

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Penelitian mengadopsi rancangan *cross-sectional*, yang memungkinkan peneliti melihat keterkaitan antarvariabel melalui data yang dihimpun dalam satu waktu yang sama. Melalui rancangan ini, peneliti dapat melihat korelasi antara tingkat aktivitas tubuh, pola diet, dan wawasan gizi terhadap timbulnya obesitas pada wanita usia subur (WUS).

3.2 Populasi dan Sampel

3.2.1 Populasi

Dalam penelitian ini, populasi yang menjadi sasaran adalah seluruh perempuan dengan rentang usia produktif yang berdomisili serta tercatat secara resmi di wilayah kerja Puskesmas Sungai Purun Kecil. Berdasarkan data administrasi kesehatan, jumlah keseluruhan populasi yang dimaksud tercatat sebanyak 505 individu.

3.2.2 Sampel

Metode pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*, dimana peneliti menetapkan kriteria khusus dalam menentukan responden. Berdasarkan kriteria tersebut, sampel yang terpilih berjumlah 81 perempuan usia produktif penderita obesitas yang tercatat di Puskesmas Sungai Purun Kecil.

$$n = \frac{Z_{1-\alpha/2}^2 p(1-p)N}{d^2 (N-1) + Z_{1-\alpha/2}^2 p(1-p)}$$

$$= \frac{3,8416 (0,5) (1-0,5) 505}{(0,01) (504) + (3,8416) (0,5) (0,5)}$$

$$= \frac{484,8}{6,0004}$$

$$n = 80,79$$

Keterangan:

- n : Jumlah sampel yang perlu diambil dari populasi penelitian.
- Z (1-a/2) : Skor baku dari distribusi normal, nilainya ditentukan berdasarkan tingkat kepercayaan (*confidence level*), (TK), jika TK 90%, maka nilai 1,64, TK 95% = 1,96, TK 99% = 2,57.
- P : Proporsi atau kemungkinan terjadinya suatu peristiwa dalam populasi. Bila proporsi sebenarnya tidak diketahui, maka digunakan nilai 0,5 untuk memperoleh ukuran sampel maksimal
- d : Derajat ketelitian atau batas kesalahan (*margin of error*) yang dapat ditoleransi. Jika 10% maka d = 0,1, 5% = 0,05., 1% = 0,01
- N : Total populasi yang menjadi dasar perhitungan penentuan sampel.

3.3 Kriteria Sampel

Pemilihan partisipan penelitian menggunakan dua jenis kriteria, yaitu inklusi dan eksklusif. Kriteria inklusi adalah ciri atau persyaratan yang diharapkan peneliti agar responden dapat masuk dalam sampel. Sebaliknya, kriteria eksklusif merupakan alasan tertentu yang menyebabkan responden yang sudah memenuhi inklusi tidak dapat diikutsertakan.

- a. Kriteria inklusi berfungsi untuk menentukan responden yang dianggap sesuai dengan tujuan penelitian (Sani K, 2018). Kriteria inklusi yang digunakan antara lain:

1. Perempuan yang berada pada rentang usia produktif, yakni 15 hingga 49 tahun.
 2. Menyatakan kesediaan berpartisipasi dan memiliki kemampuan komunikasi yang memadai.
 3. Tinggal menetap serta tercatat sebagai penduduk di wilayah kerja Puskesmas Sungai Purun Kecil.
 4. $IMT \geq 25$ (memiliki $IMT \geq 25 \text{ kg/m}^2$ (kategori obesitas)).
- b. Kriteria eksklusi kriteria ini digunakan untuk menyaring calon responden yang meskipun memenuhi syarat inklusi, namun tidak dapat dijadikan sampel penelitian (Sani K, 2018). Kondisi yang termasuk dalam kategori ini antara lain:
1. Tidak berada di lokasi ketika proses penelitian berlangsung
 2. Menolak atau tidak bersedia mengikuti penelitian.
 3. Sedang menjalani program khusus penurunan berat badan (diet).
 4. Mengidap penyakit tertentu yang dapat memengaruhi status gizi, seperti penyakit kronis yang berdampak pada penurunan berat badan).

