

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **3.1 Ruang lingkup penelitian**

Penelitian ini adalah penelitian di bidang Ilmu Gizi Masyarakat.

#### **3.2 Tempat dan waktu penelitian**

Penelitian dilaksanakan di Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Semarang mulai bulan April sampai Juni 2017.

#### **3.3 Jenis dan rancangan penelitian**

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian analitik observasional dengan desain penelitian belah lintang (*cross sectional*).

#### **3.4 Populasi dan sampel penelitian**

##### **3.4.1 Populasi target**

Populasi target pada penelitian ini adalah seluruh wanita dewasa muda kota Semarang yang berusia 18-22 tahun.

##### **3.4.2 Populasi terjangkau**

Populasi terjangkau pada penelitian ini adalah mahasiswi Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Semarang yang berusia 18-22 tahun.

### **3.4.3 Sampel**

Sampel merupakan bagian dari populasi terjangkau yang memenuhi kriteria penelitian, sebagai berikut :

#### **3.4.3.1 Kriteria inklusi**

- 1) Mahasiswi angkatan 2014, 2015, 2016 Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Semarang yang berusia 18-22 tahun.
- 2) Tidak sedang menjalani diet karena penyakit tertentu.
- 3) Bersedia menjadi responden penelitian dengan mengisi formulir *informed consent*.

#### **3.4.3.2 Kriteria eksklusi**

- 1) Sakit atau tidak hadir selama dilakukan penelitian.
- 2) Mengundurkan diri sebelum penelitian selesai.

### **3.4.4 Cara sampling**

Sampel pada penelitian ini diperoleh dengan metode *simple random sampling* yaitu dengan cara menghitung terlebih dahulu jumlah responden dalam populasi terjangkau yang akan dipilih sampelnya, kemudian setiap responden diberi nomor dan dipilih sebagian dari mereka dengan bantuan tabel angka random atau dengan teknik undian.

### 3.4.5 Besar sampel

Besar sampel dihitung menggunakan rumus untuk penelitian *cross-sectional* yaitu besar sampel untuk populasi tunggal:

$$n = \frac{Z\alpha^2 P(1 - P)}{d^2}$$

Keterangan:

- n = Perkiraan besar sampel
- $Z\alpha$  = Tingkat kemaknaan 95% (1,96)
- P = Proporsi *body image* negatif 17.9% (0,179)<sup>16</sup>
- d = Tingkat ketepatan absolut yang diinginkan 10% (0,1)

Jadi perhitungan besar sampel:

$$n = \frac{Z\alpha^2 P(1 - P)}{d^2}$$
$$n = \frac{1.96^2 \times 0.179 \times 0.821}{0,1^2}$$
$$n = \frac{0,5645}{0.01}$$
$$n = 56,45 = 57 \text{ sampel}$$

Dari perhitungan sampel diatas, perhitungan dibulatkan menjadi 57 sampel.

Rumus koreksi besar sampel untukantisipasi *drop out* yaitu:

$$n' = \frac{n}{(1 - f)}$$
$$n' = \frac{57}{(1 - 0,1)}$$
$$n' = 63,33 = 64 \text{ sampel}$$

Keterangan:

$n'$  = Perkiraan besar sampel minimal dengan proporsi *drop out*

$n$  = Besar sampel sebenarnya yang dihitung dalam jumlah minimal

$f$  = Perkiraan proporsi *drop out*  $\pm 10\%$  dari besar sampel sebenarnya

### 3.5 Variabel penelitian

#### 3.5.1 Variabel bebas

Variabel bebas pada penelitian ini adalah *body image*.

#### 3.5.2 Variabel terikat

Variabel terikat pada penelitian ini adalah perilaku makan dan kebiasaan olahraga.

### 3.6 Definisi operasional

**Tabel 2.** Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Skala
<i>Body Image</i>	Persepsi individu mengenai penampilan bentuk tubuhnya. <i>Body image</i> diukur menggunakan <i>Body Shape Questionnaire</i> (BSQ) yang berisi 34 pertanyaan mengenai kepuasan responden terhadap bentuk tubuhnya. Tidak pernah: sama sekali nihil $\rightarrow$ skor 1 Jarang: pernah 1-2 kali/minggu, tidak menentu dan terlihat hampir tidak pernah $\rightarrow$ skor 2 Kadang-kadang: 3 kali/minggu, tidak menentu dan kadang iya kadang tidak $\rightarrow$ skor 3 Sering: 4-5 kali/minggu, terus menerus namun tidak tiap hari $\rightarrow$ skor 4 Sangat sering: 6 kali/minggu, terus menerus hampir tiap hari $\rightarrow$ skor 5 Selalu: terus menerus tiap hari, rutin $\rightarrow$ skor 6 Kategori Pengukuran: - Puas terhadap <i>body image</i> dengan skor $\leq 110$ - Tidak puas terhadap <i>body image</i> dengan skor $> 110$	Ordinal

