

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Jenis Dan Desain Penelitian

Desain penelitian ini bersifat kuantitatif, yaitu data yang akan dikumpulkan berupa angka-angka yang akan diolah secara statistik dengan menggunakan perhitungan yang telah ditentukan dan dideskripsikan secara informal. Jenis penelitian menggunakan analitik korelasi, yaitu jenis penelitian yang meneliti data yang telah dikumpulkan dan mencari hubungan antar variabel, akan digunakan. Pendekatan menggunakan pendekatan *Cross-sectional*, yaitu Menganalisis data variabel yang dikumpulkan dari populasi sampel yang telah ditentukan sebelumnya pada titik waktu tertentu. Metode ini digunakan untuk menguji hubungan antara dua variabel (Notoatmodjo, 2018). Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan citra tubuh dan pola makan dengan status gizi remaja di SMA Negeri 6 Medan.

3.2 Lokasi Dan Waktu Penelitian

3.2.1 Lokasi

Penelitian ini dilakukan di Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 6 Medan, di Jalan Ansari No. 34, Sei Rengas I, Kec. Medan Kota, Kota Medan, Sumatera Utara (20214).

3.2.2 Waktu

Penelitian ini dilakukan pada bulan November 2022 sampai Januari 2023.

3.3 Populasi Dan Sampel

3.3.1 Populasi

Populasi merupakan sasaran utama yang diteliti dan keseluruhan subjek penelitian (Notoatmodjo, 2018). Populasi penelitian adalah siswa kelas X dan XI. Siswa kelas XII tidak diikutsertakan dalam populasi, dikarenakan sedang berkonsentrasi belajar untuk menghadapi ujian nasional.

Total populasi penelitian ini adalah 425 siswa yang terbagi menjadi 6 kelas untuk kelas X dan 6 kelas untuk kelas XI.

Tabel 3.1 Populasi penelitian

Tahun Ajaran	Kelas	Jumlah Populasi
2022-2023	X	213
	XI	212
Total Keseluruhan		425

Sumber data: SMA Negeri 6 Medan

3.3.2 Sampel

Sampel merupakan sebagian dari populasi yang berfungsi sebagai sumber data penelitian (Notoatmodjo, 2018). Metode pengambilan sampel yang disebut *Proportionate Stratified Random sampling*, untuk menentukan ukuran sampel menggunakan rumus Slovin sebagai berikut:

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

keterangan:

n : besar sampel

N: besar populasi

d : tingkat kepercayaan (0,1)

Berdasarkan rumus di atas, maka jumlah sampel yang diperlukan dalam penelitian ini adalah:

$$n = \frac{425}{1+425(0,1)^2} = 80,95$$

Jadi, jumlah sampel yang dibutuhkan dalam penelitian sebesar 81 orang.

3.3.3 Teknik Pengambilan Sampel

Penelitian ini menggunakan *Proportionate Stratified Random sampling*, yaitu membagi populasi secara acak dan proporsional menjadi strata. Data tentang jumlah sampel yang diperlukan untuk setiap bagian dikumpulkan bagian dari teknik pengambilan sampel. Berikut adalah rumus dari *Proportionate Stratified Random sampling*:

$$\text{Jumlah sampel} = \frac{\text{Jumlah sub populasi}}{\text{Jumlah populasi}} \times \text{Jumlah sampel yang diperlukan}$$

Tabel 3.2 Sampel penelitian

Tahun Ajaran	Kelas	Jumlah Populasi		Jumlah Sampel
2022-2023	X	213	$(213/425) \times 81 = 40,59$	41
	XI	212	$(212/425) \times 81 = 40,40$	40
Jumlah Keseluruhan		425		81

3.4 Variabel Penelitian

Variabel penelitian dikelompokkan menjadi dua yaitu variabel *independent* (bebas) dan variabel *dependent* (terikat). Variabel *independent* (bebas) dalam penelitian meliputi citra tubuh dan pola makan. Variabel *dependent* (terikat) dalam penelitian meliputi status gizi remaja di SMA Negeri 6 Medan.

