

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Lokasi dan Waktu Penelitian**

##### **1. Lokasi Penelitian**

Lokasi Penelitian ini dilakukan di SMP Swasta Sinar Harapan Beringin.

##### **2. Waktu Penelitian**

Survey pendahuluan dilaksanakan pada 02 Desember 2024. Selanjutnya, penelitian utama dilakukan pada 26 Mei 2025.

#### **B. Jenis dan Rancangan Penelitian**

Penelitian ini merupakan jenis survei dengan rancangan cross-sectional, di mana pengumpulan data dilakukan pada waktu yang sama. Variabel yang diteliti terdiri atas variabel dependen, yaitu pola makan remaja, serta variabel independen berupa tingkat pengetahuan tentang gizi seimbang

#### **C. Populasi Sampel dan Responden**

##### **1. Populasi**

Populasi penelitian ini mencakup seluruh siswa dan siswi kelas VIII di SMP Swasta Sinar Harapan Beringin, dengan total 102 peserta yang terbagi ke dalam tiga kelas

##### **2. Sampel**

Sampel dalam studi ini memanfaatkan metode total sampling, di mana seluruh individu dalam populasi digunakan sebagai sampel penelitian.

#### **D. Jenis dan Cara Pengumpulan Data**

Data yang dikumpulkan pada penelitian ini adalah data primer dan data sekunder.

##### **1. Data Primer**

Data primer adalah informasi yang diperoleh secara langsung melalui proses pengumpulan di lapangan. Dalam penelitian ini, data yang dihimpun meliputi:

### **a. Data Tingkat Pengetahuan Gizi Seimbang**

Tingkat pengetahuan gizi seimbang diukur dengan meminta responden mengisi kuesioner yang berisi 20 (dua puluh) pertanyaan, masing-masing menyediakan 3 (tiga) opsi jawaban yang telah disiapkan.

### **b. Data Pola Makan**

Data pola makan, termasuk frekuensi konsumsi makanan, diperoleh dengan meminta responden untuk mengisi kuesioner FFQ semi-kuantitatif yang telah disediakan.

## **2. Data Sekunder**

Data sekunder merupakan informasi yang diperoleh secara tidak langsung, biasanya bersumber dari dokumen, laporan, atau pihak lain.

### **Cara Pengumpulan Data**

Pengumpulan data ini dilakukan di sekolah SMP Swasta Sinar Harapan Beringin.

#### **Persiapan:**

- Validasi dan reliabilitas kuesioner untuk memastikan keakuratan alat ukur.
- Izin dari sekolah dan orang tua untuk melibatkan siswa dalam penelitian.

#### **Pengisian Kuesioner:**

- Peneliti membagikan kuesioner kepada siswa yang menjadi responden.
- Penjelasan diberikan untuk memastikan siswa memahami cara mengisi kuesioner.
- Pengisian dilakukan di bawah pengawasan peneliti untuk meminimalkan bias.

#### **Wawancara (Opsional):**

- Jika diperlukan, wawancara dapat digunakan untuk mendapatkan data tambahan terkait kebiasaan makan siswa.

## E. Instrument Penelitian

Dalam penelitian ini, data dikumpulkan menggunakan kuesioner yang diisi secara langsung oleh responden. Kuesioner tersebut, yang tercantum pada lampiran, terdiri atas beberapa bagian sebagai berikut:

1. Tingkat Pengetahuan Gizi Seimbang, terdiri atas 20 (dua puluh ) soal pilihan ganda dengan 3 (tiga) pilihan jawaban.
2. Pola Makan, terdiri atas formulir *Food frequency* semi kuantitatif.

## F. Pengolahan dan Analisis Data

### 1. Pengolahan Data

#### a. Tingkat Pengetahuan Gizi Seimbang

Data mengenai tingkat pengetahuan gizi seimbang dikumpulkan melalui kuesioner yang memuat 20 pertanyaan, masing-masing memiliki tiga opsi jawaban. Jawaban yang benar diberi skor 1, sedangkan jawaban yang salah diberi skor 0.

Selanjutnya jumlah soal yang benar ditotal dan dipersenkan dengan cara :

$$\% \text{ benar} = \frac{\text{total skor benar}}{\text{total skor}} \times 100\%$$

Data tersebut kemudian dikategorikan menjadi :

- 1) Baik : > 75% benar
  - 2) Cukup : 56 – 75% benar
  - 3) Kurang : < 56% benar
- ( Arikunto,2010 )

#### b. Pola Makan

Data pola makan diperoleh dari responden yang mengisi kuesioner FFQ semi kuantitatif, yang selanjutnya jika ada beberapa hal yang belum jelas akan dilakukan wawancara kepada responden.

Dari hasil pengisian kuesioner tersebut kemudian dirata-ratakan berapa frekuensi makan responden dalam sehari dan jenis makan yang dikonsumsi oleh responden. Skor konsumsi pangan menggambarkan tingkat keragaman konsumsi pangan yang dilakukan oleh subjek dalam periode waktu tertentu. Kualitas konsumsi pangan

dikategorikan menjadi tiga tingkat, yaitu menjadi 3 yakni rendah skor rendah  $< 285$  , cukup  $285 > 480$ , skor baik  $> 480$ . (Margawati et al. 2020)

## **2. Analisis Data**

Analisis Data yang dilakukan meliputi analisis univariat

### **Analisis Deskriptif Univariat**

Analisis univariat adalah metode yang digunakan untuk menyajikan data dari satu variabel saja, misalnya karakteristik responden, tingkat pengetahuan gizi seimbang, atau pola makan. Data ini disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi lengkap dengan penjelasan naratif. Analisis yang dipakai bersifat deskriptif, dengan hasil disajikan dalam bentuk persentase berdasarkan rumus distribusi frekuensi. Penelitian ini menerapkan pengukuran ordinal, yang artinya sebuah skala yang menunjukkan level atau ranking. Analisis dilakukan dengan cara menilai total nilai dari jawaban responden dan membandingkannya dengan nilai tertinggi yang bisa diperoleh, setelah itu hasil tersebut diubah menjadi persentase dengan mengalikan 100%.