BAB III
METODE PENELITIAN

A. Lokasi dan Waktu Penelitian

Berlokasi di Kota Medan, Sumatera Utara, penelitian yang akan dilakukan di MTsN 2 Medan di Jl. Peratun No.3, Kenangan Baru, Kecamatan Percut Sei Tuan. Waktu Penelitian dan Pengumpulan data dilakukan pada bulan April-Mei 2026.

B. Jenis dan Rancangan Penelitian

Untuk mempelajari hubungan antara kebiasaan makan remaja dengan prestasi belajar mereka, penelitian ini menggunakan *cross-sectional* dan bersifat observasional. Tim peneliti mengumpulkan data untuk variabel independen dan dependen secara bersamaan.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

   Dalam penelitian ini, Populasi yang digunakan adalah seluruh siswa/i MTsN 2 Medan yang berjumlah 760 orang, dengan populasi sasaran difokuskan pada siswi remaja kelas VII dan VIII .

2. Sampel

   Siswa siswi pada MTsN 2 Medan merupakan Sebagian dari objek populasi dan subjek yang diteliti dengan kelas VII dan VIII sebagai sampel yang ditentukan jumlah dengan menggunakan persamaan slovin sebagai berikut.

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

Ket :

n = Besar Sampel

N = Jumlah populasi

d = tingkat penyimpanan yaitu 10% (0,1)

Perhitungan sampel sebagai berikut :

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

$$n = \frac{760}{1 + 760\ (0{,}1)^2}$$

$$n = \frac{760}{1 + 7{,}6}$$

$$n = \frac{760}{1 + 8{,}6}$$

n = 88

Jadi, sampel sebanyak 88 remaja yang akan menjadi sampel.

3. Teknik sampling

Pada penelitian ini menggunakan random sampling serta menetapkan sampel yang berasal dari kriteria eksklusi dan inklusi sesuai yang sudah ditentukan penelitian. Sampel yang digunakan sesuai dengan kriteria inklusi sebagai berikut :

Kriteria Inklusi

a. Siswa/i setuju menjadi responden.
b. Siswa/i yang hadir pada saat pengambilan data dilakukan.
c. Siswa/i yang memiliki data nilai rapor (sebagai indikator prestasi belajar) yang dapat diakses/diperoleh.

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

Cara menentukan sampel setiap kelas:

$$n = \frac{\text{jumlah keseluruhan}}{\text{jumlah sampel}}$$

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

Tabel 3. Pengambilan Sampel

Kelas	Jumlah siswa (N)	Perhitungan	Jumlah
VII	294	$\frac{294}{670} \times 88$	39
VIII	376	$\frac{376}{670} \times 88$	49
Total	670		88

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. Adapun langkah-langkah pengambilan sampel pada setiap kelas dilakukan dengan random sampling yang menggunakan *spin wheel* sebagai berikut:

1. Unduh dan instal aplikasi *spin wheel*.
2. Lalu buka aplikasi, jalankan aplikasi setelah instalasi selesai.
3. Klik tombol "Create New" atau ikon "+". Beri nama roda (misalnya: Sampel Penelitian, Responden, atau Variabel Penelitian).
4. Lalu tambahkan item satu per satu sesuai kebutuhan.
5. Setelah selesai memasukkan data, simpan roda yang telah dibuat.
6. Tekan tombol "Spin" untuk memutar roda secara acak.
7. Catat hasil siapa yang menjadi sampel/responden.

Tabel 4. Sampel Terpilih

Kelas	Jumlah Sampel	Kelas	Jumlah Sampel
VII-A	2	VIII-A	4
VII-B	4	VIII-B	3
VII-C	4	VIII-C	4
VII-D	4	VIII-D	5
VII-E	4	VIII-E	3
VII-F	4	VIII-F	4
VII-G	4	VIII-G	4
VII-H	4	VIII-H	3
VII-I	3	VIII-I	3
VII-J	4	VIII-J	4
VII-K	3	VIII-K	3
VII-L	4	Total Keseluruhan	88