3.5 Definisi Operasional

Definisi operasional yaitu untuk membantu mengarahkan pengamatan terhadap variabel yang relevan dan mengembangkan instrumen dengan

mempersempit ruang lingkup atau pemahaman terhadap variabel yang diteliti (Notoatmodjo, 2018). Berikut adalah definisi operasional penelitian ini:

Tabel 3.3 Definisi operasional

Variabel Penelitian	Definisi Operasional	Alat dan Cara Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
Status Gizi	Status gizi responden yang ditentukan dengan pengukuran antropometri (IMT)	Pengukuran tinggi badan menggunakan <i>Microtaise</i> . Pengukuran berat badan menggunakan timbangan	Hasil pengukuran yang dilakukan : <ul style="list-style-type: none"> • Sangat Kurus: < 17,0 • Kurus: 17,0 - 18,4 • Normal: 18,5 - 25,0 • Gemuk (overweight): 25,1 - 27,0 • Obesitas: > 27,0 <i>(Menkes 2014)</i>	Ordinal
Citra Tubuh	Persepsi terhadap ukuran dan bentuk tubuh responden	Kuesioner menggunakan <i>Multidimensional Body Self Relation Questionnaire-Appearance Scales (MBSRQ-AS)</i>	Hasil pengukuran yang dilakukan menggunakan natural cut off point dengan rumus: natural cut off point = (skor maks + skor min)/2 Citra tubuh positif = $x > 50$ Citra tubuh negatif = $x \leq 50$ <i>(Maggie et al., 2001)</i>	Ordinal

Tabel 3.3 Definisi operasional

Pola Makan	Kebiasaan makan seseorang pada waktu tertentu, termasuk jenis makanan yang mereka makan dan seberapa sering mereka makan	Kuesioner <i>Food Frequency Questionnaire</i> (FFQ)	Hasil pengukuran yang dilakukan : <ul style="list-style-type: none"> • Baik: Jika skor yang dihitung \geq skor rata-rata • Kurang baik: Jika skor yang dihitung $<$ skor rata-rata <i>(Melly G Tan et al., 1970)</i>	Ordinal
------------	--	---	---	---------

3.6 Aspek Pengukuran

3.6.1 Aspek Pengukuran Status Gizi

Peneliti menggunakan pengukuran antropometri untuk mengukur status gizi remaja. Teknik yang digunakan dalam pengukuran antropometri bersifat langsung dan dapat diterapkan pada ukuran sampel yang besar. Alat yang digunakan dalam pengukuran juga cukup murah, portabel, tahan lama, dan biasanya tidak memerlukan spesialis. Penilaian status gizi menggunakan parameter IMT. menggunakan persyaratan menteri kesehatan tahun 2014.

- | | | | |
|----------------|---------------|------------|---------------|
| - Sangat Kurus | : < 17,0 | - Gemuk | : 25,1 - 27,0 |
| - Kurus | : 17,0 - 18,4 | - Obesitas | : > 27,0 |
| - Normal | : 18,5 - 25,0 | | |

Berikut adalah rumus untuk menghitung IMT:

$$IMT = \frac{\text{Berat Badan (Kg)}}{(\text{Tinggi Badan})^2 (M)}$$

3.6.2 Aspek Pengukuran Citra Tubuh

Peneliti memakai kuesioner MBSRQ-AS, yang dikembangkan oleh Cash (2012), untuk menilai persepsi remaja tentang tubuh mereka pada masing-masing dari lima dimensi citra tubuh yaitu:

Tabel 3.4 Aspek pengukuran citra tubuh

Variabel	Aspek	<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	Jumlah
Citra Tubuh (<i>Body Image</i>)	Evaluasi penampilan (<i>Appearance Evaluation</i>)	20	11, 17	3
	Orientasi penampilan (<i>Appearance Orientation</i>)	14, 12, 19	5, 18	5
	Kepuasan terhadap bagian tubuh (<i>Body Areas Satisfaction</i>)	4, 15	1	3
	Kecemasan menjadi gemuk (<i>Overweight Preoccupation</i>)	2, 6, 7, 10	8	5
	Persepsi ukuran badan (<i>Self-Clasified Weight</i>)	3, 16	9, 13	4
	Total	12	8	20

Skala Likert digunakan untuk menilai citra tubuh seseorang. Ada dua pernyataan pada skala Likert yaitu *Favourable* dan *Unfavourable*. Pernyataan *Favourable* adalah pernyataan yang mendukung penelitian dan mendukung temuannya, sedangkan pernyataan *Unfavourable* adalah pernyataan yang bertentangan dan mengkritik penelitian. Untuk setiap nilai, dibuat ketentuan, sebagai berikut:

Tabel 3.5 Skala penilaian citra tubuh

Jawaban	<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>
Sangat Setuju	4	1
Setuju	3	2
Tidak Setuju	2	3
Sangat Tidak Setuju	1	4

3.6.3 Aspek Pengukuran Pola Makan

Peneliti memakai kuesioner *Food Frequency Questionnaire* (FFQ), untuk menilai kebiasaan makan remaja. Dalam kuesioner ini ditanyakan tentang jenis makanan meliputi makanan pokok, lauk pauk, sayuran, buah, serta frekuensi makan.

