BAB III
METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Desain Penelitian

1. **Jenis penelitian**: Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan analitik yang bertujuan untuk memperoleh data dalam bentuk angka yang dapat di analisis secara statistik guna mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Status Gizi remaja dalam pelaksanaan Program Makan Bergizi Gratis.
2. **Desain Penelitian**: Rancangan penelitian yang digunakan adalah *cross sectional,* yaitu pengumpulan data yang dilakukan dengan cara mengumpulkan data variabel *independent* dan *dependent* secara simultan pada satu waktu tertentu untuk mengetahui hubungan antar variabel yang diteliti.

B. Lokasi dan Waktu Penelitian

1. **Lokasi penelitian:** Lokasi penelitian akan dilaksanakan di Sekolah SMP Muhammadiyah 50 medan.
2. **Waktu Penelitian:** Waktu penelitian akan dilakukan dalam rentan waktu dan pengambilan data yang berlangsung mulai dari tanggal 12 Mei sampai 14 Mei 2026

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi merupakan keseluruhan objek penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VII, VIII di SMP Muhammadiyah 50 Medan sejumlah 74 Siswa. Sedangkan siswa kelas IX tidak termassuk dalam populasi penelitian karena harus mempersiapkan Ujian Nasional. Oleh karena itu, peneliti akan meneliti seluruh siswa kelas VII dan VIII

2. Sampel

Sampel penelitian ini menggunakan metode *Staratified Random Sampling.* Teknik Pengambilan Sampel menggunakan rumus *Slovin.* Rumus tersebut adalah sebagai berikut:

Ket:

n = jumlah anggota sampel

N = jumlah populasi

e^2 = presisi

$$\mathbf{n= \frac{74}{1+74\ (0{,}05)^2}}$$

$$\mathbf{n= \frac{74}{1+1{,}35}}$$

$$\mathbf{n= \frac{74}{1{,}35}}$$

n = 54,8

dibulatkan menjadi = 55 orang

Berdasarkan perhitungan diatas besar sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah 55 siswa. Selanjutnya pengambilan sampel perkelas dilakukan berdasarkan nomor absen dipilih secara acak yaitu dengan menggunakan aplikasi pengacak angka (*Random Number Generator*) untuk memastikan bahwa setiap siswa memiliki peluang yang sama untuk terpilih menjadi sampel.

D. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Teknik Pengumpulan Data

Data primer dan sekunder adalah jenis data yang digunakan dalam penelitian ini.

a. Data Primer

Informasi yang dikumpulkan secara langsung dari sampel oleh peneliti melalui kerja lapangan disebut sebagai data primer. Kumpulan data utama dalam penelitian ini meliputi:

1). Data Identitas Sampel

Informasi identitas, seperti nama/inisial, kelas, usia, jenis kelamin, dan rincian lain yang berkaitan dengan pembelajaran, dikumpulkan langsung dari sampel.

2). Data Pengetahuan Gizi Seimbang

Data pengetahuan diperoleh dari hasil pengisian kuesioner yang berisi sejumlah pertanyaan mengenai gizi seimbang. Kuesioner diisi secara mandiri

oleh siswa untuk mengetahui tingkat pemahaman mereka tentang prinsip gizi seimbang.

3). Data Status Gizi

Pengukuran antropometri, seperti berat badan (BB) yang diukur dengan timbangan dan tinggi badan (TB) yang diukur dengan stadiometer, digunakan untuk mengumpulkan data status gizi. Indeks Massa Tubuh yang Disesuaikan dengan Usia (BMI/A) kemudian dihitung berdasarkan hasil pengukuran BB dan TB sebagai landasan untuk mengklasifikasikan status gizi sampel.

b. Data Sekunder

Ringkasan mengenai lokasi penelitian, SMP Muhammadiyah 50 di Medan, termasuk profil sekolah, jumlah siswa, dan rincian mengenai pelaksanaan Program Makanan Bergizi Gratis, tercantum dalam data sekunder penelitian ini. SMP Muhammadiyah 50 di Medan telah menyelenggarakan Program Makanan Bergizi Gratis sejak Oktober 2025. Informasi ini diperoleh dari dokumen pemerintah yang dapat diakses serta dari pihak sekolah, termasuk kepala sekolah dan staf administrasi.

