

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan di SMA Negeri 1 Tj. Morawa Jalan Sultan Serdang No 151 PSR VIII. Pengumpulan data dilakukan pada 23- 26 Mei 2025.

B. Jenis dan Rancangan Penelitian

Rancangan penelitian ini bersifat observasional dengan dianalisis menggunakan desain potong lintang yang bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara konsumsi makanan cepat saji dengan status gizi pada remaja di SMA Negeri 1 Tj. Morawa. Data variabel independen (konsumsi makanan cepat saji) dan variabel dependen (status gizi) dikumpulkan secara bersamaan dalam periode penelitian yang sama.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah siswa/siswi kelas X SMA Negeri 1 Tj Morawa Sebanyak 12 kelas dengan total keseluruhan siswa 432.

2. Sampel

Sampel merupakan sebagian populasi yang berjumlah 82 siswa/siswi yang diambil dari sebagian populasi di SMA Negeri 1 Tj. Morawa.

Total sampel diperkirakan dengan rumus:

$$n = \frac{N}{1 + N(d)^2}$$
$$n = \frac{432}{1 + 432(0,1)^2}$$
$$n = 81,2$$
$$n = 82 \text{ orang}$$

Keterangan:

N=Jumlah Populasi

n=Jumlah Sampel

d=Tingkat Ketepatan yaitu 10% (0,1).

Jumlah sampel setiap kelas dipilih secara proporsional, yaitu

82

———— = 6,8

12

= 7 orang/ kelas

Cara penentuan sampel setiap kelas menggunakan teknik sampling acak sederhana,yaitu:

- Membuat gulungan kertas sebanyak 36 dan tulis angka 1-36.
- Memasukkan gulungan kertas kedalam kotak,acak.
- Mengambil gulungan kertas sebanyak 7 buah.
- Nomor yang terambil dijadikan sampel.

D. Jenis dan Cara Pengumpulan Data

1. Jenis Data

Penelitian ini mengumpulkan dua jenis data: primer dan sekunder.

a. Data Primer

Data primer merupakan informasi yang diperoleh langsung dari subjek penelitian. Data ini mencakup informasi mengenai identitas, status gizi, dan konsumsi makanan cepat saji. Empat mahasiswa semester enam dari Jurusan Gizi membantu para peneliti dalam mengumpulkan data.

b. Data Sekunder

Data sekunder didapatkan dari deskripsi tempat penelitian dan gambaran umum populasi penelitian, yang meliputi deskripsi sekolah dan kantin, serta jumlah siswa.

2.Cara Pengumpulan Data

Saat pengambilan data, peneliti dibantu oleh empat orang mahasiswa gizi semester enam program studi DIII gizi. Pengambilan data dilakukan secara bergantian dalam setiap kelas.

a. Langkah-langkah sebelum pengumpulan data :

- Melakukan proses pengurusan izin kepada Kepala Sekolah dan tata usaha Sekolah untuk melakukan penelitian dan siswa dijadikan sebagai sampel penelitian.
- Menjelaskan kepada pihak sekolah tentang manfaat penelitian yang akan dilakukan.

- Menjelaskan prosedur pengambilan sampel dan pengumpulan data.
 - Menentukan jadwal penelitian .
- b. Langkah-langkah pada saat pengumpulan data :
- Peneliti memberi pengarahan kepada enumerator tentang prosedur pengumpulan data yang akan dilaksanakan.
 - Peneliti meminta izin kepada guru kelas untuk melakukan pengumpulan data dan didampingi guru nya.
 - Peneliti memperkenalkan diri kemudian menjelaskan kepada siswa maksud dan tujuan .
 - Peneliti memilih sampel dengan cara acak sederhana menggunakan gulungan kertas.
 - Sampel yang terpilih di arahkan kemeja sebelah kanan.
 - Sampel mengisi *informed consent*..
 - Peneliti melakukan Pengukuran TB dan BB.
 - Peneliti melakukan wawancara FFQ.

Adapun data yang dikumpulkan pada saat penelitian yaitu :

1) Identitas Sampel

Dengan menggunakan metode wawancara data identitas sampel diperoleh dengan alat bantu kuesioner disatu ruang kelas dengan mengumpulkan siswa/siswi berdasarkan nomor absen acak menggunakan gulungan kertas. Meliputi : nama, umur, tanggal lahir, jenis kelamin, alamat, pekerjaan orangtua, dan uang saku.

2) Status Gizi

Status gizi diperoleh dengan menimbang berat badan dan tinggi badan siswa disetiap ruang kelas secara bergantian dengan memanggil siswa/siswi berdasarkan nomor absen yang sudah terpilih sesuai acak menggunakan gulungan kertas.

a. Pengukuran Berat Badan

Pengukuran berat badan dilakukan di ruang kelas. Langkah-langkah penimbangan berat badan:

- a) Meletakkan timbangan di tempat yang rata, datar, dan keras.
- b) Peneliti memberi arahan kepada sampel untuk tidak memakai sepatu/alas kaki, topi, ikat pinggang, jam tangan serta tidak memegang sesuatu.
- c) Memastikan pada layar timbangan menunjukkan angka 0,00 kg.
- d) Sampel disuruh naik ke timbangan dan pandangan kedepan, serta tetap berada diatas timbangan sampai angkat berat badan muncul pada layar timbangan dan sudah tidak berubah.
- e) Petugas berdiri di depan layar untuk mencatat hasil penimbangan.

b. Pengukuran Tinggi Badan

Langkah-langkah pengukuran tinggi badan

- a) Memasang microtoise pada bidang datar (tembok) dengan meletakkan alat didasar lantai kemudian ujung meteran ditarik keatas secara vertikal sampai menunjukkan angka nol.
- b) Microtoise dipasangkan lakban/ perekat untuk menguatkan ujung metara atas agar tidak bergeser.
- c) Sampel berdiri tepat dibawah microtoise.
- d) Mengarahkan sampel berdiri tegap, pandangan lurus kedepan, kedua lengan berada disamping, posisi lutut tegak.
- e) Memastikan kepala, punggung, bokong, betis dan tumit menempel pada bidang tembok dan sampel dalam keadaan rileks.
- f) Pandangan pengukur sejajar dengan sampel.
- g) Microtoise diturunkan hingga menyentuh rambut sampel namun tidak terlalu menekan (pas dengan kepala) dan posisi microtoise tegak lurus.
- h) Saat membaca hasil pengukuran, mata pengukur sejajar dengan jendela baca.
- i) Catat hasil pengukuran.