Setelah itu, skor masing-masing responden dihitung, dan skor rata-rata dari seluruh responden kemudian dibandingkan.

$$\text{Rata - rata skor} = \frac{\text{Jumlah seluruh skor}}{\text{Jumlah responden/sampel}}$$

Penentuan skor pada kriteria subjektif (Melly G Tan et al., 1970):

Skor: 0 (Tidak pernah)	15 (3-6x/minggu)
1 (1-3x/bulan)	25 (1x/hari)
10 (1-2x/minggu)	50 (> 1x/hari)

3.7 Uji Validitas Dan Reabilitas

3.7.1 Validitas

Validitas suatu metode pengukuran ditentukan oleh seberapa efektif metode tersebut menjalankan fungsi pengukuran (Putri, 2021). Tujuan uji validitas adalah untuk mengetahui seberapa akurat data yang dibuat oleh peneliti dibandingkan dengan data yang sebenarnya terjadi pada subjek. Untuk mengetahui valid atau tidaknya suatu survei digunakan uji validitas. Jika nilai r -hitung $>$ r -tabel, maka kuesioner dianggap valid (Sugiyono, 2019).

FFQ dan MBSRQ-AS digunakan sebagai alat ukur (kuesioner) dalam penelitian ini. Kuesioner FFQ dapat dinyatakan valid tanpa harus diuji secara statistik karena merupakan kuesioner yang terstandarisasi. Kuesioner MBSRQ-AS yaitu salah satu yang masih digunakan dalam uji validitas.

Pengujian instrumen kuesioner MBSRQ-AS menggunakan sampel sebanyak 30 orang yang dilakukan di SMA Negeri 8 Medan. Uji validitas dilakukan dengan membandingkan antara nilai r -hitung dengan r -tabel untuk degree of freedom (df) = $n-2$, maka besar df = $30-2$ = 28 dengan tingkat signifikansi 5%

didapatkan r-tabel sebesar 0,361. Adapun apabila nilai r-hitung $>$ r-tabel (0,361), maka pertanyaan dalam kuesioner dikatakan valid, dan sebaliknya.

Tabel 3.6 Hasil uji validitas kuesioner variabel citra tubuh

Variabel	No. Pertanyaan	r-Hitung	r-Tabel	Keterangan
Citra Tubuh	1	0.411	0,361	VALID
	2	0.585	0,361	VALID
	3	0.690	0,361	VALID
	4	0.761	0,361	VALID
	5	0.557	0,361	VALID
	6	0.663	0,361	VALID
	7	0.587	0,361	VALID
	8	0.456	0,361	VALID
	9	0.559	0,361	VALID
	10	0.619	0,361	VALID
	11	0.690	0,361	VALID
	12	0.628	0,361	VALID
	13	0.628	0,361	VALID
	14	0.514	0,361	VALID
	15	0.454	0,361	VALID
	16	0.509	0,361	VALID
	17	0.478	0,361	VALID
	18	0.431	0,361	VALID
	19	0.538	0,361	VALID
	20	0.690	0,361	VALID

Dari tabel diatas, menjelaskan bahwa pada variabel citra tubuh terdapat 20 butir pertanyaan dan semua dinyatakan valid karena nilai r-hitung $>$ r-tabel.

3.7.2 Reliabilitas

Uji reliabilitas merupakan indikator seberapa besar suatu alat ukur dapat diandalkan atau dipercaya. Ini menunjukkan seberapa konsisten alat pengukur. Uji reliabilitas dengan menggunakan rumus *Alpha Cronbach* yaitu membandingkan nilai r-hasil (Alpha) dengan nilai r-tabel dilakukan setelah item instrumen penelitian valid. Jika $r\text{-Alpha} > r\text{ tabel}$, maka suatu variabel dikatakan reliabel (Notoatmodjo, 2018).

Tabel 3.7 Hasil uji reliabilitas variabel citra tubuh

Variabel	Jumlah Pernyataan	Cronbach's Alpha	Keterangan
Citra Tubuh	20	0,893	Reliabel

Dari tabel di atas terlihat bahwa nilai *Cronbach Alpha* pada variabel citra tubuh (0,893) lebih besar dari 0,80, hal ini menunjukkan bahwa alat penelitian ini memiliki tingkat reliabilitas yang tinggi dan dapat diandalkan.

