

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 2 Lubuk Pakam. Waktu pengumpulan data dilakukan pada 10 -11 Juni 2025.

B. Jenis dan Rancangan Penelitian

Penelitian ini bersifat deskriptif, dimana peneliti ingin mengetahui gambaran pengetahuan tentang pola makan dan aktivitas fisik pada siswa remaja.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah dari seluruh siswa kelas VII dan VIII di SMP Negeri 2 Lubuk Pakam, dengan jumlah keseluruhan 579 orang.

2. Sampel

Pada penelitian ini adalah bagian dari populasi siswa SMP Negeri 2 Lubuk Pakam. Penentuan jumlah sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik random sampling atau pengambilan sampel secara acak dari seluruh populasi.

Teknik pemilihan siswa perkelas menggunakan rumus Slovin

$$n = \frac{N}{1+N(e^2)}$$

Keterangan :

n = besar sampel yang dibutuhkan

N = jumlah populasi

E = batas toleransi kesalahan (*error*) = 0,1

Hasil :

$$n = \frac{579}{1+579(0,1^2)}$$

$$n = \frac{579}{1+579. 0,01}$$

$$n = \frac{579}{6,79}$$

$$n = 85$$

Jadi jumlah sampel adalah jumlah 85 orang siswa, untuk menghindari terjadinya dropout. Maka peneliti menambahkan 10%, jadi total seluruh sampel yang digunakan adalah 93 orang siswa. Dengan demikian, jumlah sampel akhir dalam penelitian ini adalah:

$$85 + (10\% \times 85) = 85 + 8,5 = 93 \text{ siswa.}$$

D. Jenis dan Cara Pengumpulan Data

1. Jenis Data

Data Primer

Data primer merupakan data yang dikumpulkan langsung oleh peneliti yang terdiri dari:

- a) Data identitas sampel, meliputi: nama, umur, jenis kelamin, kelas responden, yang diperoleh dari pengisian kuesioner.
- b) Data Pengetahuan Pola Makan dari penyebaran kuesioner yang berisi daftar pertanyaan pengetahuan pola makan.
- c) Data Aktivitas Fisik dari penyebaran kuesioner yang berisi daftar pertanyaan Aktivitas Fisik.

Data Sekunder

Data sekunder adalah beberapa data yang diperoleh melalui informasi yang dilakukan peneliti di SMP Negeri 2 Lubuk Pakam meliputi Gambaran umum Lokasi dan jumlah siswa kelas VII dan VIII di SMP Negeri 2 Lubuk Pakam.

2. Cara Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan secara langsung oleh peneliti bersama dua orang enumerator mahasiswa gizi semester VI yang memahami isi kuesioner dan tujuan penelitian. Sebelum pengumpulan data, peneliti terlebih dahulu meminta izin resmi dari pihak sekolah dan menjelaskan maksud serta tujuan penelitian kepada guru dan siswa. Setelah itu, peneliti membagikan lembar kuesioner cetak kepada siswa yang telah terpilih sebagai sampel. Siswa mengisi kuesioner didampingi oleh peneliti dan

enumerator untuk memastikan proses berjalan lancar dan tidak ada pertanyaan yang membingungkan.

Adapun data yang dikumpulkan berhubungan dengan penelitian yang meliputi:

a. Data Primer

Data primer merupakan data utama yang diperoleh langsung dari objek penelitian.

1) Data Identitas Sampel

Peneliti membagikan kuesioner cetak yang telah dilengkapi bagian identitas di bagian awal. Siswa diminta untuk mengisi identitas diri seperti nama, umur, jenis kelamin, dan kelas. Pengisian dilakukan secara mandiri di dalam kelas, dengan pendampingan dari peneliti dan enumerator untuk memastikan data identitas terisi lengkap dan benar.

2) Data Pengetahuan Pola Makan

Setelah siswa selesai mengisi bagian identitas, peneliti mengarahkan siswa untuk melanjutkan ke bagian kuesioner tentang pengetahuan pola makan. Bagian ini terdiri dari 20 pertanyaan pilihan ganda. Peneliti memberikan penjelasan terlebih dahulu mengenai cara menjawab. Siswa kemudian mengisi secara mandiri di kelas dengan pendampingan dari peneliti dan enumerator. Setelah selesai, kuesioner dikumpulkan dan diperiksa agar semua pertanyaan sudah terisi lengkap.

