

## **BAB IV**

### **METODE PENELITIAN**

#### **4.1 Rancangan Penelitian**

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif kualitatif untuk melihat gambaran pola makan berdasarkan jumlah, frekuensi, dan jenis makanan pada remaja gizi baik SMPN 2 Mandau dengan menggunakan pendekatan survey.

#### **4.2 Waktu dan Tempat Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan mulai dari bulan November hingga Mei 2024 dengan mengambil lokasi di SMPN 2 Mandau terletak di Jl. Komplek Pendidikan Sebangka Duri.

#### **4.3 Populasi dan Sampel**

##### **a) Populasi**

Populasi adalah kumpulan dari individu atau objek yang secara potensial dapat diukur sebagai bagian dari penelitian (Sahputri, 2015). Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas VII dan kelas VIII yang aktif di SMPN 2 Mandau yaitu sebanyak 542 orang. Kelas VII berjumlah 288 orang dan kelas VIII berjumlah 254 orang.

##### **b) Sampel**

Sampel merupakan bagian dari elemen populasi yang dihasilkan dari strategi sampling untuk diteliti (Sahputri, 2015). Sampel penelitian ini yaitu sebagian dari siswa kelas VII dan kelas VIII yang aktif di SMPN 2 Mandau yaitu sebanyak 542 orang. Menurut Nursalam (2003) menyebutkan bahwa untuk menentukan ukuran sampel jika populasi berjumlah kurang 1000, maka menggunakan rumus :

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

Keterangan :

- n = Jumlah sampel
- N = Jumlah populasi
- d = Taraf kesalahan (*standart error* 10%)

Berdasarkan rumus diatas, maka didapatkan jumlah perhitungan besar sampel sebagai berikut :

$$n = \frac{542}{1 + 542(0,1)^2}$$

$$n = \frac{542}{1 + 5,42}$$

$$n = \frac{542}{6,42}$$

$$n = 84,4$$

Jadi, jumlah sampel sebanyak 85 orang.

**Tabel 4 Pembagian Sampel Berdasarkan Kelas**

<b>Kelas</b>	<b>Jurusan</b>	<b>Hasil Pembagian Sampel</b>
VII	VII 1	$32/542 \times 84 = 5$ orang
	VII 2	$32/542 \times 84 = 5$ orang
	VII 3	$32/542 \times 84 = 5$ orang
	VII 4	$32/542 \times 84 = 5$ orang
	VII 5	$32/542 \times 84 = 5$ orang
	VII 6	$32/542 \times 84 = 5$ orang
	VII 7	$32/542 \times 84 = 5$ orang
	VII 8	$32/542 \times 84 = 5$ orang
	VII 9	$32/542 \times 84 = 5$ orang
VIII	VIII 1	$32/542 \times 84 = 5$ orang
	VIII 2	$32/542 \times 84 = 5$ orang
	VIII 3	$32/542 \times 84 = 5$ orang
	VIII 4	$32/542 \times 84 = 5$ orang
	VIII 5	$32/542 \times 84 = 5$ orang
	VIII 6	$32/542 \times 84 = 5$ orang
	VIII 7	$31/542 \times 84 = 5$ orang
	VIII 8	$31/542 \times 84 = 4$ orang

### c) Kriteria Sampel

Adapun kriteria inklusi untuk menjadi sampel adalah sebagai berikut:

- Siswa yang memiliki status gizi normal
- Siswa kelas 7 dan kelas 8 yang aktif
- Berumur 13 – 15 tahun
- Dalam keadaan sehat
- Bersedia menjadi responden.

### d) Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan metode statisfied, proposional dan simpel *random sampling* dimana dilakukan dengan cara mengambil sampel dari beberapa tingkat kelas, setelah itu mengambil sebagian siswa dari kelas sesuai jumlah dan dilakukan secara acak dengan cara mengambil nama daftar siswa kemudian mengundi siapa yang terpilih dan bersedia menjadi responden.

## 4.4 Jenis dan Cara Pengumpulan Data

### 4.4.1 Jenis Data

#### a) Data Primer

- Data karakteristik responden meliputi nama, kelas, umur, jenis kelamin, dan tanggal lahir.
- Data pola makan yang dikonsumsi dengan menggunakan Semi Kuantitatif *Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ)*.
- Data status gizi diperoleh dari menghitung IMT siswa dengan mengukur berat badan dan tinggi badan.

#### b) Data Sekunder

Data sekunder meliputi data populasi, keadaan umum lokasi penelitian dan daftar siswa kelas VII dan kelas VIII SMPN 2 Mandau.

### 4.4.2 Cara Pengumpulan Data

- a) Data karakteristik responden, meliputi nama, kelas dan tanggal lahir dengan wawancara langsung menggunakan alat bantu formulir identitas.

- b) Data pola makan meliputi jumlah, frekuensi dan jenis makanan yang dikonsumsi menggunakan Semi Kuantitatif *Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ)*.
- c) Data status gizi menggunakan data hasil pengukuran tinggi badan dan penimbangan berat badan.