3.8 Teknik Pengumpulan Data

3.8.1 Jenis Data

1. Data Primer

Data primer adalah informasi yang dapat peneliti akses langsung dari subjek penelitiannya (Sugiyono, 2019). Variabel yang akan diujikan pada subjek penelitian yaitu siswa akan dijadikan sebagai sumber data utama penelitian. Variabelnya adalah pola makan, citra tubuh, dan status gizi yang ditentukan dengan pengukuran antropometri dibantu dengan alat seperti timbangan dan *microtase*.

2. Data Sekunder

Data sekunder adalah informasi yang peneliti terima dari sumber data lain tetapi diperoleh secara tidak langsung (Sugiyono, 2019). Data sekunder penelitian didapatkan langsung dari bagian tata usaha sekolah yang diteliti yaitu SMA Negeri 6 Medan, berupa data jumlah seluruh siswa.

3.8.2 Alat Atau Instrument Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat pengumpulan data (Notoatmodjo, 2018).

Instrumen yang digunakan yaitu:

1. kuesioner

Kuesioner adalah metode pengumpulan data yang melibatkan pengajuan sejumlah pernyataan tertulis kepada responden (Sugiyono, 2019). Kuesioner yang digunakan untuk penelitian ini terdiri dari tiga bagian, dimulai dengan karakteristik responden. Kedua, kuesioner citra tubuh diperoleh dari penelitian sebelumnya yaitu “Rofiatul Khikmah tahun 2017 dan Meilan Anggraini tahun 2019”. Ketiga adalah kuesioner yang disebut *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) yang mengumpulkan informasi tentang pola makan.

2. Timbangan dan *Microtaise*

Siswa SMA Negeri 6 Medan diukur berat badan dan tinggi badannya menggunakan timbangan dan *microtaise* agar dapat dinilai status gizinya.

3.8.3 Prosedur Pengumpulan Data


Prosedur untuk melakukan penelitian ini sebagai berikut:

1. Peneliti dapat memperoleh izin penelitian dengan menyerahkan surat dari UINSU kepada kepala sekolah SMA Negeri 6 Medan.
2. Setelah Kepala Sekolah SMA Negeri 6 Medan memberikan persetujuannya, peneliti memilih siswa yang memenuhi kriteria inklusi menjadi responden.
3. Peneliti meminta persetujuan responden untuk terlibat dalam penelitian setelah menguraikan tujuan, manfaat, dan prosedur penelitian.
4. Setiap responden memiliki pilihan untuk menyetujui menjadi subjek penelitian atau menolak untuk melakukannya. Calon responden diminta untuk menandatangani formulir *inform consent* yang telah disiapkan peneliti setelah menyatakan kesediaannya untuk berpartisipasi.

5. Peneliti menyiapkan timbangan dan *microtalse* untuk mengukur responden dan membagikan kuesioner untuk diisi sebagai instrumen penelitian.
6. Satu per satu responden dipanggil untuk diukur tinggi dan berat badannya secara langsung, dan mereka kemudian diminta untuk kembali ke tempat duduknya.
7. Kuesioner diisi responden dalam waktu maksimal 20 menit, dan kemudian dikembalikan kepada peneliti untuk diolah dan dianalisis.

3.9 Analisis Data

3.9.1 Analisis Univariat



Analisis univariat adalah analisis yang mencirikan atau menjelaskan dari variabel penelitian. Hasil analisis ini biasanya distribusi frekuensi dan persentase untuk setiap variabel. Nilai rata-rata dan median digunakan untuk data numerik. Tabel distribusi frekuensi memuat uraian tentang karakteristik responden serta jumlah dan persentase masing-masing variabel yang ada untuk variabel *independent*, variabel *dependent*. Temuan analisis univariat akan disajikan dalam bentuk tabel dan narasi (Notoatmodjo, 2018).

3.9.2 Analisis Bivariat

Analisis bivariat berfungsi untuk memeriksa hubungan antara variabel *independent* dan *dependent*. Dalam penelitian ini menggunakan *Chi-Square*, untuk menentukan apakah ada hubungan atau pengaruh antara dua variabel nominal serta mengukur kekuatan hubungan atau pengaruh tersebut. Tingkat signifikansi sebesar 0,05 atau 5%. Jika nilai $p\text{-value} < 0,05$, yang menunjukkan bahwa variabel *dependent* dan variabel *independent* memiliki hubungan. Jika nilai $p\text{-value} > 0,05$,

yang menunjukkan bahwa variabel *dependent* dan variabel *independent* tidak memiliki hubungan.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN