

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMP Yayasan Trisakti Lubuk Pakam kabupaten Deli Serdang. Penelitian dilaksanakan pada bulan April 2025 dan pengumpulan data dilaksanakan pada tanggal 09 Mei -13 Mei 2025.

B. Jenis dan Rancangan Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian bersifat observasional dengan rancangan atau desain penelitian *cross sectional*, dengan analisis hubungan antara variabel independen (pola kebiasaan makan) dan variabel dependent (kejadian gizi lebih). Pengumpulan data dilakukan sekaligus pada waktu bersamaan.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMP Yayasan Trisakti Lubuk Pakam dengan populasi siswa siswi kelas VII dan VIII berjumlah 79 orang.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari populasi yang akan diteliti atau sebagian jumlah dari karakteristik yang dimiliki oleh populasi yang dapat mewakili seluruh populasi yang akan diteliti. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling. Seluruh populasi dijadikan sebagai sampel yang berjumlah 79 orang.

C. Jenis dan Cara Pengumpulan Data

1. Jenis data

Pada penelitian ini jenis data yang dikumpulkan meliputi data primer dan data sekunder, baik yang diperoleh langsung maupun melalui pencatatan data.

a. Data primer

Data primer adalah data yang diperoleh secara langsung dengan teknik wawancara dan pemeriksaan sampel yang telah dikumpulkan. Pada penelitian yang termasuk data primer adalah karakteristik Data dapat diperoleh langsung dari sumber asli meliputi:

- 1) Identitas sampel Identitas dapat diperoleh dari : nama siswa, kelas siswa, jenis kelamin, tanggal lahir siswa, dan umur dengan diwawancarai secara langsung.
- 2) Data pola makan yang dikonsumsi, dikumpulkan oleh peneliti dengan menggunakan semi kuantitatif *Food Frequency Questionare*
- 3.) Data penimbangan berat badan dan pengukuran tinggi badan.

b. Data Sekunder

Data sekunder merupakan suatu Gambaran umum atau data yang diperoleh melalui informasi yang dilakukan peneliti dari pihak sekolah di Lokasi SMP Yayasan trisakti Lubuk pakam dengan metode pencatatan dan dokumentasi.

2. Cara Pengumpulan Data

Pada saat penelitian, peneliti di bantu oleh Enumerator 4 orang mahasiswa semester VI Prodi DIII Jurusan Gizi Lubuk Pakam. Dalam melakukan pengumpulan data, dilakukannya pengumpulan data enumerator terlebih dahulu memberi pengarahan tentang cara mengisi kuesioner.

1.) Data pola makan

Pola makan yang terkait dengan frekuensi, jenis, jumlah makan remaja. Memperoleh data frekuensi makan remaja dilakukan dengan cara mewawancarai langsung makanan yang dikonsumsi dengan menggunakan alat bantu buku foto makanan dan kuesioner semi FFQ, Responden memberikan tanda ceklis pada tiap masing masing bahan makan yang dikonsumsi dalam satu minggu kemudian diberi nilai atau skor. Didampingi oleh enumerator dalam melakukan pengisian kuesioner.

2.) Data Kejadian Gizi Lebih

Data remaja diukur langsung yang di tentukan berdasarkan pengukuran antropometri berat badan dan tinggi badan remaja di SMP Yayasan Trisakti Lubuk pakam. Sebelum melakukan penimbangan dilakukan dengan mengkalibrasi timbangan agar hasil yang didapatkan akurat.

a. Berat Badan

Pengukuran dilakukan menggunakan timbangan digital dengan akurasi minimal 50 gram hingga 100 gram. Prosedur pengukuran berat badan meliputi:

1. Pastikan pakaian responden rapi, kosongkan seluruh isi kantong, dan tidak memakai alas kaki saat naik ke atas timbangan
2. Letakkan timbangan pada permukaan yang keras dan rata
3. ekan sisi kanan panel angka untuk mengaktifkan timbangan, kemudian tunggu hingga angka 0,0 muncul pada layar
4. Minta responden berdiri tepat di tengah timbangan hingga angka berat badan terlihat pada laya
5. Pastikan pandangan responden lurus ke depan dan tetap diam untuk menjaga hasil tetap akurat
6. Baca dan catat hasil pengukuran berat badan dengan angka dibelaang koma

b. Tinggi Badan

Pengukuran dilakukan menggunakan alat microtoise dengan kapasitas pengukuran hingga 2 meter dan tingkat ketelitian 0,1 cm. Prosedur pemasangan microtoise dan pengukuran tinggi badan sebagai berikut:

1. Pasang microtoise pada dinding yang datar dengan ketinggian dua meter di atas permukaan lantai
2. Responden melepas alas kaki, berdiri tegak dengan kaki rapat dan lutut lurus, serta menempelkan tumit, bokong, dan bahu ke dinding
3. Pandangan responden diarahkan lurus ke depan dengan kedua tangan di samping tubuh dan telapak tangan menghadap ke paha

4. Sebelum diukur, responden menarik napas dalam dan memastikan tulang belakang tetap tegak tanpa mengangkat tumit, dengan tumit tetap menempel pada dinding
5. Tarik microtoise hingga menyentuh puncak kepala, posisikan secara horizontal, dan pastikan mata pengukur sejajar dengan angka yang akan dibaca
6. Baca dan catat hasil pengukuran tinggi badan dengan ketelitian hingga satu angka di belakang koma.

D. Pengolahan Dan Analisis Data.

1. Pengolahan Data

Pengolahan data dilakukan melalui beberapa tahap, yaitu pengeditan (editing), pengkodean (coding), entri data (data entry), dan tabulasi. Peneliti dibantu oleh empat orang enumerator yang merupakan mahasiswa dalam proses pengumpulan data. Selanjutnya, data yang sudah diolah akan dianalisis dengan bantuan perangkat komputer. Data yang diproses mencakup berbagai informasi yang diperlukan.

a) Data Pola Makan

Kebiasaan makan remaja diperoleh melalui wawancara dengan menggunakan kuesioner semi *Food Frequency Questionare*. Diolah menggunakan program SPSS.

