

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Rancangan Penelitian

Jenis penelitian adalah penelitian kuantitatif dengan metode deskriptif. Hal tersebut dilakukan bertujuan untuk mendeskripsikan secara sistematis, faktual, dan akurat mengenai fakta dan sifat populasi pada suatu wilayah.

B. Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini telah dilaksanakan pada bulan februari 2024 di SMA Negeri 1 Kendari

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X dan XI di SMA Negeri 1 Kendari berjumlah 982 orang.

2. Sampel

a. Jenis sampel

Sampel pada penelitian ini adalah siswa SMA Negeri 1 Kendari pengguna game online.

b. Besaran sampel

Sampel pada penelitian ini adalah sebagian dari siswa dan siswi SMA Negeri 1 Kendari yaitu 51 siswa.

Sampel dihitung menggunakan rumus (Lemeshow, 1997) sebagai berikut:

$$n = \frac{(Z_i - \alpha/2)^2 p q n}{d^2 (N - 1) + (z^i - \alpha/2) p q}$$

$$n = \frac{(1,96)^2 \cdot 0,17 \cdot 0,83 \cdot 982}{(0,1)^2 \cdot (982 - 1) + (1,96) \cdot 0,17 \cdot 0,83}$$

$$n = \frac{3,84 \cdot 0,17 \cdot 0,83 \cdot 982}{0,01 \cdot 981 + 3,84 \cdot 0,17 \cdot 0,83}$$

$$n = \frac{532,07}{10,35} = 51,4$$

$$n = 51 \text{ orang}$$

Keterangan :

n = jumlah sampel

N = banyaknya populasi adalah 982

$Z_1 - \alpha/2$ = Nilai Z berdasarkan Tingkat

kepercayaan sebesar 98% = 1,96

P = Proporsi populasi 0,17 (presentasi)

$q = 1 - P = 1 - 0,17 = 0,83$

d = penyimpangan terhadap populasi sebesar 10%

Jadi, jumlah sampel sebanyak 51 siswa.

c. Teknik Sampling

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah menggunakan teknik *Proporsional Random Sampling*. Pengambilan subjek dari setiap strata ditentukan seimbang atau sebanding dalam masing-masing kelas. Besar atau jumlah pembagian sampel dihitung dengan rumus sebagai berikut :

$$\frac{x}{n} \times N1$$

Keterangan :

N : Jumlah seluruh populasi

x : Jumlah sampel setiap kelas

n : jumlah populasi siswa di kelas X dan XI (982 siswa)

N1 : Jumlah sampel yang di butuhkan

Jadi sampel pada penelitian ini yaitu 51 siswa. Maka jumlah sampel untuk setiap kelas adalah sebagai berikut :

Tabel 4. Jumlah sampel setiap kelas

No	Kelas	Jumlah Populasi	Perhitungan sampel
1	X-A	40	$\frac{40}{982} \times 51 = 2$
2	X-B	44	$\frac{44}{982} \times 51 = 3$
3	X-C	42	$\frac{42}{982} \times 51 = 2$
4	X-D	40	$\frac{40}{982} \times 51 = 2$
5	X-E	41	$\frac{41}{982} \times 51 = 2$

6	X-F	41	$\frac{41}{982} x 51 = 2$
7	X-G	42	$\frac{42}{982} x 51 = 2$
8	X-H	42	$\frac{42}{982} x 51 = 2$
9	X-I	42	$\frac{42}{982} x 51 = 2$
10	X-J	41	$\frac{41}{982} x 51 = 2$
11	X-K	42	$\frac{42}{982} x 51 = 2$
12	X-L	41	$\frac{41}{982} x 51 = 2$
13	XI-A	38	$\frac{38}{982} x 51 = 2$
14	XI-B1	38	$\frac{38}{982} x 51 = 1$
15	XI-B2	37	$\frac{37}{982} x 51 = 2$
16	XI-B3	35	$\frac{35}{982} x 51 = 2$
17	XI-C1	34	$\frac{34}{982} x 51 = 2$
18	XI-C2	34	$\frac{34}{982} x 51 = 2$
19	XI-D	39	$\frac{39}{982} x 51 = 2$
20	XI-E1	38	$\frac{38}{982} x 51 = 2$
21	XI-E2	36	$\frac{36}{982} x 51 = 2$
22	XI-F	42	$\frac{42}{982} x 51 = 2$
23	XI-G1	35	$\frac{35}{982} x 51 = 2$
24	XI-G2	38	$\frac{38}{982} x 51 = 2$
25	XI-G3	40	$\frac{40}{982} x 51 = 2$
Total		982	51

D. Variabel Penelitian

Pada penelitian ini terdapat 3 variabel yaitu pola makan, status gizi dan durasi bermain game online.

