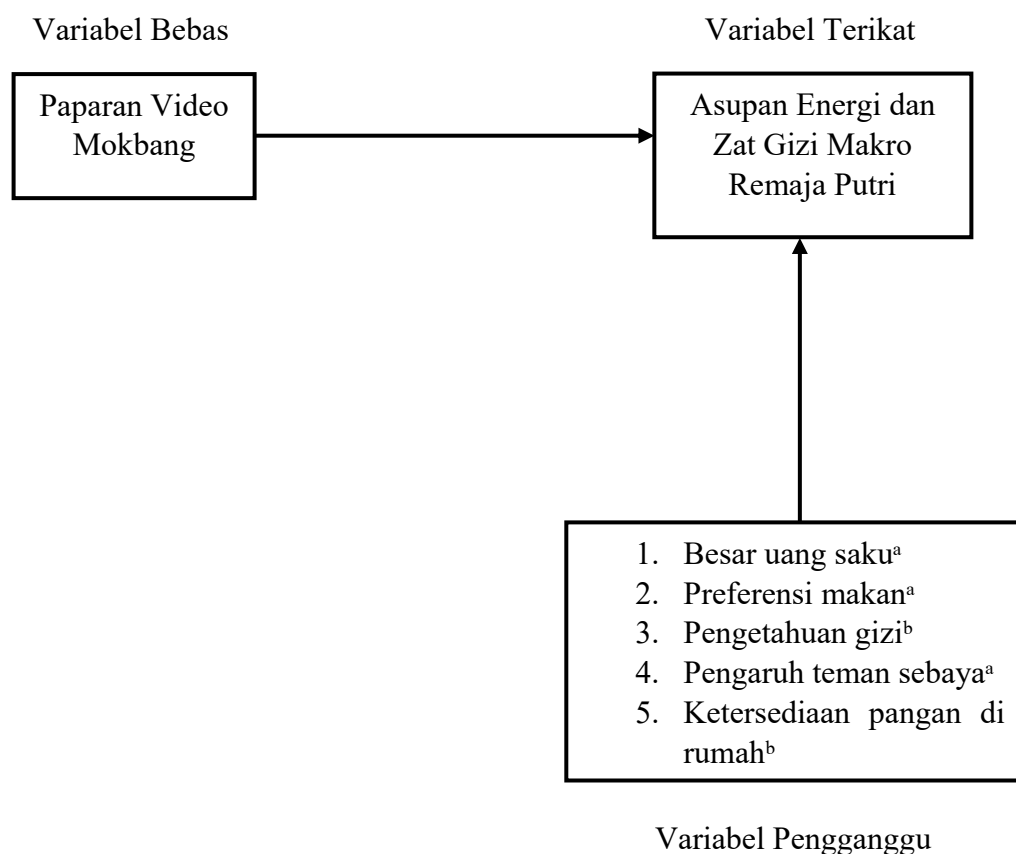


BAB III

METODE PENELITIAN

A. Kerangka Konsep



Gambar 3.1 Kerangka Konsep

Keterangan :

a : Variabel yang diduga sebagai variabel pengganggu (*confounding variable*) dalam penelitian

b : Variabel tidak diteliti karena merupakan keterbatasan dalam penelitian ini

B. Hipotesis

1. Ha : Terdapat hubungan antara paparan video mokbang dengan asupan energi pada remaja putri di SMA Negeri 1 Tasikmalaya tahun 2025

Ho : Tidak terdapat hubungan antara paparan video mokbang dengan asupan energi pada remaja putri di SMA Negeri 1 Tasikmalaya tahun 2025

2. Ha : Terdapat hubungan antara paparan video mokbang dengan asupan karbohidrat pada remaja putri di SMA Negeri 1 Tasikmalaya tahun 2025

Ho : Tidak terdapat hubungan antara paparan video mokbang dengan asupan karbohidrat pada remaja putri di SMA Negeri 1 Tasikmalaya tahun 2025

