

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian Ini dilaksanakan Di Sekolah SMP Negeri 3, Kecamatan Lubuk Pakam, Kabupaten Deli Serdang. Waktu Penelitian dilakukan pada bulan Mei 2025.

B. Jenis dan Rancangan Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian Kuantitatif, Dengan menggunakan rancangan cross sectional (potong lintang). Jenis penelitian ini menggunakan Deskriptif-korelasional.

Metode kuantitatif dipilih karena data yang dikumpulkan berbentuk angka, seperti serta status gizi berdasarkan indeks massa tubuh (IMT) . Data ini memungkinkan analisis menggunakan statistic deskriptif, seperti rata-rata, distribusi frekuensi, dan persentase.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah anak remaja putri kelas VII dan VIII SMP Negeri 3 yang berada di Lubuk Pakam Kabupaten Deli Serdang. Jumlah populasi sebanyak 137 orang.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari populasi, Penentuan jumlah sampel dalam penelitian ini menggunakan sampel jenuh. Metode penentuan sampel jenuh adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan menjadi sampel. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 137 Siswi, maka sampel yang digunakan adalah berjumlah 137 karena menggunakan sampel jenuh.

dengan ketentuan atau kriteria :

a. Kriteria Inklusi

1. Remaja putri yang di SMP Negeri 3 Lubuk Pakam
2. Remaja putri kelas VII dan VIII SMP
3. Bersedia menjadi responden

4. Hadir pada saat pengukuran dan pengisian kuesioner

b. Kriteria ekslusi

1. Siswi yang tidak hadir pada saat pengukuran
2. Siswi yang tidak bersedia menjadi responden, meskipun memenuhi Kriteria Inklusi
3. Siswi yang tidak mengisi kuesioner secara lengkap;

D. Jenis Dan pengumpulan Data

1. Jenis Data

a. Data Primer

Data primer merupakan data yang hanya dapat kita peroleh dari pengumpulan sendiri, diolah, dianalisis serta di publikasi sendiri.

- 1) Data karakteristik Responden, meliputi : Nama siswi, kelas, Tempat tanggal lahir, Jenis Kelamin.
- 2) Data Status gizi dengan penimbangan Berat Badan dan pengukuran Tinggi badan.

b. Data Sekunder

Data Sekunder merupakan data yang didapatkan dari peneliti pihak SMP Negeri 3 Lubuk Pakam, meliputi daftar nama siswa kelas VII Dan VIII.

2. Cara Pengumpulan Data

Dalam melakukan penelitian ini, prosedur yang dilakukan adalah sebagai berikut:

1. Data Primer

Data identitas sampel meliputi nama, umur, kelas, jenis kelamin data yang diperoleh dari data sekolah.

a. Status Gizi

Berat Badan dan tinggi badan diukur dengan menggunakan antropometri yang dilakukan oleh mahasiswa jurusan gizi yang telah distandarisasi. Pengukuran status gizi dilakukan pada tahap skrining awal untuk mengidentifikasi status gizi siswa.

a. Pengukuran Tinggi Badan

Menggunakan Microtoice dengan ketelitian 0,1 cm.

1. Pasang microtoice, pastikan terpasang sejajar dengan dinding, pada ketinggian yang sesuai untuk pengukuran
2. Persiapkan subjek, Lepaskan alas kaki dan aksesoris di kepala (topi atau ikat kepala).
3. Berdiri tegak dengan punggung menghadap dinding, tumit, bokong, punggung menghadap dinding, tumit, bokong, punggung atas, dan kepala menyentuh dinding, Tumit dirapatkan dan bersentuhan satu sama lain.
4. Tarik pita ukur ke atas sampai menyentuh puncak kepala subjek.
5. Catat angka yang ditunjukkan oleh microtoice di posisi slider. Bacaan diam bil sampai ketelitian 0,1 cm

b. Penimbangan Berat Badan

Menggunakan timbangan digital dengan ketelitian hingga 0,1 kg yang telah dikalibrasi terlebih dahulu.

1. Letakkan timbangan di permukaan datar dan keras
2. Hidupkan timbangan dan pastikan angka menunjukkan 0,0
3. Responden melepas sepatu dan benda berat lain (jaket, jam tangan)
4. Responden berdiri tegak diatas timbangan, tanpa bergerak
5. Tunggu angka stabil, lalu catat hasilnya.

