

BAB IV

METODE PENELITIAN

1.1 Desain Penelitian

Penelitian ini bersifat kuantitatif dalam bentuk survei dengan membagikan daftar pertanyaan atau kuesioner. Desain penelitian yang digunakan yaitu cross sectional. Cross sectional adalah penelitian dimana mempelajari dampak serta akibat dengan cara melakukan observasi yang bertujuan untuk mengumpulkan data dalam satu waktu (Assayakurrohim *et al.*, 2023).

1.2 Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling

1.2.1 Populasi

Populasi adalah totalitas dari objek atau subjek dalam suatu penelitian (Iik Timamah *et al.*, 2025). Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh siswa baik remaja laki – laki maupun perempuan kelas 7, 8, dan 9 di SMPN 20 Malang dan SMP Taman Siswa Malang. Adapun alasan pemilihan populasi dalam penelitian ini yaitu siswa/siswi berada pada rentang usia 12 -16 tahun, dimana pada usia tersebut telah memasuki masa remaja dan remaja mulai memperhatikan bagaimana bentuk tubuhnya serta perubahan yang terjadi (Candra & Novianty, 2022). Selain itu, lokasi tersebut berpotensi memiliki sejumlah murid yang mengalami obesitas karena karakteristik demografis dimana siswa mampu membeli makanan cepat saji dan lingkungan sekolah dengan keberadaan banyak toko, hal tersebut memudahkan siswa mengakses makanan tidak sehat.

1.2.2 Sampel

Sampel adalah setengah atau wakil dimana mempunyai ciri khas mewakili dari populasi (Iik Timamah *et al.*, 2025). Sample yang diambil dalam penelitian ini yaitu seluruh siswa/siswi kelas 7, 8, dan 9 di SMPN 20 Malang dan SMP Taman Siswa Malang. Peneliti menggunakan metode pengundian acak untuk memilih responden yang dihitung oleh perangkat lunak *G Power* dengan nilai $r = 0,2$; $\alpha = 0,05$; dan power 80% guna memastikan bahwa penelitian memiliki ukuran sampel yang tepat, kekuatan yang memadai, dan interpretasi yang akurat dari ukuran efek sehingga meningkatkan validitas dan keandalan (Fauziah *et al.*, 2021). Jumlah responden yang diambil dalam penelitian ini yaitu 130 orang dengan $r = 0,2$; $\alpha = 0,05$; dan power 80%.

1.2.3 Teknik Sampling

Teknik yang diambil dalam penelitian ini yaitu menggunakan *purposive sampling*. Teknik ini dipilih untuk memastikan bahwa sample yang diambil mencerminkan variasi dalam karakteristik perilaku makan serta status obesitas yang ada diantara siswa sekolah tersebut. Teknik *purposive sampling* digunakan peneliti untuk memilih siswa yang memenuhi kriteria tertentu, seperti usia remaja dan status gizi yang menunjukkan potensi obesitas atau $IMT > 25,5$. Setelah itu, pemilihan sampel dilakukan secara acak untuk menghindari bias dan meningkatkan generalisasi hasil (Elsa Sari Saputri & Samsudi, 2024). Teknik ini memungkinkan peneliti untuk memperoleh data yang lebih representatif mengenai hubungan

antara perilaku makan dan obesitas di kalangan siswa di berbagai sekolah di Malang (Arbie *et al.*, 2022).

1.3 Variabel Penelitian

1.3.1 Variabel Dependen

Variabel dependen atau variabel terikat adalah suatu variabel dimana menjadi akibat dari variabel bebas atau independent (I. N. Akbar, 2023). Variabel dependen dalam penelitian ini yaitu kejadian obesitas.

1.3.2 Variabel Independen

Variabel independen atau variabel bebas merupakan variabel penyebab terjadinya perubahan atau munculnya variabel dependent atau biasa disebut variabel terikat (I. N. Akbar, 2023). Variabel independen dalam penelitian ini yaitu perilaku makan pada remaja.

1.4 Definisi Operasional

Definisi operasional merupakan pemberian makna maupun merinci guna mengukur suatu variabel (Mustafa *et al.*, 2022).

