

BAB II

METODE PENELITIAN

2.1 Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *Cross Sectional* yang mengukur variable independen (Pola Makan) dan variable dependen (Kejadian *Overweight*) secara bersamaan.

2.2 Populasi dan Sampel

3.1.1 Populasi

Populasi adalah suatu kumpulan dari individu dalam suatu batasan tertentu. Kumpulan dari individu ini dapat diukur atau diamati ciri- cirinya atau yang disebut populasi studi. Populasi dalam penelitian ini adalah kelompok remaja kelas VII (tujuh) di SMPN 22 Samarinda sebanyak 432 orang.

3.1.2 Sampel

Sampel adalah sebagian dari total populasi yang dijadikan responden dalam penelitian. Sampel penelitian ini adalah di SMPN 22 Samarinda menggunakan rumus Lemeshow :

$$n = \frac{Z^2_{1-\frac{\alpha}{2}} \cdot P(1-P)N}{d^2(N-1) + Z^2_{1-\frac{\alpha}{2}} \cdot P(1-P)N}$$

Keterangan :

n = besar sampel dibutuhkan

N = Populasi penelitian sebanyak 432 orang

$Z^2 1 - \frac{\alpha}{2}$ = Skor kepercayaan 95% = 1,96, untuk $\alpha = 0,05$

P = Proporsi 5% (0,5)

d = Tingkat kesalahan 0,05

$$n = \frac{1,96^2 \times 0,5 (1 - 0,5) 432}{0,05^2 (432 - 1) + 1,96^2 \times 0,5 (1 - 0,5)}$$

$$n = \frac{3,8 \times 0,5 (0,5) 432}{0,0025 (431) + 3,8 \times 0,5 (0,5)}$$

$$n = \frac{410,4}{1,0775 + 0,95}$$

$$n = \frac{410,4}{2,0275}$$

$$n = 202$$

Maka dari itu jumlah yang telah didapatkan dari hasil perhitungan sampel diatas didapatkan sebanyak 202 remaja di SMPN 22 Samarinda yang dijadikan responden penelitian.

1.3.1 Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel menggunakan *Probability Sampling* dengan teknik Stratified Random Sampling adalah penarikan sampel yang setiap unsur atau elemen mempunyai kesempatan yang dengan menetapkan kriteria yang jelas.

Tabel 2. 1 Teknik Pengambilan Sampel

No.	Kelas	Hitungan	Hasil Sampel
1.	VII A	39/432x202	18
2.	VII B	39/432x203	18
3.	VII C	40/432x204	19
4.	VII D	39/432x205	18

5.	VII E	40/432x206	19
6.	VII F	38/432x207	17
7.	VII G	40/432x208	19
8.	VII H	40/432x209	19
9.	VII I	37/432x210	17
10.	VII J	40/432x211	19
11.	VII K	40/432x212	19
Total			202 sampel

2.3 Waktu Dan Tempat Penelitian

Penelitian telah dilakukan pada bulan Mei 2023. Penelitian dilakukan pada remaja SMPN 22 Samarinda, Kel. Dadi Mulya, Kec. Samarinda Ulu, Provinsi Kalimantan Timur.

2.4 Definisi Operasional

Tabel 2. 2 Definisi Operasional Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Overweight Pada Remaja Di Smpn 22 Samarinda

No.	Variabel	Definisi Operasional	Cara Ukur	Kriterian Objektif	Skala
1.	Variabel Independen Pola Makan	Pola makan adalah suatu cara atau usaha dalam pengaturan jumlah yang terdiri dari beberapa jenis makanan yaitu bahan makanan pohon, lauk hewani/nabati, sayur-sayuran, buah-buahan, susu, jajan dan soft drink serta informasi gambaran dengan mempertahankan kesehatan dan status nutrisi.	Kuesioner FFQ (<i>Food Frequency Question</i>)	Dikatakan sering apabila skor/nilai yang diperoleh \geq median Dikatakan jarang apabila skor/nilai yang diperoleh $<$ median (Change et al., 2021)	Ordinal

2.	Variabel Dependen Kejadian <i>overweight</i> (kelebihan gizi)	Overweight adalah keadaan tubuh seseorang yang memiliki berat badan berlebih berdasarkan tinggi badan atau Indeks Masa Tubuh Menurut Umur (IMT/U) ≥ 1 SD	Pengukuran Indeks Masa Tubuh Menurut Umur (IMT/U) dengan antropometri	Tidak overweight (< 1 SD) Overweight (≥ 1 SD)	Ordinal
----	--	---	--	---	---------

2.5 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengumpulkan data atau mengukur objek dari suatu variabel penelitian. Untuk mendapatkan data yang benar demi kesimpulan yang sesuai dengan keadaan sebenarnya, maka diperlukan suatu instrumen yang valid dan konsisten serta tepat dalam memberikan data hasil penelitian.

1. Kuesioner FFQ (*Food Frequency Question*)

FFQ (*Food Frequency Question*) merupakan metode yang telah digunakan sejak tahun 80-90an dan telah diakui oleh Badan Kesehatan Dunia (WHO) untuk mengukur kebiasaan makan sehari-hari seseorang atau keluarga untuk memperoleh gambaran kualitatif tentang pola konsumsi makanan (Nurlidyawati, 2015). Ketika mencari rata-rata konsumsi makanan / bahan dalam sehari, kuesioner ini berisi bahan makanan yang dikonsumsi dikelompokkan kedalam bahan makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayuran, buah-buahan dan lain-lain. Kita harus mencari data berapa kali jumlah konsumsi makanan tertentu dalam satu hari. Data dalam seminggu kemudian dibagi 7 hari, sebulan dibagi 30 hari, dan

setahun dibagi 360 hari untuk mendapatkan rata-rata konsumsi per hari. Kuesioner frekuensi makanan berisi daftar bahan makanan dan frekuensi penggunaan makanan tersebut dalam jangka waktu tertentu.

