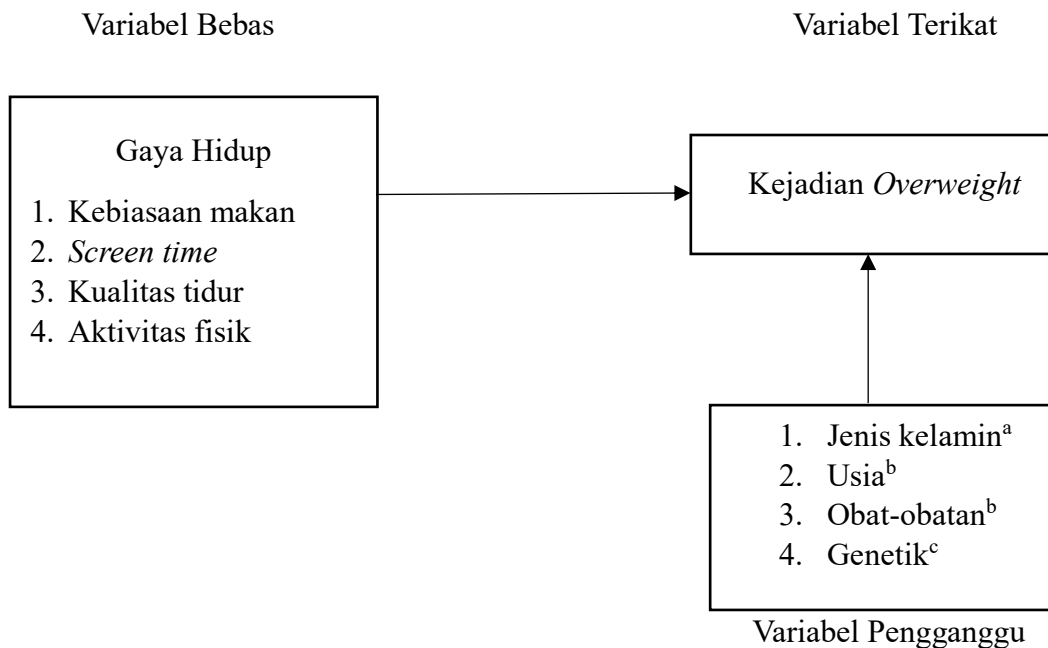


BAB III METODE PENELITIAN

A. Kerangka Konsep



Gambar 3.1 Kerangka Konsep

Keterangan :

- a. Variabel diteliti dan diduga sebagai variabel pengganggu dalam penelitian.
- b. Variabel dikendalikan melalui kriteria inklusi dan eksklusi.
- c. Variabel tidak diteliti karena keterbatasan penelitian.

B. Hipotesis

1. H₀ : Tidak ada hubungan kebiasaan makan dengan kejadian *overweight* pada remaja.

Ha : Ada hubungan kebiasaan makan dengan kejadian *overweight* pada remaja.
2. H₀ : Tidak ada hubungan *screen time* dengan kejadian *overweight* pada remaja.

- Ha : Ada hubungan *screen time* dengan kejadian *overweight* pada remaja.
3. H0 : Tidak ada hubungan kualitas tidur dengan kejadian *overweight* pada remaja.
- Ha : Ada hubungan kualitas tidur dengan kejadian *overweight* pada remaja.
4. H0 : Tidak ada hubungan aktivitas fisik dengan kejadian *overweight* pada remaja.
- Ha : Ada hubungan aktivitas fisik dengan kejadian *overweight* pada remaja.

C. Variabel dan Definisi Operasional

1. Variabel Penelitian

a. Variabel Bebas

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah gaya hidup yang meliputi kebiasaan makan, *screen time*, kualitas tidur dan aktivitas fisik.

b. Variabel Terikat

Variabel terikat dalam penelitian ini adalah kejadian *overweight* pada remaja.

c. Variabel Pengganggu

Variabel pengganggu pada penelitian ini adalah jenis kelamin.

