BAB III
METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Desain Penelitian

Jenis Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Dalam penelitian ini, peneliti mendeskripsikan tingkat pengetahuan remaja mengenai dampak konsumsi junk food terhadap kesehatan melalui pengukuran menggunakan kuesioner terstruktur. Desain yang digunakan adalah survei potong lintang **(*cross-sectional*),** yaitu pengumpulan data yang dilakukan pada bulan April untuk mengetahui gambaran pengetahuan responden pada saat penelitian berlangsung.

B. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di MTsS Taman Pendidikan Islam Medan, Kecamatan Medan Amplas Sumatera Utara. Waktu penelitian dan pengumpulan data dilakukan pada bulan Februari - Juni 2026.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa aktif kelas VII, VIII, dan IX di MTs Taman Pendidikan Islam Medan, pada tahun ajaran berjalan. Total siswa seluruhnya adalah 257 orang.

2. Sampel

Sampel adalah sebagian dari populasi siswa MTsS Taman Pendidikan Islam Medan. Besar sampel ditentukan dengan rumus penentuan sampel yaitu Rumus Slovin.

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

Keterangan

n = Jumlah sampel

N = Jumlah populasi siswa

e = Batas toleransi kesalahan (0,05)

Perhitungan sampel sebagai berikut :

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

$$n = \frac{257}{1 + 257(0{,}05)^2}$$

$n = \frac{257}{1{,}64} = 156{,}4$

Jumlah tau besar sampel adalah (n) = 156,4 dibulatkan menjadi 156 orang

a. **Teknik Pengambilan Sampel**

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah Systematic random sampling. Populasi dikelompokkan berdasarkan tingkatan kelas (VII, VIII, dan IX), kemudian diambil sampel secara proporsional dari setiap strata. Pemilihan individu sampel di tiap strata dilakukan secara acak (random) menggunakan daftar absensi siswa sebagai kerangka sampel.

Cara menentukan sampel setiap kelas:

$$n = \frac{Ni}{257} x\ 156$$

Tabel 3. Pengambilan Sampel

Kelas	**(Ni)**	**Perhitungan Sam-pel n = (Ni / 257) x 156**	**Jumlah Sam-pel**
VII	64	$\frac{64}{257} x\ 156$	39
VIII	90	$\frac{90}{257} x\ 156$	55
IX	103	$\frac{103}{257} x\ 156$	62
Total	**257**	**-**	**156**

Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah systematic random sampling pada studi cross sectional. Jumlah sampel setiap kelas ditentukan secara proporsional berdasarkan jumlah siswa pada masing-masing kelas, kemudian responden dipilih secara sistematis sesuai nomor urut siswa yang sudah ditentukan.

D. Jenis, Instrumen dan Cara Pengumpulan Data Penelitian

1. Jenis Data

Data yang dikumpulkan pada saat penelitian ini terdiri dari data primer dan data sekunder meliputi :

a. Data Primer

Data primer merupakan data yang diperoleh langsung dari objek penelitian yaitu siswa siswi MTsS yang masih aktif

I. Data identitas sampel meliputi: nama, umur, kelas, jenis kelamin yang diperoleh dari pengisian formulir identitas sampel.

II. Data pengetahuan tentang junk food dengan 20 pertanyaan pengetahuan mengenai junk food.

III. Status gizi berat badan (kg) dan tinggi badan (cm) sampel yaitu Siswa MTsS Taman Pendidikan Islam Medan.

a. **Data Sekunder**

Data sekunder adalah beberapa data yang didapatkan dari pihak sekolah di MTsS Taman Pendidikan Islam Medan. meliputi gambaran umum lokasi penelitian dan data siswa kelas VII, VIII, IX yang ada di sekolah tersebut.

2. Instrument Penelitian

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini untuk masing masing data primer yang dikumpulkan adalah:

a. Identitas Sampel, menggunakan instrument Formulir Isian Identitas Sampel.
b. Pengetahuan Sampel tentang Junk Food, menggunakan Instrumen kuesioner dengan 20 pertanyaan pengetahuan mengenai junk food.
c. Berat Badan menggunakan alat Timbangan Digital dengan kapasitas 150 kg dan ketelitian 0,1 kg. Sedangkan Tinggi Badan diukur menggunakan alat Stadiometer dengan kapasitas 2 meter dan ketelitian 0,1 cm.
d. Umur dihitung dengan cara Bulan Penuh. Hasil Pengukuran BB, TB, Jenis Kelamin dan Umur dicatat pada form pencatatan hasil BB dan TB.

