

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Desain Penelitian

1. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan konsumsi junk food pada siswa SMP Swasta RK Serdang Murni Lubuk Pakam

2. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain cross sectional, yaitu pengukuran variabel pengetahuan gizi seimbang dengan konsumsi *junk food* dilaksanakan pada satu periode atau waktu pengamatan.

B. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan di SMP Swasta RK Serdang Murni Lubuk Pakam. Pelaksanaan penelitian dilakukan pada April 2026.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini mencakup seluruh siswa kelas VII dan VIII di SMP Swasta RK Serdang Murni Lubuk Pakam. Jumlah keseluruhan 217 orang.

2. Sampel

Sampel merupakan sebagian dari populasi siswa SMP Swasta RK Budi Murni Lubuk Pakam. Penentuan jumlah sampel dilakukan menggunakan rumus Slovin.

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

Keterangan :

n = Jumlah sampel yang dibutuhkan

N= Jumlah Populasi

e=Batas toleransi kesalahan= 0,1

Hasil :

$$n = \frac{217}{1+217(0,1)^2}$$

$$n = \frac{217}{1 + 217(0,01)}$$

$$n = \frac{217}{3,17}$$

$$n = 68$$

Jadi jumlah sampel adalah 68 siswa, untuk mengantisipasi kemungkinan terjadinya dropout, jumlah tersebut ditambahkan 10% dari total keseluruhan sampel yang digunakan adalah 75 siswa. Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini:

$$68 + (10\% \times 68) = 68 + 6,8 = 75 \text{ siswa}$$

3. Teknik Sampling

Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan metode Proportional Stratified Random Sampling. Populasi dikelompokkan berdasarkan tingkatan kelas (7 dan 8).

Cara menentukan sampel setiap kelas :

n_i = Jumlah sampel yang dibutuhkan untuk kelas tertentu

N_i = Total seluruh siswa dikelas tersebut

N = Total seluruh siswa

n = Total sampel yang sudah dihitung

Tabel 1 Penentuan Jumlah Sampel

Kelas	Jumlah Siswa	Rumus	Jumlah Sampel
VIII- 1	28	$28/217 \times 75$	10
VII-2	28	$28/217 \times 75$	10
VII-3	27	$27/217 \times 75$	9
VII-4	28	$28/217 \times 75$	10
VIII-1	36	$36/217 \times 75$	12
VIII-2	36	$36/217 \times 75$	12
VIII-3	34	$34/217 \times 75$	12
Total	217		75

Setelah jumlah sampel ditentukan secara proporsional, nomor absen siswa

digunakan sebagai dasar pemilihan secara acak dengan bantuan aplikasi RNG (Random Number Generator). Hasil tersebut menjadi dasar dalam menentukan siswa yang termasuk sebagai sampel penelitian

Tabel 2 Pembagian Sampel Tiap Kelas

Kelas	Jumlah Sampel	Nomor Absen terpilih
VIII- 1	10	13,20,10,3,,14,16,2,24,25,26
VII-2	10	19,1,10, 23,3,13,5, 9,14,18
VII-3	9	20,16,6,19,26,11,17,13,9
VII-4	10	24,21,13,28,10,3,16,2,26,8
VIII-1	12	17,2,14,7,36,18,1,12,11,20,28,10
VIII-2	12	36,27,21,35,16,11,24,10,32,34,15,28
VIII-3	12	31,17,32,16,9,11,5,20,30,1,6,34

D. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data

1. Jenis Pengumpulan Data

Data penelitian terdiri atas data primer dan data sekunder.

a. Data primer

Data primer diperoleh secara langsung oleh peneliti melalui responden. Data tersebut diantaranya:

- 1) Data Identitas responden, meliputi nama, umur, jenis kelamin, dan kelas yang didapatkan melalui pengisian kuesioner.
- 2) Data tingkat pengetahuan gizi seimbang dikumpulkan menggunakan kuesioner yang terdiri atas 15 pertanyaan terkait gizi seimbang dan diisi secara mandiri oleh responden.
- 3) Data mengenai konsumsi junk food, berupa informasi frekuensi konsumsi makanan diperoleh melalui pengisian kuesioner FFQ yang telah disediakan

b. Data Sukender

Data sekunder berupa informasi mengenai gambaran umum lokasi penelitian, yaitu SMP Swasta RK Serdang Murni Lubuk Pakam. Informasi tersebut diperoleh melalui pihak sekolah, terutama guru dan staf tata usaha

2. Teknik Pengumpulan Data

- 1) Peneliti melakukan pertemuan awal dengan bapak Kepala Sekolah SMP Swasta RK Budi Murni di Lubuk Pakam dengan membawa surat izin penelitian, menyampaikan maksud dan tujuan penelitian, mendiskusikan rencana pelaksanaan penelitian agar sesuai dengan ketentuan dan kondisi sekolah
- 2) Setelah mendapatkan persetujuan pihak sekolah, peneliti bersama enumerator (4 orang) menyiapkan absensi siswa berdasarkan teknik sampling yang telah ditentukan serta menyusun jadwal pelaksanaan penelitian
- 3) Pelaksanaan pengumpulan data dilakukan di ruang kelas yang telah disediakan oleh pihak sekolah dengan melibatkan peneliti dan enumerator. Sebelum pengumpulan data dimulai, peneliti memberikan penjelasan kepada siswa terpilih mengenai tujuan serta manfaat penelitian. Siswa kemudian diminta memberikan persetujuan tertulis melalui *informed consent* sebagai bentuk persetujuan responden untuk berpartisipasi dalam penelitian.
- 4) Peneliti dan enumerator melakukan wawancara secara langsung kepada setiap responden dengan menggunakan kuesioner, sehingga seluruh pertanyaan dapat dijawab oleh secara lengkap berdasarkan pemahaman masing-masing responden.
- 5) Setelah seluruh kuesioner dikumpulkan, enumerator melakukan pemeriksaan terhadap kelengkapan jawaban pada setiap kuesioner. Pemeriksaan tersebut bertujuan memastikan seluruh pertanyaan telah dijawab dan tidak terdapat data yang terlewat.

