

BAB 3

METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Desain penelitian merupakan kerangka kerja sistematis yang memandu peneliti dalam memperoleh data akurat untuk menjawab rumusan masalah (Sugiyono, 2023). Hal ini bertujuan agar data yang terkumpul dapat diolah secara statistik guna menguji hipotesis serta menganalisis hubungan antar variabel (Notoatmodjo, 2018). Oleh karena itu, metode yang diterapkan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan rancangan analitik.

Desain yang digunakan pada penelitian ini yaitu cross sectional, rancangan penelitian yang dilakukan dengan mengamati atau mengukur variabel pada satu waktu dalam satu periode pengamatan. Desain ini digunakan untuk mengetahui hubungan antara variabel tanpa melakukan pengamatan berulang atau berkelanjutan terhadap responden (Notoatmodjo, 2018).

Pada penelitian ini, variabel independen adalah perilaku memilih makanan (*picky eating*), Sementara itu, variabel dependen dalam penelitian ini yaitu status gizi remaja putri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui antara hubungan perilaku memilih makanan (*picky eating*) dengan status gizi remaja putri di SMPN 1 Ngoro Mojokerto.

3.2 Populasi, Sampling dan Sampel

3.2.1 Populasi

Menurut Creswell (2023), populasi adalah semua individu dengan kriteria tertentu yang dijadikan sasaran penelitian.

Berdasarkan pengertian tersebut, populasi penelitian ini mencakup seluruh remaja putri kelas VII di SMPN 1 Ngoro dengan jumlah 160 remaja putri pada tahun ajaran penelitian. Populasi remaja putri kelas VII dipilih karena berada pada masa pertumbuhan dan perkembangan yang pesat.

3.2.2 Sampling

Teknik sampling merupakan prosedur yang dipakai untuk memilih sebagian anggota populasi yang dianggap dapat mewakili keseluruhan populasi (Creswell, 2023). Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Menurut Notoatmodjo (2018) teknik *purposive sampling* adalah metode pengambilan sampel yang didasarkan pada suatu pertimbangan tertentu yang dibuat oleh peneliti sendiri, seperti ciri-ciri atau sifat-sifat populasi yang sudah diketahui sebelumnya.

Prosedur awal dilakukan dengan memperoleh daftar nama semua remaja putri kelas VII dari data Unit Kesehatan Sekolah (UKS) SMPN 1 Ngoro. Peneliti kemudian menetapkan kriteria inklusi dan eksklusi sebagai berikut:

1. Kriteria Inklusi:

- a. Remaja putri aktif kelas VII yang hadir dan bersedia berpartisipasi menjadi responden.

2. Kriteria Eksklusi:

- a. Remaja yang sedang menjalankan program diet
- b. Remaja yang memiliki riwayat penyakit infeksi (seperti TBC dll).
- c. Remaja yang tidak hadir dan menolak untuk berpartisipasi menjadi responden

3.2.3 Sampel

Sampel yaitu bagian dari populasi yang memiliki jumlah dan karakteristik tertentu yang digunakan sebagai sumber data pada penelitian (Sugiyono, 2023).

Sampel dalam penelitian ini berjumlah 114 remaja putri kelas VII di SMPN 1 Ngoro yang dipilih sesuai dengan kriteria penelitian yang telah ditetapkan, sehingga dapat mewakili karakteristik populasi dan mendukung tercapainya tujuan penelitian.

3.3 Identifikasi Variabel dan Definisi Operasional

3.3.1 Identifikasi Variabel

Variabel penelitian dapat diartikan sebagai segala hal yang ditentukan oleh peneliti untuk diamati dan dipelajari, sehingga dapat diperoleh informasi yang kemudian digunakan untuk menarik kesimpulan kesimpulannya (Sugiyono, 2023). Berdasarkan kerangka konsep penelitian, dalam penelitian ini variabel yang digunakan yaitu:

1. Variabel Independen (Variabel bebas)

Variabel independen adalah Variabel yang berperan sebagai penyebab atau memengaruhi perubahan pada variabel dependen (Sugiyono, 2023). Dalam penelitian ini, variabel independennya yaitu perilaku memilih makanan (*picky eating*) pada remaja putri.