3. Cara Pengumpulan Data

a. Saat penelitian

Pengumpulan data dilakukan oleh peneliti sendiri dibantu enumerator berjumlah 9 orang yang merupakan mahasiswa semester VI Prodi D-III Jurusan Gizi

Poltekkes Kemenkes Medan. Sebelum dilakukan pengumpulan data, seluruh enumerator terlebih dahulu dilakukan preview (mengingatkan kembali) mengenai prosedur pengukuran yang akan dilakukan selama penelitian berlangsung.

1) Data identitas sampel, dikumpulkan melalui wawancara oleh peneliti dan enumerator dengan mengisi formulir data identitas pada lembar kuesioner yang telah disediakan.
2) Kuesioner pengetahuan Tentang Junk food dikumpulkan dengan cara enumerator melakukan wawancara dan mengisi kuesioner berikut langkah-langkahnya:
    1. Peneliti datang ke sekolah sesuai jadwal yang telah disepakati dengan pihak sekolah.
    2. Peneliti memperkenalkan diri kepada siswa serta menjelaskan tujuan penelitian, yaitu untuk mengetahui pengetahuan tentang junk food dan status gizi siswa.
    3. Peneliti menjelaskan kepada responden mengenai tata cara wawancara dan pengisian kuesioner penelitian.
    4. Peneliti melakukan wawancara kepada responden untuk mengisi identitas diri yang meliputi nama, umur, kelas, dan jenis kelamin.
    5. Peneliti melakukan wawancara kepada setiap responden menggunakan kuesioner yang terdiri dari 20 pertanyaan mengenai pengetahuan tentang junk food dan mencatat jawaban responden sesuai dengan jawaban yang diberikan.
    6. Setelah wawancara selesai, peneliti melakukan pengukuran berat badan dan tinggi badan responden untuk menentukan status gizi siswa.
    7. Seluruh data yang telah diperoleh kemudian dikumpulkan dan disimpan untuk proses pengolahan dan analisis data.
3) Data Status Gizi

Dikumpulkan dengan pengukuran Berat Badan dan Tinggi Badan. Pengukuran BB menggunakan alat Timbangan Digital kapasitas 150 gram dan ketelitian 0,1 kg, sedang Tinggi Badan diukur menggunakan alat Stadiometer dengan kapasitas 200 cm dan ketelitian 0,1 cm. Umur dihitung dengan bulan penuh. Hasil pengukuran dicatat pada form pencatatan BB dan TB.

a. Prosedur pengukuran Berat Badan menggunakan alat Timbangan Digital dilakukan sebagai berikut :
   1) Pastikan timbangan digital dalam kondisi nol sebelum digunakan. Jika tidak, tekan tombol reset.
   2) Letakkan alat timbangan berat badan di tempat yang datar, permukaan harus rata, keras dan tidak miring.
   3) Setelah alat siap. Pastikan siswa memakai pakaian ringan. Mintalah subjek untuk melepaskan pakaian luar seperti jaket, dasi dan topi serta alas kaki (sepatu dan kaos kaki), aksesoris yang digunakan (jam tangan, cincin, gelang, kalung, kacamata, dan yang lain-lain yang memiliki berat)
   4) Mintalah subjek berdiri tepat di tengah-tengah timbangan, kedua kaki dibuka sejajar dengan bahu, badan tegak dan pandangan lurus ke depan, tidak berbicara atau bergerak selama penimbangan.
   5) Tunggu hingga angka stabil, biasanya akan berhenti berkedip di layer.
   6) Catat hasil berat badan siswa.
b. Prosedur Pengukuran Tinggi Badan Menggunakan alat Stadiometer dilakukan sebabai berikut :
   1) Gunakan microtoise (alat pengukur tinggi badan dinding) yang terpasang kuat di tembok.
   2) Pastikan alat terpasang rata dan sejajar (tidak miring). Titi nol sejajar dengan lantai. Lantai harus datar dan tidak licin.
   3) Lepas alas kaki (sepatu, sandal, dan kaos kaki)
   4) Lepaskan aksesoris kepala (topi, ikat rambut tebal, jepit besar, sanggul atau rambut diikat rendah)
   5) Minta siswa berdiri tegak menghadap ke depan, kaki rapat, lutut lurus, dan tumit, bokong, punggung serta kepala menempel pada dinding.
   6) Tarik alat pengukur ke bawah hingga menyentuh puncak kepala, pastikan alat menekan sedikit namun tidak membebani kepala. Periksa dari samping untuk memastikan alat pengukur benar benar menyentuh ubun-ubun.
   7) Enumerator pertama membacakan hasil tinggi badan, kemudian enumerator kedua mencatat hasil pengukuran tinggi badan dengan teliti.

