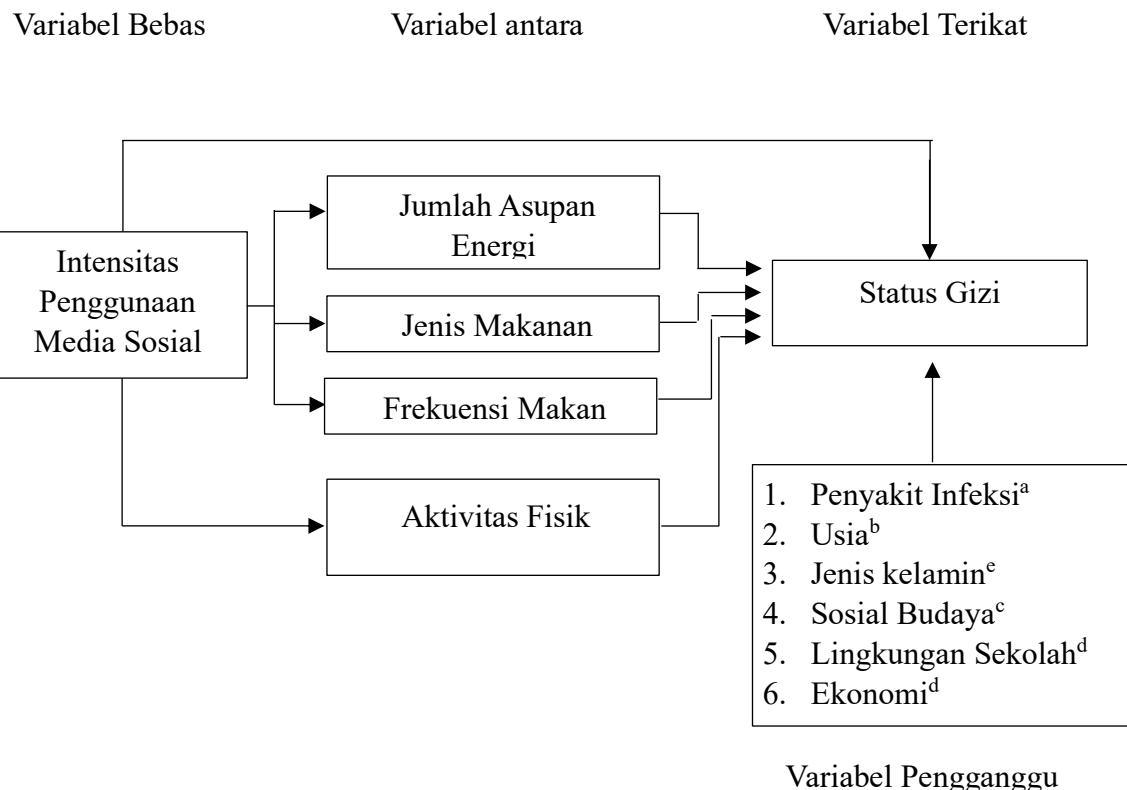


BAB III

METODE PENELITIAN

A. Kerangka Konsep



Gambar 3. 1 Kerangka Konsep

Keterangan:

- a. Variabel tidak diteliti dan dikendalikan melalui kriteria eksklusi.
- b. Variabel tidak diteliti dikendalikan pada kriteria inklusi.
- c. Variabel tidak diteliti karena diasumsikan homogen, subjek penelitian beragama islam dan berasal dari pulau jawa yang memiliki kebiasaan adat yang hampir sama.
- d. Variabel tidak diteliti dan menjadi keterbatasan dalam penelitian.
- e. Variabel diteliti dan dianggap sebagai variabel pengganggu.

B. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kerangka konsep dapat dirumuskan hipotesis sebagai berikut:

1. Ho : Tidak terdapat hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan status gizi pada siswa/i MTs As Surur Tahun 2025.
Ha Terdapat hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan status gizi pada siswa/i MTs As Surur Tahun 2025.
2. Ho Tidak terdapat hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan pola makan pada siswa/i MTs As Surur Tahun 2025.
Ha Terdapat hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan pola makan pada siswa/i MTs As Surur Tahun 2025.
3. Ho Tidak terdapat hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan aktivitas fisik pada siswa/i MTs As Surur Tahun 2025.
Ha Terdapat hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan aktivitas fisik pada siswa/i MTs As Surur Tahun 2025.
4. Ho Tidak terdapat hubungan antara pola makan terkait jumlah asupan energi dengan status gizi pada siswa/i MTs As Surur Tahun 2025.
Ha Terdapat hubungan antara pola makan terkait jumlah asupan energi dengan status gizi pada siswa/i MTs As Surur Tahun 2025.
5. Ho Tidak terdapat hubungan antara pola makan terkait jenis makanan dengan status gizi pada siswa/i MTs As Surur Tahun 2025.