3. Ha : Terdapat hubungan antara paparan video mokbang dengan asupan protein pada remaja putri di SMA Negeri 1 Tasikmalaya tahun 2025

Ho : Tidak terdapat hubungan antara paparan video mokbang dengan asupan protein pada remaja putri di SMA Negeri 1 Tasikmalaya tahun 2025

4. Ha : Terdapat hubungan antara paparan video mokbang dengan asupan lemak pada remaja putri di SMA Negeri 1 Tasikmalaya tahun 2025

Ho : Tidak terdapat hubungan antara paparan video mokbang dengan asupan lemak pada remaja putri di SMA Negeri 1 Tasikmalaya tahun 2025

5. Ha : Terdapat hubungan antara besaran uang saku dengan asupan energi dan zat gizi makro pada remaja putri di SMA Negeri 1 Tasikmalaya tahun 2025

Ho : Tidak terdapat hubungan antara besaran uang saku dengan asupan energi dan zat gizi makro pada remaja putri di SMA Negeri 1 Tasikmalaya tahun 2025

6. Ha : Terdapat hubungan antara preferensi makan dengan asupan energi dan zat gizi makro pada remaja putri di SMA Negeri 1 Tasikmalaya tahun 2025

Ho : Tidak terdapat hubungan antara preferensi makan dengan asupan energi dan zat gizi makro pada remaja putri di SMA Negeri 1 Tasikmalaya tahun 2025

7. Ha : Terdapat hubungan antara pengaruh teman sebaya dengan asupan energi dan zat gizi makro pada remaja putri di SMA Negeri 1 Tasikmalaya tahun 2025

Ho : Tidak terdapat hubungan antara pengaruh teman sebaya dengan asupan energi dan zat gizi makro pada remaja putri di SMA Negeri 1 Tasikmalaya tahun 2025

C. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

1. Variabel Penelitian

a. Variabel Bebas (*Independent Variable*)

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah paparan video mokbang.

b. Variabel Terikat (*Dependent Variable*)

Variabel terikat dalam penelitian ini adalah asupan energi dan zat gizi makro.

c. Variabel Pengganggu (*Confounding Variable*)

Variabel pengganggu dalam penelitian ini adalah :

- 1) Besar uang saku
- 2) Preferensi makan
- 3) Pengetahuan gizi (Variabel ini tidak diteliti karena merupakan keterbatasan dalam penelitian)
- 4) Pengaruh teman sebaya
- 5) Ketersediaan pangan di rumah (Variabel ini tidak diteliti karena merupakan keterbatasan dalam penelitian)

2. Definisi Operasional

Tabel 3.1
Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Cara Ukur	Hasil Ukur	Skala
Variabel Bebas					
Paparan video mokbang	Durasi responden menonton video mokbang (menit) dalam sehari	Kuesioner paparan video mokbang (Fauziah, 2023)	Wawancara	Waktu (menit)	Rasio

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Cara Ukur	Hasil Ukur	Skala
Asupan energi	Rata-rata asupan energi dari makanan yang dikonsumsi dalam satu hari	Lembar <i>food recall</i> 3x24 jam	Wawancara	Kilokalori	Rasio
Asupan karbohidrat	Rata-rata asupan karbohidrat dari makanan yang dikonsumsi dalam satu hari	Lembar <i>food recall</i> 3x24 jam	Wawancara	gram	Rasio
Asupan protein	Rata-rata asupan protein dari makanan yang dikonsumsi dalam satu hari	Lembar <i>food recall</i> 3x24 jam	Wawancara	gram	Rasio
Asupan lemak	Rata-rata asupan lemak dari makanan yang dikonsumsi dalam satu hari	Lembar <i>food recall</i> 3x24 jam	Wawancara	gram	Rasio
Variabel Pengganggu					
Besar uang saku	Jumlah uang yang diberikan dalam rupiah untuk jajan kepada responden dalam satu hari	Kuesioner paparan video mokbang (Fauziah, 2023)	Wawancara	Rupiah	Rasio
Preferensi makan	Kesukaan responden terhadap makanan berdasarkan karakteristik sensorik, internal, dan eksternal	Kuesioner paparan video mokbang (Fauziah, 2023)	Wawancara	Skor	Rasio
Pengaruh teman sebaya	Pengaruh teman sebaya terhadap asupan energi dan zat gizi makro responden	Kuesioner paparan video mokbang (Fauziah, 2023)	Wawancara	Skor	Rasio

