

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMN N 10 Medan yang berlokasi di JL.Tilak No.108, Sei Rengas I,Kec.MedanKota. Waktu penelitian dilaksanakan mulai Juni 2022 sampai Juni 2023. Pengumpulan data dilaksanakan pada tanggal 10 Mei-03 Juni 2023 selama 3 minggu.

B. Jenis Dan Rancangan Penelitian

Jenis penelitian ini adalah observasional dengan rancangan penelitian *cross sectional* yaitu peneliti ingin mengetahui apakah ada hubungan antara aktivitas bermain gadget dan kebiasaan mengkonsumsi minuman manis dengan gizi lebih pada remaja.

C. Populasi Dan Sampel

1. Populasi

Populasi target pada penelitian ini adalah seluruh siswa kelas x dan kelas XI di SMA Negeri 10 Medan yang berjumlah 257 orang siswa, dari 257 siswa akan di skrining untuk menentukan gizi lebih. Dari 257 siswa yang sudah di skrining terdapat 43 siswa yang akan menjadi sampel penelitian.

2. Sampel

Sampel dalam penelitian ini adalah semua siswa/siswi kelas X dan XI di SMA Negeri 10 Medan yang tergolong kelebihan berat badan (*overweight* dan *obesitas*). Dimana status gizinya berada pada $z\text{-score} > +1SD$. Untuk menentukan sampel terlebih dahulu melakukan screening dengan mengukur BB dan TB. Kemudian diolah menggunakan antropometri plus oleh peneliti. Semua siswa siswi yang $z\text{-score}$ nya $> +1SD$ dijadikan sampel. Dari hasil screening diperoleh sampel yang memenuhi kriteria $Z\text{-score}$ sebanyak 43 orang.

D. Jenis Data dan Teknik Pengumpulan Data

1. Jenis Data

a. Data Primer

Data Primer yaitu data yang diperoleh langsung dari responden seperti hasil kuesioner yang ditanyakan secara langsung , Data primer pada penelitian ini meliputi :

- 1) Data Identitas sampel meliputi (nama ,umur , jenis kelamin)
- 2) Data status gizi diperoleh dengan menimbang BB menggunakan timbangan digital dan mengukur tinggi badan menggunakan stadiometer.
- 3) Data Bermain Gadget diperoleh dengan cara melakukan wawancara menggunakan formulir (lampiran 7).
- 4) Data mengkonsumsi minuman manis yang diperoleh dengan cara melakukan wawancara menggunakan formulir FFQ (lampiran 8).

b. Data Sekunder

Data Sekunder adalah data yang diperoleh dari pihak sekolah SMA Negeri 10 Medan, Data sekunder dalam penelitian ini adalah data tentang gambaran umum lokasi penelitian yaitu SMA Negeri 10 Medan serta data jumlah siswa SMA Negeri 10 Medan.

E. Pengolahan Dan Analisis Data

1. Pengolahan Data

a. Aktivitas Bermain Gadget

- 1) Mengkonversi waktu kedalam jam
- 2) Menjumlahkan jumlah total waktu
- 3) Mencari rata-rata :

$$\frac{\text{Jumlah waktu}}{\text{Jumlah Sampel}} = \frac{166,35}{43} = 3 \text{ Jam } 8 \text{ menit.}$$

- 4) Mengkategorikan : berdasarkan rata-rata

Normal : Jika < rata-rata (3 Jam 8 menit)

Lama : Jika $\geq$ rata-rata (3 Jam 8 menit)

b. Kebiasaan mengonsumsi minuman manis

1) Memberi skor kesetiap jawaban jika :

- Lebih > 1/ hari : skor 50
- 1/hari : skor 25
- 3-6 kali/minggu : skor 15
- 1-2 kali / minggu : skor 10
- 2 kali / bulan : skor 5
- Tidak pernah : skor 0

2) Menjumlahkan skor individu

3) Menjumlahkan skor semua sampel

4) Mencari rata-rata :

$$\frac{\text{Jumlah skor semua sampel}}{\text{Jumlah sampel}} = \frac{10.720}{43} = 249,30$$

5) Mengkategorikan : berdasarkan rata – rata

Jarang : Jika $\leq$ rata-rata (249,30)

Sering : Jika $>$ rata-rata (249,30)

c. Kelebihan Berat Badan

Mencatat z-score

Mengkategorikan status gizi berdasarkan permenkes no. 2 tahun 2020.

- 1) *Overweight* : $>+ 1SD$ sampai dengan $+2SD$.
- 2) *Obesitas* : $>2 SD$.

2. Analisis Data

a. Analisis Univariate

Digunakan untuk menganalisis variabel-variabel secara deskriptif, dimana menganalisis variabel bebas (Aktivitas bermain gadget dan kebiasaan mengonsumsi minuman manis) dan variabel terikat (gizi lebih pada remaja) di SMA Negeri 10 Medan. Dengan menyajikan data dalam bentuk tabel distribusi frekuensi.

b. Analisis Bivariate

Menganalisis ada tidaknya hubungan aktivitas bermain gadget dengan gizi lebih pada remaja di SMA Negeri 10 Medan dan hubungan

konsumsi minuman manis dengan gizi lebih pada remaja di SMA Negeri 10 Medan dengan menggunakan uji chi-square.

Jika nilai $p < 0,05$ maka ada hubungan antara variabel bebas (aktivitas bermain gadget dan kebiasaan mengkonsumsi gula lebih dalam minuman manis) dengan variabel terikat (Gizi lebih pada remaja).