- Ha Terdapat hubungan antara pola makan terkait jenis makanan dengan status gizi pada siswa/i MTs As Surur Tahun 2025.
6. Ho Tidak terdapat hubungan antara pola makan terkait frekuensi makan dengan status gizi pada siswa/i MTs As Surur Tahun 2025.
- Ha Terdapat hubungan antara pola makan terkait frekuensi makan dengan status gizi pada siswa/i MTs As Surur Tahun 2025.
7. Ho Tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi pada siswa/i MTs As Surur Tahun 2025.
- Ha Terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi pada siswa/i MTs As Surur Tahun 2025.

C. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

1. Variabel Penelitian

Variabel penelitian merupakan segala sesuatu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari kemudian ditarik kesimpulannya. Variabel yang ditetapkan pada penelitian ini yaitu variabel bebas dan variabel terikat.

- a. Variabel bebas atau *independen* adalah variabel yang memberi pengaruh atau menjadi penyebab terjadinya perubahan atau timbulnya variabel terikat. Variabel bebas pada penelitian ini adalah intensitas penggunaan media sosial (Sugiyono, 2019).
- b. Variabel terikat atau *dependen* merupakan variabel yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas atau variabel yang

dipengaruhi. variabel terikat dalam penelitian ini adalah status gizi pada remaja di MTs As Surur Tahun 2025.

- c. Variabel antara atau *intervening* adalah variabel yang dapat mempengaruhi hubungan variabel *independen* dengan *dependen* menjadi hubungan tidak langsung (Sugiyono, 2019). Variabel antara pada penelitian ini adalah pola makan yang meliputi jumlah, jenis dan frekuensi makan dan aktivitas fisik.
- d. Variabel pengganggu pada penelitian ini adalah jenis kelamin.

2. Definisi Operasional

Definisi operasional pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 3.1
Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Cara Ukur	Hasil Ukur	Skala
Variabel Terikat					
Status Gizi	Hasil pengukuran antropometri berat badan (BB) dan tinggi badan (TB) dengan hasil yang dinyatakan dengan nilai IMT/U berdasarkan nilai z-score.	Timbangan injak digital merk <i>metrisis</i> .	Pengukuran antropometri dengan ketelitian 0,0 dan stadiometer merk <i>metrisis</i>	IMT/U <i>z-score</i> <ul style="list-style-type: none"> • Gizi Kurang dan (<-2 SD) • Gizi normal (-2 SD sd +1 SD) • Gizi lebih (>+1 SD) (Kemenkes RI, 2020a)	Ordinal Rasio
Variabel Antara					
Jumlah Asupan Energi	Jumlah asupan energi dari makanan yang dikonsumsi dalam sehari	Recall jam	2x24 Wawancara	kkal/hari	Rasio
Jenis Makanan	Jumlah jenis bahan makanan yang dikonsumsi remaja dalam sehari (Adha and Suseno, 2020).	Recall jam	2x24 dan IDDS	Wawancara Total skor IDDS	Rasio

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Cara Ukur	Hasil Ukur	Skala
Frekuensi Makan	Jumlah konsumsi makan utama (<i>main meal</i>) remaja dalam sehari.	Recall 2x24 jam	Wawancara	kali/hari	Rasio
Aktivitas Fisik	Setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang membutuhkan pengeluaran energi.(WHO, 2020)	<i>International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)</i>	Kuesioner	<ul style="list-style-type: none"> • Rendah (Nilai Ordinal METs < 600) • Sedang (Nilai METs 600 – 3000) • Tinggi (Nilai METs ≥ 3000) 	(Dharmansyah and Budiana, 2021)
Variabel bebas					
Intensitas Penggunaan Media Sosial	Ukuran berkaitan seberapa lama, seberapa sering seseorang dalam menggunakan media sosial (Larasati and Sunarto, 2020).	<i>Social Networking Time Use Scale (SONTUS)</i>	Kuesioner	<ul style="list-style-type: none"> • Rendah (Skor Ordinal 5 – 9) dan rasio • Sedang (Skor 10 – 14) • Tinggi (Skor 15 – 19) 	(Iksan, 2023)
Variabel Pengganggu					
Jenis Kelamin	Keadaan yang merujuk pada perbedaan antara laki-laki dan perempuan (Artaria, 2016)		Kuesioner	<ul style="list-style-type: none"> • Perempuan • Laki-laki 	Nominal

D. Rancangan/ Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan metode survei analitik dan pendekatan *cross sectional*. *Cross sectional* merupakan suatu penelitian dimana pengambilan data variabel independen/bebas dan dependen/terikat dilakukan dalam satu waktu yang bersamaan (*point time approach*) (Sugiyono, 2019).

E. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi merupakan keseluruhan objek atau subjek yang menjadi wilayah generalisasi. Wilayah generalisasi tersebut meliputi objek yang memiliki kuantitas dan karakteristik tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti (Sugiyono, 2019). Populasi pada penelitian ini adalah siswa/i di MTs As Surur. Jumlah siswa/i berasal dari kelas VIII dan kelas IX dengan total seluruh populasi adalah 163 siswa/i.

Tabel 3. 2
Jumlah Populasi Penelitian

No	Kelas	Jumlah sampel
1.	VIII A	26
2.	VIII B	25
3.	VIII C	29
4.	IX A	29
5.	IX B	30
6.	IX C	24
Jumlah		163

2. Sampel

Sampel merupakan sebagian dari jumlah populasi yang merepresentasikan karakteristik dari populasi (Sugiyono, 2019).

a. Besar Sampel

Besar sampel dalam penelitian ini dihitung menggunakan rumus slovin sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

Keterangan:

n : Ukuran sampel

N : Total Populasi

e : Nilai kritis atau batas toleransi kesalahan (*error of tolerance*), dengan nilai sebesar 0,1 (10%).

Berikut besar sampel yang didapatkan dengan menggunakan rumus Slovin:

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

$$n = \frac{163}{1 + 163(0,1)^2}$$

$$n = \frac{163}{1 + 163(0,01)}$$

$$n = \frac{163}{2,63}$$

$$n = 61,98 \approx 62$$

Berdasarkan hasil perhitungan, didapatkan hasil sebesar 61,97 dan dibulatkan menjadi 62 responden. Penambahan besar sampel yaitu sebesar 10% dilakukan untuk mengantisipasi kemungkinan adanya *drop out* selama penelitian berlangsung. Besar sampel yang telah dilakukan penyesuaian diambil 62 + (10% x 62) yaitu 69 responden.

b. Teknik Pengambilan Sampel

Penentuan pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *proportionate stratified random sampling*, yaitu metode pengambilan sampel yang dilakukan jika populasi mempunyai anggota yang tidak homogen dan memiliki tingkatan secara proporsional. Berdasarkan metode diatas, dilakukan perhitungan proporsi berdasarkan jumlah siswa/i

pada setiap kelas yang dianalisis untuk memperoleh jumlah sampel setiap kelasnya.

Tabel 3. 3
Jumlah Sampel Tiap Kelas

No	Kelas	Perhitungan jumlah sampel	Jumlah Sampel
1.	VIII A	$\frac{26}{163} \times 69$	11
2.	VIII B	$\frac{25}{163} \times 69$	11
3.	VIII C	$\frac{29}{163} \times 69$	12
4.	IX A	$\frac{29}{163} \times 69$	12
5.	IX B	$\frac{30}{163} \times 69$	13
6.	IX C	$\frac{24}{163} \times 69$	10
Jumlah			69

c. Kriteria Inklusi dan Eksklusi

Sampel dalam penelitian ini harus memenuhi kriteria sebagai berikut:

- 1) Kriteria Inklusi
 - a) Siswa/i berada pada rentang usia 13 – 15 tahun,
 - b) Memiliki minimal satu *gadget*,
 - c) Memiliki minimal satu akun media sosial.
- 2) Kriteria Eksklusi
 - a) Responden tidak hadir saat penelitian,
 - b) Mempunyai penyakit infeksi (ISPA, TBC, Pneumonia dll).

F. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian digunakan untuk membantu proses pengambilan data dari setiap variabel. Adapun instrumen yang digunakan pada penelitian ini yaitu formulir *informed consent*, kuesioner karakteristik responden, formulir *recall 24 jam*, formulir IDDS, kuesioner aktivitas fisik (IPAQ), kuesioner intensitas penggunaan media sosial (SONTUS) dan alat pengukuran antropometri.

1. *Informed Consent*

Informed consent adalah lembar pernyataan subjek penelitian berupa persetujuan atas ketersediaan subjek mengikuti rangkaian penelitian yang telah dijelaskan oleh peneliti. *Informed consent* pada penelitian ini terlampir dalam Lampiran 1.

2. Formulir Karakteristik Responden

Formulir karakteristik responden mencakup pertanyaan terkait nama, kelas, tempat tanggal lahir, jenis kelamin, data antropometri, data kriteria inklusi dan eksklusi serta nomor *handphone*. Formulir ini tercantum pada Lampiran 4.

3. Formulir *Food Recall 24 Jam*

Formulir *Food recall 24 jam* merupakan formulir yang digunakan untuk mengukur jumlah asupan remaja dalam 24 jam terakhir. *Food recall* dilakukan 2×24 jam. Metode ini akan dilakukan selama dua hari, yaitu satu hari kerja (*weekday*) dan satu hari di akhir pekan (*weekend*) dengan hari yang tidak berurutan. Formulir ini tercantum pada Lampiran 7.