D. Rancangan/Desain Penelitian

Penelitian ini bersifat analitik menggunakan desain *cross sectional* yaitu pengambilan data serta analisis pada variabel bebas, variabel terikat, dan variabel pengganggu dilakukan pada waktu yang sama, sejalan dengan tujuan penelitian yang ingin menganalisis hubungan paparan video mokbang dengan asupan energi dan zat gizi makro.

E. Populasi dan Subjek

1. Populasi

Populasi pada penelitian ini adalah siswi kelas XI SMAN 1 Tasikmalaya. Populasi ini berjumlah 271 orang.

2. Subjek

a. Besar sampel

Besar sampel yang akan diambil pada penelitian ini ditentukan menggunakan rumus Lemeshow (1990) sebagai berikut :

$$n = \frac{N \cdot Z^2 \cdot p(1 - p)}{d^2(N - 1) + Z^2 \cdot p(1 - p)}$$

Keterangan :

n : Besar sampel

N : Besar populasi (271 siswi kelas XI) (*Data Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Tasikmalaya Tahun 2024*)

Z : Nilai standar nominal ($\alpha=0,05$) 95%=1,96

p : Perkiraan proporsi sampel (0,5)

Jumlah sampel berdasarkan perhitungan menggunakan rumus Lemeshow (1990) yaitu :

$$n = \frac{271 \cdot (1,96)^2 (0,5)(1 - 0,5)}{(0,1)^2(271 - 1) + (1,96)^2 \cdot 0,5(1 - 0,5)}$$

$$n = \frac{271 \cdot (3,84) (0,5)(0,5)}{(0,01)(270) + (3,84) \cdot (0,5)(0,5)}$$

$$n = \frac{260,16}{2,7 + 0,96}$$

$$n = \frac{260,16}{3,66}$$

$$n = 71,08$$

Hasil perhitungan menggunakan rumus Lemeshow diperoleh hasil 71,08 yang dibulatkan menjadi 72. Ditambah dengan 12% *non response rate* sehingga total sampel menjadi 84,96 yang dibulatkan menjadi 85 orang.

b. Kriteria inklusi dan eksklusi

1) Kriteria Inklusi

Kriteria inklusi untuk subjek pada penelitian ini adalah :

- a) Subjek berstatus sebagai siswi aktif kelas XI yang bersekolah di SMA Negeri 1 Tasikmalaya tahun ajaran 2024/2025
- b) Subjek pernah menonton video mokbang dalam satu bulan terakhir
- c) Bersedia untuk berpartisipasi dengan menyetujui *informed consent*

2) Kriteria eksklusi untuk subjek pada penelitian ini adalah :

- a) Subjek memiliki gangguan makan (misalnya mengalami *anoreksia*, *bulimia nervosa*, *binge eating*)
- b) kondisi kesehatan yang dapat memengaruhi asupan gizi atas diagnosa dokter)

- c) Subjek sedang dalam program diet ketat atau memiliki kebiasaan yang sangat berbeda dari norma umum (misalnya mengalami *pica* yaitu mengonsumsi benda-benda seperti kapur, tanah liat, rambut, kertas).

c. Teknik penentuan sampel

Penentuan jumlah sampel pada penelitian ini menggunakan Teknik *proportional random sampling* (Sugiyono, 2020) yaitu sampel diambil secara berimbang atau proporsional.