3) Data Aktivitas Fisik

Setelah mengisi bagian pengetahuan, siswa diarahkan untuk mengisi bagian ketiga, yaitu pertanyaan tentang aktivitas fisik. Bagian ini terdiri dari 15 pertanyaan berdasarkan kegiatan siswa selama 7 hari terakhir. Pengisian dilakukan secara mandiri di kelas dengan pengawasan peneliti dan enumerator.

E. Pengolahan dan Analisis Data

1. Pengolahan Data

a. Data pengetahuan pola makan

Pengolahan data pengetahuan pola makan dilakukan untuk

mengetahui tingkat pemahaman responden mengenai konsep pola makan yang sehat. Data diperoleh dari kuesioner yang terdiri dari 20 pertanyaan dengan pilihan jawaban benar dan salah. Masing-masing jawaban benar diberi skor 1, dan jawaban salah diberi skor 0.

Skor total yang diperoleh oleh masing-masing responden dihitung berdasarkan jumlah jawaban benar dari kuesioner. Skor maksimum adalah 20, dan nilai persentase dihitung dengan rumus:

$$\text{Persentase Nilai} = \frac{(\text{Skor yang Diperoleh}) \times 100}{20}$$

Berdasarkan nilai persentase tersebut, dikategorikan menjadi:

Baik: jika nilai nya $\geq 76\%$

Cukup: jika nilai nya 56%-75%

Kurang: jika nilai nya $< 55\%$

b. Pengolahan Data Aktivitas Fisik

Perhitungan aktivitas fisik menggunakan rumus:

$$\text{Total aktivitas fisik} = \text{nilai MET} \times \text{durasi aktivitas (menit)} \times \text{frekuensi/minggu}$$

Keterangan:

Total aktivitas fisik = total seluruh aktivitas dalam 1 minggu (MET hari/minggu)

Nilai MET = total nilai aktivitas dalam MET

Durasi aktivitas = lama melakukan aktivitas dihitung dalam menit

Frekuensi/minggu = frekuensi melakukan aktivitas dalam 1 minggu.

Contoh perhitungan skor aktivitas fisik misalnya, seorang siswa menjawab seperti ini di kuesioner:

1. Aktivitas Berat

- Frekuensi/minggu selama 2 hari
- Durasi 30 menit

- Nilai MET 8.0

Skor Aktivitas Berat = $8.0 \text{ MET} \times 30 \text{ menit} \times 2 \text{ hari} = 480 \text{ MET}$

2. Aktivitas Sedang

- Frekuensi/minggu selama 3 hari
- Durasi 20 menit
- Nilai MET 4.0

Skor Aktivitas Sedang = $4.0 \text{ MET} \times 20 \text{ menit} \times 3 \text{ hari} = 240 \text{ MET}$

3. Aktivitas Ringan

- Frekuensi/minggu selama 4 hari
- Durasi 10 menit
- Nilai MET 3.0

Skor Aktivitas Ringan = $3.0 \times 10 \text{ menit} \times 4 \text{ hari} = 120 \text{ MET}$.

Total Skor Aktivitas Fisik (MET) dalam 1 Minggu:

$480 \text{ (berat)} + 240 \text{ (sedang)} + 120 \text{ (ringan)} = 840 \text{ MET}$

Aktivitas fisik diukur berdasarkan nilai MET yang dikategorikan menjadi tiga yaitu (IPAQ (Dharmansyah & Budiana, 2021):

- Aktivitas fisik rendah, jika rata-rata aktivitas fisik $< 600 \text{ MET menit}$
- Aktivitas fisik sedang, jika rata-rata aktivitas fisik $600 < 1500 \text{ MET menit}$
- Aktivitas fisik berat, jika rata-rata aktivitas fisik $\geq 1500 \text{ MET menit}$

2. Analisis Data

Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini merupakan data kuantitatif, yang diperoleh dari data primer. Data primer dalam penelitian ini berupa hasil jawaban dari responden dengan membagikan kuesioner atau angket kepada responden. Kuesioner pada penelitian ini dibuat dengan pertanyaan tertutup, dimana responden dipersilahkan untuk memilih salah satu dari jawaban yang disediakan.

a. Analisis Univariat

Analisis data univariat secara deskriptif dan disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi disertai penjelasan dalam bentuk narasi.