3) Data Frekuensi Makanan Cepat Saji

Data frekuensi pola makan remaja meliputi frekuensi makanan yang dikonsumsi dikumpulkan dengan metode FFQ kualitatif dalam satu bulan terakhir. Sebelum melakukan wawancara, peneliti terlebih dahulu menjelaskan jenis makanan cepat saji dan meminta sampel mengingat dan menyebutkan frekuensi konsumsi masing-masing jenis makanan cepat saji dalam satu bulan terakhir.

Langkah-Langkah:

- a) Sesudah dilakukannya pengukuran BB dan TB, dilanjutkan dengan wawancara pada sampel dengan metode *food frequency questionnaire*.
- b) Enumerator mempersiapkan formulir FFQ.
- c) Kemudian sampel dipanggil ke meja untuk melakukan wawancara secara individual.
- d) Enumerator membacakan satu persatu jenis makanan sesuai kuesioner formulir FFQ yang terdiri dari kolom utama masing-masing jenis Makanan dan Frekuensi makan.
- e) Mulai menanyakan jenis makanan dalam daftar FFQ, dan frekuensi konsumsi dan memberikan kesempatan kepada sampel untuk menjawab tentang kekerapan konsumsi.
- f) Pada kotak frekuensi, enumerator akan mencatat frekuensi konsumsi makanan cepat saji item bahan makanan tersebut sesuai rating kekerapan misalnya 1-2 kali/hari, sampel mengonsumsi jenis makanan 2 kali/hari makan enumerator akan mencatat 2 kali/hari dikolom frekuensi.
- g) Mengucapkan terimakasih untuk mengakhiri sesi wawancara kepada sampel.

E. Pengolahan dan Analisis Data

1. Pengolahan Data

a. Konsumsi Makanan Cepat Saji

Data konsumsi Makanan Cepat Saji yang sudah terkumpul, diperiksa kemudian setiap jawaban diberi skor dan dikategorikan menjadi:

- 1) $\Rightarrow$ 3 kali / hari: (50)
- 2) 1-2 kali / hari : (25)
- 3) 4-6 kali/minggu: (15)

4) 3-2 kali / minggu: (10)

5) 1-2 kali sebulan: (5)

6) Tidak Pernah : (0)

(Sumber: Buku survey konsumsi pangan)

Pengolahan data konsumsi makanan cepat saji dilakukan dengan beberapa tahapan berikut ini:

- Menghitung skor konsumsi setiap makanan responden.
- Menjumlahkan skor konsumsi makanan cepat saji seluruh responden.
- Mencari rata-rata skor dengan membagikan total skor keseluruhan responden dengan total responden dan total jenis makanan kuesioner sehingga didapatkan rata-rata skor. Hasil analisis data diperoleh rata-rata skor (7,8).
- Menghitung skor setiap responden dengan cara membagikan jumlah skor dengan jumlah makanan sesuai kuesioner.
- Mengkategorikan skor responden berdasarkan rata-rata yang didapatkan.
 - a.) Sering $\geq$ rata-rata skor (7,8)
 - b.) Jarang $\leq$ rata-rata skor (7,8)

(Sumber: Buku survey konsumsi pangan)

b. Status Gizi

Salah satu cara untuk menilai status gizi adalah dengan menghitung indeks massa tubuh (IMT) responden, yang diperoleh dengan membandingkan berat badan (kg) dengan kuadrat tinggi badan (cm).

- Status gizi diolah menggunakan aplikasi WHO AnthroPlus.
- Mengentri berat badan dan tinggi badan ke WHO AnthroPlus.
- Mengentri standar deviasi.
- Mengkategorikan berdasarkan Permenkes Nomor 2 Tahun 2020.

Indeks	Kategori status gizi	Ambang batas (Z-Score)
Umur (IMT/U) Anak usia 5-18 tahun	Sangat kurang	<-3 SD
	Gizi Kurang	-3 SD sd < -2 SD
	Gizi Baik	-2 SD sd +1 SD
	Gizi Lebih	+1 SD sd +2 SD
	Obesias	> + 2 SD

Sumber: Peraturan menteri kesehatan republik indonesia nomor 2 tahun 2020.

2. Analisis Data

Untuk menganalisis data, program komputer dimanfaatkan untuk mengolah data. Kemudian, data yang telah diolah dianalisis untuk mengetahui hubungan antara variabel independen dan dependen.

a. Analisis univariat

Variabel-variabel yang diteliti dideskripsikan dalam tabel distribusi frekuensi. Variabel-variabel tersebut juga dianalisis berdasarkan persentase atau secara deskriptif.

b. Analisis Bivariat

Analisis bivariat dianalisis dengan uji chi-square untuk menguji hubungan antara konsumsi makanan cepat saji dan status gizi pada remaja di SMA Negeri 1 Tj. Keputusan diambil berdasarkan nilai probabilitas (p). Jika $p < 0,05$, maka H_a diterima, artinya ada hubungan yang signifikan antara kedua variabel.