

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan desain *cross sectional study*

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan pada bulan Juni tahun 2023 di SMA Negeri 17 Konawe Selatan.

C. Populasi dan Sampel

1) Populasi

Seluruh siswa SMA Negeri 17 konawe Selatan yang berjumlah 174 siswa

2) Sampel

Sampel dalam penelitian ini adalah siswa SMA Negeri 17 Konawe Selatan sebesar 46 dilakukan dengan menggunakan rumus (*Lemeshow*, 1990) :

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

Keterangan :

N = Jumlah populasi

n = Besar sampel

d = Presisi, ditetapkan sebesar 10% (0,1).

P = Proporsi Kejadian 20% (0,2).

$Z_{1-\alpha/2}$ = Koefisien kepercayaan 95% (1,96) untuk $\alpha = 0,05$

Penyelesaian :

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

$$n = \frac{174 \cdot 1,96^2 \cdot 0,2 \cdot 0,8}{0,1^2(174-1) + 1,96^2 \cdot 0,2 \cdot 0,8}$$

$$n = \frac{106,95}{1,73+0,61}$$

$$n = \frac{106,95}{2,34}$$

$n = 45,7$ dibulatkan 46 siswa remaja.

Berdasarkan perhitungan diatas maka besar sampel adalah 46 orang.

D. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposivel random sampling*

$$X = \frac{n}{p} \times \text{jumlah siswa}$$

Keterangan :

X : Proporsi sampel

n : Jumlah sampel

p : Populasi

1. Pengambilan sampel sebagai berikut :

$$\text{Kelas X} = \frac{46}{174} \times 80 = 21$$

$$\text{Kelas XI} = \frac{46}{174} \times 50 = 13$$

$$\text{Kelas XII} = \frac{46}{174} \times 44 = 12$$

Kriteria sampel :

- a. Siswa SMA Negeri 17 Konawe Selatan
- b. Umur 15-18 tahun
- c. Bersedia menjadi sampel

E. Jenis dan Cara Pengumpulan Data

1. Data primer

- a. Tingkat pengetahuan gizi seimbang diperoleh melalui wawancara dengan menggunakan kusioner
- b. Tingkat asupan (karbohidrat, Lemak dan Protein) diperoleh melalui wawancara dengan menggunakan formulir food recall 24 jam.
- c. Status gizi diperoleh melalui pengukuran berat badan dan tinggi badan dengan menggunakan timbangan digital dan microtois

2. Data sekunder

Data sekunder diperoleh melalui pencatatan dokumen di sekolah SMA Negeri 17 Konawe Selatan.

F. Pengolahan, Analisa Dan Penyajian Data

1. Pengolahan data

- a. Pengetahuan gizi diperoleh dengan cara responden mengisi kuesioner yang telah diberikan yang berisi pertanyaan tentang gizi. Setiap jawaban yang benar memiliki poin sebesar 10 poin dan salah sebesar 0.
- b. Asupan zat gizi makro (karbohidrat, lemak, protein) dari hasil wawancara perhari di input kedalam nutrisurvey lalu hasil dari recall selama 1 hari di rata-ratakan. Setelah diketahui rata-rata dari setiap asupan zat gizi (karbohidrat, lemak, protein), kemudian dikonversikan AKG 2019 untuk mengetahui kategori dari masing-masing asupan zat gizi. dengan
- c. Data status gizi didapat dari hasil pengukuran berat badan (BB), tinggi badan (TB) dan usia responden kemudian dihitung dengan menggunakan rumus IMT berdasarkan BB/TB.

2. Analisa data

Data yang telah dikumpulkan dioalah dan disajikan dalam bentuk tabel *distribusi frekuensi* kemudian dianalisa secara *deskriptif*. Teknik analisa data yang digunakan adalah teknik *univariat* , yaitu untuk menggambarkan pengetahuan gizi, asupan zat gizi makro, status gizi remaja.

3. Penyajian data

Penyajian data dilakukan secara *deskriptif* dalam bentuk tabel dan narasi

G. Definisi Operasional dan Kriteria Objektif

1. Pengetahuan gizi

Pemahaman tentang gizi secara umum yang dimiliki oleh siswa berdasarkan hasil yang didapatkan saat menjawab pertanyaan yang diajukan pada kuesioner yang telah disediakan.

Cara Ukur : Pengisian kuesioner oleh responden.

Alat Ukur : Kuesioner.

Kriteria Objektif :

- a. Baik, bila hasilnya $> 75\%$
- b. Cukup, bila hasilnya $60-75\%$
- c. Kurang, bila hasilnya $< 60\%$

(Arikunto, 2010).

- #### 2. Asupan Zat Gizi Makro
- Jumlah rata-rata asupan zat gizi (karbohidrat, protein, lemak) pada makanan yang dikonsumsi siswa baik di dalam rumah maupun di luar rumah dengan menggunakan metode Food Recall 24 Jam melalui wawancara dan dianalisis dengan nutrisurvey kemudian hasilnya dibandingkan dengan angka kecukupan gizi (AKG) 2019.

a. Asupan Karbohidrat

Cara Ukur : Wawancara langsung

Alat Ukur : Form Food recall 24 jam

Kriteria objektif :

1. Konsumsi cukup, bila ≥ 80 % AKG.
2. Konsumsi kurang, bila < 80 % AKG.

(Hardinsyah dkk, 2012).

b. Asupan Protein

Cara Ukur : Wawancara langsung

Alat Ukur : Form food recall 24 jam

Kriteria objektif :

1. Konsumsi cukup, bila ≥ 80 % AKG.
2. Konsumsi kurang, bila < 80 % AKG.

(Hardinsyah dkk, 2012).

c. Asupan Lemak

Cara Ukur : Wawancara langsung

Alat Ukur : Form food recall 24 jam

Hasil Ukur :

1. Konsumsi cukup, bila ≥ 80 % AKG.
2. Konsumsi kurang, bila < 80 % AKG.

(Hardinsyah, 2012).

3. Status gizi

Keadaan tubuh yang diukur secara antropometri dengan cara mengukur tinggi badan menggunakan Microtoise, dan menimbang berat badan

menggunakan Timbangan Digital. Kemudian hasil tersebut di analisis menggunakan rumus IMT berdasarkan BB/TB

cara ukur : Menimbang Berat Badan dan Mengukur Tinggi Badan

Alat ukur : Timbangan Digital dengan ketelitian 0,1 kg dan Microtoise dengan ketelitian 0,1 cm.

Kriteria objektif :

- a. < 18.5 : berat badan kurang (*Underweight*)
- b. $18,5 - 22,9$: berat badan normal
- c. $23 - 29,9$: kelebihan berat badan (*Overweight*)
- d. $25 - 29,9$: Obesitas I
- e. ≥ 30 : Obesitas II