

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Lokasi dan Waktu Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Lokasi Penelitian ini dilakukan di SMA Swasta Sinar Harapan Kecamatan Beringin Kabupaten Deli Serdang.

2. Waktu Penelitian

Survey pendahuluan dilaksanakan pada 10 Desember 2024. Selanjutnya, penelitian dilakukan pada 15 Maret 2025.

B. Jenis dan Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain observasional dengan pendekatan (cross-sectional). dimana pola konsumsi makanan dan aktivitas fisik SMA Swasta Sinar Harapan diambil secara bersamaan dengan kurung waktu yang sama. Pengumpulan data untuk variable independen pola konsumsi dan aktivitas fisik dilakukan secara bersamaan selama periode penelitian yang sama.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa siswi kelas X,XI dan XII (184 orang) yang bersekolah di SMA Swasta Sinar Harapan Beringin.

2. Sampel

Sampel dalam penelitian ini adalah 30 orang, Siswa siswi yang dipilih dengan cara *screening* IMT. Dengan kriteria inklusi dan eksklusi sebagai berikut :

Kriteria Inklusi

- a. Bersedia menjadi responden
- b. Hadir pada saat penelitian
- c. Sampel memiliki IMT >27

Kriteria Eksklusi :

- a. responden tidak ada pada saat penelitian menjadi sampel
- b. responden dalam keadaan sakit fisik

D. Jenis dan Cara Pengumpulan Data

1. Jenis Data

a. Data Primer

Data primer adalah data yang dikumpulkan secara langsung. data ini terdiri dari

- 1) Data IMT diperoleh dari data berat badan dan tinggi badan
- 2) Pola Konsumsi makanan diperoleh dengan cara melakukan wawancara dengan memberikan kuesioner.
- 3) Aktivitas fisik diperoleh dengan cara melakukan wawancara dengan memberikan kuesioner.

b. Data Sekunder

Data sekunder adalah data yang berhubungan dengan informasi yang telah ada sebelumnya, seperti data yang sudah ada dari sekolah seperti umur, jenis kelamin.

2. Cara Pengumpulan Data

Pada saat penelitian, peneliti dibantu oleh enumerator berjumlah 3 orang dari mahasiswa semester VI Prodi DIII jurusan Gizi Lubuk Pakam. Sebelum dilakukan pengumpulan data seluruh enumerator terlebih dahulu diberi pengarahan tentang penelitian, yang bermaksud untuk menyamakan persepsi antara peneliti dan enumerator. Adapun data- data yang akan dikumpulkan berhubungan dengan penelitian meliputi :

A. Data Pola Konsumsi Makanan

Pola konsumsi makanan dilakukan berdasarkan hasil pengisian kuesioner Food Frequency Questionnaire (FFQ) semi-kuantitatif yang diberikan kepada 30 responden remaja obesitas. Kuesioner ini mencakup informasi tentang jenis makanan yang dikonsumsi, frekuensi konsumsi dalam periode satu bulan terakhir, serta ukuran porsi dalam satuan rumah tangga (URT).

B. Data Aktivitas Fisik

Data Aktivitas fisik diperoleh dari kuesioner aktivitas fisik dengan menjawab pertanyaan. Dengan mencari tahu tentang tingkat aktivitas fisik sejak 7 hari terakhir (pada minggu terakhir). Salah satunya termasuk aktivitas fisik seperti olahraga atau tari yang membuat responden berkeringat atau

membuat kaki responden merasa lelah atau seperti kejar-kejaran, melompat, berlari, memanjat, dan lain-lain.

C. Data Obesitas

Data obesitas diperoleh dari hasil pengukuran tinggi badan dan berat badan yang dikonversikan ke IMT, dan dikatakan obesitas jika hasil IMT nya >27.

Alat yang diperlukan antara lain alat ukur tinggi badan (microtoise GEA), dan timbangan digital (GEA) serta formulir pencatatan.

Prosedur pengukuran tinggi badan dengan microtoise adalah sebagai berikut:

1. Pasang microtoise pada dinding yang rata dan tegak lurus dengan ketinggian 2 meter dari lantai.
2. Tarik pita ukur hingga angka nol tepat menyentuh lantai.
3. Minta orang yang akan diukur berdiri tegak membelakangi dinding.
4. Pastikan posisi tubuh sama seperti saat menggunakan stadiometer.
5. Turunkan bagian pembaca microtoise hingga menyentuh puncak kepala.
6. Baca skala pengukuran dengan teliti.

(Lepaskan alas kaki, kaus kaki, hiasan rambut, dan tutup kepala. Pastikan pandangan lurus ke depan. Kepala harus dalam posisi tegak lurus dengan dinding. Pastikan 5 bagian tubuh menempel di dinding yaitu: bagian belakang kepala, punggung, bokong, betis dan tumit. Pastikan anak dalam keadaan rileks)

Prosedur pengukuran berat badan menggunakan timbangan digital adalah sebagai berikut:

1. Kalibrasi: Sebelum menimbang, kalibrasi timbangan dengan berat standar.
2. Letakkan di tempat yang rata: Pastikan timbangan berada di tempat yang datar dan keras, seperti lantai kayu keras atau keramik. Hindari meletakkannya di atas karpet, permadani, atau ubin yang tidak rata.
3. Nyalakan timbangan: Nyalakan timbangan dan tunggu angka nol.
4. Minta siswa /siswi naik ke atas timbangan: dengan melepas alas kaki, asesoris, dan pakaian luar. Sebaiknya menggunakan pakaian tipis dan ringan.
5. Pastikan pasien berdiri tegak: Mintalah pasien berdiri tegak di tengah timbangan dengan pandangan lurus ke depan.

