan nomor 1 sampai 6 merupakan pertanyaan citra tubuh negatif, pertanyaan 7 sampai 15 merupakan pertanyaan citra tubuh positif. Untuk penilaian jawaban dari pertanyaan adalah sebagai berikut: 4 = sangat setuju, 3 = setuju, 2 = tidak setuju, 1 = sangat tidak setuju.

e. Pengetahuan Gizi Seimbang

Untuk mendapatkan informasi tentang pengetahuan gizi seimbang, maka peneliti menggunakan instrument kuesioner. Kuesioner ini terdiri dari 15 pertanyaan. Untuk penilaian jawaban dari pertanyaan adalah sebagai berikut: Kategori baik bila mampu menjawab dengan benar > 75 % pertanyaan, cukup bila pertanyaan dijawab benar sebanyak 60 – 75 %, kurang bila menjawab pertanyaan < 60 % (Arikunto, 2010).

4.5.2 Instrumen Penelitian

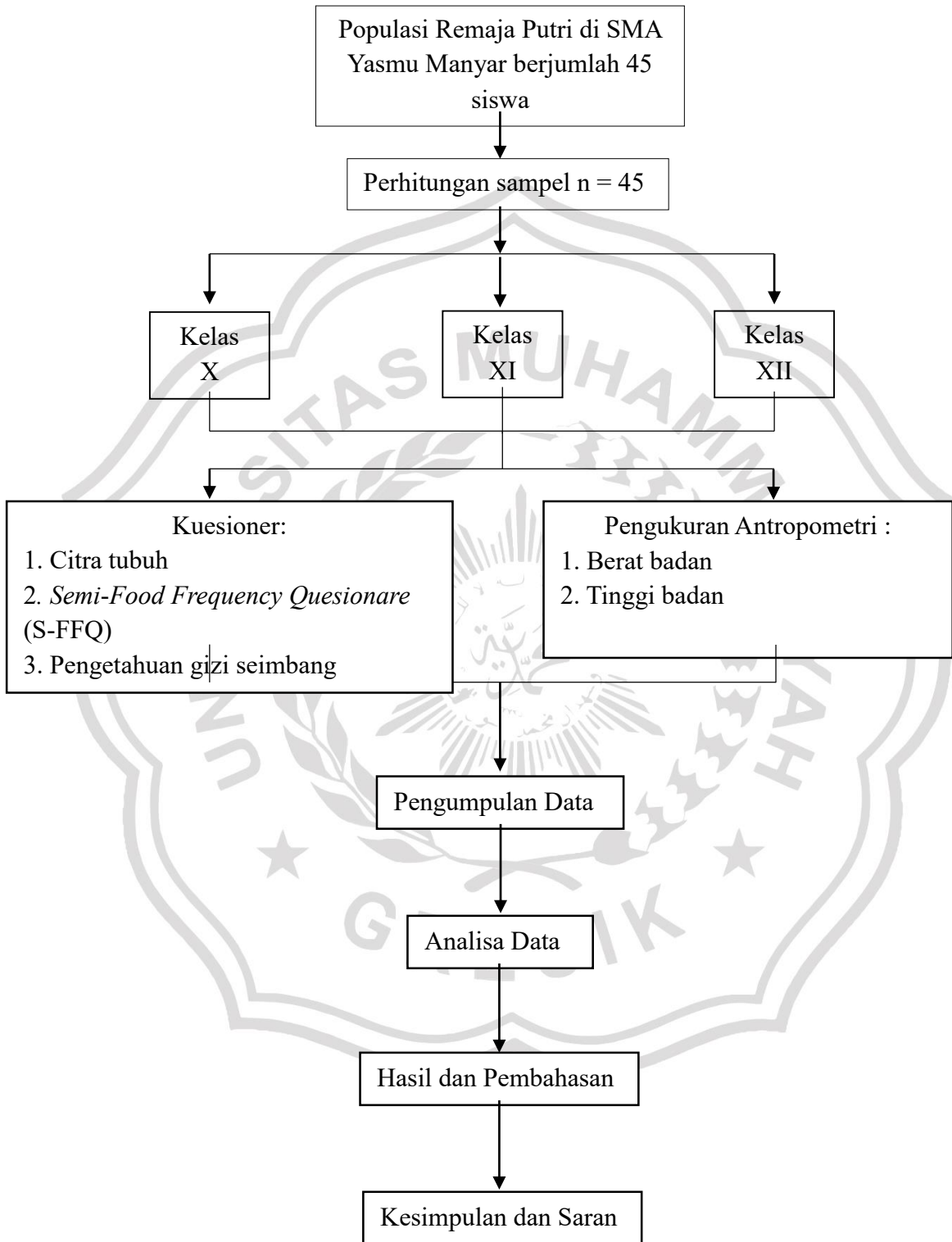
Menurut Arikunto (2010), instrumen penelitian adalah alat yang digunakan peneliti untuk mengumpulkan data dan juga alat yang digunakan