2. Definisi Operasional

Tabel 3.1
Definisi Operasional

Variabel	Definisi	Alat Ukur	Cara Mengukur	Hasil Ukur	Skala
Variabel Bebas					
Gaya hidup: Meliputi					
Kebiasaan Makan	Kebiasaan makan merupakan ekspresi setiap individu atau kelompok guna memilih makanan dalam hal lain dikatakan sebagai membentuk pola perilaku sehari-sehari dalam mengkonsumsi makanan	Kuesioner <i>Adolescent Food Habits Checklist</i> (AFHC) yang berisi 23 pertanyaan	Kuesioner	1. Kebiasaan Makan Tidak Sehat ≤ 11 2. Kebiasaan Makan Sehat ≥ 12 (Johnson <i>et al.</i> , 2002)	Ordinal
<i>Screen Time</i>	Durasi waktu harian untuk menatap layar	Kuesioner <i>Questionnaire for Screen Time of Adolescents</i> (QUEST) 2 x 24 Jam (1 kali <i>weekday</i> , 1 kali <i>weekend</i>)	Kuesioner	1. Lama ≥ 2 Jam/hari 2. Sebentar < 2 Jam/hari (Knebel <i>et al.</i> , 2022; AACP, 2024)	Ordinal
Kualitas Tidur	Kesehatan yang mengacu pada seberapa buruk dan baiknya seseorang tidur	Kuesioner <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i> (PSQI)	Kuesioner	1. Kualitas Tidur Buruk > 5 2. Kualitas Tidur Baik ≤ 5 (Daniel J, 1988)	Ordinal
Aktivitas fisik	Pola hidup seseorang dalam berinteraksi dengan bagaimana seseorang akan menghabiskan waktunya	Kuesioner <i>Physical Activity Level</i> (PAL)	Kuesioner	<i>Physical Activity Level</i> (PAL) 1. Aktivitas ringan (1,40 – 1,69 kkal/jam) 2. Aktivitas sedang (1,70 – 1,99 kkal/jam) 3. Aktivitas fisik berat (2,00 – 2,40 kkal/jam) (FAO/WHO/UNU, 2005)	Ordinal
Variabel Terikat					
Kejadian <i>overweight</i>	Status gizi berdasarkan berat badan dan tinggi badan dengan indeks IMT/U	Timbangan digital dan <i>stadiometer</i>	Penimbangan berat badan dan pengukuran tinggi badan	1. <i>Overweight</i> (z -score +1 sd +2 SD) 2. Tidak <i>overweight</i> (z -score $< +1$ SD) (Kemenkes, 2020)	Nominal

Variabel	Definisi	Alat Ukur	Cara Mengukur	Hasil Ukur	Skala
Variabel Pengganggu					
Jenis Kelamin	Klasifikasi yang mengacu pada perbedaan sosial, aktivitas fisik, reproduksi dan karakteristik biologis	Formulir Kuesioner	Kuesioner	1. Laki-laki 2. Perempuan	Nominal

D. Rancangan/Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif jenis penelitian *cross-sectional* yaitu pengambilan data dan analisis tiap variabel yang dilakukan pada waktu yang bersamaan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis apakah adanya hubungan antara variabel bebas, variabel terikat dan variabel pengganggu.

E. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Pada penelitian ini populasinya adalah siswa kelas X dan XI di SMA 10 Negeri Tasikmalaya tahun 2024. Kelas XII tidak dijadikan populasi dalam penelitian ini dikarenakan memasuki masa penyesuaian untuk melaksanakan ujian sekolah dan kelulusan. Populasi dapat dilihat pada Tabel 3.2 dengan jumlah sebagai berikut :

Tabel 3.2
Jumlah Populasi Penelitian

Populasi	Jumlah Siswa (Orang)
Kelas X-1	37
Kelas X-2	38
Kelas X-3	38
Kelas X-4	38
Kelas X-5	38
Kelas X-6	38
Kelas X-7	38
Kelas X-8	36
Kelas X-9	36