3.4 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional Penelitian

3.4.1 Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian merupakan segala sesuatu yang ditetapkan peneliti untuk ditelaah sehingga dapat diperoleh informasi tertentu, lalu ditarik kesimpulan. Menurut Sujarweni (2020:87), variabel operasional adalah upaya untuk memperjelas makna dari setiap variabel sebelum dianalisis. Pada penelitian ini, terdapat dua jenis variabel, yaitu variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y).

a. Variabel Independen

Sugiyono (2019) menyebutkan bahwa variabel independen adalah faktor yang dapat memengaruhi atau menimbulkan perubahan pada variabel lain. Dalam penelitian ini, variabel bebas meliputi: aktivitas fisik, pola makan, dan pengetahuan gizi.

b. Variabel Dependen

Menurut Sugiyono (2019), variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi oleh keberadaan variabel bebas (Sugiyono, 2019). Pada penelitian ini, variabel terikatnya adalah kejadian obesitas pada wanita usia subur.

3.4.2 Definisi Operasional

Definisi operasional merupakan penjabaran lebih konkret dari variabel penelitian sehingga dapat diukur secara langsung dan sistematis (Sugiyono, 2019). Rincian definisi operasional tiap variabel disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 3.1
Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Cara Ukur	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
Independen					
Pendidikan	Pendidikan secara umum adalah semua upaya yang disusun untuk memberi pengaruh terhadap seseorang baik secara personal, kelompok, atau masyarakat sehingga mereka melakukan apa yang diharapkan oleh pelaku pendidikan	Wawancara	Kuesioner	1. Tidak sekolah 2. SD 3. SMP 4. SMA 5. Perguruan Tinggi	Ordinal

Pengetahuan	Tingkat pemahaman responden mengenai gizi, zat gizi, dan kaitannya dengan status gizi (Khomsan dalam Sagala & Noerfitri, 2021).	Wawancara	Kuesioner	1. Baik, jika nilai mean ≥ 56 2. Kurang baik, jika nilai mean < 56	Ordinal
Sikap	Respon positif/negatif terkait obesitas serta upaya pencegahan dan penanganannya	Pernyataan positif: 4 : sangat setuju 3 : setuju 2 : tidak setuju 1 : sangat tidak setuju Pernyataan negatif: 1 : sangat setuju 2 : setuju 3 : tidak setuju 4 : sangat tidak setuju	Kuesioner	1. Positif, jika nilai mean ≥ 57 2. Negatif, jika nilai mean < 57	Ordinal
Perilaku	Pola tindakan wanita usia subur dalam pencegahan obesitas	Wawancara	Kuesioner	1. Baik, jika nilai mean ≥ 56 2. Kurang baik, jika nilai mean < 56	Ordinal
Aktivitas fisik	Aktivitas yang dilakukan dalam 7 hari terakhir mencakup pekerjaan, perjalanan, rekreasi, dan aktivitas sedentari, dinilai dengan MET (WHO, 2012).	Hasil perhitungan aktivitas fisik total selama satu minggu dalam MET (Metabolic Equivalent)	Kuesioner GPAQ dan Wawancara	1. Tinggi (> 3000) 2. Sedang (600-3000 MET) 3. Rendah (< 600) (WHO, 2012)	Ordinal
Pola makan	Konsumsi makanan pokok, lauk, sayur, dan buah dibandingkan dengan Pedoman Gizi Seimbang (Depkes, 2008).	Kuesioner	Formulir FFQ (food frequency questionnaire)	0 = pola makan tidak sesuai PUGS (pedoman umum Gizi Seimbang) 1 = pola makan sesuai PUGS (makanan pokok 3-8 porsi/hari, lauk-pauk 2-3 porsi/hari, sayur-sayuran 2-3 porsi/hari, dan buah 3-5 porsi/hari) (Depkes, 2008)	Nominal

Dependen					
Obesitas	Kondisi dengan IMT ≥ 25 kg/m ² berdasarkan berat badan dan tinggi badan	Pengukuran BB, TB, IMT	Timbangan digital & microtoise	1. . Obesitas I (≥ 25) 2. Obesitas II (30–34,9) 3. Obesitas III (≥ 35)	Ordinal

3.6 Uji Instrumen

3.6.1 Uji Validitas

Saptutyingsih dan Setyaningrum (2019) menjelaskan bahwa validitas adalah ukuran ketepatan instrumen dalam menangkap objek yang memang ingin dinilai. Artinya, suatu tes dikatakan valid bila mampu memberikan hasil yang sesuai dengan aspek yang seharusnya diukur. Dalam penelitian, setelah angket dibagikan kepada responden, langkah berikutnya adalah menilai kualitas angket tersebut melalui uji validitas sekaligus reliabilitas. Uji validitas sendiri berfungsi untuk memastikan apakah setiap pertanyaan dalam kuesioner benar-benar merepresentasikan variabel yang diteliti (Ghozali, 2016). Menurut Ghozali, prosedur uji validitas dilakukan dengan membandingkan nilai *r hitung* terhadap *r tabel*. Apabila *r hitung* lebih besar dibanding *r tabel*, maka butir pertanyaan dianggap sah atau valid.