4. Formulir *Individual Dietary Diversity Score* (IDDS)

Individual Dietary Diversity Score (IDDS) merupakan formulir penilaian konsumsi keragaman pangan dengan cara menghitung jumlah jenis kelompok pangan yang dikonsumsi responden pada hari sebelumnya. Instrumen ini berisi sembilan jenis pangan. Berdasarkan pedoman *Food Agriculture Organization* (FAO) untuk mengukur keragaman pangan diperoleh dari data konsumsi *food recall* 24 jam (FAO, 2011). Formulir ini tercantum pada Lampiran 8.

5. Kuesioner Intensitas Penggunaan Media Sosial

Kuesioner intensitas fisik menggunakan *Social Networking Time Use Scale* (SONTUS). *Social Networking Time Use Scale* (SONTUS) merupakan kuesioner berisi 29 butir pertanyaan yang menggambarkan penggunaan media sosial. Kuesioner ini memiliki 11 kategori penilaian berupa kategori waktu dan mencakup 5 (lima) kondisi antara lain seperti pada saat relaksasi, saat di tempat umum, saat berkaitan dengan akademik, saat stres, dan berkaitan dengan motivasi penggunaan media sosial tertentu. Kuesioner SONTUS telah diuji validitas dan reliabilitas dengan hasil valid. Hasil uji valid berada di atas 0,334 dan reliabilitas dengan nilai *cronbach's alpha* 0,863. Kuesioner ini diadaptasi dari instrumen penelitian Iksan (2023). Kuesioner intensitas penggunaan media sosial pada penelitian ini tercantum pada Lampiran 6.

6. Kuesioner Aktivitas Fisik

Penilaian aktivitas fisik responden menggunakan *International Physical Questionnaire* (IPAQ). Kuesioner IPAQ berisi aktivitas fisik tidak hanya pada saat berolahraga melainkan seperti aktivitas fisik di waktu luang, mengerjakan pekerjaan rumah, aktivitas fisik yang berhubungan dengan pekerjaan dalam tujuh hari terakhir. Hasil akhir dari kuesioner ini yaitu nilai bentuk *Metabolic Equivalent of Task* (MET). Selanjutnya dihitung nilai skor dan dikelompokkan ke kategori aktivitas fisik.

7. Alat Pengukuran Antropometri

Pengukuran status gizi dilakukan menggunakan alat pengukuran berat badan, tinggi badan, kertas dan pulpen. Alat ukur berat badan menggunakan timbangan digital dengan tingkat ketelitian 0,1 kg. Alat ukur tinggi badan menggunakan stadiometer dengan ketelitian 0,1 cm. Hasil pengukuran dicatat pada kerta berisi tabel data berat badan dan tinggi badan.

G. Prosedur Penelitian

1. Tahap Persiapan

- a. Peneliti melakukan identifikasi masalah.
- b. Peneliti menentukan topik penelitian.
- c. Melakukan pengajuan judul penelitian kepada dosen pembimbing.
- d. Peneliti mengurus perizinan pengambilan data awal yaitu dengan membawa surat pengantar dari Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Siliwangi kepada Dinas Kesehatan Kota Tasikmalaya, kemudian berlanjut ke Puskesmas Cihideung.

- e. Melakukan pengumpulan dan pengolahan data survei awal untuk menunjang penelitian
- f. Peneliti mengurus izin survei awal dan pengambilan data kepada pihak MTs As Surur.
- g. melakukan kajian literatur sebagai bahan referensi sesuai dengan topik penelitian dan penyusunan proposal.
- h. Mengajukan proposal penelitian kepada instansi terkait yaitu Jurusan Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan.
- i. Membentuk tim enumerator sebanyak 5 orang yang berasal dari mahasiswa gizi semester 8 yang telah lulus mata kuliah Penilaian Status Gizi dan Penilaian Konsumsi Pangan untuk membantu proses penelitian.
- j. Melakukan pengurusan kaji etik penelitian atau *ethical clearance* kepada komisi etik.

Penelitian ini telah mendapatkan pertujuan etik dari Komite Etik Universitas Dian Nuswantoro. Berikut ini merupakan Nomor surat No:003063/UNIVERSITAS DIAN NUSWANTORO/2025.

- k. Melakukan pengurusan permohonan izin pelaksanaan penelitian pada instansi terkait yaitu Dinas Kesehatan, kemudian Puskesmas Cihideung dan MTs As Surur.

2. Tahap Pelaksanaan

a. Pengisian *Informed Consent*

- 1) Peneliti menjelaskan tujuan dan prosedur penelitian kepada subjek penelitian, kemudian memberikan lembar penjelasan sebelum penelitian dan *informed consent* sebagai persetujuan penelitian.
- 2) Responden mengisi lembar persetujuan lembar *informed consent*.

b. Pengambilan data karakteristik responden

Tenaga pelaksana : Peneliti dan lima orang enumerator yang merupakan mahasiswa gizi semester (8) delapan yang telah lulus mata kuliah Penilaian Status Gizi dan Penilaian Konsumsi Pangan.