Perilaku Makan	<p>Cara seseorang berpikir, berpengetahuan, dan berpandangan terhadap makan dan dinyatakan dalam bentuk tindakan. Perilaku makan diukur menggunakan kuesioner <i>Eating Attitudes Test-26</i> (EAT-26) yang terdiri atas 26 item.</p> <p>Tidak pernah: sama sekali nihil  Jarang: pernah 1-2 kali/minggu, tidak menentu dan terlihat hampir tidak pernah  Kadang-kadang: 3 kali/minggu, tidak menentu dan kadang iya kadang tidak  Sering: 4-5 kali/minggu, terus menerus namun tidak tiap hari  Sangat sering: 6 kali/minggu, terus menerus hampir tiap hari  Selalu: terus menerus tiap hari, rutin</p> <p>Pada item nomor 1-25, Skor 0 untuk pilihan jawaban “tidak pernah”, “jarang”, dan “kadang-kadang”, skor 1 untuk pilihan jawaban “sering”, skor 2 untuk pilihan jawaban “biasanya” dan skor 3 untuk pilihan jawaban “selalu”. Khusus pada nomor 26 sebaliknya.</p> <p>Kategori pengukuran:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- skor &lt; 20 mengindikasikan perilaku makan dengan kategori normal</li> <li>- skor ≥ 20 mengindikasikan perilaku makan dengan kategori abnormal.</li> </ul>	Ordinal
Kebiasaan Olahraga	<p>Segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial yang dilakukan secara rutin. Kebiasaan olahraga dinilai dari frekuensi olahraga. Frekuensi Olahraga: frekuensi olahraga dalam seminggu. Hasil ukur adalah (x/minggu). Dikategorikan menjadi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jarang: &lt; 3 kali/minggu</li> <li>- Sering: ≥ 3 kali/minggu</li> </ul>	Ordinal
Motivasi Olahraga	<p>Alasan responden berolahraga. Terdapat total 12 pernyataan yang terdiri dari komponen <i>external regulation</i>, <i>introjected regulation</i>, <i>identified regulation</i> dan <i>intrinsic motivation</i>. Setiap pernyataan memiliki rentang nilai 1(sama sekali tidak benar) hingga 7(sangat benar). Dari masing masing komponen dihitung rata ratanya kemudian dihitung menggunakan rumus skor <i>Relative Autonomy Index</i> (RAI).</p> $RAI = 2 \times \text{Intrinsic} + \text{Identified} - \text{Introjected} - 2 \times \text{external}$ <p>Selanjutnya dikategorikan menjadi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Angka negatif menunjukkan motivasi ekstrinsik</li> <li>- Angka positif menunjukkan motivasi intrinsik</li> </ul>	Ordinal

Status Gizi	Status gizi merupakan keadaan tubuh akibat dari konsumsi makanan, penyerapan zat gizi, dan penggunaan zat-zat gizi yang diperoleh dari perhitungan indeks masa tubuh (IMT) dengan pengukuran langsung berat badan menggunakan timbangan digital ketelitian 0,1 kg dan pengukuran tinggi badan dengan <i>microtoise</i> ketelitian 0,1 cm. IMT didapatkan dengan cara membagi berat badan (kg) dengan kuadrat tinggi badan (meter). Jika seseorang termasuk kategori : <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Underweight</i>: <math>IMT &lt; 18.5</math></li> <li>2. <i>Healthy weight</i>: IMT 18.5 sampai 24.9</li> <li>3. <i>Overweight</i>: IMT 25.0 sampai 29.9</li> <li>4. <i>Obese</i>: <math>IMT \geq 30</math></li> </ol>	Ordinal
-------------	---	---------

### 3.7 Cara mengumpulkan data

#### 3.7.1 Alat dan Bahan

1. Form data identitas responden
2. Lembar kuesioner BSQ, EAT-26 dan kebiasaan olahraga yang telah dilakukan modifikasi
3. Timbangan injak digital dengan ketelitian 0,1 kg
4. *Microtoise* ukuran maksimal 200 cm dan tingkat ketelitian 0,1 cm

#### 3.7.2 Jenis data

1. Data Primer

Identitas diri, *body image*, perilaku makan, dan kebiasaan olahraga responden diperoleh dengan cara mengisi data kuesioner penelitian. Sedangkan untuk status gizi diperoleh dengan melakukan penimbangan berat badan dan pengukuran tinggi badan responden.

