

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Jenis dan Desain Penelitian

Jenis *riset* menggunakan *riset* kuantitatif juga cara observasi analitik untuk membangun hubungan antara variabel penyebab dan efek dan menyelidiki kepentingan relatif dari faktor-faktor ini dalam menghasilkan hasil yang diamati. Sedangkan penelitian cross-sectional digunakan, dengan asupan makanan cepat saji dan olahraga sebagai faktor penyebab dan kesehatan gizi mahasiswi sebagai variabel konsekuensi, dengan pengambilan data sekaligus.

3.2 Waktu Kegiatan

Kegiatan *riset* ini dilakukan pada tanggal 30 Mei 2023 hingga 11 Juni 2023.

3.3 Lokasi/Tempat Kegiatan

Riset ini dilakukan di Kampus Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik.

3.4 Populasi dan Sampel Penelitian

3.4.1 Populasi Penelitian

Populasi dalam *riset* yaitu jumlah seluruh mahasiswi fakultas Kesehatan Muhammadiyah Gresik sebanyak 368 orang. Mahasiswi yang terdiri dari Program studi Kebidanan, Kesehatan Masyarakat, Keperawatan, Farmasi, Fisioterapi, dan Ilmu Gizi.

3.3.2 Sampel Penelitian

Dalam pekerjaan ini, kami menggunakan metode pengumpulan sampel dikenal sebagai pengambilan sampel acak sederhana. Rumus Leweshow digunakan untuk menentukan ukuran sampel untuk penyelidikan ini.

$$\begin{aligned} N &= \frac{(Z_{1-\frac{\alpha}{2}})^2 \times p(1-p) \times N}{d^2(N-1) + (Z_{1-\frac{\alpha}{2}})^2(1-p)} \\ &= \frac{(1,96)^2 \times 0,5(1-0,5) \times 368}{(0,1)^2(368-1) + (1,96)^2 \times 0,5(1-0,5)} \\ &= \frac{353,4272}{4,6304} \\ &= 76,3 \text{ sampel} + (76,3 \times 10\%) \\ &= 84 \text{ sampel} \end{aligned}$$

Keterangan:

n: Besar sampel yang diperlukan.

Z: Score Z berdasarkan nilai α yang diinginkan

α : derajat kepercayaan 95%

P: Proporsi sampel (0,5)

N: Jumlah populasi (362)

d^2 : Presisi yang digunakan 10% (0,1)

Dengan menggunakan rumus Lemeshow, kami dapat memperkirakan ukuran sampel sebesar 76,3 ditambah sebesar 10%. Jumlah keseluruhan sampel adalah 84.

3.5 Kriteria Inklusi dan Eksklusi

3.5.1 Kriteria inklusi

Kriteria inklusi kasus dalam penelitian ini yaitu:

1. Mahasiswi semester 2, 4, 6 dan 8 Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik

3.5.2 Kriteria eksklusi

1. Responden tidak masuk saat dilakukan *riset*.
2. Sakit ketika dilaksanakan *riset*.

3.6 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

3.6.1 Variabel Penelitian

a. Variabel independen

Yang dimaksud dengan "variabel bebas" yaitu suatu faktor termasuk bukan merupakan variabel terikat itu sendiri. Asupan makanan cepat saji dan tingkat olahraga adalah dua faktor independen di sini.

b. Variabel dependen

Istilah "variabel dependen" mengacu pada variabel yang sedang dipelajari dalam kaitannya dengan variabel independen. Dalam penelitian ini, asupan makanan akan berfungsi sebagai variabel dependen.

3.6.2 Definisi Operasional

Tabel 3.1 Definisi Operasional

No	Variabel Penelitian	Definisi Operasional	Cara ukur	Hasil ukur	Skala ukur
1	Recall 1x 24 jam	Food recall 24 jam ialah cara yang digunakan secara detail dalam menelaah kebiasaan makan responden dalam waktu tertentu (Yulianingsih, 2017).	Kuesioner recall 1x24 jam	1: 0-30% 2: 30,1-60% 3: 60,1-80% 4: >80%	Ordinal
2	Aktivitas fisik	Kegiatan fisik biasanya dilaksanakan sampel waktu kuliah, olahraga, dan waktu luang dirumah, diukur menggunakan <i>Physical Activity Level (PAL)</i> (Rusyadi, 2017).	Kuesioner aktivitas fisik	Ringan 1,40-1,69 PAL Sedang 1,70-1,99 PAL Berat 2,00-2,40 PAL.	Ordinal
3	Status Gizi	Status gizi merupakan hasil dari keseimbangan antara konsumsi dan penyerapan gizi yang dapat mempengaruhi kondisi tubuh individu (Rahmatismi, 2022).	Timbangan Injak digital, atau mikrotoa.	Sangat kurus <17,0 Kurus 17,0 – 18,5 Normal 18,5-25,0 Gemuk > 25,0-27,0 Obesitas > 27,0.	Ordinal

3.7 Bahan dan Alat Penelitian

1. Informasi tentang usia responden, jenis kelamin, dan jurusan dapat

ditemukan pada formulir kuesioner.

