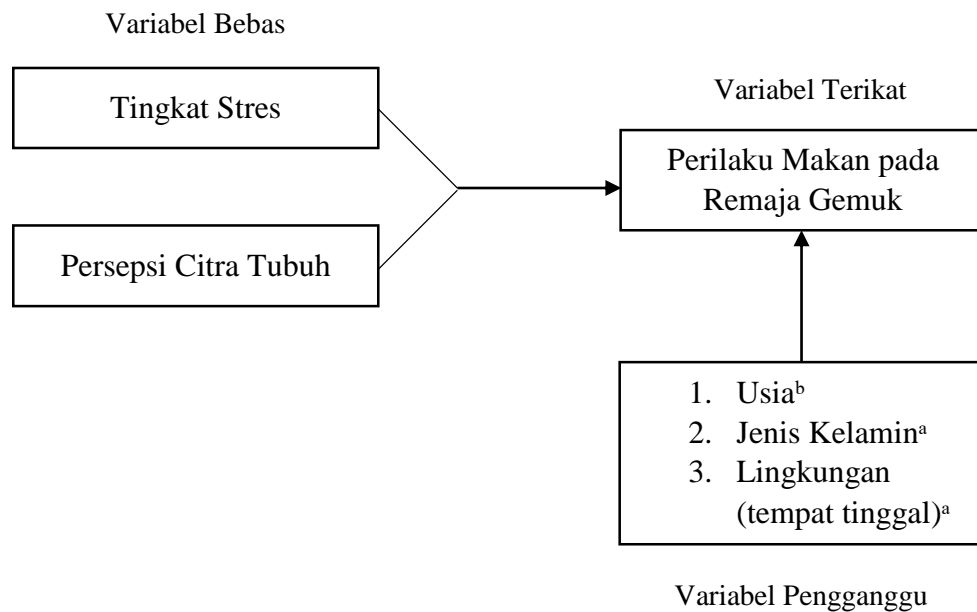


BAB III

METODE PENELITIAN

A. Kerangka Konsep



Keterangan :

- Variabel diteliti dan diduga sebagai variabel pengganggu pada penelitian ini (tempat tinggal dijadikan indikator parameter untuk meneliti lingkungan)
- Variabel dikendalikan melalui kriteria inklusi

Gambar 3.1 Kerangka Konsep

B. Hipotesis

Berdasarkan tinjauan pustaka tersebut, sehingga hipotesis dalam penelitian ini adalah:

- H_0 : Tidak adanya hubungan antara tingkat stres terhadap perilaku makan remaja gemuk.

H_1 : Adanya hubungan antara tingkat stres terhadap perilaku makan remaja gemuk.

2. H_0 : Tidak adanya hubungan antara persepsi citra tubuh terhadap perilaku makan remaja gemuk.

H_1 : Adanya hubungan antara persepsi citra tubuh terhadap perilaku makan remaja gemuk.

C. Variabel

1. Variabel Bebas

Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau menjadi penyebab perubahan atau munculnya variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah tingkat stres dan persepsi citra tubuh.

2. Variabel Terikat

Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas.

Variabel terikat pada penelitian ini adalah perilaku makan pada remaja.

3. Variabel Pengganggu

Variabel pengganggu pada penelitian ini adalah usia, jenis kelamin dan lingkungan. Untuk usia dikendalikan melalui kriteria inklusi, sedangkan jenis kelamin dan lingkungan diteliti melalui kuesioner karakteristik responden.

D. Definisi Operasional

Tabel 3.1
Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Cara Ukur	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala
Variabel Bebas					
Tingkat stres	Stres adalah suatu keadaan dimana seseorang merasa tidak nyaman ketika	Wawancara	Kuesioner <i>Perceived Stress Scale</i> (PSS-10)	0. Stres ringan, jika skor 0 - 13	Ordinal

	keadaan tersebut mengganggu pikiran, perasaan dan aktivitas sehari-harinya.			1. Stres sedang skor 14 - 26 2. Stres berat, jika skor 27 - 40	
Variabel	Definisi Operasional	Cara Ukur	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala
Persepsi Citra Tubuh	Citra tubuh adalah bentuk dari sikap sadar atau tidak sadar individu, persepsi masa lalu dan sekarang tentang ukuran tubuh, bentuk, penampilan dan kemampuan.	Wawancara	Kuesioner <i>Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire - Appearance Scale</i> (MBSRQ-AS)	1. Positif, jika skor total yang di dapatkan responden \geq median 2. Negatif, jika skor total yang di dapatkan responden $<$ median	Ordinal
Variabel Terikat					
Perilaku Makan	Perilaku makan adalah reaksi seseorang terhadap frekuensi makan, cara makan, pola makan, pemilihan makanan dan kesenangan dalam makan.	Wawancara	Kuesioner <i>Dutch Eating Behavior Questionnaire</i> (DEBQ)	1. Terkendali jika skor total yang di dapatkan responden $<$ skor total rata-rata dari seluruh responden. 2. Tidak Terkendali, jika skor total yang di dapatkan responden \geq skor total rata-rata dari seluruh responden.	Ordinal

