

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini dilakukan berdasarkan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian melalui pendekatan korelasional karena penelitian ini bertujuan untuk mencari keterkaitan hubungan antara kedua variabel. Selain itu, untuk menguji seberapa kuat pengaruh korelasional antar dua variabel maka juga digunakan pendekatan secara *cross sectional* baik pengaruh konsumsi pangan terhadap gangguan kesehatan mental maupun sebaliknya, gangguan kesehatan mental terhadap konsumsi pangan.

B. Waktu dan Lokasi Penelitian

Waktu penelitian ini mulai dilakukan pada bulan Agustus 2021 hingga April 2022 yang telah mencakup tahap persiapan hingga penyelesaian dalam penulisan laporan. Lokasi penelitian ini dilakukan di SMA YSKI yang beralamat di Jl. Sidodadi Timur nomor 23, Karangtempel, Semarang dan di SMA Sedes Sapientiae yang beralamat di Jl. MT. Haryono nomor 908, Peterongan, Semarang.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

a) Populasi

Populasi merupakan karakteristik dari objek maupun subjek tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya (Saleh, 2017). Populasi pada penelitian ini adalah seluruh murid SMA YSKI Semarang yang berjumlah 412 orang dan SMA Sedes Sapientiae Semarang yang berjumlah 855 orang. Total populasi dari kedua sekolah tersebut berjumlah 1267 orang.

b) Sampel

Pada penelitian ini, sampel yang digunakan adalah remaja SMA YSKI dan Sedes yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi sebagai berikut:

- Kriteria inklusi
 - 1) Siswa SMA YSKI dan Sedes Semarang
 - 2) Bersedia menjadi sampel penelitian

- Kriteria eksklusi

- 1) Tidak menjadi pelajar aktif
- 2) Sedang melakukan diet untuk penurunan atau peningkatan berat badan, perawatan medis dengan restriksi makanan tertentu sehingga terjadi perubahan pola makan, dan pola makan yang berubah karena masalah keagamaan/kepercayaan dan sejenisnya.

- Besar sampel

Dalam penelitian ini, sampel akan ditetapkan menggunakan sebuah rumus yaitu rumus Slovin sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$

Keterangan:

n = ukuran sampel

N = ukuran populasi

e = *standar error* (5%)

Dari rumus Slovin, diperoleh besar sampel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$

$$n = \frac{1267}{1 + 1267(0,05)^2} = 304,02$$

Hasil jumlah sampel dengan menggunakan rumus Slovin berjumlah 304 orang. Namun, karena pertimbangan dari peneliti untuk memperoleh data cadangan, sampel yang digunakan pada penelitian ini berjumlah 431 orang.

- Teknik sampling

Teknik *sampling* yang digunakan adalah *purposive sampling*. *Purposive sampling* merupakan teknik mengambil sampel dengan kriteria-kriteria tertentu (Sugiyono dalam Mukhsin et al., 2017).

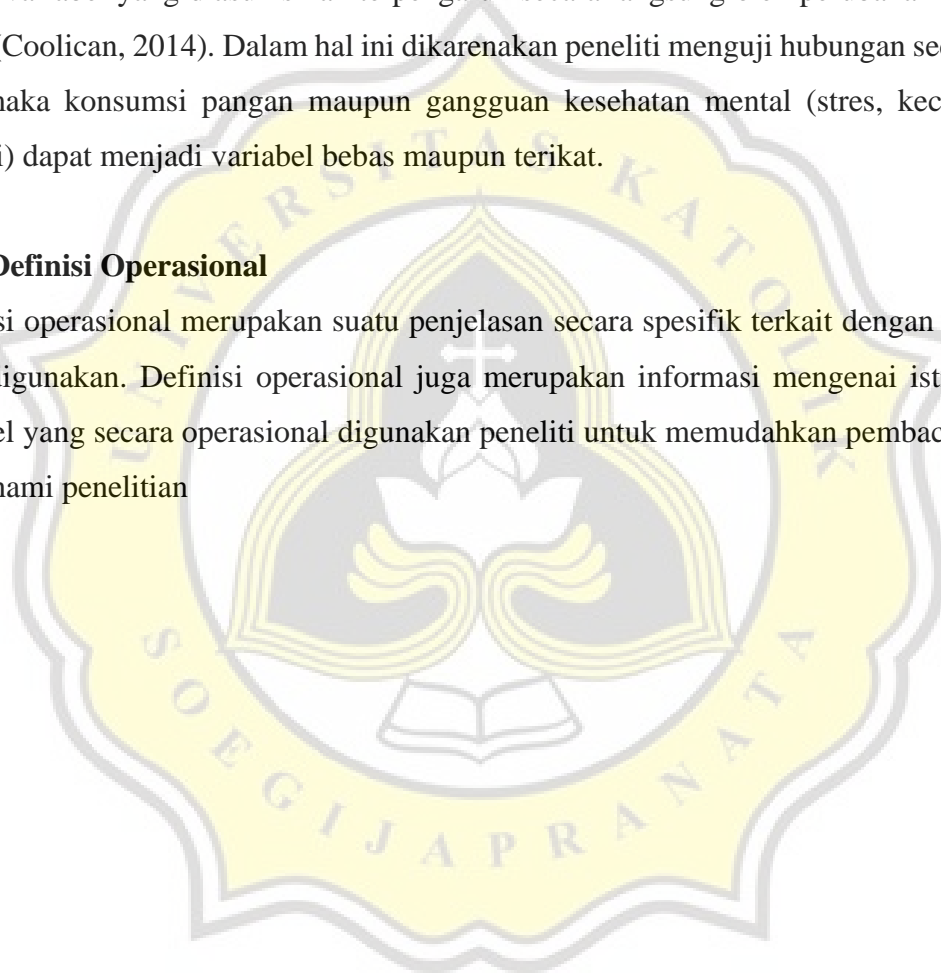
D. Identifikasi Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

1. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah segala sesuatu yang dapat berubah dan bisa memiliki lebih dari satu *value* (Kaur, 2013). Variabel penelitian dibagi menjadi 2 jenis, diantaranya adalah variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas atau variabel independen adalah variabel yang dimanipulasi oleh peneliti dalam sebuah eksperimen dan dianggap memiliki efek langsung pada variabel terikat. Variabel terikat atau variabel dependen adalah variabel yang diasumsikan terpengaruh secara langsung oleh perubahan variabel bebas (Coolican, 2014). Dalam hal ini dikarenakan peneliti menguji hubungan secara dua arah maka konsumsi pangan maupun gangguan kesehatan mental (stres, kecemasan, depresi) dapat menjadi variabel bebas maupun terikat.

2. Definisi Operasional

Definisi operasional merupakan suatu penjelasan secara spesifik terkait dengan variabel yang digunakan. Definisi operasional juga merupakan informasi mengenai istilah dan variabel yang secara operasional digunakan peneliti untuk memudahkan pembaca dalam memahami penelitian



(Notoatmodjo, 2012:111). Definisi operasional dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Instrumen	Kriteria Objektif
1	Konsumsi pangan	Konsumsi pangan adalah jumlah dan jenis makanan yang dikonsumsi oleh seseorang pada suatu periode tertentu.	FFQ (<i>Food Frequency Questionnaire</i>)	Daily (dalam 1 hari) dan <i>weekly</i> (dalam 1 minggu)
2	Gangguan kesehatan mental (stres, kecemasan, depresi)	Stres adalah suatu respon tubuh dalam menghadapi beban maupun tekanan secara mental berupa <i>stressor</i> .	DASS-21 (<i>Depression Anxiety Stress Scales-21</i>) (Lo vibond.S. H & Lovibond . P. F (1995))	Klasifikasi tingkat stres: - Normal: 0-7 - Stres ringan: 8-9 - Stres sedang: 10-12 - Stres parah: 13-16 - Stres sangat parah: >17 Nilai Skoring: 0: normal 1: stres (ringan-sangat parah)

Kecemasan (*anxiety*) adalah sebuah reaksi akibat berbagai jenis emosi dari suatu individu dalam merasakan tekanan perasaan (stres atau frustrasi) dan pertentangan batin.

Depresi adalah salah satu bentuk gangguan *mood* yang ditandai dengan adanya gangguan pada emosi, motivasi, fungsional, gerak-gerik tingkah laku dan kognisi serta adanya kecenderungan untuk bunuh diri.

Klasifikasi tingkat kecemasan:

- Normal: 0-3
- Kecemasan ringan: 4-5
- Kecemasan sedang: 6-7
- Kecemasan parah: 8-9
- Kecemasan sangat parah: >10

Nilai Skoring:

0: normal

1: kecemasan (ringan-sangat parah)

Klasifikasi tingkat depresi:

- Normal: 0-4
- Depresi ringan: 5-6
- Depresi sedang: 7-10
- Depresi parah: 11-14
- Depresi sangat parah: >14

Nilai Skoring:

0: normal

1: depresi (ringan-sangat parah)

E. Teknik Pengumpulan Data

Instrumen yang digunakan untuk pengumpulan data dalam penelitian ini adalah kuesioner. Ada 2 alat ukur yang digunakan, yaitu *Depression Anxiety Stress Scales-21* (DASS-21) dan *Food Frequency Questionnaire* (FFQ). Dari kedua alat ukur tersebut maka akan diperoleh:

1. Data primer

Data primer merupakan data yang diperoleh dari pengukuran secara langsung oleh peneliti pada lapangan. Data primer yang diperoleh sebagai berikut:

