

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Jenis dan Desain Penelitian

3.1.1 Jenis Penelitian

Penelitian kuantitatif digunakan dalam penelitian ini. Jenis pada penelitian ini adalah deskriptif analitik yang tujuannya untuk mencari dan melihat adanya hubungan antar variabel.

3.1.2 Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian *cross sectional* yang digunakan untuk melihat dan mengukur hubungan perilaku sedentari, asupan makanan cepat saji (*fast food*) dengan kejadian *overweight* pada remaja di Yayasan Pendidikan Islam Miftahussalam Medan.

3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian

3.2.1 Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Yayasan Pendidikan Islam Miftahussalam Medan yang berada di No.26 A, Jl. Darussalam, Sei Sikambing D, Kecamatan Medan Petisah, Kota Medan, Sumatera Utara 20119. Lokasi tersebut dipilih karena Yayasan Pendidikan Islam Miftahussalam memiliki akses yang mudah bagi remaja untuk membeli dan memilih beragam jenis makanan cepat saji.

3.2.2 Waktu Penelitian

Periode penelitian dimulai pada bulan Maret sampai dengan bulan Juni 2024.

3.3 Populasi dan Sampel Penelitian

3.3.1 Populasi Penelitian

Penelitian ini diikuti oleh seluruh siswa dan siswi SMP Darussalam dan MTs Miftahussalam dari kelas VII hingga kelas IX yang berjumlah 465 orang berusia 12 hingga 15 tahun.

3.3.2 Sampel Penelitian

Pada penelitian ini, sampel dihitung menggunakan rumus Lemeshow sebagai berikut:

$$n = \frac{N \cdot Z^2 \cdot p \cdot q}{d^2 \cdot (N - 1) + Z^2 \cdot p \cdot q}$$

Keterangan:

- n = Perkiraan ukuran sampel
- N = Perkiraan ukuran populasi
- Z = Nilai standar normal untuk $\alpha = 0.1$ (1,64)
- p = Jika perkiraan proporsi tidak diketahui, dianggap 50%
- q = 1-p (100% - p)
- d = Tingkat kesalahan yang dipilih 10% (d = 0,1)

Perhitungan sampel:

$$n = \frac{N \cdot Z^2 \cdot p \cdot q}{d^2 \cdot (N - 1) + Z^2 \cdot p \cdot q}$$

$$n = \frac{465 (1,64)^2 \cdot 0,5 \cdot 0,5}{(0,10)^2 \cdot (465 - 1) + (1,64)^2 \cdot 0,5 \cdot 0,5}$$

$$n = \frac{465 (2,6896) \cdot 0,25}{0,01 (464) + 2,6896 \cdot 0,25}$$

$$n = \frac{312,666}{5,3124}$$

$n = 58,85$ dibulatkan menjadi 59 sampel

Berdasarkan perhitungan di atas, jumlah sampel penelitian ini adalah 58,85 dibulatkan menjadi 59 sampel.

a. Kriteria Inklusi

1. Remaja putra dan putri SMP Darussalam dan MTs Miftahussalam
2. Remaja kelas VII sampai dengan kelas IX SMP Darussalam dan MTs Miftahussalam
3. Remaja yang bersedia menjadi responden selama penelitian
4. Remaja yang termasuk kedalam kategori *overweight*

b. Kriteria Eksklusi

1. Remaja yang tidak siap menjadi responden
2. Remaja yang tidak hadir selama penelitian

3.4 Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah *purposive sampling*. *Purposive sampling* merupakan suatu metode pengambilan sumber data dalam kondisi tertentu dan sesuai kriteria yang diperlukan.

3.5 Definisi Operasional

Berikut yang merupakan definisi operasional dalam penelitian ini:

Tabel 3. 1: Definisi Operasional

Variabel Penelitian	Definisi Operasional	Instrumen Penelitian	Cara Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
Perilaku Sedentari	Semua aktivitas fisik di luar waktu tidur, dimana duduk dan berbaring adalah yang paling umum atau dominan, dan pengeluaran energi sangat rendah bahkan sedikit.	Kuesioner ASAQ (<i>Adolescent Sedentary Activity Questionnaire</i>)	Mengisi kuesioner ASAQ	1. Rendah: < 2 jam/hari 2. Sedang: 2-5 jam/hari 3. Tinggi: > 5 jam/hari (Sania, 2023)	Rasio
Asupan Makanan Cepat Saji (<i>Fast Food</i>)	Asupan zat gizi remaja menentukan jumlah zat gizi yang dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan remaja yang tidak optimal.	Formulir FFQ (<i>Food Frequency Questionnaire</i>).	Mengisi formulir FFQ	1. Sering: 3-6x Seminggu 2. Jarang: 1-2x Seminggu (Nugraeni et al., 2023)	Ordinal
<i>Overweight</i>	<i>Overweight</i> didefinisikan dengan kriteria IMT untuk orang Asia jika antara 23,0-24,9, normal 18,5-22,9 atau kelebihan berat badan 10-20% dari berat badan ideal.	Timbangan berat badan digital dan <i>Microtoise</i>	Melakukan pengukuran berat badan dan tinggi badan.	1. Gizi baik (normal): -2 SD sampai dengan +1 SD 2. Gizi lebih (<i>overweight</i>): +1 SD sampai dengan +2 SD (Leonardo et al., 2021)	Ordinal

