

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Penelitian kuantitatif adalah penelitian yang juga disebut dengan teknik statistik, digunakan untuk mengolah data yang berhubungan dengan angka-angka, baik yang diperoleh dari hasil pengukuran, maupun dari nilai suatu data yang diperoleh dengan jalan mengubah data kualitatif kedalam kuantitatif, misalnya skor dari hasil tes (Notoatmodjo, 2002, h. 185).

#### **B. Identifikasi Variabel Penelitian**

Variabel – variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

Variabel Tergantung : Perilaku Diet Penurunan Berat Badan

Variabel Bebas : Pengetahuan Tentang Gizi

#### **C. Definisi Operasional Variabel Penelitian**

Definisi operasional digunakan dalam penelitian ini adalah:

##### **1. Perilaku Diet Penurunan Berat Badan Pada**

Perilaku diet penurunan berat badan adalah suatu tindakan atau upaya dalam mengatur, membatasi dan mencukupi jumlah asupan makanan yang jumlahnya digunakan untuk menurunkan berat badan pada remaja putri.

Perilaku diet penurunan berat badan pada remaja putri akan diukur menggunakan skala perilaku diet yang didasarkan pada indikator- indikator perilaku diet yang meliputi:

- a. Melakukan pengaturan frekuensi yang meliputi frekuensi dalam makan pagi, frekuensi makan dalam sehari, frekuensi makan cemilan, frekuensi makan daging, buah dan sayur.
- b. Memilih jenis makanan yang masuk ke dalam tubuh yang meliputi usaha mengonsumsi makanan sehat yang dianjurkan bagi kesehatan tubuh.
- c. Membatasi dan melakukan variasi makanan yang masuk ke dalam tubuh. Hal ini meliputi membatasi jumlah kalori dan jenis makanan yang masuk ke dalam tubuh, sehingga tubuh memperoleh berbagai nutrisi yang berbeda yang diperlukan oleh tubuh.

Hasil total dalam skala ini diperoleh dengan cara menghitung seluruh pilihan jawaban subyek. Semakin tinggi nilai skala yang diperoleh subjek, maka semakin tinggi perilaku diet penurunan berat badan begitu juga sebaliknya.

## **2. Pengetahuan tentang Gizi**

Pengetahuan tentang gizi adalah suatu pemahaman mengenai kandungan makanan untuk menjaga kesehatan dan mencukupi asupan nutrisi yang seimbang bagi tubuh.

Pengetahuan tentang gizi pada remaja putri akan diungkap dengan menggunakan tes pengetahuan tentang gizi yang terdiri dari

aspek – aspek tentang gizi diantaranya karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral dan air. Pada pengukuran dengan menggunakan tes pengetahuan tentang gizi tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa semakin tinggi nilai pengetahuan tentang gizi, maka semakin tinggi pengetahuan kandungan makanan untuk menjaga kesehatan dan mencukupi asupan nutrisi yang seimbang untuk tubuh.

#### **D. Subyek Penelitian**

##### **1. Populasi Penelitian**

Pada penelitian, kadang-kadang peneliti melakukannya terhadap seluruh objek, akan tetapi sering juga peneliti hanya mengambil sebagian saja dari seluruh objek tersebut. Meskipun penelitian hanya mengambil sebagian dari objek yang diteliti, tetapi hasilnya dapat mewakili atau mencangkup seluruh objek yang diteliti. Keseluruhan objek penelitian atau objek yang diteliti disebut dengan populasi (Notoatmodjo, 2002, h.79). Ciri- ciri populasi dari penelitian yang akan dilakukan adalah: Remaja putri yang sedang menempuh pendidikan Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Tarcisius I di Semarang.

##### **2. Metode Pengambilan Sampel**

Sampel adalah sebagian dari keseluruhan objek yang diteliti dan dianggap mewakili seluruh populasi. Pengambilan sampel digunakan dengan cara atau teknik-teknik tertentu, dan sangat diperhitungkan masak-masak sebab teknik pengambilan sampel yang

tidak baik akan memengaruhi validitas hasil penelitian (Notoatmodjo, 2002, h. 79).

Pada penelitian yang akan dilaksanakan, metode pengambilan sampel menggunakan teknik pengambilan sampel *Cluster Accidental Sampling* mendapatkan sampel dari sekolah SMK Tarcisius dan dengan kelas yang telah ditentukan oleh pihak yang bersangkutan.

## **E. Metode Pengumpulan Data**

### **1. Alat Pengumpulan Data**

Metode pengumpulan data merupakan kegiatan penelitian yang mempunyai tujuan untuk menghasilkan data yang valid dan dapat dilakukan secara sistematis (Azwar, 2004, h. 1). Penelitian ini menggunakan alat pengumpulan data berupa tes pengetahuan tentang gizi dan skala perilaku diet.

#### **a. Tes Pengetahuan tentang Gizi**

Untuk mengungkap pengetahuan tentang gizi pada remaja putri, maka alat pengumpulan data yang dipergunakan adalah aspek pengetahuan tentang gizi yang terdiri dari karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral dan air. Pada pertanyaan di atas jika jawaban subyek benar, maka akan mendapatkan nilai 1, sebaliknya jika jawaban subyek salah akan mendapatkan nilai 0. Sehingga didapatkan jika jawaban benar maka semakin tinggi pemahaman akan kandungan makanan untuk menjaga kesehatan dan mencukupi asupan nutrisi yang seimbang bagi tubuh, begitu juga sebaliknya.