Dalam pelaksanaan penelitian dibantu oleh empat orang enumerator yang merupakan mahasiswa semester VI Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Medan.

1. Langkah– langkah pengumpulan data kuesioner pengetahuan gizi seimbang

- 1) Peneliti bersama enumerator membagikan kuesioner kepada siswa yang telah ditetapkan sebagai responden.
- 2) Setiap responden diwawancarai secara langsung dengan menggunakan kuesioner, agar seluruh pertanyaan dapat dijawab sesuai dengan pemahaman responden.
- 3) Setelah kuesioner selesai diisi, seluruh lembar jawaban diperiksa kembali untuk memastikan tidak terdapat pertanyaan yang belum dijawab

2. Langkah – langkah pengumpulan data pada frekuensi junk food

Pengumpulan data frekuensi junk food dilakukan melalui tahapan berikut:

- 1) Peneliti dan enumerator membagikan kuesioner Food Frequency Questionnaire (FFQ) kepada siswa yang menjadi responden penelitian.
- 2) Peneliti dan enumerator melakukan wawancara secara langsung kepada setiap sampel menggunakan kuesioner, konsumsi berbagai jenis junk food selama periode waktu 1 bulan terakhir dalam kuesioner. Wawancara dilakukan untuk memastikan setiap pertanyaan dipahami dan dijawab secara lengkap sesuai dengan kebiasaan konsumsi responden.
- 3) Setelah seluruh kuesioner FFQ selesai diisi, peneliti dan enumerator memeriksa kembali seluruh kuesioner yang telah terkumpul untuk memastikan semua pertanyaan telah terisi dengan lengkap dan tidak terdapat data yang terlewat.

E. Pengolahan dan Analisis Data

1. Pengolahan data

a. Data Identitas

Data identitas responden diolah dan disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi.

b. Data pengetahuan gizi seimbang

Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner terdiri atas 15 pertanyaan. Jawaban benar diberi skor 1, sedangkan jawaban salah diberi skor 0. tiga kategori:

- 1) Baik = > 76 % (Benar soal: ≥ 12 - 15 soal)
- 2) Cukup = 56-75% (Benar soal : 9-11 soal)
- 3) Kurang Baik = <56%%(Benar soal : ≤ 8 soal)

$$\text{Rumus} = \frac{\text{Jumlah skor yang benar}}{\text{Total Skor}} \times 100\%$$

c. Data Konsumsi Junk Food

Frekuensi konsumsi *junk food* diketahui berdasarkan jawaban responden pada kuesioner untuk mengetahui kebiasaan konsumsi dalam periode sehari, seminggu, atau sebulan. Pengumpulan informasi dilakukan menggunakan Food Frequency Questionnaire (FFQ) dengan klasifikasi:

Sering : jika $\geq$ mean

Jarang : jika $<$ mean

Penilaian:

>3 x/hari = skor 50

$1 \times$ sehari = skor 25

$3-6 \times$ seminggu = skor 15

$1-2 \times$ seminggu = skor 10

$1-2 \times$ sebulan = skor 5

Tidak pernah = skor 0

Data yang telah diperoleh selanjutnya diolah menggunakan proses komputer SPSS dengan tahapan antara lain:

1) Editing

Tahap editing dilakukan dengan meninjau kembali seluruh kuesioner hasil jawaban responden. Pemeriksaan ini dilakukan dengan tujuan memastikan kelengkapan jawaban serta kesesuaian informasi yang telah diberikan. Apabila ditemukan data yang belum lengkap, dilakukan konfirmasi ulang untuk meminimalkan kemungkinan bias dalam analisis.

2) Coding

Coding merupakan proses mengubah setiap jawaban pada kuesioner menjadi kode berupa angka. Kegiatan ini bertujuan mempermudah proses pemasukan dan analisis data.

3) Entry data

Tahap memasukkan seluruh data hasil pengumpulan dalam program komputer berdasarkan kode yang telah ditentukan. Setelah semua data dimasukkan, dilakukan pemeriksaan kembali untuk memastikan data yang tersedia telah dim

4) Cleaning

Tahap *cleaning* mencakup pemeriksaan ulang keseluruhan data yang telah diinput pada aplikasi. Pemeriksaan ini bertujuan mengidentifikasi kemungkinan kesalahan pengetikan, pencatatan data secara berulang, serta ketidaksesuaian kode. Setelah proses tersebut selesai, data dipastikan berada dalam kondisi siap untuk dianalisis.

2. Analisis Data

Data penelitian dianalisis secara univariat dan bivariat dengan menggunakan aplikasi SPSS (*Statistical Package For Social Science*).

a. Analisis Univariat

Analisis univariat bertujuan memperoleh gambaran pada setiap variabel penelitian. Penyajian hasil mencakup distribusi frekuensi, persentase, jumlah, dan nilai rata-rata.

b. Analisis Bivariat

Analisis bivariat digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan konsumsi *junk food* pada siswa SMP Swasta Serdang Murni Lubuk Pakam. Analisis hubungan menggunakan uji *chi-square*. Apabila nilai $p < 0,05$, maka H_0 ditolak sehingga menunjukkan adanya hubungan antara variabel yang diteliti. Sebaliknya, apabila nilai $p \geq 0,05$, maka H_0 diterima yang berarti tidak terdapat hubungan.