D. Pengolahan dan Analisis Data

A. Pengolahan Data

1. Data Pola Konsumsi Makanan

- Jumlah

Data dari kuesioner FFQ terlebih dahulu dikonversi menjadi satuan gram per hari. Frekuensi mingguan dan bulanan diubah ke frekuensi harian dengan membagi 7 atau 30, kemudian ukuran porsi dikonversi ke satuan gram menggunakan referensi dari Tabel Komposisi Pangan Indonesia (TKPI). Selanjutnya, seluruh data asupan makanan per hari diinput ke dalam aplikasi NutriSurvey untuk menghitung total asupan energi, protein, lemak, karbohidrat, dan serat harian masing-masing responden.

1. Berlebih : > 110 %
2. Tepat : 90 -110 %
3. Kurang : < 90 %

- Jenis

Dari jenis makanan, dapat ditemukan bahan makanan apa saja yang dikonsumsi lebih banyak dan lebih sering oleh responden. Baik itu dari segi bahan makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur dan buah.

Seimbang : Konsumsi semua 5 kelompok makanan (pokok, hewani nabati, sayur dan buah)

Tidak Seimbang : Tidak mengonsumsi satu atau lebih kelompok

Dalam kolom jenis, dilihat apakah ada bahan makanan yang tidak dikonsumsi. Misalnya jika salah satu bahan pangan tidak dikonsumsi dari pangan sumber protein, maka dikatakan jenis makanan tidak baik. Ini dikarenakan pilihan bahan makanan dalam FFQ sudah dipertimbangkan berdasarkan bahan makanan yang mudah ditemui di masyarakat sekitar dan sering dikonsumsi.

- Frekuensi

Frekuensi dinilai dari seberapa sering responden mengonsumsi makanan pokok seperti nasi, roti, mie, atau sejenisnya dalam satu hari

1. Berlebih = > 4 kali/hari
2. Cukup = 3 kali/hari
3. Kurang = < 3 kali/hari

Kategori ini digunakan untuk mengevaluasi keteraturan dan kecenderungan berlebih dalam pola makan harian, yang menyatakan bahwa pola makan tidak teratur atau terlalu sering berhubungan dengan risiko obesitas.

- Pola Konsumsi Makanan

Pola konsumsi makanan secara keseluruhan dapat diukur dengan menggabungkan tiga komponen utama pola makan, yaitu:

Setiap indikator diberi kategori, misalnya:

- Jumlah Makanan : Tepat (skor 1),
Berlebih/Kurang (skor 0)
- Jenis Makanan : Seimbang (1),
Tidak seimbang (0)
- Frekuensi Makan : Cukup (1),
Berlebih atau Kurang/Tidak Teratur (0)

Lalu dilakukan Penjumlahan

Total Skor	Pola Konsumsi Makanan
3	Baik
1-2	Cukup Baik
0	Tidak Baik

2) Aktivitas Fisik

Data aktivitas fisik diolah dengan menggunakan kuesioner dengan metode wawancara langsung ke responden.

1. Menghitung rata-rata pada soal no 1 dengan menunjukkan setiap jawaban frekuensi pada setiap aktivitas fisik yang dilakukan masing-masing sampel kemudian dilakukan perhitungan sejumlah aktivitas fisik.
2. Soal pilihan ganda nomor 2-8 dengan kategori jawaban A bernilai 1,

jawaban B bernilai 2, jawaban C bernilai 3, jawaban D bernilai 4 dan jawaban E bernilai 5. Kemudian dihitung dan dijumlahkan total nilai dari pilihan ganda no 2-8.

3. Menghitung rata-rata pada soal no 9 dengan menjumlahkan setiap jawaban dengan kategori jawaban A bernilai 1, jawaban B bernilai 2, jawaban C bernilai 3, jawaban D bernilai 4 dan jawaban E bernilai 5 pada setiap hari yang dilakukan masing-masing sampel kemudian dilakukan pembagian total hari dalam seminggu
4. Menghitung rata-rata dari 9 item pertanyaan
5. Lalu menghitung nilai keseluruhan.

Tabel Penilaian Kuesioner PAQ-A

No	Jumlah (Skor)	Klasifikasi
1	5	Sangat Tinggi
2	4	Tinggi
3	3	Cukup
4	2	Rendah/Kurang
5	1	Sangat Rendah

Sumber : (Hendrawati, 2017)

3) Data Obesitas

Data obesitas diperoleh dari hasil pengukuran tinggi badan dan berat badan yang kemudian dihitung menggunakan rumus Indeks Massa Tubuh (IMT), yaitu:

$$IMT = \frac{Berat\ Badan\ (kg)}{Tinggi\ Badan\ (m) \times Tinggi\ badan\ (m)}$$

- Obesitas I (ringan) : IMT antara 27,1 – 30,0
- Obesitas II (berat) : IMT lebih dari 30,0

B. Analisis Data

Analisis Data pada penelitian menggunakan analisis dekskriptif untuk untuk masing masing variabel untuk mengetahui gambaran umum setiap variabel penelitian. Data disajikan dalam tabel distribusi frekuensi disertai penjelasan dalam bentuk narasi.