

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Dan Desain penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif observasional dengan pendekatan survey.

B. Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini telah dilaksanakan pada tanggal 14 Juni – 28 Juni 2024 di SMAN 3 Konawe Selatan

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa di SMAN 3 Konawe Selatan yang berjumlah 755 siswa.

2. Sampel

Jumlah anggota sampel total ditentukan melalui Rumus Taro Yaname dan Slovin, hal ini mengacu pada pendapat Riduwan dan Engkos (2011: 49) bahwa “teknik pengambilan sampel menggunakan rumus dari Taro Yaname dan Slovin apabila populasi sudah diketahui”. Adapun rumus tersebut adalah sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{N \cdot d^2 + 1} = \frac{755}{755 \cdot (0,1)^2 + 1} = \frac{755}{8,55} = 88,30 = 88 \text{ orang}$$

keterangan:

n = jumlah sampel

N = jumlah populasi

D = batas kesalahan maksimal 0,1

Teknik pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling* (sampel acak sederhana) dengan kriteria sebagai berikut:

- 1) Siswa SMAN 03 Konwe Selatan
- 2) Siap menjadi responden

D. Variabel Penelitian

1. Variabel Bebas

Dalam penelitian ini yang menjadi variabel bebas adalah pengetahuan gizi dan pola makan.

2. Variabel Terikat

Dalam penelitian ini yang menjadi variabel terikat adalah status gizi.

E. Jenis dan Cara Pengumpulan Data

1. Data primer

- a. Pengetahuan gizi pengumpulan datanya di lakukan dengan menggunakan kuesioner pertanyaan tentang gizi
- b. Pengumpulan data pola makan menggunakan kuesioner FFQ
- c. Pengumpulan data status gizi dengan melakukan pengukuran antropometri untuk mengetahui berat badan dan tinggi badan .

2. Data sekunder

Data yang meliputi gambaran umum tentang SMAN 03 Konwe Selatan

F. Pengolahan Data

1. Data pengetahuan gizi

Data pengetahuan gizi diolah dengan menjumlahkan dan menghitung total skor jawaban benar dibandingkan dengan total skor kuesioner lalu dipersenkan untuk dibandingkan dengan kriteria obyektif.

2. Data pola makan

Data pola makan diolah dengan menjumlahkan nilai yang ada di formulir FFQ

3. Data status gizi

Data status gizi diolah dengan menggunakan who antrho secara langsung dengan mengukur antropometri

G. Penyajian Data

Data di sajikan dalam bentuk tabel dan narasi untuk membahas hasil penelitian.

H. Defenisi Operasional

1. Pengetahuan gizi

Pengetahuan gizi adalah mencakup informasi mengenai nutrisi, nilai makanan, dan cara tubuh memproses serta menggunakan zat-zat makanan

Kriteria objektif :

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

(Arikunto, 2010).

2. Pola makan

Pola makan adalah suatu cara atau usaha dalam pengaturan jumlah dan jenis makanan dengan informasi gambaran meliputi mempertahankan kesehatan status nutrisi dan membantu atau mencegah terjadinya penyakit

Kriteria Objektif:

Tidak pernah : 0

1-3 x/bulan : 5

1-3 x/minggu : 10

4-6 x/minggu : 15

1 x/hari : 25

>1 x/hari : 50

Adapun kriteria pola makan menurut Kemenkes RI yaitu:

a. Baik : bila total nilai \geq median penelitian

b. Kurang baik : bila total nilai $<$ median penelitian

(Sirajuddin 2018)

3. Status gizi

Status gizi remaja yang dinilai dengan membandingkan berat badan dan tinggi badan berdasarkan umur. Kemudian mengambil 3 kategori yaitu status gizi kurang dan statusgizi normal, obesitas.

Kriteria Objektif:

IMT : (z-score)

- a. Gizi Kurang (*thinness*) : < -3 SD sampai < -2 SD
- b. Gizi Baik (*normal*) : -2 SD sampai $+1$ SD
- c. Gizi lebih (*overweight*) : $+1$ SD sampai $+2$ SD
- d. Obesitas (*obese*) : $>+2$ SD

(Kemenkes, 2020).