

BAB III

METODELOGI PENELITIAN

A. Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup penelitian ini adalah gizi masyarakat tentang “Gambaran pola makan dan aktivitas fisik remaja Gizi lebih di SMA Negeri 3 Kota Palangka Raya”.

B. Jenis dan Desain Penelitian

Jenis penelitian ini adalah deskriptif yaitu dengan menggunakan dengan metode *cross sectional* dimana dalam variabel yang digunakan yaitu variabel dependen contoh nya gizi lebih. Variabel independent dikumpulkan dalam waktu yang bersamaan contohnya data karakteristik, pola makan dan aktivitas fisik.

C. Waktu dan Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMAN 3 Palangka Raya, adapun waktu penelitian dimulai pada tanggal 24 April 2024

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan orang atau kasus atau objek, yang dimana hasil penelitian akan digeneralisasikan Swarjana, (2022) adanya penelitian ini bertujuan untuk mempermudah dalam menentukan besaran anggota sampel yang akan diambil dari anggota populasi dan membatasi berlakunya daerah generalisasi. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa/siswi kelas X dan XI di SMAN 3 Kota Palangka Raya yang berjumlah 989 orang.

2. Sampel

Sampel adalah bagian terpilih dari populasi yang dipilih melalui berapa proses dengan tujuan menyelidiki atau mempelajari sifat-sifat tertentu dari populasi induk Swarjana, (2022). Sampel yang diambil dalam penelitian ini menggunakan teknik *Purposive Sampling*. Yang dimana peneliti menentukan pengambilan sampel berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan dan sampel berjumlah 61 siswa/siswi gizi lebih di SMAN 3 Kota Palangka Raya.

3. Kriteria Sampel

- a. Kriteria Inklusi
 - a) Remaja dengan berat badan gizi lebih.
 - b) Remaja yang berusia di bawah 19 tahun.
- b. Kriteria Eksklusi
 - a) Remaja yang memiliki kelainan genetik.

E. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data

1. Jenis Data

a. Data Primer

- 1) Data umur remaja yang di peroleh dari hasil wawancara dan kuesioner.
- 2) Data jenis Kelamin remaja yang di peroleh dari hasil wawancara dan kuesioner
- 3) Data status gizi lebih (*overweight*) diperoleh dari menghitung IMT/U responden dengan mengetahui TB yang akan diukur dengan microtoise dan BB dengan menggunakan timbangan.
- 4) Data mengenai pola makan diukur dengan menggunakan metode

food frequency questionnaire (FFQ).

- 5) Data mengenai aktivitas fisik diperoleh dengan melihat hasil kuisioner recall aktivitas fisik dalam sehari.

b. Data Sekunder

Data sekunder adalah data yang di dapatkan atau dikumpulkan peneliti dari berbagai sumber yang telah ada. Pada penelitian ini data sekunder meliputi bahan baku, jurnal, data hasil riset Kesehatan dasar Riskesdas, data gambaran umum sekolah data jumlah remaja siswa/siswi SMAN 3 Kota Palangka Raya.

2. Cara Pengumpulan Data

a. Data Primer

- 1) Pengumpulan data Pola Makan dilakukan melalui kuesioner dengan menggunakan lembar *food frequency questionnaire* (FFQ) (Terlampir).
- 2) Pengumpulan data Aktivitas Fisik yaitu dengan form recall aktivitas fisik dari remaja dilakukan melalui wawancara menggunakan kuisioner dalam waktu sehari melakukan aktivitas fisik (terlampir).
- 3) Pengumpulan data status gizi (*overweigh*)t diperoleh dengan cara melakukan pengukuran BB (berat badan) menggunakan timbangan injak dan TB, (tinggi badan) menggunakan mikrotoice setelah itu dihitung menggunakan indikator Z score IMT/U.

b. Data Sekunder

Data sekunder dalam penelitian ini meliputi data jumlah remaja di

SMAN 3 kota Palangka Raya, dan gambaran umum lokasi penelitian data terkait lainnya.

F. Pengolahan data dan analisis data

1. Pengolahan data

a. Editing

Memeriksa data-data yang telah terkumpul apakah telah terisi dengan baik dan melihat kesesuaian jawaban dengan pertanyaan yang ada pada lembar *Formulir Food Questionnaire* (FFQ) dan lembar formulir recall aktivitas fisik (PAL).

b. Processing

Langkah selanjutnya adalah memproses data status gizi kedalam WHO Antroplus dan dimasukkan kedalam data SPSS dan excel kemudian diolah menurut kriterianya, begitu pula dengan data pengetahuan ibu dan kebiasaan makan agar data yang sudah di-entry dapat dianalisa.

c. Cleaning

Merupakan kegiatan pengecekan kembali data yang telah didapat dalam kuesioner apakah terdapat kesalahan atau tidak.

2. Analisis data

Analisis data yang digunakan adalah analisis tabulasi dan grafik untuk menjelaskan variabel independent (pola makan, aktivitas fisik) dan variabel dependent (gizi lebih) yang disajikan secara deskriptif dalam bentuk table distribusi frekuensi.