

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Jenis dan Desain Penelitian

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan menerapkan rancangan *Cross Sectional Study*. Dalam penelitian *cross-sectional*, peneliti melihat hubungan antara variabel bebas dan variabel tergantung dengan pengukuran sesaat. Pengukuran sesaat adalah proses pengambilan data pada titik waktu tertentu tanpa memperhatikan perubahan dari waktu ke waktu. Rancangan penelitian ini mempelajari hubungan antara konsumsi jajan dan *sedentary lifestyle* dengan obesitas.

3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian

Lokasi penelitian ini berada di Sekolah Menengah Pertama dan Sekolah Menengah Atas Darussalam, yang terletak di Jl. Darussalam No. 26 ABC, Sei Sikambing D, Kec. Medan Petisah, Kota Medan, Sumatera Utara, 20119. Penelitian ini dilaksanakan pada Bulan Mei 2024.

3.3 Populasi dan Sampel

3.3.1 Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa-siswi Sekolah Menengah Pertama dan Sekolah Menengah Atas Darussalam yang memiliki $IMT/U > +2 SD$ terdiri dari 31 orang.

3.3.2 Sampel

Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah total sampling. Total sampling adalah metode peneliti memilih untuk memeriksa atau menguji seluruh populasi yang ada, tanpa memilih sampel. Dalam penelitian

ini sampel di Sekolah Menengah Pertama Darussalam berjumlah 10 orang. Sedangkan Sekolah Menengah Atas Darussalam berjumlah 21 orang. Jumlah sampel yang terlibat dalam penelitian ini adalah 31 orang.

3.3.3 Teknik Pengambilan Sampel

Dalam studi ini menggunakan teknik total sampling. Total sampling adalah metode pengambilan sampel di mana peneliti memilih untuk mengumpulkan data dari seluruh populasi yang ada, tanpa menggunakan sampel atau memilih sebagian dari populasi. Dalam hal ini, setiap anggota populasi dipertimbangkan dan dimasukkan dalam penelitian.

3.4 Variabel Penelitian

Variabel independen (variabel bebas) pada studi ini adalah pola konsumsi jajan dan *sedentary lifestyle*, sedangkan variabel dependen (variabel terikat) dalam studi ini adalah IMT/U.

3.5 Definisi Operasional

Tabel 3.1 Definisi Operasional Variabel Penelitian

| No | Variabel | Definisi Operasional | Cara Ukur | Alat Ukur | Hasil Ukur | Skala |
|----|----------------------------|--|--|---|---|---------|
| 1 | IMT/U | Rasio berat badan (kg) dibagi dengan kuadrat tinggi badan (m ²) dan dibandingkan dengan standar WHO untuk menentukan status berat badan. | Pengukuran BB dan TB, lalu dengan perhitungan IMT dan <i>z-score</i> dan klasifikasi manual mengacu pedoman PMK No. 2 Tahun 2020 | 1. Timbangan Injak 2. <i>Microtoise</i> | 1. Obesitas ringan (+2 SD - +4 SD) 2. Obesitas tinggi (>+5 SD) | Ordinal |
| 2. | Konsumsi Jajanan | Kegiatan mengonsumsi makanan atau minuman di luar waktu makan utama. | Wawancara | <i>Food Frequency Questionnaire</i> | 1. Tidak normal (< 80% - > 100%) 2. Normal (80-100% AKG) | Ordinal |
| 3. | <i>Sedentary Lifestyle</i> | Gaya hidup minim aktivitas fisik atau gerakan tubuh, di mana seseorang cenderung malas untuk bergerak. | Wawancara | <i>Adolescent Sedentary Activity Questionnaire (ASAQ)</i> | 1. Rendah (2-5 jam sehari) 2. Tinggi (> 5 jam sehari) | Ordinal |

3.6 Teknik Pengumpulan Data

Data dalam penelitian ini dikumpulkan dengan mengukur Indeks Massa Tubuh (IMT/U) menggunakan alat timbangan injak dan *microtoise*. Selain itu, pengumpulan data juga dilakukan melalui teknik wawancara menggunakan kuesioner sebagai instrumen penelitian kepada responden yang berada di lingkungan sekolah.

3.6.1 Jenis Data

Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer yang diperoleh dari responden dengan bantuan instrumen penelitian berupa pengukuran IMT/U dan kuesioner yang ditunjukkan untuk mengetahui frekuensi makanan jajan dan tingkat aktivitas fisik responden.

3.6.2 Alat atau Instrument Penelitian

1. Lembar Persetujuan Responden

Instrumen ini digunakan untuk memastikan bahwa partisipan memberikan persetujuan secara sukarela dan telah memberikan persetujuan untuk berpartisipasi setelah mempertimbangkan informasi yang diberikan.

2. Pengukuran IMT/U

Alat ukur antropometri yang digunakan untuk mengukur IMT/uU pada responden adalah timbangan injak dan *microtoise* (stature meter). Berat badan diukur menggunakan perangkat digital yang telah disesuaikan dengan akurasi 0,1 kg, sementara tinggi badan diukur dengan mikrotoise dengan akurasi 0,1 cm.

3. *Food Frequency Questionnaire* (FFQ)

Food Frequency Questionnaire (FFQ) adalah jenis instrumen yang dirancang untuk menilai pola makan yang berupaya menangkap kebiasaan konsumsi makanan seseorang dengan menanyakan frekuensi responden mengonsumsi makanan berdasarkan daftar makanan yang telah ditentukan dalam jangka waktu tertentu. Dalam studi ini menggunakan metode *Semi-quantitative* FFQ (SQ-FFQ) yang menambahkan ukuran porsi yang spesifik untuk setiap bahan makanan yang ditambahkan, memudahkan perhitungan asupan gizi per individu.

