

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian adalah suatu prosedur sistematis dan ilmiah yang bertujuan untuk menemukan jawaban dari pertanyaan-pertanyaan atau rumusan masalah (Endang Mulyatiningsih, 2011:1). Menurut Sugiyono (2008:12) metode penelitian survei digunakan untuk mendapatkan data dari tempat tertentu yang alamiah (bukan buatan), tetapi peneliti melakukan perlakuan dalam pengumpulan data, dengan mengedarkan kuesioner, wawancara terstruktur, dan sebagainya. Penelitian pengaruh pola makan terhadap status gizi siswa SMP Negeri 4 Banyumas ini merupakan jenis penelitian survei. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif regresi, karena fenomena atau gejala-gejala hasil pengamatan dalam penelitian berupa data.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 4 Banyumas yang terletak di jalan Dayakan RT 06 RW 03 Pasinggangan, Kecamatan Banyumas, Kabupaten Banyumas, Jawa Tengah.

2. Waktu Penelitian

Pengambilan data dalam penelitian ini dilaksanakan pada 23 Oktober- 23 November tahun 2019.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas : obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2012: 80). Dalam penelitian sosial, populasi didefinisikan sebagai kelompok subjek yang hendak dikenai generalisasi hasil penelitian (Saifuddin Aswar, 2012: 77). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII, VIII, IX SMP Negeri 4 Banyumas sejumlah 565 siswa.

Tabel 1. Jumlah Siswa SMP Negeri 4 Banyumas

Kelas	Jumlah Kelas	Jumlah Siswa
Kelas VII	6	192
Kelas VIII	6	186
Kelas IX	6	187

2. Sampel

Sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2008:118). Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Suharsimi Arikunto, 2002 : 117) Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah stratified random sampling. Penentuan responden dalam penelitian ini menggunakan penentuan ukuran berdasarkan rumus Slovin dengan batas toleransi kesalahan yaitu 10%. Dari jumlah populasi 565 siswa SMP Negeri 4 Banyumas, maka responden yang dicari dengan rumus sebagai berikut:

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

Keterangan :

n = Jumlah responden

N = Jumlah populasi

E = Batas toleransi kesalahan

Dari perhitungan menggunakan rumus diatas menghasilkan jumlah responden 85 siswa SMP Negeri 4 Banyumas dengan taraf kesalahan 10%.

Berikut sampel siswa SMP Negeri 4 Banyumas:

Tabel 2. Jumlah Sampel Siswa SMP Negeri 4 Banyumas

Jenis Kelamin	Kelas			Jumlah	Presentase (%)
	Kelas VII	Kelas VIII	Kelas IX		
Laki-laki	13	16	12	41	48.2
Perempuan	15	12	17	44	51.8

D. Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah obyek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian (Arikunto, 2010: 161). Menurut Sugiyono (2015: 3) variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneiti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya. Variabel dalam penelitian ini adalah variabel bebas.

E. Devinisi Operasional Variabel

Kerlinger (1973) menyatakan bahwa variabel adalah konstruk atau sifat yang akan dipelajari. Pengertian lain variabel adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang

ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2015: 3). Variabel yang akan diteliti yaitu:

1. Pola Makan

Pola makan siswa SMP Negeri 4 Banyumas dilihat dari jenis dan frekuensi penggunaannya. Menggunakan metode frekuensi makan (*food frequency*) yang digunakan untuk memperoleh data tentang frekuensi sejumlah makanan jadi atau bahan makanan selama periode tertentu seperti satu minggu, satu bulan atau tahun. Metode kedua yang digunakan yaitu *Recall* 24 jam yaitu dilakukan dengan cara mencatat jenis dan jumlah bahan makanan yang dikonsumsi pada periode 24 jam yang lalu, metode *recall* minimum dilakukan selama 3 kali *recall* 24 jam tanpa berturut-turut dapat menghasilkan gambaran asupan zat gizi lebih optimal dan memberikan variasi yang lebih besar tentang *intake* harian individu.