Alat ukur : formulir karakteristik responden

- 1) Peneliti memperkenalkan diri
- 2) Menjelaskan tujuan dan cara pengisian formulir karakteristik responden.
- 3) Meminta ketersediaan subjek penelitian untuk mengisi formulir karakteristik responden dan membagikan formulir identitas responden.
- 4) Memeriksa kelengkapan jawaban dari responden.

c. Pengambilan data status gizi

Tenaga Pelaksana : Peneliti dan lima orang enumerator yang merupakan mahasiswa gizi semester (8) delapan yang telah lulus mata kuliah Penilaian Status Gizi dan Penilaian Konsumsi Pangan.

Alat ukur : Stadiometer dan timbangan injak berat badan digital merk *metrisis*.

Prosedur :

- 1) Pengukuran Berat Badan
 - a) Mempersiapkan alat timbangan injak digital dan memasang baterai pada timbangan.
 - b) Meletakkan timbangan pada lantai yang datar, dan keras
 - c) Menyalakan timbangan dan memastikan angka yang muncul pada layar baca yaitu 00,0.
 - d) Melakukan kalibrasi alat timbangan terlebih dahulu dengan menggunakan alat berat sesuai dengan standar.
 - e) Memastikan responden melepas alas kaki, jam tangan, dan tidak membawa barang berat pada kantong baju maupun celana.
 - f) Memberikan arahan agar responden berdiri tepat di Tengah timbangan dengan posisi tubuh tegak, pandangan lurus ke depan dan tidak bergerak.
 - g) Meminta responden untuk tetap berada di atas timbangan hingga angka berat badan muncul pada layer timbangan dan tidak berubah.
 - h) Membaca angka yang muncul pada layar kemudian mencatat hasil penimbangan berat badan dalam satuan kilogram (kg)

2) Pengukuran Tinggi Badan

- a) Mempersiapkan alat stadiometer pada posisi berada pada lantai yang datar dan bagian ujung bagian atas stadiometer menempel pada tembok.
- b) Memastikan responden sudah melepaskan alas kaki, responden berdiri tegak seperti sikap sempurna, kaki lurus, tumit, bokong, punggung, dan bagian kepala belakang menempel pada dinding dan wajah menghadap lurus dengan pandangan ke depan.
- c) Untuk responden gemuk/obesitas bagian tubuh yang harus menempel adalah punggung, bokong, dan betis.
- d) Menurunkan papan stadiometer sampai rapat pada kepala bagian atas responden.
- e) Membaca angka pada skala yang tampak secara lurus dengan pandangan mata. Angka tersebut menunjukkan tinggi badan responden yang diukur.
- f) Mencatat hasil pengukuran tinggi badan dalam satuan *centimeter* (cm).
- g) Melakukan pengukuran ulang sebanyak tiga kali untuk meningkatkan akurasi dan reliabilitas data.
- h) Jika terdapat perbedaan hasil pengukuran maka diperoleh rata – rata sebagai hasil akhir.

d. Pengambilan data Pola makan

Tenaga Pelaksana : Peneliti dan lima orang enumerator mahasiswa gizi semester 8 yang telah lulus mata kuliah Penilaian Status Gizi dan Penilaian Konsumsi Pangan.

Alat ukur : *Food Recall 24 jam*

Alat bantu : Buku foto bahan makanan

Prosedur Pelaksanaan :

- 1) Peneliti memperkenalkan diri dan menjelaskan tujuan dari penelitian yang akan dilakukan.
- 2) Peneliti memberikan penjelasan mengenai cara pengisian kuesioner *food recall 2 x 24 jam* yang akan dilakukan selama dua hari, yaitu satu hari kerja (*weekday*) dan satu hari di akhir pekan (*weekend*) dengan hari yang tidak berurutan.
- 3) Peneliti mencatat semua makanan dan minuman yang dikonsumsi oleh responden dalam ukuran rumah tangga dengan bantuan buku foto bahan makanan selama 24 jam terakhir.
- 4) Menentukan jenis pangan berdasarkan kelompok pangan sebagai bahan pangan lokal (Untuk menilai keragaman jenis pangan responden dengan formulir IDDS)
- 5) Menghitung skor keragaman makanan dengan cara menjumlahkan semua variabel kelompok pangan, Pengukuran keragaman kelompok pangan pada individu menggunakan skor (0-9).