#### 4.5 Pengolahan dan Analisa Data

##### a) Pengolahan Data

##### 1. Jumlah Makanan

- Responden di wawancarai mengenai frekuensi konsumsi jenis makanan sumber zat gizi yang terdapat dalam kuisioner.
- Kemudian tanyakan mengenai URT dan porsi nya. Untuk memudahkan gunakan buku foto bahan makanan.
- Estimasi ukuran porsi yang dikonsumsi responden kedalam ukuran berat (gram).
- Konversi semua frekuensi bahan makanan untuk perhari.
- Kemudian kalikan frekuensi perhari dengan ukuran berat (gram) untuk mendapatkan berat yang dikonsumsi dalam gram perhari.
- Hitung semua data bahan makanan yang dikonsumsi responden sesuai dengan yang terisi didalam form.
- Setelah semua bahan makanan diketahui berat yang dikonsumsi dalam gram/hari, maka semua berat dijumlahkan sehingga diperoleh total asupan zat gizi responden.
- Selanjutnya dilakukan perhitungan menggunakan TKPI 2017 melalui aplikasi Nutrisurvey yang dilanjutkan dengan membandingkannya dengan Angka Kecukupan Gizi (AKG) untuk Indonesia.
- Peneliti menghitung Angka Kecukupan Gizi (AKG) dengan membandingkan berat badan (BB) aktual dengan BB Ideal dalam AKG 2019 sesuai dengan rumus berikut ini :

$$\text{Kecukupan gizi} : \frac{\text{BB Aktual}}{\text{BB Ideal}} \times \text{AKG Standar}$$

- Kemudian menghitung tingkat konsumsi zat gizi (energi,

karbohidrat, protein dan lemak) dengan menggunakan rumus berikut ini :

$$\text{Tingkat konsumsi} = \frac{\text{Total asupan zat gizi}}{\text{AKG zat gizi}} \times 100\%$$

- Tingkat kecukupan gizi remaja dinyatakan dalam bentuk persen. Klasifikasi interpretasi hasil menurut WNPG, 2012 sebagai berikut :
  - 1) Defisit tingkat berat : <70% angka kebutuhan
  - 2) Defisit tingkat sedang : 70 – 79% angka kebutuhan
  - 3) Defisit tingkat ringan : 80 – 89% angka kebutuhan
  - 4) Normal : 90 – 119% angka kebutuhan
  - 5) Lebih : >120% angka kebutuhan

## 2. Frekuensi Makan

Data frekuensi makan diperoleh menggunakan kuisioner FFQ yang berisi tentang frekuensi makan pada remaja. Frekuensi makan dikategorikan menjadi 2 yaitu :

- 1) Cukup : Apabila frekuensi makan utama pada remaja  $\geq 3x$  dalam sehari
- 2) Kurang : Apabila frekuensi makan utama pada remaja  $\leq 3x$  dalam sehari

## 3. Jenis Makanan

Dari jenis makanan, dapat ditemukan bahan pangan apa saja yang dikonsumsi lebih banyak dan lebih sering oleh responden. Baik itu dari segi bahan makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur dan buah. Ini dikarenakan pilihan bahan makanan dalam FFQ sudah dipertimbangkan berdasarkan bahan makanan yang mudah ditemui di masyarakat sekitar dan sering dikonsumsi.

- a) Baik : Apabila responden mengonsumsi  $\geq 5$  jenis bahan makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur dan buah
- b) Tidak Baik : Apabila responden mengonsumsi  $\leq 5$  jenis bahan makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur dan buah

Selanjutnya adalah menginput data ke dalam excell untuk dicari rata-ratanya dan kemudian diketahui pola makan remaja SMPN 2 Mandau umumnya seperti apa.

Data yang sudah dikumpul, diolah dengan menggunakan program computer (Microsoft Excell) yang hasilnya dianalisis secara deskriptif dari data yang ada berupa distribusi frekuensi. Data ini akan diolah dengan tahap berikut :

- Penyuntingan data (*Editing*)
 

Editing adalah pengecekan kembali apakah data pada lembar formulir Semi Kuantitatif *Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ)* telah diisi.
- Pengkodean data (*Coding*)
 

Setelah data pada formulir Semi Kuantitatif *Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ)* telah diisi maka dilakukan pengkodean data yang dilakukan sendiri oleh peneliti.
- Tabulasi data (*Tabulating*)
 

Setelah dilakukan editing dan coding data, maka dilakukan pengelompokan data tersebut ke dalam suatu tabel tertentu dan memberikan skor masing-masing jawaban responden.
- Memasukkan data (*Entry*)
 

Data yang diperoleh seperti identitas siswa, pola makan, dan status gizi terlebih dahulu direkap menjadi data mentah lalu diketik dan diolah menggunakan aplikasi di komputer.
- Pembersihan data (*Cleaning*)
 

Sebelum melakukan analisis data, data mentah yang diperoleh terlebih dahulu dilakukan pengecekan, jika ditemukan kesalahan pada entry data. Data yang tidak lengkap dikeluarkan dari master data. Data-data yang telah dientri diperiksa kembali dan sudah bebas dari kesalahan-kesalahan.

#### **b) Analisa Data**

Penelitian ini menggunakan analisa deskriptif dalam bentuk univariat yaitu dilakukan terhadap tiap variabel dari hasil penelitian, yaitu

menggambarkan presentase dari gambaran pola makan dan status gizi remaja. Pengolahan data dilakukan setelah semua data responden terkumpul. Hasil identifikasi karakteristik responden diolah dan disajikan dalam bentuk narasi dan deskriptif untuk menggambarkan distribusi frekuensi pada penelitian menggunakan univariate untuk mengetahui gambaran pola makan pada remaja gizi baik di SMPN 2 Mandau.