2. Status Gizi

Status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi. Penilaian status gizi siswa SMP Negeri 4 Banyumas yaitu menggunakan penilaian antropometri, yaitu penilaian melalui pengukuran fisik dengan pencatatan pengukuran berat badan dan tinggi badan berdasarkan rumus IMT (Indeks Masa Tubuh).

F. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Teknik Pengumpulan Data

Menurut Suharsimi Arikunto (2002: 134) teknik pengumpulan data adalah cara-cara yang dapat digunakan oleh penelitian untuk mengumpulkan data yang diperlukan. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu :

a. Frekuensi Makan (*Food Frequency*)

Metode *food frequency* adalah metode yang digunakan untuk memperoleh data tentang frekuensi konsumsi sejumlah bahan makanan atau bahan makanan jadi selama periode tertentu, seperti hari, minggu, bulan atau tahunan (Supriasa, 2001: 98). Kuesioner frekuensi makanan memuat tentang daftar bahan makanan atau makanan, dan frekuensi penggunaan makanan tersebut pada periode tertentu. Bahan makanan yang ada dalam daftar kuesioner tersebut adalah yang dikonsumsi dalam frekuensi yang cukup sering oleh responden.

b. *Food Recall* 24 jam

Metode *recall* yaitu dilakukan dengan cara mencatat jenis dan jumlah bahan makanan yang dikonsumsi pada periode 24 jam yang lalu, metode *recall* minimum dilakukan selama 3 kali *recall* 24 jam tanpa berturut-turut dapat menghasilkan gambaran asupan zat gizi lebih optimal dan memberikan variasi yang lebih besar tentang intake harian individu.

c. Pengukuran Antropometri

Teknik pengukuran antropometri yang dilakukan dalam penelitian adalah mengukur secara langsung fisik siswa (tinggi badan dan berat badan) di SMP N 4 Banyumas. Dengan adanya pengukuran antropometri secara langsung, peneliti dapat membandingkan data-data yang utuh dengan hasil wawancara.

2. Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati (Sugiyono, 2008 : 102). Instrumen penelitian disusun berdasarkan kisi – kisi instrumen. Instrumen yang digunakan

untuk mengetahui pola makan siswa SMP Negeri 4 Banyumas adalah *Food Freuency Questionnaire (FFQ)* atau Formulir Frekuensi Makan. Serta instrumen untuk mengetahui status gizi adalah menggunakan IMT (Indeks Masa Tubuh).

Tabel 3. Kisi-Kisi Instrumen

Variabel	Pengukuran	Indikator	Sub Indikator
Pola Makan	Mengungkap pola makan	Makanan yang dikonsumsi siswa	1. Jenis bahan makanan 2. Frekuensi Makan
	Mengungkap pola makan	Makanan yang dikonsumsi siswa	Mengingat kembali makanan yang dikonsumsi 3hari yang lalu
Status Gizi	Mengungkap status gizi siswa	Pengukuran menggunakan IMT (Indeks Masa Tubuh)	1. Umur 2. Tinggi Badan (cm) 3. Berat Badan (kg)

a. Instrumen Pengukuran Pola Makan

Tabel 4. Instrumen Pengukuran Pola Makan

Nama Bahan Makanan	Frekuensi Konsumsi					
	> 1x/hri	1x/hri	4-6x/mngu	1-3x/mngu	1x/bln	Tdk prnh
1. Makanan Pokok						
2. Lauk Hewani						
3. Lauk Nabati						
4. Sayur-Sayuran						
5. Buah buahan						
6. Lain-lain						

Sumber: I Dewa Nyoman Supriasa, 2012

b. Instrumen *Recall* 24 Jam

Tabel 5. Instrumen *Recall* 24 Jam

Waktu Makan	Nama Makanan	Banyaknya	
		URT	*Berat (gram)
Pagi/Jam			
Selingan Pagi/Jam			
Siang/Jam			
Selingan Sore/Jam			
Malam/Jam			

c. Instrumen Pengukuran Status Gizi

Pada penelitian ini pengambilan data menggunakan metode pengukuran indeks masa tubuh (IMT/U) dengan mengukur tinggi badan dan berat badan siswa SMP Negeri 4 Banyumas. Alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