2. Instrumen Pengumpulan Data

Fase pra-penelitian dan pasca-penelitian dalam penelitian ini merupakan bagian dari fase pengumpulan data:

a. Sebelum Penelitian

1. Mengumpulkan dan menelaah berbagai bahan pustaka mengenai status gizi anak usia sekolah dan pola makan seimbang.
2. Melakukan survei lapangan untuk mengetahui kondisi dan lokasi penelitian.
3. Melakukan pertemuan dengan Bapak Hasan Basri Matondang selaku Kepala Sekolah SMP Muhammadiyah 50 Medan untuk meminta izin melaksanakan survei pendahuluan.
4. Menyelesaikan survei awal terhadap siswa SMP Muhammadiyah 50 di Medan.
5. Memilih sampel penelitian yang telah ditentukan dan menyusun jadwal pelaksanaan penelitian.

b. Saat Penelitian

1. Perkenalkan diri kepada para responden dan jelaskan tujuan serta maksud penelitian ini.
2. Lakukan pengukuran antropometri, seperti tinggi badan dan berat badan, serta meminta peserta untuk mengisi kuesioner mengenai pemahaman mereka tentang pola makan seimbang.

Berat badan diukur menggunakan timbangan digital dengan tingkat akurasi 0,1 kg. Selama proses pengukuran berat badan, langkah-langkah berikut dilakukan:

1. Meletakkan timbangan di atas permukaan yang datar.
2. Sebelum menggunakan timbangan, pastikan timbangan telah disetel ke nol.
3. Minta responden untuk melepas sepatunya sebelum berdiri tegak dan menghadap ke depan di atas timbangan.
4. Membaca hasil pengukuran berat badan dan mencatat hasilnya.

Adapun prosedur pengukuran tinggi badan menggunakan stadiometer dilakukan sebagai berikut:

1. Setelah memasang stadiometer, mintalah responden untuk berdiri tanpa sepatu dan tegak di bawahnya.
2. Pastikan tubuh dalam keadaan rileks dan tegak, dengan tumit, bokong, dan tulang belikat menyentuh batang pengukur.
3. Atur posisi kepala sedemikian rupa sehingga mata menghadap lurus ke depan dan dagu sedikit terangkat.
4. Ukur bagian atas kepala responden dengan menurunkan penggeser kepala.
5. Periksa hasil pengukuran tinggi badan dan catat hasilnya.

c. Enumerator

Lima enumerator yang merupakan mahasiswa semester keenam program DIII Gizi di Lubuk Pakam membantu peneliti mengumpulkan data. Berikut ini adalah persyaratan bagi para enumerator:

1) Mereka telah menyelesaikan mata kuliah Penilaian Status Gizi.
2) Mereka mampu berkomunikasi dengan baik dengan responden.
3) Mereka pernah melakukan wawancara tatap muka sebelumnya.

E. Pengolahan Data dan Analisis Data

Pengolahan data dalam riset ini mencakup sejumlah langkah, antara lain penyuntingan, pengkodean, penginputan data, dan tabulasi. Setelah seluruh data selesai diolah, selanjutnya dilakukan analisis menggunakan bantuan komputer. Agar data penelitian lebih mudah dibaca dan dipahami, tabulasi adalah proses mengelompokkan data yang telah dimasukkan ke dalam komputer, diklasifikasikan berdasarkan kategori, dan kemudian ditampilkan dalam bentuk tabel frekuensi atau grafik.

