

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Lokasi dan waktu penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Simpang Empat Kec Simpang Empat Kabupaten Karo. Survey pendahuluan telah dilaksanakan pada tanggal 26 April 2025. Waktu penelitian dimulai pada bulan Juli hingga Agustus 2025. Pengumpulan data dilakukan pada bulan Agustus 2026.

B. Jenis dan rancangan penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah survei dengan metode desain *studi cross sectional*.

C. Populasi dan sampel

1. Populasi

Populasi dari penelitian ini adalah siswi di SMA Negeri 1 Simpang Empat Kabupaten Karo kelas X – XI sebanyak 89 orang.

2. Sampel

Sampel Adalah total dari populasi sebanyak 89 orang.

D. Jenis dan Cara Pengumpulan Data

1. Jenis data

a. Data Primer

- 1) Identitas sampel meliputi: nama, siswa, kelas, nomor telepon, Alamat, umur, pekerjaan orang tua dan uang saku
- 2) Konsumsi sayur dan buah
- 3) Asupan zat gizi pembentuk Hemoglobin
- 4) Kadar Hemoglobin

b. Data sekunder

Data sekunder adalah data yang di kumpulkan meliputi: gambran umum sekolah antara lain: Jumlah Siswa, Jumlah Kelas, Jumlah Sarana & Prasarana sekolah, Layanan kesehatan yang diterima.

2. Cara Pengumpulan Data

a. Sebelum Penelitian

Langkah-langkah Pengumpulan Data

1. Mencari jurnal yang berkaitan dengan masalah triple burden saat ini.
2. Melakukan tinjauan pendahuluan dengan mendatangi lokasi penelitian untuk mengetahui populasi yang terdapat pada SMA Negeri 1 Simpang Empat
3. Menentukan sampel dengan menggunakan rumus
4. Melakukan pertemuan kepada Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Simpang Empat untuk melakukan penelitian
5. Menentukan jadwal penelitian yang akan dilakukan
6. Melakukan pemeriksaan kadar hemoglobin pada siswi SMAN 1 Simpang Empat.

b. Setelah Penelitian

Data primer maupun sekunder dikumpulkan untuk penelitian ini. Di antara informasi yang dikumpulkan adalah:

1) Data Primer

Informasi mengenai karakteristik responden (nama, status mahasiswa, tingkat studi, jenis kelamin, dan nomor telepon) dikumpulkan melalui wawancara tatap muka dan penggunaan kuesioner. Konsumsi rata-rata zat-zat yang menghasilkan hemoglobin (Fe, Protein, Vitamin B12, Vitamin C, Zink)

1. Konsumsi Sayur, buah yang dikumpulkan dengan metode FFQ kuantitatif
- Langkah-langkah wawancara metode Food Frequency Questionare dalam buku Survei Konsumsi Pangan adalah:

- a. Memperkenalkan diri dan menjelaskan tujuan penelitian
- b. Membacakan jenis buah dan sayur
- c. Menanyakan frekuensi konsumsi selama 1 minggu dan ukuran porsi (URT) dengan menggunakan alat bantu buku foto makanan untuk menentukan ukuran gram.
- d. Membacakan kembali hasil wawancara untuk memastikan pertanyaan yang belum terjawab

2. Konsumsi asupan zat gizi Data dikumpulkan selama tiga hari, tiga hari yang tidak berurutan, menggunakan pendekatan mengingat makanan selama 24 jam, dibantu 2 orang enumerator, dilakukan wawancara sebanyak 30 orang perhari (perkelas) dan dilakukan dari mulai pagi hingga pulang sekolah
 - a. Melakukan probing yaitu menanyakan menu makanan yang dikonsumsi dalam sehari yaitu pagi,siang dan sore
 - b. Melakukan pertanyaan tentang uraian menu dari setiap susunan menu
 - c. Menanyakan estimasi ukuran (URT) untuk melihat menggunakan buku foto makanan
 - d. Membaca kembali jenis konsumsi dan memastikan apabila masih ada yang belum terjawab

3. Kadar Hemoglobin

Langkah-langkah pemeriksaan hemoglobin

- a. Pastikan tangan responden dalam keadaan bersih saat pengambilan darah
- b. Bersihkan ujung jari responden menggunakan kasa alkohol.
- c. Tusuk ujung jari tengah menggunakan lancet.
- d. Tempatkan tetesan darah pada strip easy touch, pastikan strip sudah masuk kedalam alat ukur
- e. Tunggu beberapa saat hingga hasil muncul pada layar easy touch dengan akurasi 99%.
- f. Pada bagian yang ditusuk akan dibersihkan menggunakan kasa alkohol untuk membersihkan bekas suntikan.

1) Data Sekunder

Data mengenai gambaran umum penelitian dengan mencatat dokumen yang ada di tata usaha SMA Negeri 1 Simpang Empat. Pengumpulan data identitas, frekuensi konsumsi buah, sayur dan asupan zat gizi, Peneliti dibantu 2 orang enumerator mahasiswi jurusan gizi sedangkan pemeriksaan kadar hemoglobin dilakukan oleh tenaga laboratorium medis dari puskesmas Simpang Empat.

c. Pengolahan dan Analisis Data

1) Pengolahan data

Setelah tahap penyuntingan, pengodean, pemasukan, dan tabulasi, data yang diperoleh diproses menggunakan perangkat lunak komputer sebelum dianalisis dengan komputer. Pengaturan data ke dalam tabel secara logis disebut sebagai tabulasi. Berikut adalah langkah-langkah dalam pemrosesan data :

- a. Pengolahan data frekuensi sayur dan buah
 - Mengestimasi ukuran URT ke gram
 - Menggalikan frekuensi dengan ukuran gram
 - Menghitung konsumsi dalam 1 hari
 - Menjumlahkan konsumsi sayur dan buah dalam sehari
 - Mengkategorikan frekuensi konsumsi sayur dan buah ke program komputer
- b. Pengolahan Asupan zat gizi
 - Merubah URT ke gram
 - Merubah gram ke berat mentah bersih
 - Mengentry data ke program nutrisurvey
 - Mencari konsumsi umum zat gizi (Fe, protein, vitamin B12, vitamin C, seng) yang berperan dalam pembentukan hemoglobin
 - Mengkategorikan Asupan zat gizi ke program komputer
- c. Pengolahan kadar Hemoglobin
 - Mengentry data kekomputer
 - Mengkategorikan ke program komputer

2) Entry data

Pada tahap ini yang dilakukan adalah memasukkan data yang telah dikumpulkan pada program computer *Nutri Survey 2019* dan SPSS.

F. Analisis data

1. Analisis Univariat

Dengan menyajikan data dalam tabel distribusi, gunakan analisis data univariat untuk mengkaji karakteristik dan profil setiap variabel independen dan dependen.

2. Analisis Bivariat

Sifat data yang berskala nominal, uji Chi-square digunakan untuk melakukan analisis statistik guna menentukan korelasi antara variabel dependen (anemia) dan variabel independen (konsumsi sayur dan buah serta asupan zat gizi pembentuk Hb). Jika diperoleh hasil $p < 0,05$, maka hipotesis alternatif (H_a) diterima, yang menunjukkan adanya hubungan antara jumlah zat gizi pembentuk Hb yang dikonsumsi, kuantitas buah dan sayur yang disantap, Serta prevalensi anemia pada siswi SMA 1 Simpang Empat.