- 6) Pengukuran skor harus berada pada rentang penilaian individu (0 - 9).

e. Pengambilan data aktivitas fisik

Tenaga Pelaksana : Peneliti dan lima orang enumerator yang merupakan mahasiswa gizi semester delapan yang telah lulus mata kuliah Penilaian Status Gizi dan Penilaian Konsumsi Pangan.

Alat ukur : Kuesioner IPAQ

Prosedur Pelaksanaan :

- 1) Peneliti memperkenalkan diri dan menjelaskan tujuan dari formulir IPAQ
- 2) Peneliti memberikan penjelasan cara pengisian formulir.
- 3) Peneliti dan enumerator membagikan lembar formulir IPAQ dan mendampingi responden dalam pengisian formulir.
- 4) Memeriksa dan memastikan kelengkapan jawaban responden.

f. Pengambilan data intensitas penggunaan media sosial

Tenaga Pelaksana : Peneliti dan tiga orang enumerator yang merupakan mahasiswa gizi semester delapan yang telah lulus mata kuliah Penilaian Status Gizi dan Penilaian Konsumsi Pangan.

Alat ukur : kuesioner SONTUS

Prosedur Pelaksanaan :

- 1) Peneliti memperkenalkan diri dan menjelaskan tujuan dari formulir SONTUS.
- 2) Peneliti memberikan penjelasan cara pengisian formulir.

- 3) Peneliti dan enumerator membagikan lembar formulir SONTUS dan mendampingi responden dalam pengisian formulir.
- 4) Memeriksa dan memastikan kelengkapan jawaban responden.
- 5) Mengucapkan terima kasih kepada responden untuk mengakhiri proses pelaksanaan penelitian.

3. Tahap Akhir

- a. Peneliti melakukan pencatatan hasil penelitian.
- b. Menganalisis data hasil penelitian dan menginterpretasikan untuk dapat ditarik kesimpulan dari data penelitian.
- c. Peneliti membuat laporan hasil penelitian.

H. Pengolahan Data dan Analisis Data

1. Pengolahan Data

Data hasil penelitian ini diolah menggunakan beberapa tahapan berikut.

- a. Pemeriksaan Data (*Editing*)

Editing merupakan proses pemeriksaan dan perbaikan terhadap isi formulir atau kuesioner (Notoatmodjo,2018). Hasil wawancara, angket harus melalui proses penyuntingan. Kegiatan ini dilakukan untuk mengetahui kelengkapan data yang telah didapatkan. Pemeriksaan dilakukan pada data formulir *recall*, formulir IDDS, formulir IPAQ, formulir SONTUS dan data hasil pengukuran berat badan dan tinggi badan serta data hasil perhitungan status gizi.

b. Pemberian Skor (*Scoring*)

1) Jumlah asupan energi

Penilaian skor asupan energi diperoleh dari total konsumsi energi harian yang diukur melalui metode *food recall* 24 jam dan diolah menggunakan perangkat lunak *NutriSurvey*. Hasil perhitungan tersebut dibandingkan dengan kebutuhan energi masing-masing responden berdasarkan rekomendasi yang berlaku, sehingga menghasilkan skor yang mencerminkan tingkat kecukupan asupan energi.

2) Jenis makanan

Data jenis makanan diukur dari hasil penjumlahan kelompok makanan yang dikonsumsi oleh responden selama periode 24 jam atau hasil *recall*. Pemberian skor dilakukan sebagai berikut:

a. Menentukan jenis pangan berdasarkan kelompok pangan sebagai bahan pangan lokal. Contohnya dalam kelompok makanan berpati adalah kombinasi “serealia” dan “umbi-umbi”. Variabel baru “makanan berpati” maka hal yang dapat dilakukan yaitu sebagai berikut:

(1) Makanan berpati = 1 jika q1 (serealia) atau q2 (umbi-umbian) = 1

(2) Makanan berpati = 0 jika q1 (serealia) dan q2 (umbi-umbian) = 0

Skor bernilai 0 atau 1, 0 = tidak dan 1 = ya

- b. Menghitung skor keragaman makanan dengan cara menjumlahkan semua variabel kelompok pangan, Pengukuran keragaman kelompok pangan pada individu menggunakan skor (0-9).
- c. Pengukuran skor harus berada pada rentang penilaian individu (0-9).

3) Frekuensi Makan

Penilaian skor frekuensi makan diperoleh dari jumlah konsumsi makan utama yang dilaporkan responden. Hal tersebut didapatkan berdasarkan hasil wawancara *food recall* 24 jam.

4) Aktivitas Fisik

Perhitungan skor aktivitas fisik, dihitung dengan rumus:

- a) Aktivitas fisik rendah $Met = 3.3 \times Walking\ Minutes \times Walking\ Days;$
- b) Aktivitas fisik sedang $MET = 4.0 \times Walking\ Minutes \times Walking\ Days;$
- c) Aktivitas fisik berat $MET = 8.0 \times Walking\ minutes \times Walking\ Days;$
- d) $Total\ Physical\ Activity\ MET = Sum\ Of$ Aktivitas fisik rendah + sedang + tinggi menit/minggu.