3.6 Uji Validitas dan Reliabilitas

3.6.1 Uji Validitas

Menurut Ghozali (2009), uji validitas mengukur valid atau tidaknya suatu penelitian. Suatu penelitian dikatakan valid apabila pertanyaan-pertanyaan dalam kuesioner dapat mengungkapkan sesuatu yang diukur oleh kuesioner tersebut (Sanaky, 2021).

3.6.2 Uji Reliabilitas

Menurut Ghozali (2009), uji reliabilitas merupakan alat yang digunakan untuk mengukur suatu kuesioner yang merupakan indikator suatu variabel. Sebuah kuesioner dianggap teruji jika tanggapan seseorang terhadap pernyataan tersebut konsisten atau stabil dari waktu ke waktu. Reliabilitas mengaju pada tingkat stabilitas, konsistensi, daya prediksi dan akurasi (Sanaky, 2021). ASAQ mempunyai nilai reliabilitas 0,57-0,86, mempunyai nilai validitas yang baik, dan dapat mendeteksi 3 dimensi perilaku sedentari yaitu tipe, durasi dan frekuensi. ASAQ mengidentifikasi 11 perilaku sedentari dari senin sampai minggu. Hasil tersebut kemudian digolongkan menjadi tiga kategori yaitu rendah (<2 jam sehari), sedang (2-5 jam sehari), dan tinggi (>5 jam sehari) (Sania, 2023).

3.7 Teknik Pengumpulan Data

Data pada penelitian ini dikumpulkan dengan menggunakan teknik pengumpulan data sebagai berikut:

1. Alat dan data-data yang diperlukan pada penelitian ini
2. Data yang di dapatkan dari pengukuran berat badan dengan menggunakan timbangan berat badan

3. Data yang di dapatkan dari pengukuran tinggi badan dengan menggunakan *microtoise*
4. Data asupan makanan yang diperoleh dari formulir FFQ
5. Data aktivitas fisik/perilaku sedentari yang diperoleh dari kuesioner ASAQ

3.7.1 Jenis Data

1. Data Primer

Data primer pada penelitian ini didapatkan dari data yang dikumpulkan melalui pengukuran IMT, penilaian aktivitas fisik melalui kuesioner ASAQ (*Adolescent Sedentary Activity Questionnaire*), dan penilaian asupan makanan melalui formulir FFQ (*Food Frequency Questionnaire*) yang berisi daftar makanan dan frekuensi mengonsumsi makanan sampai waktu yang telah ditentukan untuk melihat asupan makanan cepat saji pada remaja di Yayasan Pendidikan Islam Miftahussalam. Data primer juga didapatkan melalui wawancara meliputi nama lengkap, umur, jenis kelamin, kelas, dan tempat tinggal.

2. Data Sekunder

Data sekunder penelitian ini diperoleh dari data berupa jumlah remaja SMP dan MTs Miftahussalam yang didapatkan dari pihak sekolah.

3.7.2 Instrumen Penelitian

Adapun instrumen yang digunakan pada penelitian di Yayasan Pendidikan Islam Miftahussalam Medan adalah:

- a. Timbangan berat badan yang digunakan untuk mengukur berat badan seluruh responden.
- b. *Microtoise* digunakan untuk mengukur tinggi badan seluruh responden.
- c. Kuisisioner ASAQ (*Adolescent Sedentary Activity Questionnaire*) digunakan untuk melihat perilaku sedentari pada remaja dan menilai perilaku sedentari pada remaja
- d. Formulir FFQ (*Food Frequency Questionnaire*) digunakan untuk melihat frekuensi makanan-makanan yang pernah dikonsumsi di masa lampau, sebelum terjadinya *overweight*.

