

BAB III

METODE PENELITIAN

a. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif dengan pendekatan survei.

b. Waktu Dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada bulan Juni 2024 di SMAN 1 Kabangka Kabupaten Muna

c. Populasi Dan Sampel

a. Populasi

Populasi dalam penelitian adalah seluruh siswa dan siswi SMAN 1 Kabangka, Kabupaten Muna yang masih aktif yang berjumlah 290 siswa.

b. Sampel

1. Besar sampel

Sampel pada penelitian ini adalah siswa-siswi kelas X dan XI di SMAN 1 Kabangka, yang berjumlah 75 orang yang di ambil menggunakan rumus slovin sugiyono (2011).

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

Keterangan :

n= ukuran sampel atau jumlah responden

N= ukuran populasi

E= presentase kelonggaran ketelitian kesalahan pengambilan sampel yang masih bisa di tolerir: e=0,1

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

$$n = \frac{290}{290(0,1)^2 + 1}$$

$$n = \frac{290}{290(0,01) + 1}$$

$$n = \frac{290}{2,9 + 1}$$

$$n = \frac{290}{3,9}$$

$$n = 74,3$$

Jadi jumlah sampel sebanyak 74,3 di bulatkan menjadi 75 siswa.

2. Teknik pengambilan sampel

Teknik pengambilan sampel menggunakan sistem *Proposional random sampling*.

$$\text{Kelas X} = \frac{147}{290} \times 75 = 38$$

$$\text{Kelas XI} = \frac{143}{290} \times 75 = 37$$

3. Kriteria sampel

- a. Bersedia menjadi responden
- b. Terdaftar sebagai Siswa atau siswi kelas X dan kelas XI SMAN 1 Kabangka.

d. Jenis Dan Cara Pengumpulan Data

a. Jenis Data

1. Data Primer

Data primer penelitian ini adalah pengetahuan gizi, aktivitas fisik dan status gizi.

2. Data Sekunder

Data sekunder pada penelitian ini adalah Gambaran umum lokasi penelitian yang diperoleh melalui dokumentasi di SMAN 1 Kabangka, Kabupaten Muna.

b. Cara Pengumpulan Data

1. Pengetahuan Gizi

Pengumpulan data pengetahuan gizi di kumpulkan melalui wawancara dengan menggunakan kuisioner dengan responden yaitu siswa dan siswi SMAN 1 Kabangka

2. Aktivitas Fisik

Pengumpulan data Aktivitas fisik di kumpulkan melalui wawancara dengan menggunakan kuisioner dengan responden yaitu siswa dan siswi SMAN 1 Kabangka.

3. Status Gizi

Pengumpulan data status gizi di kumpulkan melalui pengukuran antropometri menggunakan timbangan berat badan, mengukur tinggi badan dan usia responden dengan responden siswa dan siswi SMAN 1 Kabangka dan di hitung menggunakan indikator IMT/U (indeks massa tubuh/ umur) .

e. Pengolahan, Analisis Dan Penyajian Data

1. Pengolahan Data

- a. Pengetahuan gizi data yang telah terkumpul diolah dengan cara membandingkan setiap jawaban yang benar memiliki poin sebesar 10 dengan total skor kuisioner kemudian di presentasikan.
- c. Aktivitas fisik yang telah terkumpul dan diolah dengan dihitung menggunakan rumus IPAQ , untuk mengetahui besar aktivitasnya.
- d. Data status gizi di dapat dari hasil pengukuran berat badan (BB), tinggi badan (TB) dan usia responden kemudian di hitung dengan menggunakan rumus IMT/U kemudian di bandingkan dengan rujukan standar penilaian IMT Kemenkkes 2020.

2. Analisis Data

Analisa univariat pada penelitian ini di lakukan untuk memperoleh gambaran variabel penelitian yaitu pengetahuan gizi, aktivitas fisik dan status gizi.

3. Penyajian Data

Penyajian data di lakukan secara deskriptif dalam bentuk tabel dan narasi .

f. 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. Selanjutnya di kelompokkan menurut kriteria objektif berikut :

Kriteria Objektif :

- a. Baik : $>75\%$ total skor
- b. Cukup : $60-75\%$ total skor
- c. Kurang : $< 60\%$ total skor

(Arikunto, 2010).

2. Aktivitas Fisik adalah suatu gerakan tubuh yang dihasilkan otot rangka dan membutuhkan energi, termasuk aktivitas yang dilakukan saat bekerja, bermain, melakukan pekerjaan rumah tangga, dan kegiatan rekreasi
(Aritonang *et al.*, 2022)

Selanjutnya di kelompokkan menurut kriteria objektif berikut :

- a. Aktivitas ringan, jika nilai <600 MET-menit/minggu.
- b. Aktivitas sedang, jika nilai MET $600-3000$ MET-menit/minggu.
- c. Aktivitas berat, jika nilai >3000 MET-menit/minggu.

3. Status Gizi

Keadaan tubuh yang diukur secara Antropometri dengan Tinggi badan menggunakan Microtoise, dan menimbang berat badan menggunakan Timbangan Digital. Kemudian hasil tersebut di analisis menggunakan rumus IMT/U . Selanjutnya di kelompokkan menurut kriteria objektif berikut:

Kriteria objektif :

- a. Gizi kurang : -3 SD sd <-2 SD
- b. Gizi baik : -2 SD sd $+ 1$ SD
- c. Gizi lebih : $+ 1$ SD sd $+ 2$ SD
- d. Obesitas : $>+ 2$ SD