5) Intensitas Penggunaan media sosial

Kuesioner SONTUS ini terdiri dari 29 butir pertanyaan dengan 11 keterangan jawaban yang mengindikasikan durasi dan

frekuensi penggunaan media sosial. Jenis media sosial yang digunakan menyesuaikan kepemilikan responden. Berikut ini pilihan jawaban:

Tabel 3.4
Skala Penilaian Kuesioner

Nilai	Keterangan
1	Tidak berlaku selama seminggu terakhir
2	Saya tidak pernah menggunakan selama seminggu terakhir
3	Saya menggunakan sekali dalam seminggu terakhir dengan durasi < 10 menit
4	Saya menggunakan sekali dalam seminggu terakhir dengan durasi 10 – 30 menit
5	Saya menggunakan sekali selama seminggu terakhir dengan durasi >30 menit
6	Saya menggunakan 2-3 kali selama seminggu terakhir dengan durasi <10 menit
7	Saya menggunakan 2-3 kali selama seminggu terakhir dengan durasi 10 - 30 menit
8	Saya menggunakan 2-3 kali selama seminggu terakhir dengan durasi >30 menit
9	Saya menggunakan >3 kali selama seminggu terakhir dengan durasi <10 menit
10	Saya menggunakan >3 kali selama seminggu terakhir dengan durasi 10 - 30 menit
11	Saya menggunakan >3 kali selama seminggu terakhir dengan durasi >30 menit

Sumber:(Iksan, 2023)

Berdasarkan pilihan jawaban tersebut, setiap respons dari butir pertanyaan diklasifikasikan ke dalam rentang nilai dan dikonversikan menjadi skor berdasarkan tabel 3.6.

Tabel 3.5
Norma Skor SONTUS

Nilai	Skor
1-3	1
4-6	2
7-9	3
10-11	4

Sumber:(Iksan, 2023)

Seluruh skor dari butir pernyataan dijumlahkan untuk memperoleh skor total responden.

6) Status Gizi

Penilaian status gizi untuk usia 5 hingga 18 tahun dilakukan dengan mengukur *z-score* IMT/U. Data yang didapatkan dari hasil pengukuran antropometri dihitung menggunakan aplikasi WHO *Anthroplus* untuk memperoleh data IMT/U.

c. Pengkategorian Data (*categorization*)

Data selanjutnya dikategorisasi agar dapat dikelompokkan berdasarkan karakteristik tertentu. Kategorisasi data terkait variabel jumlah asupan energi, jenis makanan, dan frekuensi makan hanya digunakan untuk memudahkan penyajian data pada bagian hasil penelitian.

Tabel 3.6
Kategorisasi Data

Variabel	Kategori	Nilai Ambang Batas
Status gizi berdasarkan IMT/U	Gizi kurang	<-2SD
	Gizi normal	-2 SD sd +1 SD
	Gizi lebih	>+1 SD
Aktivitas Fisik	Rendah	METs < 600
	Sedang	METs 600 – 3000
	Tinggi	METs ≥ 3000
Intensitas penggunaan media sosial	Rendah	Skor 5 – 9
	Sedang	Skor 10 – 14
	Tinggi	Skor 15 – 19
Jumlah asupan energi	Kurang	< 90% AKG
	Cukup	90 – 110% AKG

Variabel	Kategori	Nilai Ambang Batas
Frekuensi makan	Kurang	<3 kali/hari
	Cukup	3 kali/ hari
	Lebih	>3 kali/hari
Jenis makanan	Tidak Beragam	≤ 3 kelompok pangan
	Beragam	> 3 kelompok pangan

d. Pemberian Kode (*Coding*)

Data yang telah dikategorisasi selanjutnya dilakukan pengkodean atau *coding*. *Coding* merupakan kegiatan mengubah data yang berbentuk kalimat menjadi data bilangan atau angka. *Coding* ini sangat bermanfaat dalam proses memasukan data.

Tabel 3.7
Pemberian Kode pada Setiap Variabel

Variabel	Kategori	Kode
Status Gizi	Gizi kurang	1
	Gizi normal	2
	Gizi lebih	3
Aktivitas Fisik	Rendah	1
	Sedang	2
	Tinggi	3
Intensitas Penggunaan media sosial	Rendah	1
	Sedang	2
	Tinggi	3
Jenis Kelamin	Laki – laki	1
	Perempuan	2

e. Memasukkan Data (*Entry*)

Data yang telah diberi kode selanjutnya di masukkan ke dalam program atau “*software*” komputer yaitu SPSS (*Statistical Product for the Service Solutions*) for window untuk selanjutnya dilakukan analisis data (Notoatmodjo, 2019).

f. Pembersihan Data (*Cleaning*)

Data yang telah dimasukkan ke dalam *software* perlu diperiksa kembali untuk melihat kemungkinan adanya kesalahan – kesalahan kode, ketidaklengkapan dan lainnya, kemudian dilakukan koreksi atau proses pembersihan data (*data cleaning*). Proses tersebut dilakukan bertujuan untuk mengetahui data yang hilang (*missing data*), mengetahui variasi data, dan konsistensi data.