4. *Adolescent Sedentary Activity Questionnaire* (ASAQ)

Kuesioner Aktivitas Menetap Remaja (ASAQ) menilai waktu yang dihabiskan dalam aktivitas menetap. Kuesioner ASAQ memberikan informasi tentang waktu yang dihabiskan untuk aktivitas menetap yang berbeda pada hari kerja dan akhir pekan pada minggu tertentu. Kuesioner ini terbagi menjadi 5 domain yaitu *screen-time*, pendidikan, budaya, sosial, dan transportasi (Silva et al., 2022).

Kegiatan *screen time* meliputi menonton televisi, video/DVD, penggunaan komputer, hp, tablet, laptop (internet, media sosial atau video game). Kegiatan pendidikan tersebut antara lain mengerjakan tambahan pelajaran atau les privat. Kegiatan budaya tersebut antara lain membaca atau mengerjakan hobi (menari, bermain bola). Kegiatan sosial yang dilakukan antara lain pertemuan dengan teman, ngobrol dengan teman melalui telepon dan kelas. Aktivitas transportasi menetap meliputi perjalanan atau pulang pergi dengan berjalan kaki, mobil, angkutan umum atau sepeda motor.

Kuesioner ini dimodifikasi dengan menggabungkan kegiatan yang sama menjadi satu untuk menilai kegiatan tersebut secara keseluruhan.

3.6.3 Prosedur Pengumpulan Data

Seluruh pengumpulan data dilakukan dengan mewawancarai responden di sekolah. Data dikumpulkan setelah mendapatkan izin dari responden yang menandatangani lembar persetujuan. Prosedur pengumpulan data primer dalam penelitian ini meliputi:

1. Observasi

- a. Mengurus surat izin penelitian dari Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara di SISELMA.
- b. Setelah peneliti memperoleh surat izin penelitian dari institusi, kemudian mengajukan permohonan izin penelitian ke SMP dan SMA Darussalam Medan.
- c. Menerima surat keluaran izin penelitian dari SMP dan SMA Darussalam Medan bahwa disetujui melakukan penelitian.
- d. Melakukan observasi awal yang bertujuan untuk melihat kebiasaan yang dilakukan oleh para siswa selama di sekolah serta budaya makan anak selama di sekolah.
- e. Mengambil data jenis jajanan yang ada disekolah untuk lembar *food frequency questionnaire*.

2. Pengukuran IMT/U

- a. Pengukuran antropometri dilakukan menggunakan timbangan digital GEA *Medical* EF-981 yang telah dikalibrasi sebelumnya untuk menentukan berat

badan responden, dan menggunakan mikrotosis GEA untuk mengukur tinggi badan responden.

- b. Pada saat penimbangan responden di minta melepas sepatu (alas kaki), tas dan benda lain yang dapat memengaruhi penimbangan.
- c. *Microtoice* digantung pada dinding rata dengan ketinggian 2 meter dari lantai. Kemudian sepatu (alas kaki) dan hiasan rambut dilepas. Responden di ukur dalam posisi tegak lurus di bawah *microtoice* membelakangi dinding dengan pandangan lurus ke depan. Posisi responden tegak bebas, bagian belakang kepala, tulang belikat, pantat dan tumit menempel ke dinding. Posisikan kedua lutut dan tumit rapat.
- d. Penentuan status gizi subjek anak usia 5-18 tahun diklasifikasikan berdasarkan indeks massa tubuh (IMT/U) sesuai dengan ketentuan dalam Peraturan Menteri Kesehatan (PMK) Nomor 2 Tahun 2020 mengenai Standar Antropometri Anak.

3. Pengisian Kuesioner FFQ dan ASAQ

- a. Sebelum melakukan pengambilan data, responden wajib untuk mengisi dan menandatangani lembar persetujuan responden dan mengetahui cara mengisi kuesioner dengan penjelasan yang ada.
- b. Memberikan lembar kuesioner kepada responden, dengan cara mendatangi responden satu persatu.
- c. Responden mengukur *sedentary lifestyle* mereka sendiri menggunakan kuesioner ASAQ.
- d. Pertanyaan dan pengisian kuesioner dilakukan dengan bantuan peneliti untuk memberikan contoh dan menjelaskan maksud setiap pertanyaan

kepada responden, agar menghindari ketidakpahaman tanpa mempengaruhi jawaban responden.

- e. Responden diminta untuk menjawab sesuai apa adanya untuk meyakinkan data agar objektif.
- f. Responden mengumpulkan kembali lembar kuesioner.

3.6.4 Etika Penelitian

Dalam proses pengumpulan data, peneliti menyerahkan formulir lembar persetujuan kepada responden sebagai tanda kesediaan responden untuk berpartisipasi dalam penelitian ini.

3.7 Analisis Data

Dalam penelitian ini, analisis data melibatkan langkah-langkah penginputan, pemrosesan, dan analisis data menggunakan perangkat lunak pengolahan data, yakni SPSS. Analisis data kuantitatif dalam penelitian ini mencakup analisis univariat dan bivariat.

1. Analisis Univariat

Analisis univariat dilakukan untuk mengamati distribusi frekuensi dari setiap variabel, baik variabel dependen maupun variabel independen, dalam rangka menggambarkan distribusi keseluruhan data.

2. Analisis Bivariat

Analisis Bivariat bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan atau korelasi antara variabel independen dengan variabel dependen. Uji statistik yang akan digunakan adalah uji *fisher's exact*.