$$n_k = \frac{N_k}{N} \times n$$

Keterangan :

n_k : Besar sampel untuk setiap kelas

N_k : Total siswa putri setiap kelas

N : Total populasi keseluruhan

n : Besar sampel

$$1) \text{ Kelas XI.1} = \frac{28}{271} \times 85 = 8,7. \text{ Sampel} = 9 \text{ siswi}$$

$$2) \text{ Kelas XI.2} = \frac{31}{271} \times 85 = 9,7. \text{ Sampel} = 10 \text{ siswi}$$

$$3) \text{ Kelas XI.3} = \frac{36}{271} \times 85 = 11. \text{ Sampel} = 11 \text{ siswi}$$

$$4) \text{ Kelas XI.4} = \frac{16}{271} \times 85 = 5. \text{ Sampel} = 5 \text{ siswi}$$

$$5) \text{ Kelas XI.5} = \frac{34}{271} \times 85 = 10. \text{ Sampel} = 10 \text{ siswi}$$

$$6) \text{ Kelas XI.6} = \frac{13}{271} \times 85 = 4. \text{ Sampel} = 4 \text{ siswi}$$

$$7) \text{ Kelas XI.7} = \frac{31}{271} \times 85 = 9,7. \text{ Sampel} = 10 \text{ siswi}$$

- 8) Kelas XI.8 $= \frac{23}{271} \times 85 = 7$. Sampel = 7 siswi
- 9) Kelas XI.9 $= \frac{13}{271} \times 85 = 4$. Sampel = 4 siswi
- 10) Kelas XI.10 $= \frac{25}{271} \times 85 = 7,8$. Sampel = 8 siswi
- 11) Kelas XI.11 $= \frac{21}{271} \times 85 = 6,5$. Sampel = 7 siswi

d. Cara Penarikan Sampel

Teknik *proportional random sampling* pada penelitian ini dilakukan dengan metode undian menggunakan aplikasi *spin the wheel*.

Langkah – langkah menggunakan aplikasi *spin the wheel* :

- 1) Menyiapkan data absensi siswa kelas XI SMA Negeri 1 Kota Tasikmalaya.
- 2) Masukkan nama atau nomor siswa putri per kelas yang akan dirandom ke dalam kolom spin.
- 3) Tekan tombol spin.
- 4) Nama yang muncul adalah nama yang akan menjadi sampel penelitian.

F. Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Formulir *Food recall* 3x24 jam (Lampiran 4)
2. Kuesioner Skrining (Lampiran 5)

Formulir kuesioner skrining berisikan pertanyaan terkait nama, kelas, usia, dan data terkait kriteria inklusi serta kriteria eksklusi.

3. Kuesioner Penelitian (Lampiran 6)

Kuesioner berisi pertanyaan tertutup dan terbuka untuk memperoleh data mengenai karakteristik responden yang meliputi nama, usia, kelas, nomor *handphone*, dan akses internet. Kuesioner juga berisikan pertanyaan untuk memperoleh data mengenai paparan video mokbang, besar uang saku, preferensi makan, dan pengaruh teman sebaya. Kuesioner paparan video mokbang ini dikembangkan oleh Fauziah (2023). Kuesioner tersebut sebelumnya telah diimplementasikan pada penelitian di SMAN 2 Tasikmalaya dan telah melalui serangkaian uji validitas serta uji reliabilitas yang komprehensif. Hasil uji validitas kuesioner preferensi makanan menyatakan 11 pertanyaan valid dengan nilai $R_{\text{Hitung}} > R_{\text{Tabel}}$ (0,361) dan 11 pertanyaan tersebut dinyatakan reliabel dengan nilai *Cronbach's Alpha* 0,792 > 0,60. Uji validitas juga dilakukan untuk kuesioner pengaruh teman sebaya yang menyatakan 4 pertanyaan valid dengan nilai $R_{\text{Hitung}} > R_{\text{Tabel}}$ (0,361) dan 4 pertanyaan tersebut dinyatakan reliabel dengan nilai *Cronbach's Alpha* 0,648 > 0,60 (Fauziah, 2023).

