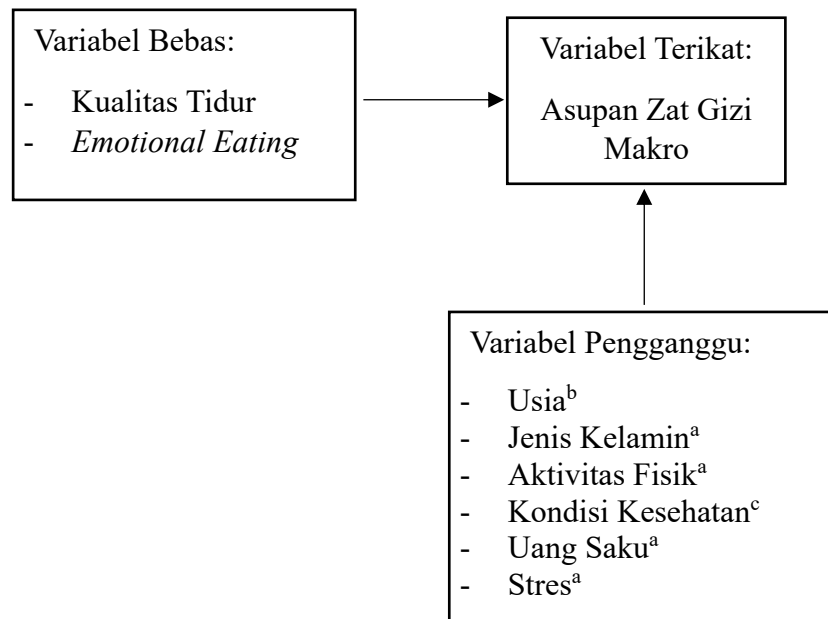


BAB III

METODE PENELITIAN

A. Kerangka Konsep



Gambar 3.1 Kerangka Konsep

Keterangan:

a: variabel yang diteliti

b: variabel yang dianggap homogen karena responden berusia 16-18 tahun

c: variabel yang dikendalikan oleh kriteria eksklusi

B. Hipotesis Penelitian

1. Ha₁: Ada hubungan antara kualitas tidur dengan asupan karbohidrat pada remaja di SMA Negeri 2 Singaparna Tahun 2025.

Ho₁: Tidak ada hubungan antara kualitas tidur dengan asupan karbohidrat pada remaja di SMA Negeri 2 Singaparna Tahun 2025.

2. Ha₂: Ada hubungan antara kualitas tidur dengan asupan protein pada remaja di SMA Negeri 2 Singapura Tahun 2025.
Ho₂: Tidak ada hubungan antara kualitas tidur dengan asupan protein pada remaja di SMA Negeri 2 Singapura Tahun 2025.
3. Ha₃: Ada hubungan antara kualitas tidur dengan asupan lemak pada remaja di SMA Negeri 2 Singapura Tahun 2025.
Ho₃: Tidak ada hubungan antara kualitas tidur dengan asupan lemak pada remaja di SMA Negeri 2 Singapura Tahun 2025.
4. Ha₄: Ada hubungan antara *emotional eating* dengan asupan karbohidrat pada remaja di SMA Negeri 2 Singapura Tahun 2025.
Ho₄: Tidak ada hubungan antara *emotional eating* dengan asupan karbohidrat pada remaja di SMA Negeri 2 Singapura Tahun 2025.
5. Ha₅: Ada hubungan antara *emotional eating* dengan asupan protein pada remaja di SMA Negeri 2 Singapura Tahun 2025.
Ho₅: Tidak ada hubungan antara *emotional eating* dengan asupan protein pada remaja di SMA Negeri 2 Singapura Tahun 2025.
6. Ha₆: Ada hubungan antara *emotional eating* dengan asupan lemak pada remaja di SMA Negeri 2 Singapura Tahun 2025.