Tabel 4.1 Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala
Perilaku makan	Sikap responden terhadap makanan dengan aspek <i>cognitive restraint, uncontrolled eating, emotional eating.</i>	Lembar kuesioner <i>The Three Factor Eating Questionnaire – R18 (TFEQ – R18)</i> (Anglé <i>et al.</i> , 2009)	Nilai pada setiap dimensi dihitung sebagai berikut: <i>cognitive restraint: 6 – 24; uncontrolled eating: 9 – 36; emotional eating: 3 – 12.</i>	Ordinal

Kejadian Obesitas	Melakukan pengukuran IMT dengan berat badan (kg) dibagi tinggi badan (m).	Pengukuran IMT menggunakan timbangan digital dan Statur meter.	Gemuk: >25,5 – 27,0 Obesitas: >27,5 (Permenkes RI No. 41 tahun 2014)	Ordinal
-------------------	---	--	--	---------

1.5 Tempat Penelitian

Penelitian ini berlangsung di SMPN 20 Malang, Jl Tumenggung Suryo No.38, Bunulrejo, Kec.Blimbing, Kota Malang, Jawa Timur dan SMP Taman Siswa Malang Jl Tumenggung Suryo No 17 Bunulrejo Kecamatan Blimbing Kota Malang. Lokasi penelitian dipilih karena memiliki populasi remaja yang cukup besar dan beragam untuk mewakili target penelitian.

1.6 Waktu Penelitian

Penelitian akan dilakukan dengan perkiraan waktu selama 4 hari untuk melakukan pengisian kuesioner oleh siswa/siswi dan akan dilaksanakan pada bulan Mei 2025.

1.7 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian merupakan alat bantu yang dirancang secara ilmiah dan terstruktur guna memperoleh, mengukur, mengkaji data yang relevan dengan tujuan serta arah penelitian (Muslihin *et al.*, 2022).

1.7.1 *The Three Factor Eating Questionnaire – R18 (TFEQ – R18)*

The Three Factor Eating Questionnaire – R18 bertujuan untuk mengevaluasi perilaku makan seseorang. Peneliti ingin melihat apakah tiga skala dalam kuesioner (pengekangan kognitif, makan tidak terkontrol, dan makan emosional)

valid dan dapat diandalkan (Wrzeczionkowska & Rivera Aragón, 2021). Peneliti sebelumnya telah mengukur keandalan alat tersebut menggunakan koefisien alfa Cronbach, dimana nilainya mencapai 0,763. Sementara itu, koefisien alfa Cronbach untuk setiap subskala adalah 0,799 untuk pengendalian kognitif, 0,889 makan tak terkendali, dan 0,883 makan emosional (Witaszek *et al.*, 2024). Skala untuk pengendalian kognitif mencakup item 2, 11, 12, 15, 16, dan 18. Skala makan tak terkendali meliputi item 1, 4, 5, 7, 8, 9, 13, 14, dan 17. Sementara itu, skala makan emosional terdiri dari item 3, 6, dan 10. Semakin tinggi nilai pada masing – masing skala, maka semakin mengarah pada kondisi adanya pengendalian kognitif yang lebih besar, makan yang tidak terkontrol, dan makan karena emosi (Alhebshi *et al.*, 2023).

1.7.2 Pengukuran IMT

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu pengukuran IMT untuk mengukur berat badan remaja. Terdapat 3 kriteria hasil ukur penilaian IMT yaitu normal: 18,5 – 25,5; gemuk: >25,5 – 27,0; dan obesitas: >27,5. Permenkes RI No. 41 tahun 2014 memaparkan cara pengukuran IMT yaitu:

$$IMT = \frac{\text{Berat Badan (Kg)}}{(\text{Tinggi Badan (m)} \times \text{Tinggi Badan (m)})}$$

Pengukuran IMT penting untuk dilakukan karena valid dan reliabel memungkinkan peneliti melacak tren obesitas. Timbangan digunakan untuk mengukur berat badan [kg] dan statur meter untuk mengukur tinggi.

1.8 Prosedur Pengumpulan Data

1.8.1 Tahap Persiapan

- a. Peneliti melakukan studi pendahuluan untuk memperoleh data.
- b. Peneliti membuat surat izin untuk melakukan penelitian di SMPN 20 dan SMP Taman Siswa Kota Malang.
- c. Peneliti menyerahkan surat izin penelitian kepada SMPN 20 Malang dan SMP Taman Siswa Kota Malang.
- d. Peneliti menentukan jumlah sampel menggunakan perangkat lunak G Power dengan parameter sebagai berikut: $r = 0,2$ (Efek ukuran kecil); $\alpha = 0,05$ (Tingkat signifikansi); Power = 80% (untuk kekuatan uji yang cukup). Berdasarkan perhitungan, jumlah minimal responden yang diambil oleh peneliti sebanyak 130 orang.
- e. Peneliti menggunakan teknik purposive sampling random, yaitu pemilihan responden dengan mempertimbangkan tujuan penelitian dan kriteria tertentu yang relevan.
- f. Peneliti memastikan bahwa setiap siswa memiliki kesempatan yang sama untuk terpilih sebagai responden.
- g. Peneliti menyiapkan lembar persetujuan dan lembar kuesioner yang akan digunakan untuk mendapatkan data responden.

