

### BAB III

#### METODE PENELITIAN

##### A. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan di SMK Pembangunan Daerah Lubuk Pakam. Waktu penelitian akan dilakukan pada 6-7 Mei 2025.

##### B. Jenis dan Rancangan Penelitian

Penelitian ini bersifat deskriptif, dirancang untuk menggambarkan fenomena atau kondisi objektif yang berkaitan dengan pola makan dan *body image* siswa di SMK Pembangunan Daerah Lubuk Pakam

##### C. Populasi dan Sampel

###### 1. Populasi

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X jurusan tata busana dan kecantikan yang berada di SMK Pembangunan Daerah Lubuk Pakam. Kelas X ialah siswa yang baru memasuki tingkat pendidikan menengah dan periode kritis di mana kesadaran tentang *body image* meningkat dan pola makan mulai dipengaruhi oleh faktor-faktor eksternal, termasuk teman sebaya dan media sosial. Adapun besar populasi yaitu sebanyak 80 orang.

###### 2. Sampel

Sampel adalah sebagian populasi sebanyak 45 siswa/siswi yang diambil dari sebagian populasi siswa kelas X jurusan tata busana dan kecantikan yang berada di SMK Pembangunan Daerah Lubuk Pakam. Jumlah sampel dihitung dengan rumus :

$$n = \frac{N}{1 + N (d)^2}$$
$$n = \frac{80}{1 + 80 (0,1)^2}$$
$$n = 44,4 = 45$$

Jumlah sampel setiap kelas dipilih secara proporsional, yaitu 23 siswa kelas tata busana dan 22 siswa kelas tata kecantikan. Cara

pengambilan sampel setiap kelas secara random dengan menggunakan aplikasi random number generator.

#### **D. Jenis dan Cara Pengumpulan Data**

##### **1. Jenis Data**

Jenis data yang dikumpulkan berupa data primer dan data sekunder

##### **a. Data Primer**

Data primer adalah data yang diperoleh langsung dari sampel penelitian. Dalam penelitian ini, data primer yaitu:

- 1) Data mengenai identitas siswa (didapat melalui wawancara menggunakan kuesioner) meliputi nama, usia, kelas, dan program studi.
- 2) Data *body image* siswa (didapat dengan wawancara kuesioner menggunakan sebanyak 15 pertanyaan).
- 3) Data pola makan siswa (didapat dengan menggunakan metode pengingatan 24 jam selama 3 hari yang tidak berturut-turut, menggunakan alat bantu form food recall 24 jam dan buku foto makanan).

##### **b. Data Sekunder**

Data sekunder merupakan gambaran umum siswa SMK PEMDA Lubuk Pakam meliputi jumlah siswa dan jurusan dan data- data lain mengenai tempat lokasi penelitian yang diperoleh dari sekolah.

##### **2. Cara Pengumpulan Data**

##### **a. Data *Body image***

Pengumpulan data dilakukan di SMK Pembangunan Daerah Lubuk Pakam.

- 1) Sampel diberikan kuesioner yang akan di isi
- 2) Menjelaskan bagaimana cara pengisian kuesioner
- 3) Sampel dipersilahkan untuk menjawab semua pertanyaan yang ada di dalam kuesioner tanpa terkecuali.
- 4) Setelah selesai dijawab, dikumpulkan kembali pada peneliti atau enumerator.
- 5) Kuesioner yang telah diisi di periksa kembali

## **b. Data Pola Makan**

Pengumpulan data ini dilakukan di SMK Pembangunan Daerah Lubuk Pakam

- 1) Enumerator menyiapkan form formulir food recall 24 jam.
- 2) Menjelaskan mengenai metode food recall.
- 3) Enumerator menanyakan tentang makanan dan minuman yang dikonsumsi oleh responden dalam 24 jam terakhir.
- 4) Menanyakan tentang camilan yang dikonsumsi oleh sampel dalam 24 jam terakhir.
- 5) Mohon konfirmasi daftar makanan yang telah dicatat untuk memastikan bahwa semua telah dicatat.
- 6) Masukkan berat makanan dan data gizi ke dalam formulir, termasuk URT.
- 7) Pengolahan data untuk mengubah berat makanan menjadi kandungan gizi menggunakan perangkat lunak nutrisurvey.

## **E. Pengolahan dan Analisis Data**

### **1. Pengolahan Data Pola Makan**

- a) Jenis makanan
  - Beragam : mengonsumsi makanan dalam sehari yang terdiri dari karbohidrat, protein hewani, protein nabati, sayur dan buah
  - Tidak beragam : tidak mengonsumsi makanan salah satu jenis yang tidak ada dari karbohidrat, protein hewani, protein, sayur dan buah
- b) Frekuensi makan
  - Teratur : waktu makan 3 kali dalam sehari makanan utama dan selingan.
  - Tidak teratur : waktu makan tidak 3 kali dalam sehari makanan utama dan tanpa selingan.

c) Jumlah asupan

- Lebih :  $\geq 130\%$  AKG
- Normal :  $100 - \leq 130\%$  AKG
- Kurang :  $70 - \leq 100\%$  AKG
- Defisit :  $< 70\%$  AKG

## 2. Pengolahan Data Body image

**Tabel 3. Skor *Body image***

| Sikap Responden | Skor |
|-----------------|------|
| Tidak pernah    | 4    |
| Jarang          | 3    |
| Sering          | 2    |
| Selalu          | 1    |

Untuk Skor Kuesioner *body image*, dengan 15 pertanyaan dengan kategori hasil skor:

*body image* positif =  $\geq 50$

*body image* negatif = 10-50

## 3. Analisis Data

### Univariat

Data univariat dianalisis untuk menggambarkan setiap variabel dari hasil penelitian. Hasilnya disajikan dalam tabel distribusi frekuensi, disertai dengan penjelasan dalam bentuk naratif. Metode analisis deskriptif yang digunakan adalah persentase dengan rumus distribusi frekuensi.

Pada penelitian ini skala yang digunakan adalah skala ordinal yaitu merupakan skala berjenjang atau tingkatan. Penelitian dilakukan dengan cara membandingkan jumlah skor jawaban dengan skor yang diharapkan kemudian dikalikan 100%.