2. Berat badan total sampel diukur menggunakan timbangan loncatan digital yang mampu mengukur hingga kapasitas 150 kg.
3. Panjang sampel dengan Microtoa akurat 0,1 cm x 200 cm.
4. Pola konsumsi makanan cepat saji dalam populasi sampel dilacak setiap bulan melalui penggunaan survei FFQ.

3.8 Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

3.8.1 Teknik Pengumpulan Data

Menemukan keterangan dibutuhkan untuk penelitian, banyak metode pengumpulan dan analisis data telah dikembangkan. Informasi berikut dikumpulkan untuk investigasi ini:

1. Data identifikasi subjek yang terdiri dari nama, umur, jenis kelamin, program studi merupakan contoh data primer yang dikumpulkan secara mendalam melalui wawancara dan observasi sampel.
 - a. Kuesioner FFQ digunakan untuk menganalisis kebiasaan makan Wanita usia kuliah. Formulir FFQ dapat digunakan untuk mengukur pola diet jika jenis makanan tersedia, dan jenis ini dipilih berdasarkan frekuensi makan responden yang dilaporkan sendiri sangat sering (>1x/hari), sering (1x/hari), kadang-kadang (3-6x/minggu), jarang (1-2x/minggu), sangat jarang (1-3x/bulan), tidak pernah (0 hari).
 - b. Data aktivitas fisik untuk mengetahui seberapa sering melakukan Latihan fisik. Selain itu, hasil temuan akan dikerjakan dengan mengalikan nilai per aktivitas fisik serta jangka waktu aktivitas tersebut dilakukan. Tingkat aktivitas fisik (PAL) 24 jam seseorang diklasifikasikan sebagai kategori sangat kuat (2.00-2.40 PAL), kategori sedang (1.70-1.99 PAL), kategori ringan (1.40- 1.69 PAL).
 - c. Penilaian status gizi dengan menggunakan data antropometri yang dikumpulkan menggunakan mikrotoa dan timbangan digital untuk menghitung IMT. Selain itu, IMT seseorang ditentukan, dan mereka diklasifikasikan sebagai sangat kurus (BMI 17.0), kurus

(BMI 17.0-18.5), normal (BMI 18.5-25.0), gemuk (BMI >25.0-27.0), atau obesitas (BMI >27.0).

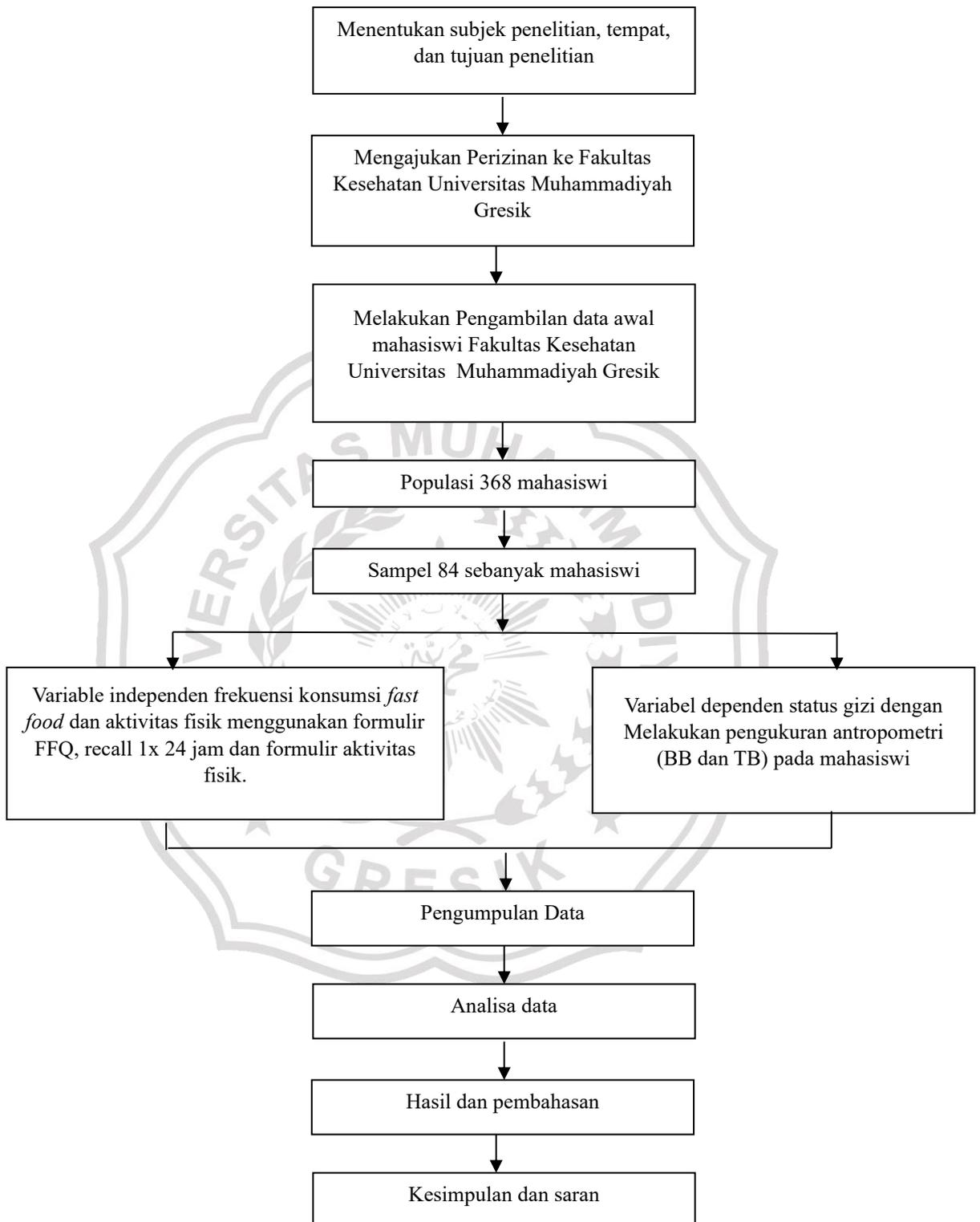
2. Data sekunder ialah data diterima atas kedua belah pihak diterbitkan oleh suatu instansi, biasanya berupa arsip-arsip. Adapun data sekunder dalam penelitian ini merupakan berupa profil atau gambaran umum Universitas Muhammadiyah Gresik dan jumlah mahasiswa semester 2,4,6, dan 8 fakultas kesehatan yang diperoleh dari arsip kampus kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik.