2. Variabel dependen (variabel terikat)

Variabel dependen merupakan variabel yang dipengaruhi atau muncul sebagai hasil dari adanya variabel independen (Sugiyono, 2023). Pada penelitian ini, yang menjadi variabel dependen adalah status gizi remaja putri.

3.3.2 Definisi Operasional

Definisi operasional merupakan definisi yang menjelaskan variabel penelitian dalam pelaksanaannya sesuai karakteristik yang dapat dilihat atau diukur dengan demikian memudahkan peneliti dalam melakukan penilaian terhadap variabel yang diteliti (Nursalam, 2015).

Tabel 3. 1 Definisi Operasional Penelitian Hubungan Perilaku Memilih Makanan (Picky Eating) dengan Status Gizi Remaja Putri di SMPN 1 Ngoro

No	Variabel	Definisi Operasional	Indikator	Alat Ukur	Skala Ukur	Indikator Kriteria
1.	<i>Perilaku Memilih Makanan (Picky Eating)</i>	Perilaku atau kebiasaan remaja dalam memilih, membatasi, dan menolak jenis makanan tertentu yang dikonsumsi sehari-hari.	1. <i>Food Respon siveness (FR)</i> 2. <i>Emotional Overeating (EOE)</i> 3. <i>Enjoyment of Food (EF)</i> 4. <i>Satiety Respon siveness (SR)</i> 5. <i>Slowness in Eating (SE)</i> 6. <i>Emotional Under eating (EUE)</i> 7. <i>Food Fussiness (FF)</i> 8. <i>Hunger (H)</i>	Kuesioner AEBQ dengan 23 item, dan 8 domain	Ordinal	Terdapat dari 2 kategori: 1. <i>Picky Eating</i> Jika skor rata-rata food avoidant > skor rata-rata food approach 2. Tidak <i>Picky Eating</i> Jika skor rata-rata food avoidant < skor rata-rata food approach

2.	Status Gizi Remaja	Keadaan tubuh remaja putri yang ditentukan berdasarkan Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) dengan menggunakan nilai Z-score.	Indeks Massa Tubuh menurut umur (IMT/U)	Timbangan berat badan digital, <i>microtoise</i> (pengukur tinggi badan), dan lembar observasi pencatatan data antropometri.	Ordinal	Terdiri dari 2 kategori: 1. Gizi Tidak Normal z-score < -2 SD dan $> +1$ SD 2. Gizi Normal z-score > -2 SD sampai $+1$ SD
----	--------------------	--	---	--	---------	---

3.4 Pengumpulan Data

Pengumpulan data adalah proses memperoleh informasi melalui berbagai teknik seperti kuesioner, observasi, dan wawancara yang disesuaikan dengan kebutuhan penelitian (Creswell, 2023).

3.4.1 Instrumen Penelitian

Pada penelitian ini, instrumen yang digunakan terdiri dari kuesioner *Adult Eating Behaviour Questionnaire* (AEBQ) untuk mengukur perilaku memilih makanan (*picky eating*) serta alat antropometri berupa timbangan digital dan *microtoise* untuk menilai status gizi responden.

A. Instrumen Perilaku Memilih Makanan (*Picky Eating*)

Dalam penelitian ini, kuesioner yang dipakai adalah *Adult Eating Behaviour Questionnaire* (AEBQ) yang dikembangkan oleh Claire H. Llewellyn (Hunot *et al.*, 2016). Instrumen ini diadaptasi dan dimodifikasi oleh peneliti menjadi 23 item pernyataan untuk menilai perilaku memilih makanan pada remaja dan sudah dilakukan uji validitas reliabilitas menggunakan IBM SPSS Statistics (Novita *et al.*, 2025).

Adult Eating Behaviour Questionnaire (AEBQ) terdiri atas beberapa subskala, yaitu *Food Responsiveness* (FR), *Enjoyment of Food* (EF), *Emotional Overeating* (EOE), *Emotional Undereating* (EUE), *Satiety Responsiveness* (SR), *Slowness in Eating* (SE), *Food Fussiness* (FF), dan *Hunger* (H) (Hunot et al., 2016).