Indeks Massa Tubuh Menurut Kemenkes 2019

- Gizi buruk (< -3 SD)
- Gizi kurang (-3 SD sd -2 SD)
- Gizi baik (-2 SD sd $+1$ SD)
- Gizi lebih ($+1$ SD sd $+2$ SD)
- Obesitas ($> +2$ SD)

b. Pengukuran Aktivitas Fisik

Pengukuran Aktivitas Fisik Menggunakan instrument pengumpulan data berupa kuesioner PAQ-A (Physical Activity Questionnaire For Adolescents) dengan beberapa modifikasi karena disesuaikan dengan kondisi dan kebiasaan. Kuesioner Aktivitas fisik ini menggunakan instrument dengan cara mengingat kegiatan yang dilakukan pada seminggu sebelumnya.

2. Data Sekunder

Data sekunder dalam penelitian merupakan data mengenai gambaran umum

lokasi penelitian dengan data jumlah siswa di SMP Negeri 3 Lubuk Pakam.

Kategori Berdasarkan nilai PAL:

- Aktivitas sangat ringan : < 1.40
- Aktivitas Ringan : 1.40 – 1.69
- Aktivitas Sedang : 1.70 – 1.99
- Aktivitas Berat : 2.00 – 2.40

E. Pengolahan dan Analisis Data

1. Pengolahan Data

Tahapan yang digunakan dalam pengolahan data primer dari variable dependen dan variable independen adalah sebagai berikut

a. Data identitas Sampe

- 1) Data identitas sampel diperiksa kelengkapannya
- 2) Dilakukan pengentrian data ke program SPSS untuk mengetahui distribusi identitas sampel berupa frekuensi Umur, Jenis kelamin, kelas, berat badan, tinggi badan.

b. Data Aktifitas Fisik

Pengkodean (coding) adalah pemberian kode, untuk mempermudah dalam pengolahan dan proses selanjutnya melalui tindakan pengklarafikasikan data.

Aktifitas Fisik :

- Aktivitas sangat ringan : < 1.40
- Aktivitas Ringan : 1.40 – 1.69
- Aktivitas Sedang : 1.70 – 1.99
- Aktivitas Berat : 2.00 – 2.40

Rumus Mencari PAL (Physical Activity Level) :

$$\frac{\text{Total Skor}}{\text{Jumlah Pertanyaan}} \times 100 \%$$

(Aprilia et al., 2023)

c. Data Status Gizi

Diperoleh dengan melakukan pengukuran tinggi badan menggunakan microtoice dan penimbangan berat badan menggunakan Timbangan digital serta indeks Massa Tubuh Menurut Umur (IMT/U) menggunakan aplikasi WHO anthroplus dengan kategori :

- Gizi buruk (< -3 SD)
- Gizi kurang (-3 SD sd -2 SD)
- Gizi baik (-2 SD sd $+1$ SD)
- Gizi lebih ($+1$ SD sd $+2$ SD)
- Obesitas ($>+ 2$ SD)

2. Analisis Data

a. Analisis Univariat

Analisis Univariat adalah analisis yang dilakukan terhadap masing-masing variable dan hasil penelitian. Dilakukan untuk mendeskripsikan berbagai variabel ,yaitu jenis kelamin,umur,berat badan,tinggi badan,Aktifitas fisik.

b. Analisis Bivariat

Analisis Bivariat digunakan untuk melihat adanya hubungan aktivitas fisik dan status gizi dengan uji statistic Chi-Square selanjutnya untuk menguji hubungan tersebut digunakan keputusan statistic sebagai berikut,jika $p < 0,05$ maka H_a diterima artinya ada hubungan aktivitas fisik dengan status gizi Remaja Putri di SMP negeri 3 Lubuk Pakam.

F. Tenaga Pengumpul Data

Pada survey pendahuluan ini peneliti dibantu oleh 3 enumerator. Enumerator merupakan mahasiswa jurusan Gizi yang membantu peneliti dalam pengumpulan data Berat Badan dan tinggi badan diukur dengan menggunakan antropometri serta Pengukuran Aktivitas Fisik Menggunakan instrument pengumpulan data berupa kuesioner PAQ-A (Physical Activity Questionnaire For Adolescents).

Sebelum penelitian dilakukan,Enumerator sudah diberikan arahan untuk menyamakan persepsi antar peneliti dan Enumerator,sehingga seluruh tahapan pengumpulan data dapat dilakukan sesuai dengan prosedur.