## 2. Data Sekunder

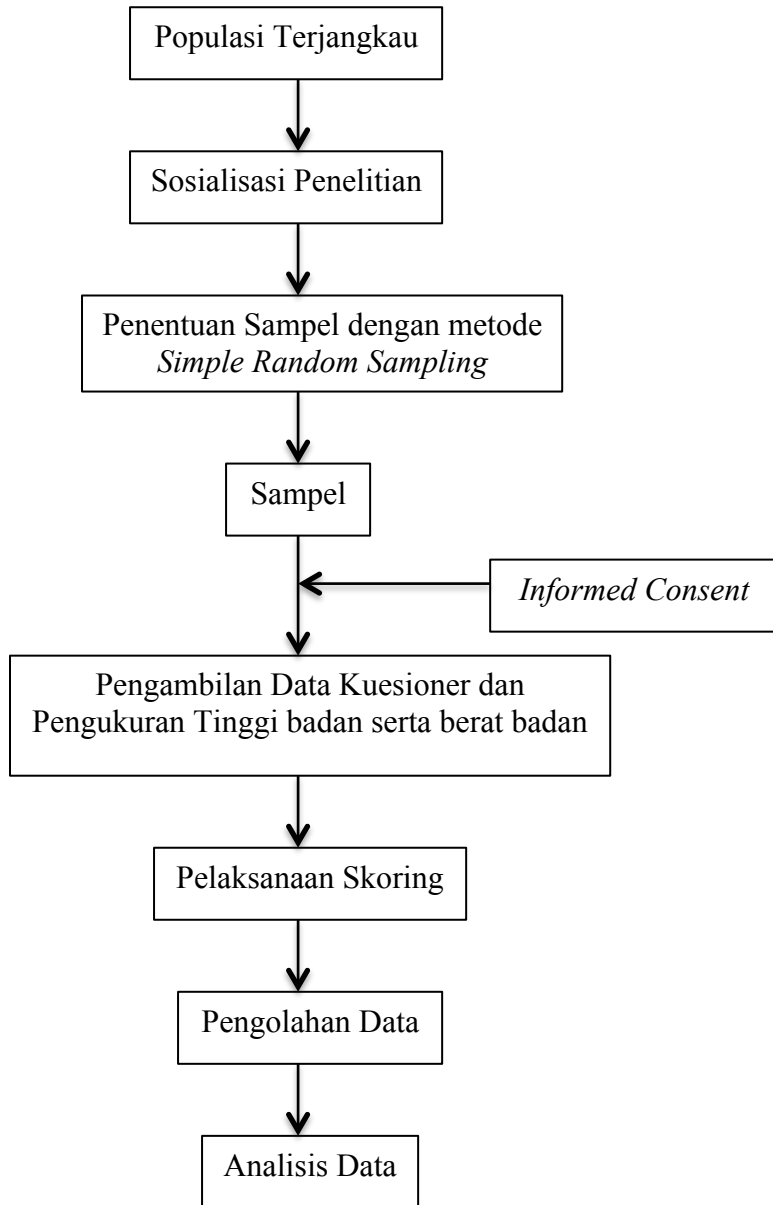
Data sekunder ini merupakan data yang diperoleh secara tidak langsung selama melakukan penelitian. Data sekunder meliputi daftar mahasiswi angkatan 2014-2016 yang didapatkan dari pihak akademik Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Semarang.

### 3.7.3 Cara kerja

Cara kerja yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Pertama-tama dilakukan pengumpulan data dengan mencari responden yang memenuhi kriteria inklusi lalu mengeksklusikan responden yang termasuk dalam kriteria eksklusi.
2. Sebelum penelitian dimulai dijelaskan kepada responden penelitian tentang tujuan, prosedur dan manfaat yang diperoleh, jika responden setuju, maka diminta bukti persetujuan secara tertulis.
3. Memberikan penjelasan tentang pengisian kuesioner.
4. Mengisi kuesioner identitas diri, *body image*, perilaku makan, dan kebiasaan olahraga yang telah disediakan.
5. Melakukan penimbangan berat badan dan pengukuran tinggi badan responden.
6. Melakukan analisis setelah semua data terkumpul.

### 3.8 Alur penelitian



**Gambar 3.** Alur penelitian



### **3.9 Analisis data**

Sebelum dilakukan analisis data telah dilakukan pemeriksaan kelengkapan dan kebenaran data. Data selanjutnya telah diberi kode dan dikategorikan kemudian dimasukkan ke dalam komputer. Setelah dientry, diperiksa kebenaran data entry dan kelengkapan data. Apabila ada yang meragukan/kurang maka dilakukan wawancara ulang kepada responden yang bersangkutan.

Analisis univariat dilakukan untuk mengetahui karakteristik responden penelitian dan mendeskripsikan setiap variabel yang diteliti. Data yang diperoleh disajikan dalam distribusi frekuensi dan presentase. Analisis bivariat digunakan untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas yaitu *body image* dengan masing-masing variabel terikat yaitu perilaku makan dan kebiasaan olahraga. Analisis hubungan antara *body image* dengan perilaku makan dan kebiasaan olahraga menggunakan uji *Chi Square*.

### **3.10 Etika penelitian**

Sebelum penelitian dilakukan, *ethical clearance* telah dimintakan dari Komisi Etik Penelitian Kedokteran dan Kesehatan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro dengan No. 239/EC/FK-RSDK/V/2017. Calon responden yang telah memenuhi kriteria diberi penjelasan singkat tentang tujuan dan manfaat penelitian, lalu diminta bukti persetujuan keikutsertaan penelitian dalam bentuk *informed consent* secara tertulis. Calon responden penelitian berhak untuk menolak dan boleh berhenti sewaktu-waktu. Identitas calon responden penelitian dirahasiakan dan tidak dipublikasikan tanpa izin dari calon responden. Seluruh biaya yang berkaitan dengan penelitian ditanggung oleh peneliti sendiri.