Selanjutnya, kedelapan subskala tersebut dikelompokkan ke dalam dua dimensi utama, yaitu *food approach* dan *food avoidant*. Dimensi *food approach* mencerminkan kecenderungan individu untuk mendekati atau tertarik pada makanan, yang meliputi *Food Responsiveness* (FR), *Emotional Overeating* (EOE), *Enjoyment of Food* (EF), dan *Hunger* (H). Sementara itu, dimensi *food avoidant* menggambarkan kecenderungan individu untuk menghindari atau membatasi asupan makanan, yang meliputi *Satiety Responsiveness* (SR), *Slowness in Eating* (SE), *Emotional Undereating* (EUE), dan *Food Fussiness* (FF).

Pengukuran dilakukan menggunakan skala Likert dengan 5 poin, yaitu skor 1= Tidak pernah, skor 2= Jarang, skor 3= Kadang-kadang, skor 4= Sering, dan skor 5= Selalu. Kategori perilaku *picky eating* ditentukan berdasarkan perbandingan skor dimensi *Food Avoidant* dan *Food Approach*, yaitu:

1. *Picky eating* apabila skor rata-rata *food avoidant* $\geq$ skor rata-rata *food approach*

2. Tidak *picky eating* apabila skor rata-rata *food avoidant* < skor rata-rata *food approach*

B. Instrumen Pengukuran Status Gizi

Untuk menentukan status gizi pada penelitian ini dilakukan melalui lembar observasi antropometri. Lembar observasi dipakai untuk mendata hasil pengukuran berat badan (BB) dan tinggi badan (TB) responden. Data tersebut kemudian diolah untuk memperoleh Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) dengan bantuan software WHO AnthroPlus. Hasil perhitungan selanjutnya dinyatakan dalam nilai z-score dan diklasifikasikan melalui kategori status gizi. Dengan ini, data yang tercantum dalam lembar observasi meliputi BB, TB, IMT/U, nilai z-score, dan kategori status gizi responden (Widyastuti & Rosidi, 2017).

Kategori status gizi berdasarkan IMT/U menurut KemenKes RI, (2020) terdiri atas gizi buruk, gizi kurang, gizi normal, gizi lebih, dan obesitas. Namun, dalam penelitian ini kategori status gizi dikelompokkan menjadi tiga kategori untuk mempermudah analisis data, yaitu:

1. Gizi Tidak Normal apabila *z-score* < -2 SD dan > +1 SD
2. Gizi Normal apabila *z-score* > -2 SD sampai +1 SD

2.4.2 Lokasi dan Waktu Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMPN 1 Ngoro Kabupaten Mojokerto.

2. Waktu Penelitian

Penelitian diawali dengan pengajuan judul pada Desember 2025, kemudian pengurusan surat izin penelitian dan surat studi pendahuluan dilakukan pada bulan Februari 2026, serta penyusunan proposal penelitian. Pada 8 Maret 2026 dilakukan studi pendahuluan melalui wawancara pada beberapa siswi. Selanjutnya pada tanggal 14 Juni 2026 dilakukan pengumpulan data melalui kuesioner AEBQ (*G-form via WhatsApp*), kemudian pada 15 Juni 2026 dilakukan pengukuran berat badan dan tinggi badan responden di SMPN 1 Ngoro untuk memperoleh data status gizi.