Prosedur berikut ini digunakan untuk mengolah secara manual data yang dikumpulkan dari sampel melalui wawancara berbasis kuesioner:

a. Editing

Informasi yang dikumpulkan dari setiap wawancara dan kegiatan pengukuran terkait dianalisis dan diolah sesuai dengan spesifikasi penelitian. Setelah itu, bagian "Pengetahuan tentang Gizi Seimbang" dan "Status Gizi" diperiksa kembali untuk menjamin bahwa data yang dikumpulkan akurat, komprehensif, relevan, dan mudah dipahami.

b. Coding

Untuk mempermudah pemrosesan data, setiap contoh jawaban diberi kode.

a. Pengolahan Pengetahuan Gizi Seimbang

1) Memeriksa kelengkapan jawaban pada kuesioner
2) Penilaian: Jawaban yang benar mendapatkan skor 1, sedangkan jawaban yang salah mendapatkan skor 0
3) Melakukan penjumlahan skor
4) Menghitung persentase skor dengan rumus

$$\textbf{Rumus} = \frac{\textit{Jumlah skor yang benar}}{\textit{Total skor}} \boldsymbol{x}\ \mathbf{100}\ \%$$

Melakukan klasifikasikan berdasarkan jumlah skor yang diperoleh menjadi 2 klasifikasi yaitu:

- Kategori kurang apabila memperoleh nilai wawancara ≤60%.
- Kategori cukup apabila memperoleh nilai wawancara >60% (Fitriyani Fasikha, Rifatul Masrikhiyah, 2022).

b. Pengolahan Status Gizi

Kategori status gizi berikut ini digunakan untuk menilai data antropometri dengan menggunakan acuan Indeks Massa Tubuh menurut Usia (BMI/A):

- Kekurangan gizi, jika nilai BMI/A kurang dari -2 SD.
- Normal, jika nilai BMI/A berada di antara -2 SD dan +1 SD.

(Menteri Kesehatan Republik Indonesia, 2020).

c. Entry

Entri data adalah proses penggunaan perangkat lunak komputer untuk memasukkan data yang telah dikodekan ke dalam tabel induk. Data tersebut kemudian dimasukkan dan diolah dengan bantuan aplikasi komputer.

d. Cleaning

Untuk memastikan tidak ada kesalahan dalam proses pengisian data, informasi yang dimasukkan ke dalam aplikasi kemudian diverifikasi dua kali. Pengecekan dilakukan dengan mencocokkan data yang telah dimasukkan dengan jawaban yang terdapat pada kuesioner.

e. Tabulasi

Proses pengaturan data penelitian yang telah dimasukkan ke dalam komputer dan dikelompokkan ke dalam kategori-kategori tertentu disebut tabulasi. Setelah itu, data tersebut disajikan dalam bentuk tabel frekuensi atau diagram untuk memudahkan pembacaan, pemahaman, dan analisis.

F. Analisis Data

1. Analisis Univariat

Setiap faktor yang diteliti dideskripsikan menggunakan analisis univariat. Studi ini bertujuan untuk mendeskripsikan distribusi dan karakteristik data sampel, seperti usia, jenis kelamin, tingkat kelas, tingkat pengetahuan mengenai gizi seimbang, serta kategori status gizi remaja. Untuk memberikan gambaran menyeluruh mengenai karakteristik sampel penelitian, tabel distribusi frekuensi dan persentase digunakan untuk menampilkan data penelitian.

2. Analisis Bivariat

Hubungan antara status gizi remaja yang mengikuti Program Makan Bergizi Gratis di SMP Muhammadiyah 50 Medan dan pemahaman mereka mengenai gizi seimbang dianalisis menggunakan analisis bivariat.

Uji Chi-Square (χ^2) digunakan sebagai uji statistik karena variabel yang diteliti bersifat kategorikal. Jika nilai p kurang dari 0,05, hasil uji dianggap signifikan. Jika nilai p kurang dari 0,05, hipotesis alternatif (Ha) diterima dan hipotesis nol (H0) ditolak, yang mengindikasikan adanya hubungan antara status gizi remaja dan pengetahuan mengenai gizi seimbang. Sebaliknya, jika nilai p lebih besar dari 0,05 yang menunjukkan tidak adanya hubungan antara kedua variabel tersebut maka Ha ditolak dan H0 diterima.. Uji Fisher's Exact digunakan sebagai alternatif untuk menentukan ada tidaknya hubungan antarvariabel apabila syarat-syarat uji Chi-Square tidak terpenuhi.