

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Desain Penelitian

- 1. Jenis penelitian :** Tujuan dari penelitian deskriptif kuantitatif ini adalah untuk mendeskripsikan kebiasaan ngemil dan kesadaran akan pilihan camilan sehat di kalangan remaja di Mas Al-Manar Medan dalam kaitannya dengan nutrisi seimbang.
- 2. Desain Penelitian :** Penelitian ini menggunakan desain cross-sectional, yang berarti data dikumpulkan mengenai pemahaman tentang nutrisi seimbang dan camilan sehat, beserta pemilihan camilan tersebut, semuanya pada waktu yang bersamaan.

B. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Mas Al-Manar Medan yang beralamat di Jalan Karya Bakti No. 34, Pangkalan Masyhur, Kecamatan Medan Johor dan waktu penelitian dilakukan pada bulan Februari – Mei 2025 dan pengumpulan data dilakukan pada 22 hingga 25 April 2026.

C. Populasi Dan Sampel

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini terdiri dari seluruh siswa SMA Mas Al-Manar Medan. Peneliti memilih siswa kelas X dan XI di SMA Mas Al-Manar Medan dengan jumlah total sebanyak 140 orang. Sedangkan siswa kelas XII tidak termasuk dalam populasi penelitian karena harus mempersiapkan Ujian Nasional. Oleh karena itu, peneliti hanya meneliti seluruh siswa kelas X dan XI.

2. Sampel

Mahasiswa dari Mas Al-Manar Medan menjadi sampel penelitian ini. Metode pengambilan sampel yang digunakan adalah pengambilan sampel acak. Untuk mendapatkan ukuran sampel yang sesuai, digunakan rumus Slovin (Sefani, 2024).

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

Keterangan :

n = Jumlah sampel yang dibutuhkan

N = Jumlah populasi

E = Batas toleransi kesalahan yaitu 5% (0,05)

Hasil:

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

$$n = \frac{140}{1 + 140(0,05)^2}$$

$$n = \frac{140}{1 + 0,35}$$

$$n = \frac{140}{1,35}$$

$$n = 103,7$$

Dibulatkan menjadi = 104

Sebanyak 104 siswa dimasukkan dalam sampel penelitian ini, seperti yang ditunjukkan oleh perhitungan yang dilakukan sebelumnya. Selain itu, kelas-kelas diambil sampelnya berdasarkan kehadiran, dengan setiap siswa memiliki peluang yang sama untuk dipilih sebagai responden berkat program generator angka acak.

D. Jenis Dan Teknik Pengumpulan Data

1. Jenis Data Yang Dikumpulkan

Studi ini menggunakan data penelitian yang dikumpulkan dari sumber primer dan sekunder.

a. Data Primer

Data primer mengacu pada informasi yang telah dikumpulkan peneliti dari sumber langsung, seperti:

- 1) Data identitas sampel.
- 2) Data pengetahuan tentang gizi seimbang dan jajanan sehat.
- 3) Data pemilihan jajanan sehat.

b. Data Sekunder

Data sekunder dalam penelitian ini diperoleh melalui dokumen yang diminta langsung dari sekolah di Mas AL-Manar Medan. Data yang dikumpulkan meliputi profil sekolah, data ini digunakan untuk memberikan gambaran pendukung mengenai lokasi, jumlah siswa, fasilitas sekolah, dan lingkungan belajar yang diperoleh melalui koordinasi dengan pihak sekolah.

2. Teknik Pengumpulan Data

Tahap awal penelitian :

- 1) Mengajukan surat permohonan izin penelitian kepada pihak sekolah/ kepala sekolah Mas AL-Manar Medan untuk mengonfirmasi kesiapan pelaksanaan penelitian, setelah mendapatkan surat persetujuan dari pihak kampus.
- 2) Membicarakan kepada tentang hari kegiatan penelitian selama 3 hari dari tanggal 22/04/2026 – 25/04/2026, mengatur waktu penelitian yang tidak mengganggu kegiatan pembelajaran siswa dan meminta 1 ruangan kosong untuk menjadi tempat penelitian.
- 3) Memberikan daftar nama siswa yang akan menjadi sampel penelitian, serta meminta waktu penelitian dilakukan setelah istirahat selama kurang lebih 140 menit.

Peneliti dari Program Diploma III Gizi Poltekkes Kemenkes Medan meminta bantuan empat enumerator selama pengumpulan data di semester keenam. Semua yang membantu enumerasi telah diberi pengarahan tentang metode penelitian sebelum studi sebenarnya dimulai. Untuk mengetahui berapa lama waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan persetujuan informed consent dan survei, uji coba teknik pengumpulan data juga dilakukan. Hal ini dilakukan untuk memastikan bahwa semua orang memiliki pemahaman yang sama dalam hal penghitungan, untuk mencegah kesalahan teknologi, dan untuk memberi peneliti lapangan cukup waktu untuk melakukan pekerjaannya.

a) Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini meliputi:

- Data identitas : merupakan data yang diperoleh secara langsung dari responden penelitian, yang mencakup karakteristik sampel seperti nama, kelas, umur, dan jenis kelamin.
- Data mengenai pengetahuan responden yang terdiri dari 10 pertanyaan tentang gizi seimbang dan 10 pertanyaan pengetahuan jajanan sehat yang dijawab oleh siswa melalui wawancara dengan pengisian kuesioner.
- Data mengenai pemilihan jajanan sehat responden yang terdiri dari 10 pertanyaan tentang pemilihan jajanan sehat yang dijawab oleh siswa melalui

wawancara dengan pengisian kuesioner berdasarkan pemahaman mereka masing-masing.