2. Analisis Data

Analisis data dilakukan dengan menggunakan bantuan *Software SPSS (Statistical Product for the Service Solutions) for windows*). Penelitian ini terdiri dari 2 jenis analisis yaitu analisis univariat dan analisis bivariat.

a. Analisis Univariat

Analisis univariat merupakan analisis statistik yang memperhitungkan variabel tunggal. Analisis ini bertujuan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan karakteristik dari masing – masing variabel yang diteliti (Yuandari and Rahman, 2017). Analisis univariat pada penelitian ini menggunakan tabel distribusi frekuensi karena data variabel penelitian memiliki skala data kategorik.

Pada variabel dengan data numerik, analisis univariat menggunakan penghitungan nilai tendensi sentral yang didasarkan pada hasil uji normalitas distribusi data dengan uji *Kolmogorof*

Smirnov pada $p>0.05$. Penghitungan tendensi sentral yang digunakan Adalah sebagai berikut:

Tabel 3. 8
Hasil Uji Normalitas *Kolmogorof-Smirnov*

Variabel	p-Value	Analisis univariat yang digunakan
Jumlah Asupan Energi	0,200	Mean±SD
Jenis Makanan	0,008	Median (<i>maximum- minimum</i>)
Frekuensi Makan	0,000	Median (<i>maximum- minimum</i>)
Status Gizi	0,200	Mean±SD
Intensitas Penggunaan Media Sosial	0,005	Median (<i>maximum- minimum</i>)

b. Analisis Bivariat

Analisis bivariat merupakan analisis yang digunakan untuk melihat keterkaitan antara dua variabel. Analisis bivariat bertujuan untuk menganalisis perbedaan atau mengukur suatu hubungan dan arah hubungan antara dua variabel yang diteliti (Yuandari and Rahman, 2017). Analisis bivariat yang digunakan pada penelitian ini adalah Uji *Chi-Square* untuk membantu mengkaji hubungan antara aktivitas fisik dan intensitas penggunaan media sosial dengan status gizi di MTs As Surur.

Pengujian terakhir dari penelitian ini telah memenuhi syarat penggunaan uji *chi square*, yaitu:

- 1) Jumlah sampel besar
- 2) Skala data variabel yang digunakan yaitu kategorik
- 3) Jumlah sel dengan *expected count* (nilai harapan) kurang dari 5 tidak lebih dari 20%.

- 4) Terdapat sel kosong sehingga dilakukan penggabungan sel.

Pada penelitian ini, pengujian variabel intensitas penggunaan media sosial dengan status gizi, variabel intensitas penggunaan media sosial dengan aktivitas fisik, dan variabel aktivitas fisik dengan status gizi terdapat sel kosong sehingga dilakukan penggabungan sel. Pada uji bivariat variabel pola makan dengan status gizi dan intensitas penggunaan media sosial dengan pola makan tidak memungkinkan dilakukan penggabungan sel sehingga dilakukan uji korelasi (*Pearson* atau *spearman*). Interpretasi hasil dilakukan pada nilai signifikansi $p<0,05$. Berikut disampaikan pada Tabel 3.8 yang berisi ringkasan uji statistik yang digunakan pada penelitian ini.

Tabel 3. 9
Analisis Statistik Bivariat

Variabel	Uji statistik
Variabel Bebas dan Variabel Terikat	
Intensitas penggunaan media sosial dengan status gizi	<i>Chi square</i>
Variabel Bebas dan Variabel Antara	
Intensitas penggunaan media sosial dengan aktivitas fisik	<i>Chi square</i>
Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Jumlah Asupan Energi	<i>Spearmann Rank</i>
Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Jenis Makanan	<i>Spearmann Rank</i>
Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Frekuensi Makan	<i>Spearmann Rank</i>
Variabel Antara dan Variabel Terikat	
Jumlah Asupan Energi dengan Status Gizi	<i>Pearson Correlation</i>
Jenis Makanan dengan Status Gizi	<i>Spearmann Rank</i>
Frekuensi Makan dengan Status Gizi	<i>Spearmann Rank</i>
Aktivitas fisik dengan status gizi	<i>Chi Square</i>
Variabel Pengganggu dan Variabel Terikat	
Jenis Kelamin dengan Status Gizi	<i>Chi Square</i>