4. Buku Foto Bahan Makanan (Lampiran 7)

Buku foto makanan adalah alat bantu yang digunakan oleh pewawancara untuk memperkirakan besar dan berat makanan/minuman yang dikonsumsi responden. Buku ini berisi sekitar 200 jenis makanan dan berfungsi sebagai pengingat visual serta menunjukkan ukuran porsi makanan yang dikonsumsi.

G. Prosedur Penelitian

1. Tahap Awal

- a. Mengumpulkan data sekunder mengenai proporsi asupan energi, karbohidrat, protein, dan lemak remaja dan paparan video mokbang remaja.
- b. Mengurus surat izin survei awal dengan permohonan pembuatan surat kepada SBAP Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Siliwangi yang ditujukan kepada Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Tasikmalaya.
- c. Memberikan surat izin survei awal kepada Tata Usaha dan penerimaan konfirmasi perizinan dari Wakasek Kurikulum SMA Negeri 1 Tasikmalaya.
- d. Melakukan survei awal, pengambilan data, dan studi pendahuluan menggunakan kuesioner dalam bentuk *google form* serta kuesioner *food recall* 1x24 jam ke Siswa Putri SMA Negeri 1 Tasikmalaya.

2. Tahap Persiapan

- a. Mengumpulkan literatur mengenai paparan video mokbang dan asupan energi serta zat gizi makro.
- b. Menggunakan kuesioner penelitian yang dibuat oleh Fauziah (2023). Kuesioner tersebut telah diuji validitas dan reabilitasnya.
- c. Mengurus surat izin penelitian berdasarkan surat izin dari SBAP Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Siliwangi yang ditujukan kepada Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Tasikmalaya..
- d. Mengurus Kaji Etik Penelitian (*Ethical Clearance*)

- e. Melakukan koordinasi dengan Wakasek Kurikulum SMA Negeri 1 Tasikmalaya terkait data jumlah siswa dan jadwal kegiatan belajar mengajar untuk pelaksanaan penelitian.
- f. Melakukan koordinasi dengan enumerator untuk penyamaan persepsi dengan peneliti.
- g. Menjelaskan tujuan penelitian, manfaat, dan prosedur penelitian kepada responden serta meminta kesediaan responden menjadi partisipan dalam penelitian dengan menyetujui dan mengisi lembar *informed consent* yang telah disediakan (Lampiran 2).

3. Tahap pelaksanaan

- a. Mengukur asupan zat gizi makro menggunakan metode *Food recall* 3x24 jam pada *weekday* dan *weekend* (Lampiran 4).
 - 1) Tenaga pelaksana : peneliti dibantu oleh 5 orang mahasiswa Program Studi Gizi FIK Universitas Siliwangi Tasikmalaya dengan kualifikasi telah lulus mata kuliah penilaian konsumsi pangan.
 - 2) Alat bantu : buku foto bahan makanan
 - 3) Prosedur pelaksanaan
 - a) Responden diwawancara mengenai makanan dan minuman yang dikonsumsi pada *weekday*, yaitu pada hari Senin dan Kamis serta *weekend*, yaitu pada hari Minggu menggunakan *Food recall* 3x24 jam secara tidak berurutan. Pelaksanaan wawancara dilakukan dalam tiga minggu, pada minggu pertama dan kedua melakukan *food recall* 2x24 jam untuk *weekday* yang dilaksanakan pada hari

Selasa dan Kamis, dan minggu ketiga melakukan *food recall* 1x24 jam untuk *weekend* yang dilaksanakan pada hari Senin.