E. Rancangan/Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian observasional analitik dengan pendekatan studi *cross sectional*, dengan tujuan

untuk meneliti dan mengetahui hubungan tingkat stres dan persepsi citra tubuh terhadap perilaku makan pada remaja gemuk. Penelitian dilakukan di SMP/MTs yang berada dalam wilayah kerja Puskesmas Bantar yakni MTs Al-Khoeriyah, SMP Islam Mabdaul Ulum, SMP IT Al-Kuhaji, MTs Persis Sukasari, SMP Darul Mutaalimin.

F. Populasi dan Sampel

Diketahui dari hasil penelitian pendahuluan jumlah populasi siswa/i yang sesuai dengan kriteria inklusi dan sedang bersekolah di SMP/MTs yang berada dalam wilayah kerja Puskesmas Bantar didapatkan sebanyak 54 orang. Menurut Sugiyono (2013), jumlah populasi yang kurang dari 100, sehingga seluruh populasi akan dijadikan sampel penelitian. Sehingga penelitian ini menggunakan teknik *sampling non-probability sampling* dengan metode total sampling atau sampling jenuh. Total sampling atau sampling jenuh adalah teknik pengambilan sampel apabila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. (Sugiyono, 2013). Penyebaran jumlah sampel pada setiap sekolah dapat dilihat pada Tabel 3.2

Tabel 3.2
Populasi dan Sampel

Sekolah	Siswa dengan Gizi Lebih
MTs Al-Khoeriyah	18
SMP Islam Mabdaul Ulum	16
SMP IT Al-Kuhaji	6
MTs Persis Sukasari	3
SMP Darul Mutaalimin	11
Jumlah Total	54

a. Kriteria inklusi

- 1) Siswa/i berusia 13-15 tahun
- 2) Siswa/i dengan status gizi lebih dan obesitas

b. Kriteria eksklusi

- 1) Tidak bersedia menjadi responden.
- 2) Tidak dapat berkomunikasi dengan baik.
- 3) Tidak hadir saat pengambilan data.

G. Instrumen Penelitian

1. Formulir Karakteristik Data Responden

Data kuesioner mengenai karakteristik responden dalam penelitian ini meliputi nama siswa, jenis kelamin, usia dan tanggal lahir. Data yang diperoleh dalam kuesioner karakteristik responden ini didapatkan dari hasil wawancara langsung kepada remaja sebagai responden.

2. *Informed Consent*

Informed consent merupakan lembar persetujuan yang diberikan peneliti kepada calon responden dengan memberikan penjelasan mengenai manfaat, tujuan, prosedur, dan dampak dari penelitian yang akan dilakukan dengan bahasa yang mudah dimengerti mengenai penelitian yang akan dilakukan kepada subjek penelitian.

3. *Perceived Stress Scale* (PSS-10)

Perceived Stress Scale (PSS-10) adalah kuesioner standar dengan validitas dan reliabilitas tinggi. Kuesioner ini dapat digunakan untuk mengukur persepsi global mengenai stres, yang dapat memberikan beberapa

tujuan penting. Kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS-10) memberikan informasi tentang keadaan stres yang dapat memengaruhi kondisi fisik atau patologi dan dapat digunakan untuk menilai tingkat stres (Indira, 2016).

4. *Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire-Appearance Scale* (MBSRQ-AS)

Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire-Appearance Scale (MBSRQ-AS) merupakan salah satu instrumen yang digunakan untuk mengukur persepsi citra tubuh seseorang. MBSRQ-AS menekankan adanya beberapa kemungkinan citra tubuh yaitu sikap terhadap penampilan fisik, kebugaran jasmani dan kesehatan. Tersedia 34-item skala penampilan MBSRQ-AS yang hanya berisi lima subskala yakni penilaian penampilan, orientasi penampilan, kepuasan area tubuh, kekhawatiran obesitas dan berat badan yang dinilai sendiri (Thompson dan Schaefer, 2020).