Ho₆: Tidak ada hubungan antara *emotional eating* dengan asupan lemak pada remaja di SMA Negeri 2 Singaparna Tahun 2025.

C. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

1. Variabel Penelitian

a. Variabel Bebas

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah kualitas tidur dan *emotional eating*.

b. Variabel Terikat

Variabel terikat dalam penelitian ini adalah asupan zat gizi makro.

c. Variabel Pengganggu

Variabel pengganggu dalam penelitian ini adalah usia yang dianggap homogen karena responden berusia 16-18 tahun sedangkan kondisi kesehatan merupakan variabel yang dikendalikan oleh kriteria eksklusi. Variabel yang diteliti dalam penelitian ini adalah aktivitas fisik, stres, uang saku, dan jenis kelamin.

2. Definisi Operasional

Tabel 3.1
Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala
Variabel Terikat					
1	Asupan Karbohidrat	Rata-rata asupan karbohidrat makanan dan	Formulir <i>food recall</i> 2x24 jam	Laki-Laki 1. Tidak Berlebih	Ordinal

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala
		minuman yang dikonsumsi selama 1 hari (Kemenkes, 2014)	secara tidak berurutan (1x <i>weekday</i> , 1x <i>weekend</i>)	$= \leq 400$ gram/hari 2. Berlebih $= > 400$ gram/hari Perempuan 1. Tidak Berlebih $= \leq 300$ gram/hari 2. Berlebih $= > 300$ gram/hari (Kemenkes RI, 2019)	
2	Asupan Protein	Rata-rata asupan protein dari makanan dan minuman yang dikonsumsi selama 1 hari (Kemenkes, 2014)	Formulir <i>food recall</i> 2x24 jam secara tidak berurutan (1x <i>weekday</i> , 1x <i>weekend</i>)	Laki-Laki 1. Tidak Berlebih $= \leq 75$ gram/hari 2. Berlebih $= > 75$ gram/hari Perempuan 1. Tidak Berlebih $= \leq 65$ gram/hari 2. Berlebih $= > 65$ gram/hari (Kemenkes RI, 2019)	Ordinal
3	Asupan Lemak	Rata-rata asupan lemak dari makanan dan minuman yang dikonsumsi selama 1 hari (Kemenkes, 2014)	Formulir <i>food recall</i> 2x24 jam secara tidak berurutan (1x <i>weekday</i> , 1x <i>weekend</i>)	Laki-Laki 1. Tidak Berlebih $= \leq 85$ gram/hari 2. Berlebih $= > 85$ gram/hari Perempuan 1. Tidak Berlebih $= \leq 70$ gram/hari 2. Berlebih $= > 70$ gram/hari	Ordinal

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala
				(Kemenkes RI, 2019)	
Variabel Bebas					
1	Kualitas Tidur	Kualitas tidur adalah penilaian seberapa baik seseorang tidur yang mencakup tujuh komponen, yaitu kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan disfungsi siang hari yang dilihat dalam satu bulan terakhir (Buysse <i>et al.</i> , 1989)	Kuesioner <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i> (PSQI)	1. Baik = ≤ 5 2. Buruk = > 5 (Buysse <i>et al.</i> , 1989)	Ordinal
2	<i>Emotional Eating</i>	<i>Emotional eating</i> adalah kecenderungan makan sebagai respon terhadap emosi negatif (Strien <i>et al.</i> , 1986)	Kuesioner subskala <i>emotional eating</i> dari <i>Dutch Eating Behavior Questionnaire</i> (DEBQ)	1. Rendah = $< 1,55$ 2. Tinggi = $\geq 1,55$ (Strien <i>et al.</i> , 1986)	Ordinal
Variabel Pengganggu					
1	Aktivitas Fisik	Aktivitas fisik adalah segala bentuk gerakan tubuh yang melibatkan otot rangka serta menggunakan tenaga dan energi yang dinilai selama tujuh hari terakhir (WHO, 2024a)	Kuesioner <i>Physical Activity Questionnaire for Adolescents</i> (PAQ-A)	1. Rendah = < 3 2. Tinggi = ≥ 3 (Kowalski <i>et al.</i> , 2004)	Ordinal
2	Stres	Stres adalah respon seseorang, baik secara fisik maupun emosional (mental/psikis), terhadap	Kuesioner <i>Depression Anxiety Stress Scale-Youth</i> (DASS-Y)	1. Tidak Stres = 0-21 2. Stres = 22-63 (Szabo & Lovibond, 2022)	Ordinal