Frekuensi konsumsi diberikan skor atau nilai. Kategori skor yang biasa digunakan menurut Widajanti (2014) adalah : A (sering sekali dikonsumsi) = lebih dari 1 kali sehari (tiap kali makan), skor = 50; B (sering dikonsumsi) = 1 kali sehari (4-6 kali seminggu), skor = 25; C (biasa dikonsumsi) = tiga kali perminggu, skor = 15; D (kadang-kadang dikonsumsi) = kurang dari tiga kali perminggu (1-2 kali 24 perminggu), skor = 10; E (jarang dikonsumsi) = kurang dari satu kali perminggu, skor = 1; F (tidak pernah), skor = 0

Menghitung skor konsumsi pangan menggunakan formulir FFQ (*Food Frequency Question*) adalah menjumlahkan semua skor konsumsi pangan subjek berdasarkan jumlah skor kolom konsumsi untuk setiap pangan yang pernah dikonsumsi, dikatakan sering mengonsumsi apabila skor/nilai \geq median dan dikatakan jarang apabila skor/nilai $<$ median. Pengujian validitas tiap butir digunakan analisis item, yaitu mengkorelasikan skor tiap butir dengan skor total yang merupakan jumlah tiap butir skor. Korelasi yang digunakan adalah korelasi Correlation Coefficient Pearson. Untuk menentukan instrumen valid atau tidak adalah dengan ketentuan jika r hitung $\geq r$ tabel dengan taraf signifikansi 0,05, maka instrumen tersebut

dikatakan valid. Kuesioner FFQ telah di uji validitas oleh (Rahmiati et al., 2021) dengan nilai uji validitas 0,72 yang berarti kuesioner dapat dinyatakan valid untuk mengambil data penelitian. Sedangkan uji reliabilitas dikatakan reliabel apabila $\alpha=0,05$ pada kuesioner FFQ menunjukkan Cronbach's $\alpha=0,84$ (Rahmiati et al., 2021).

2. Indeks Masa Tubuh Menurut Umur (IMT) / U

Instrument dependen yang digunakan dalam penelitian ini adalah IMT/U (Indeks Massa Tubuh Menurut Umur) responden, menggunakan antropometri menghitung berat badan dan tinggi badan responden menggunakan alat :

a. Timbangan Berat Badan Digital

Berdasarkan teori Matondang (2009) dalam Abidin dan Mandar (2020) pada uji validitas alat timbangan berat badan dinyatakan valid apabila alat pengukur tersebut mengukur sesuai dengan kegunaannya (Abidin & Mandar, 2020). Kemudian pada uji reliabilitas menyatakan bahwa alat tersebut dikatakan reliabel apabila menghasilkan hasil yang sama walaupun pengukuran dilakukan berulang kali. Untuk peningkatan reliabilitas pada alat timbangan berat badan ini akan dilakukan pengukuran sebanyak 3 kali untuk melihat konsistensi hasil pengukuran (Janna & Herianto, 2021). Alat timbangan berat badan yang digunakan adalah timbangan berat badan digital.

b. Microtoise (alat pengukuran tinggi badan)

Berdasarkan teori Matondang (2009) dalam Abidin dan Mandar (2020) pada uji validitas alat *microtoise* dinyatakan valid apabila alat pengukur tersebut mengukur sesuai dengan kegunaannya (Abidin & Mandar, 2020). Pada uji reliabilitas menyatakan bahwa alat tersebut dikatakan reliabel apabila menghasilkan hasil yang sama walaupun pengukuran dilakukan berulang kali. Untuk peningkatan reliabilitas pada *microtoise* ini akan dilakukan pengukuran sebanyak 3 kali (Janna & Herianto, 2021).

2.6 Prosedur Penelitian

2.6.1 Pengumpulan Data

a. Data Primer

Data primer adalah data yang diperoleh atau dikumpulkan langsung dari sumber data utama oleh peneliti. Data primer dikumpulkan dengan melaksanakan wawancara secara langsung kepada salah satu guru dan beberapa remaja di SMPN 22 Samarinda.

b. Data Sekunder

Data sekunder adalah data yang diperoleh atau dikumpulkan oleh peneliti dari berbagai sumber yang sudah ada sebelumnya (peneliti sebagai tangan kedua). Data sekunder untuk penelitian ini diperoleh dari SMPN 22

Samarinda yang berupa data kelas, tempat tanggal lahir dan alamat.

2.6.2 Analisis Data

Analisis data adalah kegiatan mengelola data menjadi lebih baik sehingga mudah untuk dideskripsikan dan diinterpretasikan. Analisis data dalam penelitian ini terbagi menjadi dua yaitu:

a. Analisis Univariat

Analisis univariat digunakan untuk melihat gambaran distribusi frekuensi pada setiap variabel dependen terhadap variabel independen yang disajikan dalam bentuk tabel distribusi dan juga dalam bentuk deskriptif.

b. Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk melihat ada tidaknya hubungan antara variabel terikat (pola makan) dengan variabel bebas (kejadian overweight) terhadap satu sama. Pada analisis ini menggunakan desain penelitian uji Chi Square untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara pola makan dengan kejadian overweight pada remaja di SMPN 22 Samarinda berupa data kategorik (numerik). Hipotesis H_0 ditolak, apabila $p < \alpha$ (0,05) dan H_0 diterima apabila nilai $p > \alpha$ (0,05). Apabila Uji Chi Square tidak memenuhi syarat maka menggunakan alternatif uji Fishers Exact Test.