- b) Enumerator mencatat jenis makanan serta minuman dan jumlah makanan yang dikonsumsi dalam URT (Lampiran 4).
- c) Mengonversi ukuran porsi yang dikonsumsi ke dalam ukuran berat (gram)
- d) *Entry* data ke dalam *software* nutrisurvey untuk memperoleh rata-rata asupan energi dan asupan zat gizi makro responden.

b. Pengisian Kuesioner

- 1) Tenaga pelaksana : peneliti dibantu oleh 5 orang mahasiswa Program Studi Gizi FIK Universitas Siliwangi Tasikmalaya dengan kualifikasi telah lulus mata kuliah penilaian konsumsi pangan.
- 2) Prosedur pelaksanaan
 - a) Membagikan lembar kuesioner kepada responden
 - b) Memastikan semua responden sudah mendapatkan seluruh lembar kuesioner skrining dan kuesioner paparan video mokbang.
 - c) Memberikan waktu 20 menit kepada responden untuk mengisi pertanyaan pada kuesioner paparan video mokbang.
 - d) Memastikan bahwa seluruh responden menyelesaikan pengisian kuesioner.

H. Pengolahan dan Analisis Data

1. Pengolahan Data

a. *Checking*

Pada tahap ini, peneliti memeriksa semua item pertanyaan dan pernyataan yang terdapat dalam kuesioner. Peneliti memeriksa jumlah kuesioner, kelengkapan identitas, kelengkapan isian kuesioner, dan kejelasan jawaban.

b. *Editing*

Memastikan ulang bahwa semua pertanyaan dan pernyataan pada kuesioner telah diisi oleh responden.

c. *Skoring*

Mengklasifikasikan dan mengkategorikan data dari hasil jawaban responden dilakukan oleh peneliti yang dapat dilihat pada tabel 3.2.

Tabel 3.2
Skoring Data Kuesioner

Bagian Pertanyaan		Jumlah Pertanyaan	Hasil	
Kuesioner Makanan	Preferensi	11 Pertanyaan	Jika responden memilih jawaban : A = diberi skor 1 B = diberi skor 0	
Kuesioner Teman Sebaya	Pengaruh	4 Pertanyaan	Jika responden memilih jawaban : A = diberi skor 1 B = diberi skor 0	

d. *Data Entry*

Memasukkan data *food recall* 3x24 jam yang telah dianalisis menggunakan *software* nutrisurvey dan data kuesioner paparan video

mokbang yang telah terkumpul ke dalam Microsoft excel dan aplikasi statistik SPSS.

e. Cleaning

Memeriksa ulang dan memastikan kelengkapan data *food recall* 3x24 jam dan data kuesioner paparan video mokbang yang didapatkan. Peneliti memastikan bahwa data yang telah dikumpulkan lengkap tanpa ada pertanyaan yang terlewat.

f. Tabulating

Mengolah data yang telah dikumpulkan ke dalam bentuk tabel sesuai dengan analisis yang akan dibutuhkan.

2. Analisis Data

a. Analisis Univariat

Pada penelitian ini analisis univariat dilakukan untuk mengetahui distribusi frekuensi dari variabel bebas, variabel terikat, variabel pengganggu, dan karakteristik responden. Data tersaji dalam bentuk tabel distribusi frekuensi. Analisis univariat untuk data numerik menggunakan perhitungan tendensi sentral. Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov*, seluruh data dinyatakan tidak terdistribusi normal ($p < 0,05$) (Pavan *et al.*, 2023). Analisis univariat yang digunakan pada tiap variabel dalam penelitian ini tertera pada Tabel 3.3.