D. Jenis dan Cara Pengumpulan Data

1. Data Primer
   a. Data Karakteristik Sampel

      Pelaksanaan wawancara langsung dilakukan dengan kuesioner yang ditujukan untuk siswa/i sebagai data karakteristik sampel. dan peneliti dibantu 6 orang mahasiswa dari Politeknik Kesehatan Medan sebagai petugas enumerator.

   b. Kebiasaan Sarapan

      Penilaian dilakukan dengan membagikan kuesioner kepada sampel untuk diisi secara mandiri oleh masing-masing responden. Proses pengumpulan data didampingi oleh satu orang mahasiswa jurusan gizi yang bertugas sebagia enumerator guna memastikan pengisian kuesioner berjalan dengan baik dan sesuai prosedur.

   c. Prestasi Belajar

      Prestasi belajar diperoleh dengan melihat nilai rata-rata mata pelajaran setiap siswa/i. Dimana siswa/i yang memiliki nilai di atas rata-rata maka termasuk kategori baik, siswa/i yang memiliki nilai di bawah rata-rata

maka termasuk kategori kurang. Pengumpulan data prestasi belajar dilihat dengan arsip nilai yang dimiliki sekolah 6 bulan terakhir

2. Data Sekunder

Daftar siswa/i MTsN 2 Medan merupakan data sekunder, yaitu informasi yang dikumpulkan secara tidak langsung dan terhubung dengan sampel.

a. Data Profil Sekolah

Data profil sekolah berupa gambaran umum lokasi penelitian yaitu MTsN 2 Medan, meliputi kondisi sekolah, fasilitas, serta lingkungan sekolah. Data diperoleh dari pihak sekolah.

b. Data Jumlah Siswa

Data jumlah siswa meliputi jumlah seluruh siswa/i yang berada di kelas yang diteliti (kelas VII-VIII). Data ini digunakan sebagai dasar untuk menentukan populasi penelitian dan diperoleh dari pihak sekolah.

c. Data Prestasi Belajar

Data prestasi belajar berupa nilai rapor siswa/i yang dilihat dari rata-rata seluruh mata pelajaran yang diperoleh selama 6 bulan terakhir (1 semester). Data diperoleh dari wali kelas atau bagian administrasi sekolah dengan izin dari pihak sekolah.

E. Pengolahan dan Analisis Data

1. Pengolahan Data

Data yang diolah meliputi:

a. Data identitas sampel

Wawancara dan perekaman formulir langsung digunakan untuk mendapatkan data identifikasi sampel kusioner yang meliputi nama, tanggal lahir, kelas, No hp/wa. Selanjunya diolah secara manual dan disajikan secara deskriptif.

b. Kebiasaan Sarapan pagi

Penilaian yang digunakan dalam skala kebiasaan sarapan menggunakan modifikasi dengan jumlah 15 soal dan 3 kategori jawaban, yaitu:

1. Selalu : 35-45
2. Kadang-kadang : 25-34
3. Jarang/tidak pernah : 15-24

c. Data prestasi belajar didapat dari nilai raport siswa/i dengan melihat rata – rata seluruh mata pelajaran yang diperoleh setiap siswa/i 6 bulan terakhir. Data prestasi belajar siswa/i dikategorikan:

Baik : 71– 100

Kurang : < 70

2. Analisis Data

a. Analisis Univariat

Sebuah studi univariat dilakukan untuk mengkarakterisasi hubungan antara kebiasaan sarapan dengan prestasi belajar siswa/i.

b. Analisis Bivariat

Hubungan antara faktor independen (kebiasaan sarapan) dan variabel dependen (prestasi belajar) dianalisis menggunakan analisis bivariat. Uji chi-square digunakan dalam analisis data untuk menentukan ada atau tidaknya hubungan antara kedua variabel tersebut. Hasil perhitungan statistik dinyatakan signifikan apabila nilai $p< 0,05$, yang berarti terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan dengan prestasi belajar siswa. Sebaliknya, apabila nilai $p\geq0,05$ maka hasil perhitungan statistik dinyatakan tidak signifikan, yang menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan dengan prestasi belajar siswa/i.