**Tabel 2**  
**Blueprint Tes Pengetahuan tentang Gizi**

Jenis Asupan Gizi	Jumlah
a. Karbohidrat	3
b. Protein	3
c. Lemak	3
d. Vitamin	3
e. Mineral	3
f. Air	3
<b>Total</b>	<b>18</b>

Berdasarkan butir pernyataan mengenai tes pengetahuan tentang gizi yang telah disusun, peneliti menyusun kisi-kisi jawaban mengenai butir pernyataan pengetahuan tentang gizi, yaitu:

**Table 3**

**Kisi- Kisi Jawaban Tes Pengetahuan Tentang Gizi**

Jenis Asupan Gizi	Jumlah	Jawaban
a. Karbohidrat	3	<b>Benar</b>
b. Protein	3	<b>Benar</b>
c. Lemak	3	<b>Benar</b>
d. Vitamin	3	<b>Benar</b>
e. Mineral	3	<b>Benar</b>
f. Air	3	<b>Benar</b>
<b>Total</b>	<b>18</b>	

Keterangan: Jawaban tes lihat pada lampiran A.2.

## b. Skala Perilaku Diet

Untuk mengungkap perilaku diet dipergunakan skala perilaku diet pada aspek indikator mengenai perilaku diet yang terdiri dari pengaturan pola makan, memilih jenis makanan yang masuk kedalam tubuh, dan membatasi dan melakukan variasi makanan yang masuk kedalam tubuh. Pada masing- masing indikator tersebut diberi nilai 1-3. Pilihan jawaban yang disediakan berupa tingkat keseringan atau frekuensi yaitu: sering (mendapat skor 3) / kadang-kadang (mendapat skor 2) / tidak pernah (mendapat skor 1). Sehingga didapatkan semakin tinggi nilai skala yang diperoleh subyek maka semakin tepat perilaku diet penurunan berat badan, sedangkan semakin rendah nilai skala yang diperoleh subyek maka semakin tidak tinggi perilaku diet penurunan berat badan.

**Tabel 4**  
**Blueprint Skala Perilaku Diet Penurunan Berat Badan**

No	Indikator	Jumlah
1.	Melakukan pengaturan pola makan. (Mengatur frekuensi makan pagi, makan dalam sehari, mengonsumsi cemilan, makan daging dalam seminggu, makan buah dan sayur ).	9
2.	Memilih jenis makanan yang masuk ke dalam tubuh. (Mengonsumsi makanan yang dianjurkan bagi kesehatan seperti pada table)	9
3.	Membatasi dan melakukan variasi makanan yang masuk ke dalam tubuh. (Mengatur jumlah kalori dan jenis makanan yang masuk ke dalam tubuh )	9
<b>Total</b>		<b>27</b>

## F. Uji Coba Alat Ukur

### 1. Uji Validitas Alat Ukur

Validitas, dalam pengertiannya adalah ketepatan dan kecermatan skala dalam menjalankan fungsi ukurnya. Artinya, sejauhmana skala itu mampu mengukur atribut yang dirancang untuk mengukurnya (Azwar, 2004, h. 7). Validitas merupakan karakteristik

utama yang harus dimiliki oleh setiap skala. Apakah suatu skala berguna atau tidak sangat ditentukan oleh tingkat validitasnya.

Pada pengetahuan tentang gizi tidak menggunakan validitas item melainkan dengan validitas isi, dimana item-item tes atau kuisioner yang disusun telah mewakili keseluruhan materi yang hendak diukur, sehingga 18 item dianggap valid selama dalam pembuatannya sesuai dengan teori yang ada. Sedangkan pada skala perilaku diet menggunakan uji validitas konstruk yang bertujuan untuk membuktikan apakah hasil pengukuran yang diperoleh melalui item-item berkorelasi tinggi dengan fungsi dari keseluruhan alat ukur. Item valid bila koefisien *Corrected Item – Total Correlated* lebih besar dari  $r$  dengan  $n$  atau jumlah subjek.

Korelasi item total diuji menggunakan *Product Moment Pearson*. Untuk menghindari kelebihan bobot pada koefisien korelasi *Product Moment Pearson*, maka digunakan teknik *Part Whole* yang dilakukan dengan menggunakan SPSS (*Statistical Package for Social Science*).

### **1. Uji Reliabilitas Alat Ukur**

Reliabilitas alat ukur menunjukkan sejauh mana hasil pengukuran tersebut dapat dipercaya dan sebagai keajegan suatu alat ukur. Reliabilitas pada dasarnya menunjukkan kecermatan pada data, yang hasilnya banyak dipengaruhi oleh sikap, persepsi, dan motivasi responden dalam memberikan jawaban (Azwar, 2004). Pengukuran yang tidak reliabel akan menghasilkan skor yang tidak dapat



dipercaya karena perbedaan skor yang terjadi di antara individu lebih ditentukan oleh faktor error (kesalahan) daripada faktor perbedaan yang sesungguhnya. Reliabilitas ini diuji melalui hasil yang lebih cermat dan hasil yang sebenarnya dengan Teknik Cronbach Alpha yang digunakan sebagai ukuran umum.

### **G. Metode Analisis Data**

Pada penelitian ini, data yang telah diperoleh akan diolah dengan menggunakan metode statistik dengan korelasi *Product Moment*. Korelasi *Product Moment* digunakan untuk mencari ada tidaknya hubungan antara pengetahuan gizi sebagai variabel bebas dan perilaku diet penurunan berat badan sebagai variabel tergantung. Korelasi diterima bila taraf signifikan hasilnya kurang dari 0,05.