Populasi	Jumlah Siswa (Orang)
Kelas X-10	36
Kelas XI-1	32
Kelas XI-2	36
Kelas XI-3	35
Kelas XI-4	35
Kelas XI-5	36
Kelas XI-6	36
Kelas XI-7	36
Kelas XI-8	36
Kelas XI-9	36
Kelas XI-10	37
Kelas XI-11	36
Kelas XI-12	36
Jumlah	800

2. Sampel

a. Jumlah Sampel

Besar sampel dalam penelitian ini dihitung dengan menggunakan rumus Lameshow, diantaranya sebagai berikut :

$$\begin{aligned}
 n &= \frac{NZ^2 1 - \frac{\alpha}{2} p(1-p)}{(N-1)d^2 + Z^2 1 - \frac{\alpha}{2} p(1-p)} \\
 &= \frac{800 \times 3,84 \times 0,5 \times (1-0,5)}{(800-1)(0,05^2) + (1,96)^2 \times 0,5 \times (1-0,5)} \\
 &= \frac{768}{2,18 + 0,96} \\
 &= 260
 \end{aligned}$$

Keterangan :

- n : Jumlah sampel minimum
- N : Jumlah populasi
- p : Proporsi sebesar 50% (0,5)
- q : 1-p
- $Z^2 1 - \frac{\alpha}{2}$: Derajat kemaknaan 95% yaitu 1,96
- d : Toleransi kesalahan yang dipilih 5%

Berdasarkan hasil perhitungan maka jumlah sampel minimal yang dibutuhkan adalah sebanyak $260 + 10\% = 286$ orang.

b. Pengambilan Sampel

Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik *proportional random sampling*, dimana masing-masing sampel dari setiap kelas akan diambil secara acak menggunakan aplikasi *random picker* yaitu dengan cara menyalin semua nama siswa sesuai kelas, kemudian pada aplikasi akan muncul nama siswa dan klik *to spin* sebanyak jumlah sampel yang dibutuhkan setiap kelasnya. Perhitungan pengambilan sampel dalam populasi menggunakan rumus sebagai berikut :

$$n_i = \frac{n}{N} \times \text{jumlah sampel}$$

Keterangan :

n_i : Jumlah sampel tiap kelas

n : Jumlah siswa tiap kelas

N : Jumlah populasi

Tabel 3.3
Distribusi Sampel

Populasi	Jumlah Sampel (Orang)
Kelas X-1	$\frac{37}{800} \times 286 = 13$
Kelas X-2	$\frac{38}{800} \times 286 = 13$
Kelas X-3	$\frac{38}{800} \times 286 = 13$
Kelas X-4	$\frac{38}{800} \times 286 = 14$
Kelas X-5	$\frac{38}{800} \times 286 = 14$

Populasi	Jumlah Sampel (Orang)
Kelas X-6	$\frac{38}{800} \times 286=14$
Kelas X-7	$\frac{38}{800} \times 286=14$
Kelas X-8	$\frac{36}{800} \times 286=13$
Kelas X-9	$\frac{36}{800} \times 286=13$
Kelas X-10	$\frac{36}{800} \times 286=13$
Kelas XI-1	$\frac{32}{800} \times 286=11$
Kelas XI-2	$\frac{36}{800} \times 286=13$
Kelas XI-3	$\frac{35}{800} \times 286=12$
Kelas XI-4	$\frac{35}{800} \times 286=12$
Kelas XI-5	$\frac{36}{800} \times 286=13$
Kelas XI-6	$\frac{36}{800} \times 286=13$
Kelas XI-7	$\frac{36}{800} \times 286=13$
Kelas XI-8	$\frac{36}{800} \times 286=13$
Kelas XI-9	$\frac{36}{800} \times 286=13$
Kelas XI-10	$\frac{37}{800} \times 286=13$
Kelas XI-11	$\frac{36}{800} \times 286=13$
Kelas XI-12	$\frac{36}{800} \times 286=13$
Total	286

c. Kriteria Sampel

Sampel penelitian ini adalah remaja siswa kelas X dan XI SMA Negeri 10 Tasikmalaya Tahun 2024 yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi sebagai berikut :

1) Kriteria Inklusi

- a) Siswa SMA Negeri 10 Tasikmalaya yang berusia 16-18 tahun.
- b) Bersedia menjadi responden penelitian.