3.8.2 Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen akumulasi data ialah formulir FFQ, formulir aktivitas fisik, dan kuesioner identitas mahasiswa seperti antropometri, nama, umur, program studi, semester dan jenis kelamin.



3.9 Kerangka Operasional



Sumber: Rusyadi, 2017

Gambar 2.3 Kerangka Operasional Penelitian

3.10 Teknik Analisis Data

Pengolahan data penelitian mencakup banyak langkah, termasuk pemberian kode, entri data, verifikasi data, dan analisis data. Langkah selanjutnya adalah mengkategorikan data, memasukkannya ke dalam tabel, lalu mengevaluasinya sekali lagi.

1. *Editing* (Penyuntingan data)

Yang dimaksud dengan “pengeditan data” adalah praktik pengecekan ulang data yang telah terkumpul di lapangan. Memeriksa formulir FFQ, kuesioner aktivitas fisik dan data identitas mahasiswi seperti nama, jenis kelamin, dan data antropometri yang sudah diisi.

2. *Coding* (Pengkodean data)

Setelah formulir FFQ, kuesioner aktivitas fisik dan data identitas mahasiswi seperti nama, jenis kelamin, dan data antropometri, maka akan dilakukan pengkodean oleh peneliti.

3. *Tabulating* (Tabulasi data)

Tabulasi data merupakan peletakan data yang sudah dikasih kode sesuai dengan ketentuan. Setelah melakukan tahapan penyuntingan data dan pengkodean, akan melakukan pengelompokan data dengan menggunakan tabel khusus.

4. *Entry* (Memasukkan data)

Memasukkan data ke dalam data mentah dan mengolahnya dengan menggunakan program komputer merupakan langkah awal dalam memasukkan data yang terkumpul dari formulir FFQ, angket aktivitas fisik, dan data identifikasi siswi yang meliputi nama, jenis kelamin, dan data antropometri.

5. *Cleaning* (Pembersihan data)

Entri data diperiksa ulang untuk memastikan akurasi sebelum analisis apa pun dilakukan pada data mentah yang telah dihasilkan.

6. *Analysing* (Analisis data)

Setelah terkumpul dan mengevaluasi data sesuai dengan format penelitian, data dianalisis dalam dua tahap dengan menggunakan program komputer SPSS 16.0.

a. Analisis univariat

Menggunakan analisis univariat bagi mengkarakterisasi tiap variabel dan menghitung distribusi jumlah dan bagiannya. Hasil analisis univariat menyajikan ke bentuk tabel dan naratif, dengan yang pertama berfokus pada asupan makanan cepat saji dan aktivitas fisik melalui formulir FFQ, mengingat makanan cepat saji selama 24 jam terakhir, dan bentuk aktivitas fisik, sedangkan yang kedua berfokus pada status gizi melalui pengukuran antropometri (baik BB maupun TB).

b. Analisis bivariat

Oleh karena itu, dilakukan analisis bivariat untuk melihat apakah terdapat hubungan antara konsumsi fast food dengan tingkat aktivitas fisik dan status gizi. Korelasi antara dua variabel kategori dapat dihitung dengan menggunakan rho Spearman. Jika tingkat signifikansi kurang dari 0,05 secara statistik diperoleh hubungan signifikan kedua variabel, apabila lebih dari 0,05 tidak memiliki hubungan.