- a) Karakteristik demografi
- b) Konsumsi pangan dalam kurun waktu *daily* (1 hari) dan *weekly* (1 minggu)
- c) Kesehatan mental

2. Data sekunder

Data sekunder adalah data yang telah tersedia untuk digunakan peneliti. Data sekunder yang diperoleh adalah total jumlah murid SMA YSKI Semarang dan Sedes Sapientiae Semarang

F. Uji Validitas dan Realibilitas

Uji validitas bermanfaat sebagai alat ukur untuk menunjukkan seberapa jauh pengukuran dapat diukur. Menurut pernyataan Widi (2011), tujuan dilakukan uji validitas adalah untuk menentukan apakah sebuah kuesioner memiliki ketepatan sebagai alat ukur dalam mengukur apa yang diteliti. Validitas kuesioner dinilai dari nilai perbandingan antara r hitung dengan r tabel dengan tingkat kepercayaan 95% serta df sebesar 2. Nilai r hitung yang diperoleh jika lebih besar dibandingkan dengan r tabel dengan nilai positif maka pertanyaan tersebut dapat dikatakan valid (Sugiyono dalam Halin, 2018).

Realibilitas adalah indeks sejauh apa suatu instrumen dapat dipercaya maupun diandalkan. Tingkat realibilitas suatu kuesioner dinilai dari nilai koefisien *alpha Cronbach* yaitu sangat rendah pada nilai 0,00-0,199; rendah pada nilai 0,200-0,399; cukup pada nilai 0,400-0,599; tinggi pada nilai 0,600-0,799; dan sangat tinggi pada nilai 0,800-1,000 (Sugiyono dalam Halin, 2018).

Hasil uji validitas dan realibilitas dapat dilihat sebagai berikut.

Tabel 3. Uji Validitas dan Realibilitas

Variabel	n	r	p-value
Stres	60	0,883	0,000
Kecemasan		0,881	
Depresi		0,891	
FFQ (<i>daily</i> dan <i>weekly</i>)		0,804	

Dari tabel 3, dapat diperoleh hasil uji validitas dan realibilitas dengan 60 responden. Nilai signifikansi seluruh variabel adalah 0,000 ($<0,005$) sehingga data dapat dikatakan valid. Nilai r hitung yang dihasilkan seluruh variabel lebih besar daripada nilai r tabel yaitu 0,254 (untuk 60 responden) serta hasil seluruh r hitung berada dalam rentang 0,800-1,000 sehingga data dapat dikatakan sangat reliabel.

G. Metode Analisa Data

Metode analisis data adalah metode yang dilakukan setelah uji validitas dan reliabilitas. Tujuan mengenai penelitian ini adalah untuk mencari hubungan antara konsumsi pangan dengan gejala stres, kecemasan, dan depresi menggunakan teknik analisis data uji korelasi dan regresi logistik melalui program *Statistical Packages for Social Sciences (SPSS) Statistics*. Uji korelasi dipilih karena hubungan antara konsumsi pangan dan gejala gangguan mental (stres, kecemasan, dan depresi) yang dapat digambarkan sebagai hubungan dua arah yang saling mempengaruhi serta uji regresi logistik untuk melihat bagaimana pengaruh antar variabel.

1. Pengolahan Data

Sebelum dianalisa dengan kedua jenis uji tersebut, pengolahan data yang diperoleh perlu dilakukan dengan tahapan-tahapan sebagai berikut:

a) Editing

Data yang telah diperoleh dari kuesioner akan dilakukan pengecekan kembali dan diseleksi apabila tidak memenuhi persyaratan kriteria.

b) Koding

Apabila data telah sesuai, data akan dikategori dalam kode variabel sebelum data diinput ke dalam SPSS.

c) *Tabulating*

Data dikelompokkan ke dalam tabel sesuai dengan sifat dan karakteristik agar memudahkan dalam proses input data.

d) *Entry data*

Data diinput ke dalam program SPSS.

e) *Cleaning*

Peneliti melakukan pengecekan ulang pada data yang telah diinput di SPSS dan dianalisis untuk disajikan dalam tabel, grafik, serta narasi sebagai hasil penelitian.