Data dikumpulkan menggunakan kuesioner dengan langkah-langkah berikut:

- a. Peneliti dan enumerator bertanggung jawab terhadap 35 responden setiap hari. Dalam pelaksanaannya, peneliti dan masing-masing enumerator mengumpulkan data sekitar 7 responden dalam satu hari.
- b. Pengumpulan responden dilakukan secara bertahap sesuai dengan daftar absen sampel yang telah ditentukan oleh peneliti. Sampel yang terpilih dipanggil berdasarkan daftar absensi secara bergiliran dalam satu ruangan dan mengatur tempat duduk dan meja yang berbeda dengan responden lainnya untuk menghindari interaksi antar responden, sehingga proses pengumpulan data dapat berlangsung secara tertib.
- c. Setelah itu, peneliti menggunakan bahasa yang sederhana dan lugas yang mudah dipahami oleh siswa untuk menjelaskan tujuan dan keuntungan penelitian.
- d. Setelah itu, enumerator memberikan formulir persetujuan kepada setiap responden dan membahas isinya dengan mereka. Untuk mendapatkan persetujuan responden, kami meminta mereka untuk menandatangani dokumen. Wawancara kuesioner langsung dengan responden digunakan dalam prosedur ini, dengan tujuan mengumpulkan jawaban komprehensif dari sampel penelitian dalam waktu 20 menit, berdasarkan interpretasi mereka terhadap setiap topik.
- a. Pemeriksaan terakhir dilakukan oleh enumerator untuk memastikan tidak ada pertanyaan yang hilang atau tidak lengkap sebelum mengumpulkan kuesioner yang telah diisi.

E. Pengolahan Data dan Analisis Data

1. Pengolahan Data

Aplikasi SPSS digunakan untuk melakukan pengolahan data secara elektronik. Pengkodean, pengeditan, input data, dan tabulasi adalah langkah-langkah yang terlibat dalam pengolahan data.

Selain itu, data berikut dikumpulkan dan dianalisis untuk penelitian ini:

a. Data Identitas Sampel

Nama, kelas, usia, dan jenis kelamin semuanya merupakan bagian dari data identifikasi sampel. Distribusi frekuensi digunakan untuk menangani data identifikasi sampel.

b. Data Pengetahuan Gizi Seimbang

Program SPSS digunakan untuk mengolah data tentang pemahaman sampel tentang nutrisi seimbang. Izinkan saya menjelaskan tahapan pengolahan data:

1. Data pengetahuan diperoleh dari pengisian kuesioner yang terdiri dari 10 pertanyaan.
2. Pengukuran data perilaku dilakukan menggunakan skala penilaian dengan pemberian skor, yaitu jawaban 4 = sangat tepat, 3 = cukup tepat, 2 = kurang tepat, 1 = tidak tepat
3. Menjumlahkan skor yang diperoleh masing-masing sampel
4. Menentukan kategori tingkat pengetahuan sampel dalam dua kategori, yaitu :
 - 1) Baik, dari skor maksimum (skor benar 31-40)
 - 2) Tidak baik, dari skor maksimum (skor benar 10-30)

$$\text{Rumus} = \frac{\text{Skor total}}{\text{Skor maksimum}} \times 100 \%$$

c. Pengolahan Pengetahuan Jajanan Sehat

Pengolahan data sampel tentang jajanan sehat menggunakan aplikasi spss. Langkah pengolahan data sebagai berikut:

1. Data pengetahuan diperoleh dari pengisian kuesioner yang terdiri dari 10 pertanyaan.
2. Pengukuran data perilaku dilakukan menggunakan skala penilaian dengan pemberian skor, yaitu jawaban 4 = sangat tepat, 3 = cukup tepat, 2 = kurang tepat, 1 = tidak tepat
3. Menjumlahkan skor yang diperoleh masing-masing sampel
4. Menentukan kategori tingkat pengetahuan sampel dalam dua kategori, yaitu :
 - 1) Baik, dari skor maksimum (skor benar 31-40)
 - 2) Tidak baik, dari skor maksimum (skor benar 10-30)

$$\text{Rumus} = \frac{\text{Skor total}}{\text{Skor maksimum}} \times 100 \%$$

d. Pengolahan Pemilihan Jajanan Sehat

Pengolahan data pengetahuan sampel tentang pemilihan jajanan sehat diolah menggunakan aplikasi spss. Langkah pengolahan data sebagai berikut:

1. Data pemilihan diperoleh dari pengisian kuesioner yang terdiri dari 10 pernyataan.
2. Penilaian data dilakukan dengan pemberian skor, yaitu jawaban “ya” diberi nilai 1, jawaban “tidak” diberi nilai 0.
3. Menjumlahkan skor yang diperoleh masing-masing sampel
4. Menentukan kategori tingkat pemilihan sampel dalam dua kategori, yaitu :
 - 1) Baik, dari skor maksimum (skor benar 8-10)
 - 2) Tidak baik, dari skor maksimum (skor benar 0-7)

$$\text{Rumus} = \frac{\text{Skor total}}{\text{Skor maksimum}} \times 100 \%$$

2. Analisis Data

Statistik deskriptif digunakan untuk menganalisis data dalam penelitian ini. Tiga variabel penelitian dijelaskan menggunakan distribusi frekuensi dan persentase: pengetahuan tentang nutrisi seimbang, pengetahuan tentang camilan sehat, dan pilihan camilan sehat. Analisis univariat dilakukan pada masing-masing variabel tersebut. Selanjutnya, dilakukan tabulasi silang (cross tabulation) secara deskriptif untuk menggambarkan distribusi kategori antarvariabel penelitian. Hasil tabulasi silang disajikan dalam bentuk frekuensi dan persentase tanpa dilakukan uji statistik.