5. *Dutch Eating Behavior Questionnaire* (DEBQ)

Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ) merupakan instrumen yang sering digunakan untuk menilai perilaku makan yang berkontribusi terhadap kenaikan berat badan atau kelebihan berat badan (Rafkhani *et al.*, 2021). DEBQ dikembangkan oleh Strien *et al.* (1986) berjumlah 33 item, terbagi menjadi 3 dimensi, yakni:

- a. *Emotional eating* (13 item), dimensi ini mengacu pada makan dalam hal menanggapi emosi negatif (seperti rasa takut, cemas, marah, dan sebagainya) dan makan sebagai respon meredam emosi dalam

rangka menghilangkan stres sementara, dan mengabaikan sinyal fisiologis internal kelaparan.

- b. *External eating* (10 item), dimensi ini menanggapi rangsangan yang berhubungan dengan makanan (dari segi bau, rasa, dan penampilan makanan) tanpa keadaan internal lapar dan kenyang.
- c. *Restrained eating* (10 item), dimensi ini merupakan tingkat pembatasan makanan secara sadar atau kognitif (mencoba untuk menahan diri dari makan dalam rangka untuk menurunkan atau mempertahankan berat badan tertentu).

H. Prosedur Penelitian

1. Tahap Persiapan Penelitian

- a. Penyusunan proposal
- b. Penyusunan instrumen penelitian
- c. Pengurusan permohonan surat izin penelitian
- d. Pengurusan *ethical clearance* kepada komisi etik
- e. Pengurusan surat izin pelaksanaan penelitian ke Dinas Kesehatan Kota Tasikmalaya, UPT Puskesmas Bantar dan kelima sekolah SMP/MTS yang berada dalam lingkup wilayah kerja Puskesmas Bantar Kota Tasikmalaya

2. Tahap Pelaksanaan

- a. Jenis data dan sumber data
 - 1) Karakteristik responden, yaitu : nama, jenis kelamin, usia, tempat tanggal lahir dan kelas/asal sekolah.

- 2) Penilaian tingkat stres menggunakan kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS-10).
- 3) Penilaian persepsi citra tubuh menggunakan kuesioner *Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire-Appearance Scale* (MBSRQ-AS).
- 4) Penilaian perilaku makan menggunakan kuesioner *Dutch Eating Behavior Questionnaire* (DEBQ).

b. Cara pengambilan data

1) Wawancara

Data yang diambil dengan teknik wawancara adalah data karakteristik siswa, penilaian tingkat stres, persepsi citra tubuh dan perilaku makan menggunakan kuesioner. Sebelum pengambilan data kuesioner yang dilakukan peneliti adalah memberikan pemahaman terkait cara mengisi kuesioner. Selanjutnya melakukan *skoring* sehingga didapatkan hasil pengisian responden sesuai dengan kategori yang telah ditentukan.

I. Pengolahan dan Analisis Data

1. Pengolahan Data

Data yang telah terkumpul kemudian dilakukan proses *editing*, *coding* dan *entering* ke dalam program komputer, dilanjutkan dengan *cleaning* dan *organizing* untuk tahap analisis data.

a. *Editing* (Pengeditan Data)

Editing adalah merupakan kegiatan untuk pengecekan dan perbaikan isian formulir atau kuesoner.

b. *Skoring* (Pemberian Skor)

Skoring adalah memberikan nilai pada setiap jawaban responden, sehingga setiap jawaban responden dapat diberikan skor. Data yang telah terkumpul dari masing-masing responden diskor sesuai dengan variabel yang dinyatakan.

1) Kuesioner Tingkat Stres

Perceived Stress Scale terdiri dari sepuluh pertanyaan, terdapat enam pertanyaan negatif dan empat pertanyaan positif. Setiap pertanyaan diberikan skor dari 0-4. Skor 0 untuk jawaban tidak pernah, skor 1 untuk jawaban jarang, skor 2 untuk jawaban kadang-kadang, skor 3 untuk jawaban sering dan skor 4 untuk jawaban selalu. Nilai skor ini dibalik untuk menjawab pertanyaan positif, sehingga skor 0 = 4, skor 1 = 3, skor 2 = 2, skor 3 = 1 dan 4 = 0. Pertanyaan positif (*favorable*) pada kuesioner ini terdapat pada pertanyaan nomor 4, 5, 7 dan 8. Sedangkan pertanyaan negatif (*unfavorable*) pada kuesioner ini terdapat pada pertanyaan nomor 1, 2, 3, 6, 9 dan 10.