2) Kriteria Eksklusi

- a) Satu minggu terakhir mengkonsumsi obat-obatan seperti antidepresan, antihipertensi dan insulin.
- b) Mengalami cedera kaki yang menyebabkan tidak bisa berdiri sempurna.
- c) Tidak hadir saat penelitian.

F. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian yang digunakan, sebagai berikut :

1. Kuesioner karakteristik responden
2. Timbangan injak digital *merk* Kris dengan ketelitian 0.1 kg dan kapasitas 150 kg untuk mengukur berat badan.
3. Stadiometer *merk* Metrisis dengan ketelitian 0.1 cm dan kapasitas ukur 200 cm untuk mengukur tinggi badan.
4. Formulir kuesioner *Adolescent Food Habits Checklist* (AFHC), untuk mengukur kebiasaan makan (Johnson *et al.*, 2002).
5. Formulir Kuesioner *Questionnaire for Screen Time of Adolescents* (QUEST) 2x24 jam, untuk mengukur *screen time* (Afni, 2023).

6. Formulir kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) University of Pittsburgh* (1988), untuk mengukur kualitas tidur (Daniel J, 1988).
7. Formulir kuesioner *Physical Activity Level (PAL)* direkomendasikan oleh (FAO/WHO/UNU, 2005), untuk mengukur aktivitas fisik

G. Prosedur Penelitian

1. Tahap Awal

- a. Melaksanakan survei awal dan mendapatkan data kasus gizi remaja di Kota Tasikmalaya dan meminta perizinan untuk melaksanakan kegiatan penelitian.
- b. Melaksanakan survei awal untuk mendapatkan data kasus *overweight* remaja di Kota Tasikmalaya dan meminta izin untuk melaksanakan penelitian.
- c. Melakukan studi literatur dan mengumpulkan bahan kepustakaan yang berkaitan dengan penelitian sebagai referensi.

2. Tahap Persiapan

- a. Membuat surat izin penelitian dari pihak Lembaga Pendidikan Universitas Siliwangi kemudian diteruskan ke Dinas Kesehatan Kota Tasikmalaya.
- b. Memberikan surat izin kepada SMA Negeri 10 Tasikmalaya yang sudah terpilih menjadi responden penelitian.
- c. Melakukan studi pendahuluan di SMA Negeri 10 Tasikmalaya berdasarkan wawancara dan observasi.
- d. Melakukan pengisian *informed consent* kepada responden dan wawancara kepada responden.

e. Mengurus *ethical clearance*.

3. Tahap Pelaksanaan

a. Pengukuran Kejadian *Overweight*

1) Tenaga pelaksana

Peneliti dibantu oleh 12 orang mahasiswa semester delapan Prodi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Siliwangi Tasikmalaya.

2) Pengukuran tinggi badan

a) Pengukuran TB dilakukan pengulangan sebanyak tiga kali dan apabila terdapat perbedaan 0,5 cm maka dilakukan tambahan pengulangan. Data yang digunakan adalah hasil rata-rata dari tiga kali pengulangan yang dilakukan.

b) Prosedur pengukuran tinggi badan menggunakan stadiometer :

(1) Persiapkan stadiometer yang akan digunakan.

(2) Posisi responden yang akan diukur posisinya berdiri di atas papan alas stadiometer.

(3) Responden tidak menggunakan alas kaki, kaki berposisi lurus dan tegak horizontal, lengan diposisikan berada di samping tubuh dengan posisi bahu datar, posisi kepala, tulang belikat, pantat dan tumit bersentuhan lurus dengan stadiometer.

(4) Geser papan stadiometer ke bagian ujung kepala responden.