E. Pengolahan dan Analisis Data

1. Pengolahan Data

Data yang dikumpulkan melalui kuesioner pengumpulan data, kemudian diolah secara manual melalui WHO AnthroPlus dan SPSS, data datanya dengan tahapan sebagai berikut:

a. Pengumpulan identitas sampel dilakukan menggunakan data yang dicatat meliputi nama, jenis kelamin, kelas, tanggal lahir responden.

b. Pengetahuan Tentang Junk Food

Data pengetahuan dapat dinilai dengan alat bantu kuesioner sebanyak 20 pertanyaan. Setiap pertanyaan yang benar akan diberikan skor 1, dan pertanyaan yang salah akan diberikan skor 0, sehingga dapat diketahui skor pengetahuan masing masing sampel.

Langkah-Langkah Pengolahan Data Pengetahuan:

1. Pemeriksaan Jawaban Kuesioner
   - Kuesioner pengetahuan terdiri dari 20 soal pilihan ganda
   - Setiap soal memiliki 1 jawaban benar
   - Setiap jawaban benar diberi skor 1, dan jawaban salah diberi skor 0
2. Menjumlahkan Skor
   - Hitung total skor setiap siswa (jumlah jawaban benar)
   - Skor maksimum = 20, skor minimum = 0
3. Mengubah ke Presentase

   Gunakan rumus:

   Nilai Presentase = ($Jumlah\ Skor$/20) x 100
4. Berdasarkan skor yang diperoleh tersebut, maka kriteria pengukuran tingkat pengetahuan dibagi menjadi 3 yaitu: baik, cukup, kurang, sehingga kategori penilaiannya sebagai berikut (Notoatmodjo, 2016).
5. Rekapitulasi Kategori siswa :
   - Baik(≥76%)
   - Cukup (56–75%)
   - Kurang (≤55%)
6. Input Data ke SPSS
   - Buat variable di SPSS
   - Masukkan data di data view

• Analisis deskriptif

c. Status Gizi

Pengolahan data status gizi dilakukan dengan bantuan computer dengan menggunakan aplikasi WHO AnthroPlus, dengan langkah sebagai berikut :

1. Mengentri data tanggal lahir, jenis kelamin, berat badan (BB), tinggi badan

   (TB), dan tanggal pengukuran ke dalam aplikasi WHO AnthroPlus.
2. Memperoleh nilai Z-score indeks IMT/U masing-masing sampel berdasarkan hasil perhitungan otomatis pada aplikasi WHO AnthroPlus.
3. Mengelompokkan nilai Z-score indeks IMT/U ke dalam kategori status gizi menggunakan program SPSS berdasarkan Ambang Batas Status Gizi menurut PMK No. 2 Tahun 2020, yaitu:
   - Gizi Buruk, jika Z-score IMT/U : < -3 SD
   - Gizi Kurang, jika Z-score IMT/U : -3 SD s.p < -2 SD
   - Gizi Baik, jika Z-score IMT/U : -2 SD s.p +1 SD
   - Gizi Lebih (overwight) , jika Z-score IMT/U : > +1 SD s.p +2 SD
   - Obesitas, jika Z-score IMT/U : > +2 SD
4. Menghitung distribusi frekuensi kategori status gizi sampel berdasarkan indeks IMT/U menggunakan program SPSS.

2. Analisa Data

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan analisis statistik deskriptif dengan bantuan program SPSS untuk melihat gambaran pengetahuan tentang junk food dan status gizi pada siswa kelas VII, VIII, dan IX di MTsS Taman Pendidikan Islam Medan. Hasil analisis disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan persentase sehingga data dapat dijelaskan secara sistematis dan mudah dipahami.