2. Analisa Data

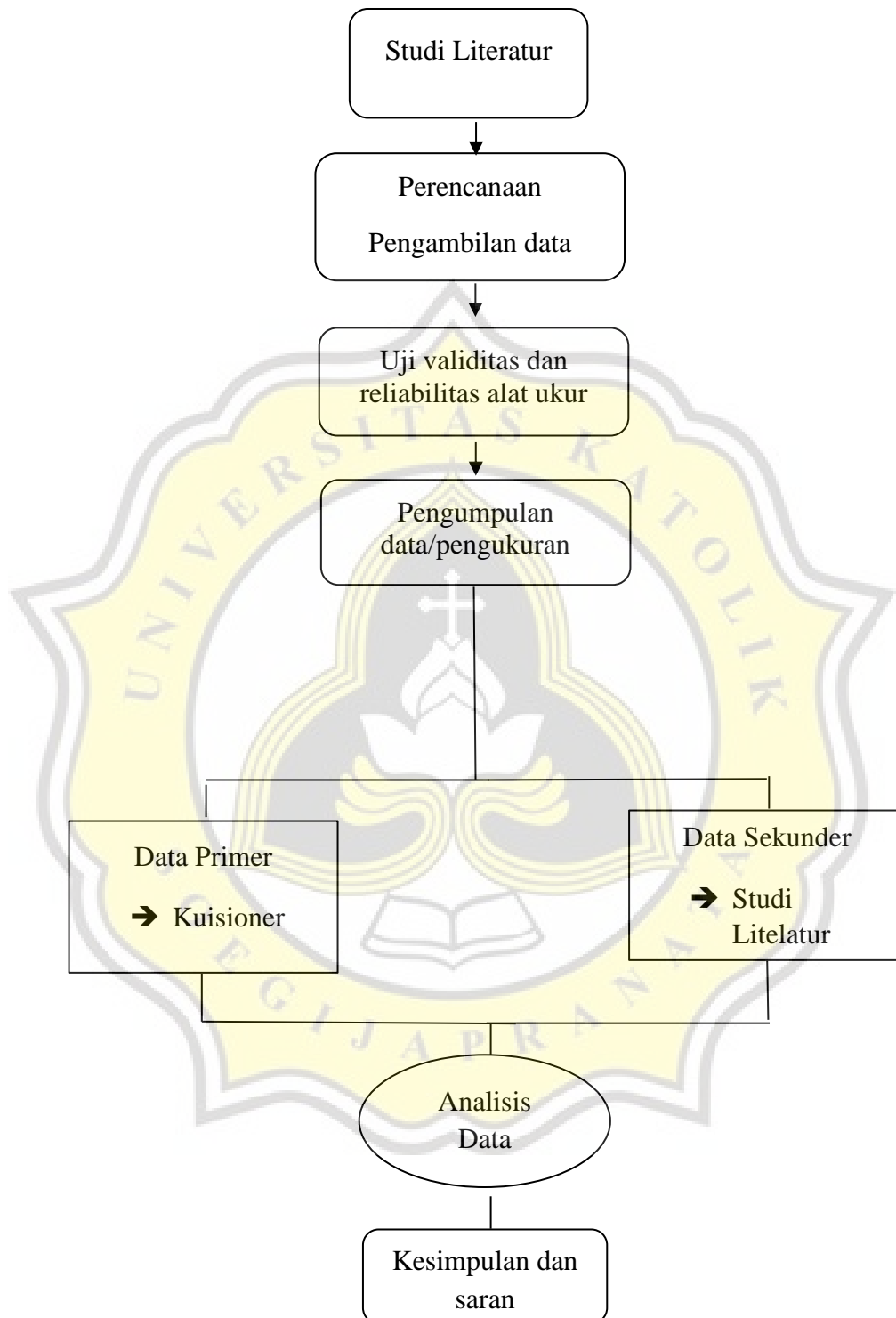
a) Analisis Univariat

Analisis univariat merupakan analisis dengan melakukan distribusi frekuensi berbagai variabel penelitian. Tujuan analisis univariat untuk menjelaskan masing-masing karakter dari variabel yang diteliti. Distribusi frekuensi dalam penelitian ini adalah distribusi karakteristik demografi, kesehatan mental, dan konsumsi pangan.

b) Analisis Bivariat

Analisis bivariat merupakan analisis untuk mengetahui bagaimana hubungan antar kedua variabel dengan tabulasi silang menggunakan uji statistik *Chi-Square*, korelasi, dan regresi logistik di program SPSS. Dalam analisis ini, uji hubungan dapat dilihat dari nilai signifikansi, koefisien korelasi, serta *odds ratio*. Pada penelitian ini, nilai signifikansi dikatakan valid jika $<0,05$ dan tidak valid jika $>0,05$ dengan kepercayaan 95%. Koefisien korelasi dilambangkan dengan huruf 'r'. Jika nilai koefisien bernilai negatif maka berkorelasi secara berbanding terbalik dan jika bernilai positif maka berkorelasi secara berbanding lurus. *Odds ratio* (OR) digunakan untuk mengetahui kecenderungan dalam melakukan sesuatu atau sebagai perbandingan nilai risiko (*odds*) antara 2 variabel (Hendayana, 2013).

H. Diagram Alir Penelitian



Gambar 2. Diagram Alir Penelitian