(5) Lihat hasil pengukuran yang ditunjukkan pada jarum yang ada di *head slider*, kemudian catat hasilnya.

3) Pengukuran berat badan

- a) Letakan timbangan *digital* pada permukaan lantai yang datar.
- b) Responden diminta untuk melepaskan alas kaki, aksesoris (jam tangan), dan pakaian luar yang berat seperti jaket, jas, *blazer*.
- c) Menggunakan pakaian seminimal mungkin.
- d) Responden ditimbang secara bergantian.
- e) Responden diminta untuk naik ke atas timbangan, dengan posisi tubuh yang tegap dan pandangan lurus ke depan.
- f) Catat berat badan yang ada pada layar timbangan digital.

4) Perhitungan IMT/U skor *Z-score*

- a) Pemasukkan data berupa tanggal pengukuran ke dalam aplikasi WHO *AnthroPlus*.
- b) Pemasukkan data usia berdasarkan tanggal, bulan, dan tahun lahir responden ke dalam aplikasi WHO *AnthroPlus*.
- c) Pemasukkan data jenis kelamin ke dalam aplikasi WHO *AnthroPlus*.
- d) Pemasukan data hasil antropometri pada aplikasi WHO *AnthroPlus*.

- e) Kemudian akan muncul hasil analisis status gizi dari setiap responden dengan melihat angka standar deviasi dan warna yang tertera dalam WHO *AnthroPlus*.

b. Pengumpulan Data Gaya Hidup

- 1) Penentuan kebiasaan makan dengan *Adolescent Food Habits Checklist* (AFHC).

Pengukuran menggunakan pilihan jawaban yaitu tidak diberikan skor 0 dan ya diberikan skor 1. Instrumen ini terdiri dari 23 pernyataan yang dibagi menjadi indikator : asupan lemak dan serat makanan berjumlah 7 pernyataan yaitu pada nomor 1-7, asupan buah dan sayur berjumlah 5 pernyataan yaitu pada nomor 8-12, pembatasan diet berjumlah 7 pernyataan yaitu pada nomor 17-23.

- a) Tenaga pelaksana : peneliti dibantu oleh 12 orang mahasiswa semester delapan Prodi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Siliwangi Tasikmalaya.
- b) Prosedur pelaksanaan *Adolescent Food Habits Checklist* (AFHC)
 - (1) Responden diberikan penjelasan mengenai isi kuesioner.
 - (2) Responden diperbolehkan untuk bertanya.
 - (3) Peneliti memberikan waktu kepada responden selama 10 menit untuk mengisi kuesioner.

(4) Melakukan skoring sehingga mendapatkan hasil kebiasaan makan responden yang sesuai dengan ketentuan kategori.

2) Penentuan *screen time* dengan kuesioner *Questionnaire for Screen Time of Adolescents* (QUEST) 2x24 jam.

QUEST digunakan untuk mengukur waktu *screen time* seperti belajar, menonton video, *play game*, dan penggunaan medsos atau aplikasi dalam satu hari berdasarkan jam, menggunakan formulir kuesioner yang diberikan selama 2x24 jam yang dilakukan pada waktu *weekend* dan *weekday* (hari senin untuk mengukur durasi *screen time* pada saat *weekend* dan hari rabu untuk mengukur durasi *screen time* pada saat *weekday*).

a) Tenaga pelaksana : peneliti dibantu oleh 12 orang mahasiswa semester delapan Prodi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Siliwangi Tasikmalaya.

b) Prosedur pelaksanaan QUEST

(1) Peneliti membagikan kuesioner QUEST kepada responden.

(2) Peneliti memberikan penjelasan mengenai isi kuesioner.

(3) Peneliti memberikan waktu kepada responden selama 10 menit untuk mengisi kuesioner.

(4) Kuesioner yang telah diisi kemudian dikumpulkan kepada peneliti.

3) Penentuan kualitas tidur *Pittsburgh Sleep Quality index* (PSQI).

