

BAB IV

METODOLOGI PENELITIAN

4.1 Jenis dan Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif dan dengan desain *cross sectional* untuk mengetahui Gambaran Asupan Zat Gizi Makro dan Status Gizi Pada Remaja di SMP Al-Ulum *Islamic School* Pekanbaru

4.2 Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada bulan Januari-Mei 2023 di SMP Al-Ulum *Islamic School* Pekanbaru.

4.3 Populasi dan Sampel

4.3.1 Populasi

Populasi adalah keseluruhan unsur-unsur yang akan diteliti atau yang akan dijadikan sebagai objek penelitian. Populasi dalam penelitian ini yakni seluruh remaja SMP Al-Ulum *Islamic School* Pekanbaru yang berjumlah 100 orang.

4.3.2 Sampel

Sampel adalah bagian kecil dari anggota populasi yang diambil menurut prosedur tertentu sehingga dapat mewakili populasinya (Sinaga, 2014). Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan Teknik *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah pengambilan sampel yang dilakukan sesuai dengan persyaratan sampel yang diperlukan (Fauzy, 2019).

a. Kriteria Inklusi

- 1) Merupakan siswa dan siswi yang hadir saat pengambilan data
- 2) Remaja berusia 13-15 tahun
- 3) Bersedia menjadi sampel penelitian

b. Kriteria Eksklusi

- 1) Tidak hadir pada saat pengambilan data
- 2) Sakit

Untuk menentukan besar sampel yang akan diambil dari populasi, peneliti menggunakan rumus *Slovin* :

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

keterangan :

n : Besar sampel

N : Jumlah populasi (100)

e : Standar error 10% (0,1)

Perhitungan sampel :

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

$$n = \frac{100}{1+100(0,1)^2}$$

$$n = \frac{100}{2}$$

$$n = 50 + 10\%$$

$$n = 55$$

Dari perhitungan diatas maka didapatkan jumlah sampel sebanyak 50 orang.

4.4 Jenis dan cara pengumpulan data

4.4.1 Variabel Penelitian

Variabel Bebas (Independen) = Asupan zat gizi makro

Variabel Terikat (Dependen) = Status Gizi Remaja

4.4.2 Data Primer

- Data yang berisi identitas diri yaitu nama, tempat tanggal lahir, umur, jenis kelamin dan alamat
- Asupan karbohidrat dengan menggunakan kuisisioner *Food Recall* 2x24 jam
- Asupan protein dengan menggunakan kuisisioner *Food Recall* 2x24 jam
- Asupan lemak dengan menggunakan kuisisioner *Food Recall* 2x24 jam
- Status Gizi dengan menggunakan *Z-Score*

4.4.3 Data Sekunder

Data sekunder merupakan data yang didapatkan dari orang lain ataupun tempat lain dan tidak dilakukan sendiri oleh peneliti. Dalam penelitian ini, data sekunder yang digunakan yaitu data jumlah dan absensi siswa siswi di SMP Al-Ulum *Islamic School* Pekanbaru.

4.5 Pengolahan Data

4.5.1 Teknik Pengolahan data

a. *Editing* Data

Meneliti kembali apakah lembar kusioner aktivitas fisik dan hasil pengukuran berat badan dan tinggi badan sudah cukup baik sehingga dapat diproses lebih lanjut. Jika kusioner masih diragukan, maka peneliti akan melakukan *editing* dengan menanyakan kembali kepada responden tentang kebenaran dari hasil kusioner tersebut. Data-data tersebut diperiksa kembali apakah sudah benar dan dapat diproses lebih lanjut.

b. *Coding* Data

Data yang diperoleh dikonversikan dan diklasifikasikan dalam bentuk kode atau angka. Data-data tersebut terdiri dari:

- 1) Asupan zat gizi makro, pengkodean dilakukan dengan cara yaitu apabila perhitungan kusioner *Food Recall* 1x24 jam responden <80% maka diberi kode 1 artinya asupan kurang, 80-110% diberi kode 2 artinya asupan cukup, dan apabila >110% diberi kode 3 artinya asupan lebih.
- 2) Data status gizi, pengkodean dilakukan dengan cara yaitu apabila hasil perhitungan IMT/U responden -3 SD sd <-2 SD maka diberi kode 1 artinya gizi kurang, -2 SD sd +1 SD diberi kode 2 artinya gizi baik, +1 SD sd +2 SD diberi kode 3 artinya gizi lebih, dan jika >+2 SD diberi kode 4 artinya obesitas.

c. *Entry* Data

Memasukkan data yang sudah diperoleh untuk diolah lanjut. Data-data tersebut terdiri dari:

- 1) Data gambaran umum responden (jenis kelamin, usia, alamat lengkap dan kelas)

- 2) Asupan zat gizi makro yang diperoleh dari kuisioner *Food Recall 2x24* jam, jika hasil yang diperoleh $<80\%$ maka memasukkan data dengan kode 1 artinya asupan kurang, jika $80\%-110\%$ dengan kode 2 artinya asupan cukup, dan apabila hasil $>110\%$ memasukkan data dengan kode 3 artinya asupan lebih.
- 3) Data status gizi yang diperoleh dari hasil perhitungan IMT/U. Jika hasil yang didapatkan -3 SD sd $<-2\text{ SD}$ maka memasukkan data dengan kode 1 artinya gizi kurang, -2 SD sd $+1\text{ SD}$ dengan kode 2 artinya gizi baik, $+1\text{ SD}$ sd $+2\text{ SD}$ dengan kode 3 artinya gizi lebih, dan apabila hasil yang didapatkan $>+2\text{ SD}$ memasukkan data dengan kode 4 artinya obesitas.

d. *Cleaning Data*

Proses untuk menguji kebenaran data sehingga data yang masuk benar-benar bebas dari kesalahan.

4.5.2 Analisa Data

Data asupan zat gizi makro dan status gizi yang telah diolah, kemudian dianalisa dengan menggunakan analisa univariat, yang disajikan secara deskriptif dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dengan menggunakan *software SPSS 20*.