Tabel 3.3
Blueprint Perceived Stress Scale (PSS-10)

Aspek	Butir pertanyaan		Σ
	Favourable	Unfavourable	
<i>Feeling of unpredictability, Feeling of uncontrollability, Feeling of overloaded</i>	1, 2, 3, 6, 9, 10	4, 5, 7, 8	10

Tabel 3.4
Pola Skoring Perceived Stress Scale (PSS-10)

Pertanyaan	Skor Alternatif Respon				
	TP	J	KK	S	SS
Favourable (+)	0	1	2	3	4
Unfavorable (-)	4	3	2	1	0

Keterangan :

TP : Tidak Pernah
J : Jarang
KK : Kadang-Kadang
S : Sering
SS : Sangat Sering

Skor ditambahkan untuk setiap item untuk mendapatkan total skor. Skor total direpresentasikan sebagai skor stres. Skor individu pada PSS-10 dapat berkisar dari 0 hingga 40, yang dikelompokkan menjadi 3 kelompok:

- (a) Stres ringan : skor mulai dari 0 - 13.
- (b) Stres sedang : skor mulai dari 14 - 26.
- (c) Stres berat : skor mulai dari 27 - 40.

2) Kuesioner Persepsi Citra Tubuh

Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire-Appearance Scale (MBSRQ-AS) terdiri dari 34 pertanyaan berdasarkan aspek kognitif, behavioral, dan afektif. Indikator dari

dimensi citra tubuh (*body image*) yang di ukur pada instrumen ini adalah sebagai berikut.

Tabel 3.5
*Blueprint Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire-
Appearance Scale (MBSRQ-AS)*

Aspek	Indikator	Butir Pertanyaan		Σ
		Favorable	Unfavorable	
<i>Appearance Evaluation</i>	Evaluasi penampilan secara keseluruhan	3, 5, 9, 12, 15	18, 19	7
<i>Apperaranace Orientation</i>	Perilaku kognitif dalam penampilan atau perhatian individu terhadap penampilan dirinya termasuk usaha yang dilakukan untuk memperbaiki dan meningkatkan penampilan dirinya	1, 2 , 6, 7, 10, 13, 17, 21	11, 14, 16, 20	12
<i>Body Areas Satisfaction Scale</i>	Kepuasan individu terhadap bagian tubuh tertentu secara spesifik	26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34		9
<i>Overweight Preoccupation</i>	Kecemasan individu terhadap berat badan, kecenderungan melakukan diet dan membatasi perilaku makan.	4, 8, 22, 23		4
<i>Self-Clasified Weight</i>	Persepsi dan penilaian individu terhadap berat badan	24,25		2
Jumlah				34

Penilaian persepsi citra tubuh menggunakan skala Likert.

Jawaban setiap item instrumen memiliki gradasi dari sangat positif sampai sangat negatif yang disajikan dalam lima alternatif pernyataan yang tersedia dengan nilai yang berbeda pada masing-masing jawaban berdasarkan pola *skoring*.

Tabel 3.6
*Pola Skoring Multidimensional Body-Self Relations
 Questionnaire-Appearance Scale (MBSRQ-AS)*

Pernyataan	Skor Alternatif Respon				
	TP	J	KK	S	SS
	SK	K	N	AL	SL
	SP	P	B	TP	STP
Favourable (+)	1	2	3	4	5
Unfavorable (-)	5	4	3	2	1

Keterangan :

TP	: Tidak Pernah	SK	: Sangat Kurang	STP	: Sangat Tidak Puas
J	: Jarang	K	: Kurang	TP	: Tidak Puas
KK	: Kadang-kadang	N	: Normal	B	: Biasa
S	: Sering	L	: Lebih	P	: Puas
SS	: Sangat Sering	SL	: Sangat Lebih	SP	: Sangat Puas

Skor ditambahkan untuk setiap item untuk mendapatkan total skor, kemudian dicari nilai median dari seluruh total skor responden.

Skor diinterpretasikan menjadi :

- (a) Positif, jika skor total yang di dapatkan responden \geq nilai median dari total keseluruhan responden.
- (b) Negatif, jika skor total yang di dapatkan responden $<$ nilai median dari total seluruh responden.

3) Kuesioner Perilaku Makan

Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ) terdiri dari 33 pertanyaan. Dapat dilihat pada Tabel 3.7

Tabel 3.7
Blueprint Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ)

Aspek	Indikator	Butir Pernyataan	Σ
<i>Restrain Eating</i>	Mengacu pada makan dalam hal menanggapi emosi negatif dan makan sebagai respon meredam emosi dalam rangka menghilangkan stres sementara, dan mengabaikan sinyal fisiologis internal kelaparan.	1-13	13

<i>Emotional Eating</i>	Menanggapi rangsangan yang berhubungan dengan makanan tanpa keadaan internal lapar dan kenyang.	14-23	10
<i>External Eating</i>	Pembatasan makanan secara sadar atau kognitif (mencoba untuk menahan diri dari makan dalam rangka untuk menurunkan atau mempertahankan berat badan tertentu).	24-33	10
Jumlah			33

Penilaian perilaku makan menggunakan skala Likert dengan rentang skor 1–5 yaitu (1) = tidak pernah, (2) = jarang, (3) = kadang-kadang, (4) = sering dan (5) = sangat sering.