Penentuan kualitas tidur menggunakan pengukuran PSQI yang sudah teruji keefektifan dan reliabilitasnya dengan baik oleh *University of Pittsburgh* (1988) (Daniel J. 1988). Hal ini juga di perdalam dan diperkuat kembali dalam penelitian Komalasari (2010) PSQI memiliki konsistensi dan reliabilitas yang baik. PSQI terdiri dari kuesioner yang disusun dari 2 bagian yaitu bagian pertama berisi bagian pertanyaan umum dan bagian kedua kuesioner berisi pertanyaan mengenai kualitas tidur yang dialami responden. PSQI mengkaji 7 komponen dalam kualitas tidur yaitu kualitas tidur subjektif, *sleep* latensi, durasi tidur, gangguan tidur, efisiensi kualitas tidur, penggunaan obat tidur dan disfungsi tidur pada siang hari.

- a) Tenaga pelaksana : peneliti dibantu oleh 12 orang mahasiswa semester delapan Prodi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Siliwangi Tasikmalaya.
- b) Prosedur pelaksanaan PSQI
 - (1) Peneliti membagikan kuesioner PSQI kepada responden.
 - (2) Peneliti memberikan penjelasan mengenai isi kuesioner.
 - (3) Peneliti memberikan waktu kepada responden selama 10 menit untuk mengisi kuesioner.
 - (4) Kuesioner yang telah diisi kemudian dikumpulkan kepada peneliti.

4) Penentuan *Physical Activity Level* (PAL).

PAL direkomendasikan oleh FAO/WHO/UNU (2005) mengenai aktivitas fisik yang berisi jenis kegiatan dan waktu yang dilakukan selama 24 jam. Pengukuran kuesioner PAL dilakukan 2x24 jam yaitu satu hari *weekday* dan satu hari *weekend* yang dilakukan secara tidak berturut-turut. Penilaian aktivitas fisik PAL dilakukan dengan mengalikan atau mengkonversikan menjadi nilai *Physical Activity Ratio* (PAR) dan durasi kegiatan dalam menit sesuai dengan berdasarkan pedoman.

Tabel 3.4
Kategori Nilai *Physical Activity Ratio* (PAR)

No	Aktivitas Fisik
1	Tidur
2	Berkendara dalam bus/mobil
3	Menonton TV, bermain HP dan bertukar pesan
4	Kegiatan ringan yang dilakukan diwaktu luang (membaca novel/majalah, merajut)
5	Makan
6	Kegiatan yang dilakukan dengan duduk lama (kuliah, mengaji, mengerjakan tugas)
7	Mengendarai motor
8	Memasak
9	Mandi dan berpakaian
10	Berdiri membawa barang yang ringan (menyajikan makanan, menata barang)
11	Menyapu rumah, mencuci baju dan piring dengan tangan
12	Mengerjakan pekerjaan rumah tangga (mengepel, membersihkan dan menyiram halaman/tanaman, membersihkan perabotan rumah, membersihkan kaca, menyetrika baju)
13	Berjalan cepat tanpa membawa beban/barang
14	Berkebun
15	Olahraga ringan (lari, senam, aerobik)

Sumber : (FAO/WHO/UNU, 2005)

Aktivitas PAL kemudian dihitung dengan menggunakan rumus yaitu :

$$PAL = \frac{\Sigma(\text{Physical Activity Ratio} \times \text{Lama Melakukan Aktivitas Fisik})}{24 \text{ Jam}}$$

Keseluruhan kegiatan aktivitas fisik dihitung nilai skor dan dikelompokkan berdasarkan kategori aktivitas fisik.