3.4.3 Prosedur Penelitian

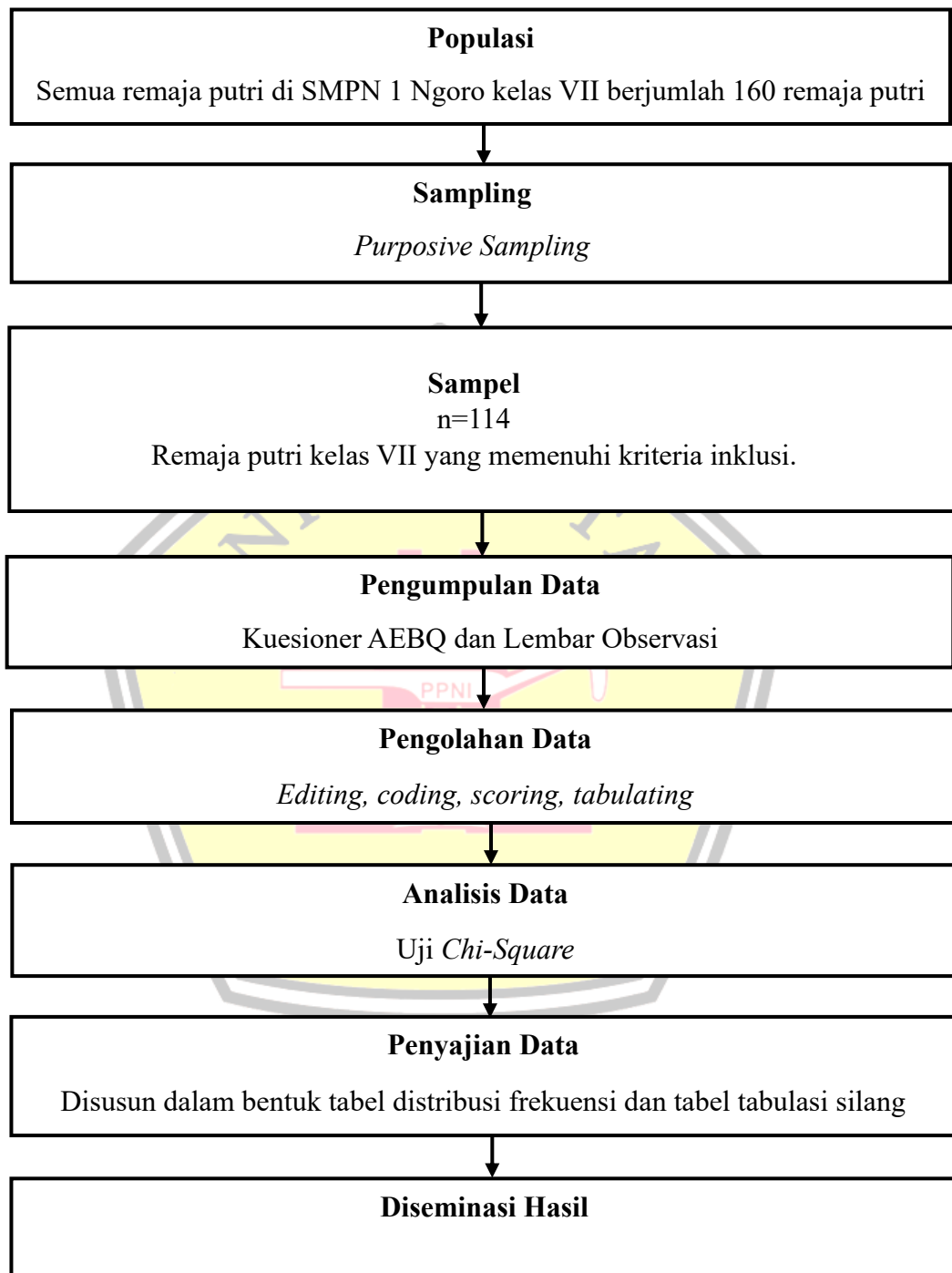
Adapun prosedur penelitian dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Peneliti mengusulkan judul kepada dosen pembimbing, membuat proposal penelitian, sekaligus mengurus surat izin penelitian sebagai persyaratan pelaksanaan penelitian di SMPN 1 Ngoro, Kabupaten Mojokerto.
2. Setelah memperoleh izin dari pihak sekolah, pada tanggal 8 Maret 2026 peneliti melaksanakan studi pendahuluan melalui wawancara pada beberapa siswi untuk mendapatkan gambaran awal terkait masalah yang diteliti.
3. Peneliti menyiapkan instrumen penelitian, lembar persetujuan responden (*informed consent*), serta perlengkapan yang dibutuhkan dalam penelitian.