Tabel 3.3
Analisis Univariat yang Digunakan Pada Tiap Variabel

Variabel	Jenis Data	<i>p-value</i> <i>KS test</i> *	Interpretasi	Analisis Univariat
Paparan video mokbang	Kontinyu	0,002	Tidak terdistribusi normal	Median (minimum-maksimum)
Asupan energi	Kontinyu	<0,001	Tidak terdistribusi normal	Median (minimum-maksimum)
Asupan karbohidrat	Kontinyu	0,019	Tidak terdistribusi normal	Median (minimum-maksimum)
Asupan protein	Kontinyu	<0,001	Tidak terdistribusi normal	Median (minimum-maksimum)
Asupan lemak	Kontinyu	<0,001	Tidak terdistribusi normal	Median (minimum-maksimum)
Besaran uang saku	Kontinyu	<0,001	Tidak terdistribusi normal	Median (minimum-maksimum)
Preferensi makan	Kontinyu	<0,001	Tidak terdistribusi normal	Median (minimum-maksimum)
Pengaruh teman sebaya	Kontinyu	<0,001	Tidak terdistribusi normal	Median (minimum-maksimum)

**KS test* = *Kolmogorov-Smirnov test*

b. Analisis Bivariat

Analisis bivariat melibatkan dua variabel yang berbeda, satu variabel berfungsi sebagai variabel *independent* dan yang lainnya sebagai variabel *dependent*. Analisis bivariat pada penelitian ini dilakukan untuk melihat hubungan antara paparan video mokbang dengan asupan energi dan zat gizi makro pada remaja. Hasil normalitas menyatakan seluruh data terdistribusi tidak normal sehingga analisis yang digunakan ialah *Spearman rank*. Apabila hasil analisis bivariat memiliki taraf signifikansi

kurang dari 0,05 maka terdapat hubungan yang signifikan antara dua variabel (Pavan *et al.*, 2023). Hasil analisis bivariat dapat dilihat pada Tabel 3.4 dan Tabel 3.5.

Tabel 3.4
Analisis Bivariat Variabel Bebas dan Variabel Terikat

Variabel bebas	Variabel Terikat	Uji Statistik
Paparan video mokbang	Asupan energi	<i>Spearman rank</i>
	Asupan Karbohidrat	<i>Spearman rank</i>
	Asupan Protein	<i>Spearman rank</i>
	Asupan Lemak	<i>Spearman rank</i>

Tabel 3.5
Analisis Bivariat Variabel Pengganggu dan Variabel Terikat

Variabel Pengganggu	Variabel Terikat	Uji Statistik
Besar uang saku	Asupan energi	<i>Spearman rank</i>
	Asupan Karbohidrat	<i>Spearman rank</i>
	Asupan Protein	<i>Spearman rank</i>
	Asupan Lemak	<i>Spearman rank</i>
Preferensi makan	Asupan energi	<i>Spearman rank</i>
	Asupan Karbohidrat	<i>Spearman rank</i>
	Asupan Protein	<i>Spearman rank</i>
	Asupan Lemak	<i>Spearman rank</i>
Pengaruh teman sebaya	Asupan energi	<i>Spearman rank</i>
	Asupan Karbohidrat	<i>Spearman rank</i>
	Asupan Protein	<i>Spearman rank</i>
	Asupan Lemak	<i>Spearman rank</i>

Kriteria tingkat kekuatan korelasi didasarkan pada koefisien

korelasi. Kriteria kekuatan korelasi dapat dilihat pada Tabel 3.6

Tabel 3. 6
Kriteria Tingkat Kekuatan Korelasi

No	Koefisien Korelasi	Kriteria Korelasi
1.	0,00 - 0,25	Hubungan yang sangat lemah
2.	0,26 – 0,50	Hubungan yang cukup
3.	0,51 – 0,75	Hubungan yang kuat
4.	0,76 – 0,99	Hubungan sangat kuat
5.	1,00	Hubungan sempurna

Sumber : Ghozali (2016).

Nilai koefisien korelasi bernilai antara +1 sampai dengan -1. Apabila koefisien korelasi bernilai positif, maka hubungan kedua variabel dikatakan searah. Jika variabel x meningkat, maka variabel y juga meningkat. Apabila koefisien korelasi bernilai negatif, maka hubungan kedua variabel dinyatakan tidak searah yang artinya jika variabel x meningkat, maka variabel y akan menurun.