1. Frekuensi makan, akan digambarkan seberapa sering responden mengonsumsi suatu bahan pangan tertentu dalam periode mingguan.

Tabel 4. Skor Kuesioner Semi FFQ

Keterangan	skor
> 3x (setiap sehari)	50
1x sehari / 4-6x seminggu	25
<3x/seminggu	15
1-2 x/minggu	10
<1x seminggu	1
Tidak pernah	0

Cara menghitung skor tiap rata-rata masing-masing bahan makanan :

$$= \frac{\text{Skor Terendah} + \text{Skor Tertinggi}}$$

3

Hasil dari pengukuran pola frekuensi makan (total skor untuk semua jenis makan telah dijumlahkan dan dihitung, dan hasilnya dikategorikan di bagi jadi tiga kategori yaitu:

- Kategori Baik = skor 1400 -2100
- Kategori Cukup = skor 700 -1300
- Kategori Kurang = skor 0 – 699

Sumber: (Adolph, 2016)

2. Jenis, Dari jenis makanan dapat ditemukan bahan pangan apa saja yang dikonsumsi lebih banyak dan lebih sering oleh responden. Responden di wawancara terkait konsumsi lima kelompok pangan utama yaitu makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, dan buah.

Data yang diperoleh kemudian di kelompokkan menjadi dua kategori :

- Baik = makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur, dan buah yang lengkap dikonsumsi
- Tidak baik = makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur, dan buah tidak lengkap dikonsumsi

Sumber : (Anggraeni, 2020)

3. Jumlah, Setelah peneliti memperoleh data asupan energi harian menggunakan aplikasi *NutriSurvey*, selanjutnya peneliti menggunakan rumus AKG individu berdasarkan AKG tahun 2019 sesuai usia dan jenis kelamin, setelah diperoleh nilai AKG, dilakukan perhitungan untuk mengetahui tingkat konsumsi responden dalam bentuk presentase. Angka Kecukupan Gizi 2019 dapat menggambarkan AKG Individu, Tingkat konsumsi individu ditentukan dengan cara: $\text{AKG Individu bagian energi} = \frac{\text{Energi yang dikonsumsi}}{\text{AKG Individu}} \times 100\%$ (sumber : *Buku survei konsumsi pangan*).

Hasil presentase tersebut dikategorikan dalam empat tingkat kecukupan:

- Lebih : $>120\%$ dari AKG
- Baik : $>90\% - 120\%$ dari AKG
- sedang : $89\% - 70\%$ dari AKG
- Kurang : $<70\%$ dari AKG

Setelah masing masing variabel pola makan yaitu Frekuensi makan, jenis, jumlah sudah diolah dan kategorikan ,data tersebut kemudian dikelompokkan menjadi satu variabel yaitu pola makan, penggabungan ini dilakukan untuk melihat hubungan pola makan secara keseluruhan.

Untuk pengkategorian selanjutnya pada variabel jumlah konsumsi maka kategori “baik” dan “cukup” masuk dalam kategori pola makan baik dan kategori “lebih” dan “kurang” masuk dalam kategori pola makan tidak baik

Pola makan di kategorikan menjadi dua:

- Baik = Jika hasil Frekuensi ,jenis ,jumlah dalam kategori baik
- Tidak baik = Jika salah satu Frekuensi ,jenis ,jumlah dalam kategori tidak baik

b. Kejadian Gizi Berlebih

Gizi berlebih atau overweight dapat diukur berdasarkan berat badan dan tinggi badan dengan menggunakan timbangan digital dan microtoise. Hasil pengukuran ini kemudian dihitung menjadi Indeks Massa Tubuh (IMT/U). penilaian status gizi dilakukan menggunakan aplikasi WHO antro plus yang disesuaikan dengan usia dan jenis kelamin. Untuk memudahkan analisis, kejadian obesitas di antara siswa dan siswi dikelompokkan ke dalam dua kategori yaitu :

1. Gizi kurang = $-3\text{ SD sd } < -2\text{ SD}$
2. Gizi baik (normal) = $-2\text{ SD sd } + 1\text{ SD}$
3. Gizi lebih (overweight) = $+ 1\text{ SD sd } +2\text{ SD}$
4. Obesitas = $> + 2\text{ SD}$

Untuk pengolahan data selanjutnya menggunakan uji chi square maka Status gizi dikelompokkan menjadi 2 kategorikan yaitu Gizi baik dan

Gizi lebih. Kategori gizi lebih dan obesitas digabungkan menjadi satu kategori yaitu kategori gizi lebih.

2. Analisis Data

a. Analisis Univariat

Analisis univariat dilakukan pada variable yang hasil penelitian dapat disajikan dalam bentuk tabel frekuensi distribusi .dalam analisis ini dapat menghasilkan distribusi dan presentasi dari setiap variabel yang akan dianalisis yaitu pola kebiasaan makan dan kejadian obesitas pada remaja di SMP Yayasan Trisakti Lubuk pakam

b. Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk menguji atau mengetahui hubungan dua variabel yaitu variable terikat dan variable bebas yang diuji dengan uji statistik *Chi Square* dengan Tingkat kemaknaan $p < 0,05$. Uji statistik ini diolah di aplikasi SPSS dengan alat bantu computer . Kesimpulan dapat di peroleh jika hasil dari analisi data yang dilakukan dengan nilai $p < 0,05$ maka H_0 ditolak dan jika p . maka H_0 diterima.