E. Jenis dan Cara Pengumpulan Data

1. Data Primer

a. Pola Makan

Data pola makan diperoleh melalui wawancara langsung dengan responden menggunakan kuesioner frekuensi makanan (food frequency questionnaire).

b. Status gizi

Data status gizi diperoleh melalui cara pengukuran antropometri yaitu pengukuran tinggi badan dan berat badan menggunakan timbangan dan microtoise.

c. Game Online

Data durasi game online diperoleh dari hasil wawancara langsung dengan responden menggunakan kuesioner.

2. Data Sekunder

Data sekunder adalah data umum yang dikumpulkan meliputi gambaran umum dari lokasi penelitian dan jumlah siswa SMA Negeri 1 Kendari yang diperoleh dari bagian administrasi.

F. Pengolahan dan Analisis Data

1. Pengolahan data

Data yang telah dikumpulkan diolah dengan menggunakan perangkat lunak computer, pengolahan data yang diperoleh dilakukan sebagai berikut:

a. Pola Makan

Pola makan ditentukan dengan cara melakukan wawancara menggunakan kuesioner FFQ kemudian dilanjutkan dengan mencari nilai median dengan menggunakan kriteria sebagai berikut :

- a. Sering sekali di konsumsi : 3 x sehari (setiap kali sehari) dengan skor 50
- b. Sering di konsumsi : 1 kali sehari dengan skor 25
- c. Biasa di konsumsi : 3 – 6 kali minggu dengan skor 15
- d. Kadang-kadang di konsumsi : 1- 2 kali perminggu skor 10
- e. Agak Jarang di konsumsi : 2 kali sebulan dengan skor 5
- f. Jarang sekali di konsumsi : 1- 2 kali setahun dengan skor 2
- g. Tidak pernah : dengan skor 0

b. Status Gizi

Data status gizi remaja ditentukan dengan mengukur tinggi badan, berat badan dan selanjutnya data tersebut dimasukkan dalam aplikasi *WHO Antro Plus* untuk mendapatkan nilai *Z-Score*. Setelah data dihitung, kemudian disajikan dalam bentuk tabel yang disertai dengan penjelasan mengenai variabel yang diteliti.

c. Game Online

Untuk mengetahui hasil data durasi game online menggunakan kuesioner dan dikelompokkan kriteria penelitiannya yaitu data untuk variabel penelitian game online dibuat tabulasi dari semua data hasil kuesioner. Kriteria penelitian yaitu :

Kecanduan : > 4 jam perhari

Tidak kecanduan : < 4 jam perhari (Haslareni, 2013)

2. Analisis Data

Analisis data dilakukan dengan deskriptif dalam bentuk univariat dan bivariat yang bertujuan untuk mendapatkan gambaran umum variabel yang diteliti (Pola makan, Status Gizi dan Game Online) dan hubungan dari variabel yang di teliti.

G. Penyajian Data

Data disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan dinarasikan.

H. Definisi oprasional dan kriteria objektif

1. Pola makan

Pola makan adalah frekuensi makan dan jenis bahan makanan yang di makan tiap hari oleh satu orang dan merupakan ciri khas untuk suatu kelompok masyarakat tertentu. Data pola makan di peroleh dengan cara mengumpulkan skor makanan yang dikonsumsi oleh tiap responden berdasarkan frekuensi makanannya. Skor seluruh responden kemudian ditentukan nilai mediannya untuk mengetahui kategori pola makan penilaian sampel.

Frekuensi dari jenis makanan yang biasa di konsumsi oleh sampel dalam kurun waktu tertentu dengan kriteria:

Cukup : skor pola makan \geq nilai median

Kurang : skor pola makan < nilai median (Supriasa, 2016)

2. Status Gizi

Status gizi adalah suatu ukuran mengenai kondisi tubuh seseorang yang dapat dilihat dari makanan yang dikonsumsi dan penggunaan zat-zat gizi di dalam tubuh. Status gizi dibagi menjadi tiga kategori, yaitu status gizi kurang, gizi normal dan gizi lebih (Almatsier, 2005 dalam Khairina, 2018).

Kriteria Objektif :

Gizi kurang (*thinness*) : $- 3 \text{ SD sd } < - 2 \text{ SD}$

Gizi baik (normal) : $- 2 \text{ SD sd } + 1 \text{ SD}$

Gizi lebih (*overweight*) : $> + 1 \text{ SD sd } + 2 \text{ SD}$

Obesitas (*obese*) : $> + 2 \text{ SD (Kemenkes, 2020)}$

3. Game Online

Untuk mengetahui hasil data durasi game online menggunakan kuisioner dan dikelompokkan kriteria penelitiannya yaitu data untuk variable penelitian game online dibuat tabulasi dari semua data hasil kuisioner.

Kriteria penelitian yaitu :

Kecanduan : $> 4 \text{ jam perhari}$

Tidak kecanduan : $< 4 \text{ jam perhari (Haslareni, 2013)}$