1. Timbangan berat badan analog



Gambar 4. Timbangan berat badan analog

Pelaksanaan pengukuran berat badan sebagai berikut:

- a) Siswa berdiri tanpa alas kaki
- b) Siswa berdiri tegak diatas timbangan
- c) Hasil pengukuran dicatat dalam satuan kilogram (kg)

2. Pengukur tinggi badan



Gambar 5. Pengukur tinggi badan (Mikrotoa)

Pelaksanaan pengukuran tinggi badan adalah sebagai berikut:

- a) Pengukuran dilakukan dengan menempelkan mikrotoa pada dinding yang lurus dan datar detinggi 2 meter.
- b) Siswa berdiri tanpa alas kaki

- c) Siswa berdiri tegak dengan kaki lurus, tumit, pantat, punggung, dan kepala bagian bawah harus menempel pada dinding serta pandangan lurus ke depan.
- d) Mikrotoa ditarik turun sampai menyentuh kepala bagian atas
- e) Kemudian baca angka pada skala yang tampak pada gulungan mikrotoa, ditulis dalam satuan sentimeter (cm) kemudian dijadikan satuan meter (m)

3. Langkah-langkah menghitung IMT adalah sebagai berikut:

- a) Sebelum menghitung IMT harus memperoleh data usia siswa (tahun dan bulan), kemudian lakukan pengukuran berat badan dan tinggi badan secara akurat untuk mengetahui IMT.
- b) Hitung IMT dengan menggunakan rumus:

$$IMT = \frac{BB \text{ (kg)}}{TB \text{ (m}^2\text{)}}$$

Keterangan:

BB: Berat Badan (kg)

TB: Tinggi Badan (m)

- c) Masukkan data hasil perhitungan IMT kedalam kategori dan ambang batas status gizi berdasarkan umur (IMT/U) anak usia 5-18 tahun lalu disesuaikan dengan jenis kelamin dan usianya pada tabel yang tersedia untuk mengetahui kategori status gizi siswa apakah masuk dalam kategori sangat kurus, kurus, normal, gemuk, obesitas.

G. Teknik Analisis Data

Dalam penelitian ini data harus di analisa secara benar agar kesimpulannya tepat. Teknik analisis data yang digunakan yaitu analisis deskriptif kuantitatif, hasil analisis data disajikan dalam bentuk tabel, diagram, dan grafik. Untuk mengetahui masing-masing variabel yaitu:

1. Pola Makan

Variabel pola makan dalam penelitian ini yaitu dengan metode *food frequency* dan *recall* 24 jam. Dimana food frekuensi bersifat dekskriptif kualitatif dan *recall* 24 jam deskriptif kuantitatif. *Recall* 24 jam dihitung menggunakan aplikasi nutrisurvey 2007, Setelah itu data dipresentasikan kedalam tabel agar mudah dipahami saat membaca penelitian ini.

2. Status Gizi

Variabel status gizi diukur dengan antropometri menggunakan indeks BB/TB yang dikenal dengan IMT (Indeks Masa Tubuh) berdasarkan umur dan jenis kelamin. Kemudian data IMT siswa diklasifikasi berdasarkan kategori status gizi yang telah ditetapkan oleh Kementrian Kesehatan RI pada tahun 2011, dengan rincian sebagai berikut:

- a. Sangat kurus, kurang dari -3 standar deviasi ($<-3SD$) dengan $IMT < 17.0$
- b. Kurus, antara -3 SD sampai dengan <-2 SD dengan $IMT 17.0 - 18.4$
- c. Normal, antara -2 SD sampai dengan 1 SD dengan $IMT 18.5 - 25.0$
- d. Gemuk, antara 1 SD sampai dengan 2 SD dengan $IMT 25.1 - 27.0$
- e. Sangat gemuk (Obesitas) yaitu > 3 SD dengan $IMT > 27.0$

Setelah data status gizi diperoleh kemudian data diubah menjadi data presentase untuk didistribusikan menjadi diagram lingkaran yang dijelaskan secara deskriptif.