

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis dan Desain Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian observasional analitik dengan menggunakan desain *cross sectional*.

B. Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 01 April 2023 bertempat di Desa Klampok Kecamatan Singosari Kabupaten Malang.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi Penelitian

Populasi penelitian ini adalah 157 remaja usia 10-18 tahun di Desa Klampok RT 01,02,03 RW 02 Kecamatan Singosari Kabupaten Malang.

2. Sampel Penelitian

Sampel pada penelitian ini adalah 30 remaja usia 10-18 tahun di Desa Klampok RT 01,02,03 RW 02 Kecamatan Singosari Kabupaten Malang.

1) Kriteria Inklusi

- a. Remaja usia 10-18 tahun
- b. Remaja tinggal di Desa Klampok
- c. Remaja dalam kondisi sehat
- d. Bersedia menjadi sampel penelitian

2) Kriteria Eksklusi

- a. Remaja yang sedang sakit ketika penelitian
- b. Remaja yang berhalangan hadir ketika penelitian

D. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik yang digunakan untuk pengambilan sampel adalah *Quota Sampling* dimana untuk mendapatkan data peneliti harus memenuhi subjek penelitian yaitu remaja di Desa Klampok Kecamatan Singosari Kabupaten Malang yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi yang sudah peneliti tetapkan sebanyak 30 responden.

E. Variabel Penelitian

1. Frekuensi Makan
2. Jenis Bahan Makanan
3. Status Gizi Remaja

F. Definisi Operasional Variabel

Tabel 2. Definisi Operasional Variabel

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Pengukuran	Skala Ukur
Frekuensi makan	Frekuensi makan adalah berapa kali makan yang dikonsumsi remaja usia 10-18 tahun dalam 24 jam termasuk makan pagi, makan siang, makan malam yang berisi makanan utama meliputi Karbohidrat, Protein Hewani, Protein Nabati, Sayuran dan Buah.	Form FFQ	Frekuensi makan dikategorikan ke dalam: 1. Baik = apabila frekuensi makan utama $3 \times$ atau $\geq 3 \times$ sehari 2. Kurang baik = apabila frekuensi makan utama $\leq 2 \times$ sehari (Soenardi 2006 dalam Arifin 2015)	Ordinal
Jenis bahan makanan	Jenis bahan makanan adalah jenis bahan makanan yang dikonsumsi oleh remaja usia 10-18 tahun dalam 24 jam meliputi makanan pokok, lauk pauk, sayuran, dan buah.	Form FFQ	Jenis bahan makanan dikategorikan ke dalam: 1. Baik = apabila mengonsumsi ≥ 4 bahan makanan sehari (makanan pokok, lauk-pauk, sayuran, buah) 3. Kurang baik = apabila mengonsumsi ≤ 3 bahan makanan sehari (makanan pokok, lauk pauk, sayuran, buah) (Safitri A, dkk, 2016)	Ordinal

Status gizi remaja	Gambaran ekspresi dari keadaan keseimbangan zat gizi lebih hingga zat gizi kurang yang dapat memunculkan masalah gizi tertentu dengan menggunakan indeks IMT/U pada remaja usia 10-18 tahun.	Timbangan digital dan mikrotoa (<i>Microtoise</i>)	Menggunakan standar buku PMK No 2 Tahun 2020: (IMT/U) anak usia 5- 18 tahun dengan kategori: 1. Gizi buruk: (<-3 SD) 2. Gizi kurang: (-3SD sd <-2SD) 3. Gizi baik (normal): (-2SD sd +1SD) 4. Gizi lebih: (+1SD sd +2SD) 5. Obesitas (> +2SD)	Ordinal
--------------------	--	--	--	---------

G. Instrumen Penelitian

1. Formulir pernyataan kesediaan sebagai sampel penelitian
2. Formulir identitas responden
3. Form FFQ
4. Timbangan digital
5. Mikrotoa (*Microtoise*)
6. Alat tulis

H. Metode Pengumpulan Data

a. Data Primer

- 1) Identitas sampel meliputi tanggal kunjungan, nomer responden, nama, tanggal lahir, usia, jenis kelamin dan alamat.
- 2) Data frekuensi makan diperoleh dengan cara wawancara menggunakan form FFQ.
- 3) Data jenis bahan makanan diperoleh dengan cara wawancara menggunakan form FFQ.
- 4) Data hasil pengukuran antropometri remaja meliputi berat badan dan tinggi badan.

b. Data Sekunder

Data sekunder adalah data yang dikumpulkan oleh peneliti seperti jumlah remaja dan alamat sampel.

I. Pengolahan dan Analisis Data

1. Pengolahan Data

a. Data Identitas Responden

Data identitas responden diambil dengan metode wawancara menggunakan alat bantu form kuesioner, menggunakan tabel dan dijelaskan secara deskriptif.

b. Frekuensi Makan

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

1. Baik = apabila frekuensi makan utama $3x$ atau $\geq 3x$ sehari

2. Kurang baik = apabila frekuensi makan utama $\leq 2x$ sehari

Data tersebut dipresentasikan dalam bentuk persen (%), kemudian didistribusikan menggunakan tabel dan dijelaskan secara deskriptif.

c. Jenis Bahan Makanan

Data jenis bahan makanan diperoleh menggunakan form FFQ yang berisi tentang jenis bahan makanan. Jenis bahan makanan dikategorikan menjadi 2 yaitu:

1. Baik = apabila mengonsumsi ≥ 4 jenis bahan makanan sehari (karbohidrat, protein hewani, protein nabati, sayuran dan buah)

2. Kurang baik = apabila mengonsumsi ≤ 3 jenis bahan makanan sehari (karbohidrat, protein hewani, protein nabati, sayuran dan buah) sehari

Data tersebut dipresentasikan dalam bentuk persen (%), kemudian didistribusikan menggunakan tabel dan dijelaskan secara deskriptif.

d. Status Gizi

Data hasil pengukuran antropometri meliputi tinggi badan dan berat badan dihitung menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT), kemudian dikategorikan menggunakan *Z-Score* dan melihat hasil kategori status gizi berdasarkan IMT/U anak usia 5-18 tahun menggunakan PMK No.2 tahun 2020 :

- Gizi buruk : < -3 SD

- Gizi kurang : -3 SD sampai dengan < -2 SD

- Gizi baik : -2 SD sampai dengan $+1$ SD

- Gizi lebih : +1 SD sampai dengan +2 SD
- Obesitas : >+2 SD

Data tersebut dipresentasikan dalam bentuk persen (%), kemudian didistribusikan menggunakan tabel dan dijelaskan secara deskriptif.

2. Analisis dan Penyajian Data

a. Analisis Data

Analisis data disajikan dengan cara deskriptif.

b. Penyajian Data

Penyajian data dilakukan secara deskriptif dalam bentuk narasi dan tabel.