1.8.2 Tahap Pelaksanaan

- a. Peneliti memperkenalkan diri kemudian menjelaskan maksud dan tujuan dari penelitian yang akan dilakukan.

- b. Peneliti memberikan informed consent kepada semua siswa dimana di dalamnya mencakup persetujuan untuk bersedia menjadi responden, berat badan dan tinggi badan.
- c. Responden yang terpilih dengan IMT >25.5 akan diberi kuesioner TFEQ – R 18 dan peneliti dibantu oleh asisten peneliti akan mengukur tinggi badan serta berat badan responden.
- d. Peneliti meminta responden menjawab pertanyaan kuesioner dengan jujur untuk mengisi kuesioner.

1.8.3 Tahap Pasca Pelaksanaan

- a. Peneliti melakukan pemeriksaan terhadap identitas responden.
- b. Peneliti melakukan pemeriksaan kembali terkait kelengkapan data yang dibutuhkan.
- c. Peneliti melakukan analisis univariat untuk menggambarkan karakteristik dasar sampel atau distribusi variabel tunggal (frekuensi, persentase, rata-rata, standar deviasi).
- d. Peneliti melakukan analisis bivariat dilakukan untuk menguji hubungan antara dua variabel guna mengetahui apakah ada hubungan atau perbedaan yang signifikan antara variabel-variabel yang ada.

1.9 Analisa Data

1.9.1 Analisis Univariat

Analisis univariat merupakan salah satu jenis analisis data dimana hanya mengaitkan satu variabel (Fanny *et al.*, 2023). Analisis univariat dalam penelitian ini

dilakukan untuk menggambarkan distribusi frekuensi seperti usia, jenis kelamin, IMT, dan Kategori IMT. Hasil analisis univariat disajikan dalam bentuk table distribusi frekuensi yang memuat jumlah dan presentasi untuk data kategorik.

1.9.2 Analisis Bivariat

Analisis bivariat merupakan salah satu jenis analisis data dimana memiliki tujuan untuk mengetahui adanya pengaruh variabel independen dan dependen (Asnel *et al.*, 2020). Variabel independen pada penelitian ini yaitu perilaku makan pada remaja, sedangkan variabel dependen yaitu kejadian obesitas.

4.9.2.1 Uji Hipotesis

Uji hipotesis adalah pengujian akan pernyataan dimana kebenarannya masih diragukan atau belum pasti (Waluyo edy, 2024). Pada penelitian ini dilakukan uji korelasi spearman untuk mengukur hubungan korelasi rank antar dua variabel. Interpretasi hasil koefisien korelasi spearman (ρ) yaitu berkisar antara -1 dan 1. $\rho > 0$ menyimpulkan bahwa hubungan positif dimana semakin tinggi nilai variabel pertama, semakin tinggi pula nilai variabel ke dua. $\rho < 0$ mengartikan bahwa hubungan negatif dimana semakin rendah nilai variabel pertama, semakin rendah pula nilai variabel ke dua. $\rho = 0$ menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara kedua variabel (Cici Apriza Yanti & Ilham Julian Akhri, 2021).

1.10 Etika Penelitian

1.10.1 *Informed Consent*

Informed consent adalah dokumen persetujuan yang diperoleh dari responden setelah mereka menerima informasi serta penjelasan tentang penelitian yang akan dilakukan. Peneliti memberikan penjelasan yang jelas dan transparan tanpa menyembunyikan informasi kepada responden (Yumesri *et al.*, 2024).

1.10.2 *Anomity*

Peneliti bertanggung jawab untuk menjaga kerahasiaan identitas responden dengan tidak mencantumkan nama mereka, tetapi menggunakan kode atau inisial sebagai pengganti identitas (Yumesri *et al.*, 2024).

1.10.3 *Confidentiality*

Peneliti wajib menjaga kerahasiaan informasi dari responden dan bertanggung jawab sepenuhnya atas data yang dikumpulkan untuk keperluan penelitian (Yumesri *et al.*, 2024).