4. Peneliti melakukan koordinasi dengan guru BK guna memperoleh data jumlah siswi yang memenuhi kriteria penelitian sekaligus menetapkan jadwal pelaksanaan penelitian.
5. Pada tanggal 14 Juni 2026, peneliti membagikan kuesioner AEBQ berbasis *G-form* kepada responden melalui media WhatsApp beserta petunjuk pengisian dan informasi mengenai tujuan penelitian. Kuesioner yang telah diisi oleh responden kemudian dikumpulkan dan diperiksa kelengkapannya oleh peneliti.
6. Pada tanggal 15 Juni 2026, peneliti melakukan pengukuran berat badan dan tinggi badan responden secara langsung di SMP Negeri 1 Ngoro untuk memperoleh data status gizi responden.
7. Setelah pengisian kuesioner selesai, peneliti melakukan pengukuran berat badan dan tinggi badan responden guna menetapkan indeks massa tubuh menurut umur (IMT/U).
8. Data yang telah diperoleh kemudian diolah dan dianalisis, untuk selanjutnya disajikan dalam bentuk tabel serta disusun menjadi laporan hasil penelitian

3.4.4 Kerangka Kerja

Berikut prosedur penelitian dalam bentuk kerangka kerja:



Gambar 3. 1 Kerangka Kerja Penelitian Hubungan Perilaku Memilih Makanan (Picky Eating) dengan Status Gizi Remaja Putri di SMPN 1 Ngoro

3.5 Analisis Data

3.5.1 Editing

Editing merupakan proses pengecekan ulang data hasil pengumpulan data guna mengetahui kelengkapan, kejelasan, dan kesesuaian data sebelum dilakukan tahap pengolahan lebih dalam (Notoatmodjo, 2018).

Dalam penelitian ini, editing dilakukan dengan mengecek ulang kuesioner AEBQ yang sudah diisi oleh responden agar semua item terisi lengkap dan jelas. Jika ada jawaban yang tidak lengkap atau kurang jelas, data tersebut diperbaiki jika memungkinkan atau tidak digunakan dalam analisis.

3.5.2 Coding

Coding merupakan proses memberikan kode angka untuk setiap variabel penelitian yang bertujuan mempermudah pengolahan data serta analisis data (Notoatmodjo, 2018).

A. Data Umum

1. Umur Responden

Kode 1: 12 Tahun

Kode 2: 13 Tahun

B. Data Khusus

1. Variabel Independen

1) Kuesioner AEBQ

Kode 1: Tidak Pernah

Kode 2: Jarang

Kode 3: Kadang-Kadang

Kode 4: Sering

Kode 5: Selalu

2) Kategori perilaku memilih makanan (*picky eating*)

Kode 1: *Picky Eating* (skor rata-rata *Food Avoidant* > skor rata-rata *Food Approach*)

Kode 2: Tidak *Picky Eating* (skor rata-rata *Food Avoidant* < skor rata-rata *Food Approach*)

2. Variabel Dependen

1. Status gizi

Kode 1: Gizi Tidak Normal (< -2 SD dan > +1 SD)

Kode 2: Gizi Normal (>-2 SD sampai +1 SD)

3.5.3 Scoring

Scoring yaitu proses memberikan skor dalam setiap jawaban responden berdasarkan ketentuan yang sudah ditetapkan (Sugiyono, 2023).

A. Skoring Variabel *Picky Eating*

Pengukuran variabel *picky eating* dilakukan menggunakan kuesioner *Adult Eating Behaviour Questionnaire* (AEBQ) dengan skala Likert 1–5, yaitu skor 1 (tidak pernah), skor 2 (jarang), skor 3 (kadang-kadang), skor 4 (sering), dan skor 5 (selalu).

Kuesioner AEBQ terdiri dari dua dimensi, yaitu *Food Approach* sebanyak 8 item dan *Food Avoidant* sebanyak 15 item. Setiap jawaban responden diberikan skor sesuai dengan pilihan jawaban, kemudian skor pada masing-masing dimensi dijumlahkan dan dihitung nilai rata-ratanya.

Perhitungan rata-rata dilakukan karena jumlah item pada kedua dimensi berbeda.