- a) Tenaga pelaksana : peneliti dibantu oleh 12 orang mahasiswa semester delapan Prodi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Siliwangi Tasikmalaya.
- b) Responden mengisi kuesioner mengenai aktivitas fisik yang dilakukan selama 2 x 24 jam (1 *weekend* yaitu hari Senin dan 1 *weekday* yaitu hari Rabu).
- c) Prosedur pelaksanaan *Physical Activity Level* (PAL) :
 - (1) Membagikan kuesioner dan biarkan responden mengisi kuesioner.
 - (2) Responden mencatat aktivitas fisik dan durasi aktivitas fisik yang dilakukan selama 2x24 jam (waktu *weekend* dan *weekday*).
 - (3) Peneliti memberikan waktu kepada responden selama 10 menit untuk mengisi kuesioner.
 - (4) Peneliti menghitung hasil pengisian kuesioner aktivitas fisik responden menggunakan rumus PAL dan PAR yang disesuaikan dengan pedoman FAO/WHO/UNU (2005).

- (5) Nilai PAR aktivitas fisik disesuaikan dengan aktivitas fisik menurut FAO/WHO/UNU (2005).
- (6) Mengalikan PAR dengan Waktu (menit).
- (7) Mengelompokkan hasil perhitungan pengeluaran energi yang disesuaikan dengan kategori aktivitas fisik PAL menurut FAO/WHO/UNU (2005).

H. Pengolahan dan Analisis Data

1. Pengolahan Data

a. Editing (Pemeriksaan Data)

Seluruh kuesioner yang telah diisi oleh responden diperiksa dengan teliti. Kegiatan ini dilakukan dengan mengecek identitas dan memeriksa kembali data yang telah dimasukkan dalam kuesioner apakah data sudah benar jelas dan lengkap. Apabila terdapat kekeliruan segera diperbaiki sehingga tidak mengganggu pengolahan data.

b. Skoring

Tahap ini dilakukan pemberian nilai untuk jawaban responden. Dihitung dengan cara dijumlahkan kemudian disesuaikan dengan kategori dan klasifikasi yang telah dibuat.

1) Gaya Hidup

Pemberian skor gaya hidup yang meliputi kebiasaan makan, kualitas tidur dan aktivitas fisik.

a) Kebiasaan Makan

Kebiasaan makan menggunakan instrumen *Adolescent Food Habits Checklist* (AFHC) merupakan kuesioner yang dikembangkan oleh (Johnson *et al.*, 2002). Respon kebiasaan makan sehat akan menerima skor 1 poin yaitu jika memilih jawaban tidak pada pertanyaan negatif dan ya pada pertanyaan positif. Responden kebiasaan makan tidak sehat akan menerima skor 0 poin yaitu memilih jawaban kebalikan dari respon kebiasaan makan sehat.

Skor AFHC menggunakan rumus sebagai berikut :

$$\text{Skor AFHC} = \text{Jumlah respon baik} \times \frac{23}{\text{jumlah item yang diselesaikan}}$$

Tabel 3.5
Skoring Kuesioner *Adolescent Food Habits Checklist* (AFHC)

No	Jawaban	Skor
Pertanyaan positif (no 1,2,4,6,5,7,9,10,11,12,13,15,16,17,19,20,22,23)		
1.	Ya	1
2.	Tidak	0
Pertanyaan negatif (no 3,8,14,18,21)		
1.	Ya	0
2.	Tidak	1

Sumber : (Johnson, *et al.*, 2002).

b) Kualitas Tidur

Kualitas tidur menggunakan instrumen kuesioner PSQI dengan rentang skor 0 s.d 21 yang terbagi dari dua kategori dengan hasil kualitas tidur buruk dan kualitas tidur baik.

Tabel 3.6
Skoring Kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI)

No	Komponen	Skor
1	Kualitas tidur subyektif	
2	Latensi tidur	
3	Lama tidur malam	0 = Sangat Baik
4	Efisiensi tidur	1 = Baik
5	Gangguan ketika tidur malam	2 = Kurang
6	Menggunakan obat tidur	3 = Sangat Kurang
7	Terganggunya aktivitas siang hari	

Sumber : (Daniel J. Buysse, 1988).

c) Aktivitas Fisik

Skor aktivitas fisik yang disesuaikan dengan pedoman penilaian dari kuesioner *Physical Activity Level* (PAL) yang disajikan dengan rumus sebagai berikut :

$$PAL = \frac{\Sigma(\text{Physical Activity Ratio} \times \text{Lama Melakukan Aktivitas Fisik})}{24 \text{ Jam}}$$

Sumber : (FAO/WHO/UNU, 2005).