Skor ditambahkan untuk setiap item untuk mendapatkan total skor, kemudian dicari nilai rata-rata dari seluruh total skor responden. Skor diinterpretasikan menjadi:

- (a) Terkendali, jika skor total yang di dapatkan responden \geq skor total rata-rata dari seluruh responden.
- (b) Tidak terkendali, jika skor total yang di dapatkan responden $<$ skor total rata-rata dari seluruh responden.

c. *Coding* (Pengkodean)

Setelah melakukan editing, selanjutnya dilakukan pengkodean atau “*coding*”, yakni mengubah data berbentuk kalimat atau huruf menjadi data angka atau bilangan. Adapun kode pada setiap data variabel dalam penelitian ini yaitu:

Tabel 3.8
Kode Tingkat Stres, Persepsi Citra Tubuh, dan Perilaku Makan

Variabel	Kategori	Kode
Tingkat stres	Stres ringan	0
	Stres sedang	1
	Stres berat	2
Persepsi citra tubuh	Positif	1
	Negatif	2
Perilaku makan	Terkendali	1
	Tidak terkendali	2

d. *Entry* (Pemasukan Data)

Entering merupakan jawaban-jawaban dari masing-masing responden yang dalam bentuk “kode” (angka atau huruf) dimasukan kedalam program atau “software” komputer program yang sering digunakan untuk “entri data” penelitian yakni program SPSS for Window. Data yang dimasukkan dalam penelitian ini adalah status gizi, dan hasil wawancara dari kuesioner PSS-10, MBSRQ, dan DEBQ.

e. *Cleaning* (Pembersihan Data)

Apabila semua data dari setiap sumber data atau responden selesai dimasukkan perlu dicek kembali untuk melihat kemungkinan adanya kesalahan kode dan ketidak lengkapan, kemudian dilakukan pembetulan atau koreksi.

2. Analisis Data

a. Analisis Univariat

Analisis data yang digunakan dalam penelitian deskriptif adalah analisis univariat. Analisis univariat digunakan untuk menganalisis secara deskriptif karakteristik masing-masing variabel dengan distribusi

frekuensi yang akan ditampilkan dalam bentuk narasi dan tabel. Dalam penelitian ini analisis univariat dilakukan pada data tingkat stres, data persepsi citra tubuh dan data perilaku makan responden.

b. Analisis Bivariat

Analisis bivariat digunakan untuk melihat hubungan antara variabel bebas yaitu tingkat stres dan persepsi citra tubuh dengan variabel terikat yaitu perilaku makan pada remaja gemuk. Analisis hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat dilakukan dengan menggunakan uji statistik *chi-square* dengan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$).

- 1) Analisis hubungan antara tingkat stres dan perilaku makan menggunakan tabel kontingensi 3x2, terdapat nilai $E < 5$ sehingga dilakukan penggabungan kelompok kategori stres ringan dengan stres sedang.
- 2) Setelah melakukan penggabungan analisis hubungan antara tingkat stres dan perilaku makan menjadi tabel kontingensi 2x2, terdapat nilai $E < 5$ sehingga menggunakan nilai hasil uji *Fisher Exact*.
- 3) Hasil uji statistik menyatakan nilai $p \text{ value} \leq 0,05$ yang menunjukkan terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat stres dengan perilaku makan.
- 4) Analisis hubungan antara persepsi citra tubuh dengan perilaku makan menggunakan tabel kontingensi 2x2, terdapat nilai $E < 5$ sehingga menggunakan nilai hasil uji *Fisher Exact*.

- 5) Hasil uji statistik menyatakan nilai $p \text{ value} \leq 0,05$ yang menunjukkan terdapat hubungan yang bermakna antara persepsi citra tubuh dengan perilaku makan.
- 6) Analisis hubungan antara variabel pengganggu (jenis kelamin dan lingkungan) dengan perilaku makan menggunakan tabel kontingensi 2x2, terdapat nilai $E < 5$ sehingga menggunakan nilai hasil uji *Fisher Exact*.
- 7) Hasil uji statistik menyatakan nilai $p \text{ value} > 0,05$ yang menunjukkan tidak terdapat hubungan yang bermakna antara variabel pengganggu (jenis kelamin dan lingkungan) dengan perilaku makan.