untuk memecahkan masalah dalam sebuah penelitian agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah.

Instrumen dalam penelitian yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah Timbangan Berat Badan Digital, Microtoice, *Semi-Food Frequency Questionnaire* (S-FFQ), dan Kuesioner Citra Tubuh, Kuesioner Pengetahuan Gizi Seimbang.



4.6 Kerangka Operasional



4.7 Teknik Analisis Data

Pada penelitian ini pengolahan data dilakukan dengan melalui beberapa tahap meliputi, pengkodean (*coding*), pemasukan data (*entry*), pengecekan data (*cleaning*), dan analisis data (*analysing*). Data yang diperoleh kemudian akan ditabulasi (diberi kode) kemudian dimasukkan ke dalam tabel menurut jenis kuesioner yang sudah diisi, setelah itu dilakukan pengecekan ulang. Tahap akhir yaitu melakukan analisis data.

4.7.1 Analisa Data

a. Uji Deskriptif

Analisa ini diperlukan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan data secara sederhana. Cara penyajiannya, misal dengan tabel distribusi frekuensi ataupun dalam bentuk visual seperti histogram, diagram batang dan diagram lingkaran.

b. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah untuk mengetahui apakah distribusi sebuah data mengikuti atau mendekati distribusi normal, yakni distribusi data dengan bentuk lonceng (*bell shaped*). Data yang baik adalah data yang mempunyai pola seperti distribusi normal, yakni distribusi data tersebut tidak menceng ke kiri atau menceng ke kanan (Santoso, 2010).

c. Analisa Bivariat

Uji korelasi adalah uji yang digunakan untuk mengetahui hubungan antar variabel penelitian. Jika ada dua variabel pengukuran X dan Y, keeratan hubungan linier antara kedua variabel tersebut (Kurniawan, 2016). Dalam penelitian ini menggunakan uji korelasi kendal-tau, untuk mengetahui signifikansi (derajat kemaknaan) hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen ditentukan dengan nilai $p \text{ value} = 0,05$. Apabila nilai $p = < 0,05$ maka ada hubungan yang signifikan antara citra tubuh, pola konsumsi, dan

pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi siswi dan jika nilai $p = > 0,05$ maka hubungan antara citra tubuh, pola konsumsi, dan pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi siswi tidak bermakna.

d. Analisa Multivariat

Analisa statistik multivariate merupakan metode dalam melakukan penelitian terhadap lebih dari dua variabel (citra tubuh, pola konsumsi, dan pengetahuan gizi seimbang) secara bersamaan. Dengan menggunakan teknik analisis ini maka kita dapat menganalisis hubungan variabel citra tubuh, pola konsumsi, dan pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi siswi dalam waktu yang bersamaan.

Analisa multivariat yang digunakan yaitu uji statistik regresi linier berganda. Analisis regresi linier berganda merupakan studi dalam menjelaskan dan mengevaluasi hubungan antara suatu variabel bebas (status gizi siswi) dengan variabel tak bebas (citra tubuh, pola konsumsi, dan pengetahuan gizi seimbang) dengan tujuan untuk mengukur intensitas hubungan antara dua variable atau lebih.