Keterangan :

PAL : *Physical Activity Level* (tingkat aktivitas fisik)

PAR : *Physical Activity Ratio* (jumlah energi yang dikeluarkan untuk tiap jenis kegiatan per satuan waktu tertentu)

W : Alokasi waktu tiap aktivitas (jam)

Data yang diperoleh dari hasil perhitungan aktivitas fisik dikategorikan pada Tabel 3.10.

c. Kategori

1) Kebiasaan Makan

Tabel 3.7
Kategori Kebiasaan Makan

No	Jawaban	Skor
1.	Kebiasaan Makan Tidak Sehat	≤ 11
2.	Kebiasaan Makan Sehat	≥ 12

Sumber : (Johnson, *et al.*, 2002)

2) *Screen Time*

Tabel 3.8
Kategori *Screen Time*

No	Kategori	Acuan
1.	Lama	≥ 2 jam/hari
2.	Sebentar	< 2 jam/hari

Sumber : (ACCP, 2024) dan (Knebel *et al.*, 2022).

3) Kualitas Tidur

Tabel 3.9
Kategori Kualitas Tidur

No	Kategori	Acuan
1.	Kualitas Tidur Buruk	>5
2.	Kualitas Tidur Baik	≤ 5

Sumber : (Daniel J. Buysse, 1988).

4) Aktivitas Fisik

Tabel 3.10
Kategori Aktivitas Fisik

No	Kategori	Nilai PAL (kkal/jam)
1	Aktivitas fisik ringan	1,40 – 1,69
2	Aktivitas fisik sedang	1,70 – 1,99
3	Aktivitas fisik berat	2,00 – 2,40

Sumber : (FAO/WHO/UNU, 2005).

d. *Coding* (Pengkodean)

Pengkodean data bertujuan untuk mempercepat proses *entry* data dan mempermudah proses analisis data. Pengkodean dilakukan

pada masing-masing data yang ada pada kuesioner dan setelah responden mengisi kuesioner yang diberikan. Semua data yang telah dikategorikan selanjutnya diberi kode sebagai berikut :

Tabel 3.11
Pemberian Kode

Variabel	Kategori	Kode
Variabel Terikat		
Kejadian <i>Overweight</i>	<i>Overweight</i>	1
	Tidak <i>Overweight</i>	2
Variabel Bebas		
Gaya Hidup		
Kebiasaan Makan	Tidak Sehat	1
	Sehat	2
<i>Screen Time</i>	Lama	1
	Sebentar	2
Kualitas tidur	Buruk	1
	Baik	2
Aktivitas Fisik	Ringan	1
	Sedang	2
	Berat	3
Variabel Pengganggu		
Jenis Kelamin	Laki-laki	1
	Perempuan	2

e. *Entry Data* (Memasukkan Data)

Semua data dari setiap variabel dimasukkan ke dalam program SPSS untuk dilakukan analisis.

f. *Cleaning* (Membersihkan Data)

Pemeriksaan kembali data yang sudah dimasukkan, untuk memastikan data tersebut tepat dan agar tidak ditemukan kesalahan dalam *entry data*.

2. Analisis Data

a. Analisis Univariat

Analisis univariat untuk mengetahui gambaran karakteristik responden, variabel bebas, variabel terikat dan variabel pengganggu menggunakan tabel distribusi frekuensi karena data seluruh variabel penelitian berbentuk kategori.

b. Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk menghubungkan antara dua variabel yaitu variabel bebas yaitu gaya hidup meliputi kebiasaan makan, *screen time* dan aktivitas fisik dengan variabel terikat yaitu *overweight*. Analisis statistik yang digunakan adalah uji *chi-square*. Uji statistik dapat dikatakan bermakna jika $p \leq 0,05$ yang artinya terdapat korelasi yang bermakna antara kedua variabel.