Hasil rata-rata skor *Food Approach* dan *Food Avoidant* kemudian dibandingkan untuk menentukan kategori perilaku *picky eating*. Responden dikategorikan mengalami *picky eating* apabila nilai rata-rata skor *Food Avoidant* lebih besar dari nilai rata-rata skor *Food Approach*, sedangkan responden dikategorikan tidak mengalami *picky eating* apabila nilai rata-rata skor *Food Avoidant* lebih kecil dari nilai rata-rata skor *Food Approach*.

B. Penentuan Status Gizi

Untuk menentukan status gizi pada penelitian ini dilakukan melalui lembar observasi antropometri. Lembar observasi dipakai untuk mendata hasil pengukuran berat badan (BB) dan tinggi badan (TB) responden. Data tersebut kemudian diolah untuk memperoleh Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) dengan bantuan software WHO AnthroPlus. Hasil perhitungan selanjutnya dinyatakan dalam nilai z-score dan diklasifikasikan melalui kategori status gizi. Dengan ini, data yang tercantum dalam lembar observasi meliputi BB, TB, IMT/U, nilai z-score, dan kategori status gizi responden.

3.5.4 Tabulating

Tabulating adalah penyajian data dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan persentase untuk memudahkan analisis data penelitian (Nursalam, 2015).

0% = Tidak Satupun

1% – 25%= Sebagian Kecil

26% – 49%= Hampir Setengah

50%= Setengah

51% – 75%= Sebagian Besar

76% – 99%= Hampir Seluruhnya

100%= Seluruhnya

3.5.5 Analisa Uji Statistik

Analisis data yaitu serangkaian kegiatan yang dilakukan sesudah data dari semua responden terkumpul, mencakup pengelompokan data, tabulasi data, perhitungan, serta analisis data guna menjawab rumusan masalah dan menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2023).

Dalam penelitian ini, analisis dilakukan secara univariat dan bivariat. Analisis univariat dilakukan untuk menggambarkan distribusi tiap variabel penelitian, ialah perilaku memilih makanan (*picky eating*) dan status gizi remaja putri, yang ditampilkan melalui bentuk frekuensi serta persentase.

Analisis bivariat dilakukan untuk melihat hubungan antara perilaku memilih makanan (*picky eating*) dengan status gizi remaja putri. Uji statistik yang digunakan dalam analisis ini yaitu uji Chi-Square, karena kedua variabel berbentuk kategorik dan disajikan dalam tabel 2×2 .

3.6 Etika Penelitian

Etika penelitian adalah nilai moral yang harus dipatuhi oleh setiap peneliti saat melaksanakan penelitian supaya hak, martabat, dan kesejahteraan peserta tetap terjamin aman selama proses penelitian berlangsung (Nursalam, 2015).

Menurut Nursalam (2015) etika penelitian pada manusia umumnya meliputi beberapa prinsip berikut:

1. Informed Consent

Peserta memperoleh penjelasan menyeluruh tentang tujuan, kegunaan, serta tata cara dan kemungkinan risiko penelitian sebelum memutuskan untuk ikut serta. Peserta mempunyai hak untuk bersedia atau menolak untuk berpartisipasi secara sukarela.

2. Anonymity

Nama asli peserta tidak akan muncul di berkas manapun. Peneliti biasanya hanya memberi kode angka supaya privasi responden tetap terjaga.

3. Confidentiality

Semua informasi yang didapatkan dari peserta akan dirahasiakana oleh peneliti dan hanya dipakai sebagai kepentingan penelitian.

4. Beneficence

Penelitian harus memberikan manfaat serta tidak menyebabkan kerugian untuk peserta yang berpartisipasi dalam penelitian.

5. Justice

Semua peserta diperlakukan sama rata tanpa dibeda-bedakan dalam pemilihan maupun pelaksanaan peneliti.

3.7 Keterbatasan Penelitian

Keterbatasan dalam penelitian ini adalah pengumpulan data yang bertepatan dengan kegiatan *class meeting* di sekolah, sehingga pengukuran tidak dapat dilakukan pada seluruh responden secara bersamaan. Oleh karena itu, pengumpulan data dilakukan secara bertahap pada setiap kelas dan membutuhkan waktu yang lebih lama. Peneliti juga harus menyampaikan kembali penjelasan mengenai penelitian kepada setiap kelompok responden agar seluruh responden memperoleh informasi yang sama.