3.6.2 Uji Reabilitas

Menurut Saptutyingsih dan Setyaningrum (2019), reliabilitas menggambarkan tingkat konsistensi hasil pengukuran ketika dilakukan berulang kali pada objek atau gejala yang sama. Instrumen dapat disebut reliabel apabila setiap kali digunakan menghasilkan data yang relatif serupa. Untuk menilai reliabilitas item dalam penelitian, digunakan uji *Cronbach's Alpha*, di mana nilai koefisiennya menunjukkan tingkat keandalan seluruh butir pertanyaan pada suatu

variabel. Dengan demikian, reliabilitas berfungsi memastikan kuesioner benar-benar menjadi alat ukur yang stabil bagi indikator variabel yang diteliti.

Dalam penelitian ini, pengujian reliabilitas dilakukan dengan menggunakan rumus koefisien *Cronbach's Alpha* sebagaimana dikemukakan oleh Ghozali (2018). Kriteria penilaiannya adalah:

- a. Jika nilai Alpha $> 0,60$, maka instrumen dinyatakan reliabel.
- b. Jika nilai Alpha $< 0,60$, maka instrumen dianggap tidak reliabel.

3.6 Lokasi Penelitian dan Waktu Penelitian

3.6.1 Lokasi Penelitian

Penelitian dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Sungai Purun Kecil pada bulan Juli.

3.7 Teknik Pengumpulan Data

Sebagaimana diungkapkan oleh Priyono dan Abdul (2023:79), pengumpulan data merupakan tahapan strategis yang memungkinkan peneliti memperoleh informasi dari responden. Prosedur yang digunakan dapat berupa observasi, wawancara, dan dokumentasi.

3.8 Metode Pengolahan dan Analisis Data

3.8.1 Pengolahan Data

Pengolahan data dapat dipahami sebagai serangkaian proses atau gabungan dari beberapa langkah pengolahan yang bertujuan menjadikan data mentah lebih bermanfaat serta siap dipakai sesuai tujuan penelitian. Masturoh & Anggita T. (2018) menegaskan bahwa tahap ini merupakan kelanjutan dari proses pengumpulan data, di mana data yang masih mentah (*raw data*) diubah dan

dianalisis sehingga menghasilkan informasi yang lebih terstruktur. Proses tersebut meliputi:

a. Editing

Penyuntingan data dilakukan untuk memeriksa kelengkapan isian kuesioner. Bila ditemukan jawaban yang kosong atau tidak sesuai, peneliti perlu melakukan konfirmasi atau pengumpulan data ulang agar data tetap valid.

b. Coding

Tahap pengkodean dilakukan dengan menyusun lembar kode berupa tabel, yang disesuaikan dengan alat ukur serta variabel penelitian.

c. Data Entry

Proses ini melibatkan pemasukan data ke dalam tabel atau perangkat lunak sesuai dengan kode jawaban responden.

d. Cleaning Data

Pemeriksaan kembali data yang sudah dientri untuk memastikan tidak ada kesalahan input atau ketidaksesuaian.

3.8.2 Teknik Analisis Data

Setelah data terkumpul dan melalui tahapan pengolahan, langkah berikutnya adalah analisis menggunakan bantuan perangkat lunak statistik. Dalam penelitian ini, analisis dilakukan secara univariat, yaitu menganalisis setiap variabel secara tunggal untuk menggambarkan karakteristik data penelitian.

3.9 Etika Penelitian

Penelitian ini tetap memperhatikan kaidah etika, yang terdiri dari:

1. *Informed consent* (persetujuan partisipasi)

Responden diberikan lembar persetujuan sebelum penelitian dimulai. Tujuannya agar responden memahami maksud, tujuan, serta kemungkinan dampak penelitian, dan hanya yang bersedia akan menandatangani kesediaan partisipasi.

2. *Anonymity* (menjaga identitas)

Identitas responden tidak dicantumkan pada kuesioner maupun laporan penelitian, sehingga kerahasiaan nama pribadi tetap terjaga.

3. *Confidentially* (kerahasiaan informasi)

Semua informasi yang diperoleh hanya digunakan untuk keperluan penelitian. Data pribadi responden dijaga sepenuhnya dan hanya hasil analisis kelompok yang akan dipublikasikan.