3.7.3 Prosedur Pengumpulan Data

Terdapat beberapa prosedur pengumpulan data dalam penelitian ini dimulai dari:

1. Tahap perizinan dan persiapan penelitian
 - a. Mengurus surat izin penelitian pada Universitas Islam Negeri Sumatera Utara
 - b. Mengambil surat izin penelitian dari Universitas Islam Negeri Sumatera Utara
 - c. Memasukkan surat izin penelitian ke Yayasan Pendidikan Islam Miftahussalam Medan
 - d. Mempersiapkan segala instrument penelitian
2. Tahap Wawancara

- a. Pada tahap wawancara, remaja SMP dan MTs Miftahussalam diberikan pertanyaan mengenai identitas diri seperti nama, umur, jenis kelamin, dan alamat tinggal
 - b. Pada tahap wawancara, remaja SMP dan MTs Miftahussalam diberikan pertanyaan mengenai ketertarikan terhadap makanan cepat saji (*fast food*)
 - c. Pada tahap wawancara remaja SMP dan MTs Miftahussalam diberikan pertanyaan mengenai aktivitas fisik yang dilakukan sehari-hari
3. Tahap pengukuran antropometri
- a. Melakukan pengukuran tinggi badan pada remaja SMP dan MTs Miftahussalam dengan menggunakan *microtoise*
 - b. Melakukan pengukuran berat badan pada remaja SMP dan MTs Miftahussalam menggunakan timbangan berat badan
 - c. Mencatat hasil pengukuran tinggi badan dan berat badan remaja SMP dan MTs Miftahussalam
 - d. Mendata remaja SMP dan MTs Miftahussalam yang masuk kedalam kriteria inklusi *Overweight*
4. Tahap pengambilan data perilaku sedentari melalui kuesioner ASAQ (*Adolescent Sedentary Activity Questionnaire*) pada remaja
- a. Penulis memberikan kuesioner ASAQ kepada remaja SMP dan MTs Miftahussalam

- b. Remaja SMP dan MTs Miftahussalam mengisi kuesioner ASAQ
 - c. Setelah selesai mengisi kuesioner ASAQ, Remaja SMP dan MTs Miftahussalam mengumpulkan semua lembaran kuesioner ASAQ kepada penulis
5. Tahap pengambilan data asupan makan cepat saji pada remaja melalui formulir FFQ (*Food Frequency Questionnaire*)
- a. Sebelum pemberian formulir FFQ, penulis memberikan arahan tentang bagaimana cara mengisi formulir FFQ kepada remaja SMP dan MTs Miftahussalam
 - b. Penulis membagikan formulir setelah memberikan arahan kepada remaja SMP dan MTs Miftahussalam
 - c. Setelah selesai melakukan pengisian formulir FFQ, remaja SMP dan MTs Miftahussalam mengumpulkan semua lembaran formulir FFQ kepada penulis
6. Tahap akhir pasca penelitian
- a. Mengumpulkan semua data terkait identitas remaja, hasil pengukuran tinggi badan dan berat badan, hasil kumpulan kuesioner ASAQ, dan hasil dari kumpulan formulir FFQ remaja SMP dan MTs Miftahussalam
 - b. Melakukan pengolahan data karakteristik remaja SMP dan MTs Miftahussalam, kuesioner ASAQ dan formulir FFQ dengan menggunakan bantuan *software* komputer untuk menginput dan menganalisis data

- c. Menyusun semua data yang telah dilakukan analisis
- d. Menyajikan data pada proposal penelitian skripsi

3.8 Analisis Data

3.8.1 Analisis Univariat

Analisis univariat adalah analisa yang dilakukan untuk menganalisis setiap variabel dari hasil penelitian / survey (Saparina et al., 2020). Analisis univariat dibuat dalam bentuk tabel distribusi dan frekuensi untuk mengetahui karakteristik responden, frekuensi konsumsi *fast food*, perilaku sedentari, dan kejadian *overweight* pada responden.

3.8.2 Analisis Bivariat

Analisis bivariat adalah hubungan antar dua variabel yang dapat digambarkan dalam bentuk tabel silang (Sarwono & Handayani, 2021). Analisis bivariat dalam penelitian ini bertujuan untuk melihat Hubungan Perilaku Sedentari dengan Kejadian *Overweight* serta Hubungan Asupan Makanan Cepat Saji (*Fast Food*) dengan Kejadian *Overweight* pada Remaja di Yayasan Pendidikan Islam Miftahussalam Medan. Dalam penelitian ini, analisis bivariat yang digunakan adalah uji Chi Square yang mana bertujuan untuk menguji hubungan antara variabel dependen dan variabel independen dengan tingkat kepercayaan $p < 0,05$. Syarat uji Chi Square adalah nilai ekspektasi kurang dari 5 dan tidak boleh lebih dari 20% (Bastha, 2023).