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala
		perubahan lingkungan yang menuntut penyesuaian diri yang dinilai berdasarkan pengalaman individu dalam tujuh hari terakhir (Kemenkes, 2024)			
3	Uang Saku	Sejumlah uang yang diterima anak dari orang tua, keluarga, atau pihak lain sebagai tunjangan untuk kebutuhan harian. (Oktavianita & Wirjatmadi, 2020)	Pengisian formulir	1. Rendah = < Rp 20.000 (median uang saku/hari seluruh responden) 2. Tinggi = ≥ Rp 20.000 (median uang saku/hari seluruh responden) (Purba <i>et al.</i> , 2022)	Ordinal
4	Jenis Kelamin	Perbedaan biologis yang membedakan seseorang sebagai laki-laki atau perempuan. (Azisah <i>et al.</i> , 2016)	Pengisian formulir	1. Laki-Laki 2. Perempuan	Nominal

D. Rancangan/Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian observasional analitik dengan desain studi *cross sectional*. Desain ini mempelajari hubungan antara faktor risiko (variabel bebas) dengan akibat (variabel terikat) yaitu hubungan kualitas tidur dan *emotional eating* dengan asupan zat gizi makro pada remaja di SMA Negeri 2 Singaparna.

E. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah remaja kelas XII SMA Negeri 2 Singaparna yang berjumlah 264 orang.

2. Sampel Penelitian

a. Besar Sampel

Pada penelitian ini, jumlah sampel dihitung menggunakan rumus Yamane karena jumlah populasi telah diketahui, sebagaimana tercantum dalam buku (Sugiyono, 2020).

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

Keterangan:

n = Jumlah sampel yang diperlukan

N = Jumlah populasi

e = Tingkat kesalahan sampel (*sampling error*), sebesar 10%

Berdasarkan pada rumus tersebut, jumlah sampel yang diperlukan dapat dihitung sebagai berikut:

$$n = \frac{264}{1 + 264 (0,1)^2}$$

$$n = \frac{264}{1 + 264 (0,01)}$$

$$n = \frac{264}{3,64}$$

$$n = 72,5 \sim 73$$

Hasil perhitungan menggunakan rumus Yamane menghasilkan jumlah sampel sebesar 73 responden yang kemudian

ditambah 10% *non response rate*, sehingga total sampel menjadi 80 responden dalam penelitian ini.

b. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan metode *proportional random sampling*, dengan mengacak sampel dari setiap kelas secara proporsional sesuai dengan distribusi populasi yang ada. Perhitungan sampel ditentukan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$nx = \frac{N1}{N} \times n$$

Keterangan:

nx : Jumlah sampel tiap kelas
 n : Jumlah sampel yang diperlukan
 N1 : Jumlah populasi tiap kelas
 N : Jumlah total populasi

Jumlah sampel per kelas dapat dilihat pada Tabel 3.2 sebagai berikut.

Tabel 3.2
Jumlah Sampel per Kelas

No	Kelas	Perhitungan Jumlah Sampel	Jumlah Sampel
1	XII-1	$\frac{29}{264} \times 80$	9
2	XII-2	$\frac{28}{264} \times 80$	9
3	XII-3	$\frac{35}{264} \times 80$	11
4	XII-4	$\frac{34}{264} \times 80$	10
5	XII-5	$\frac{36}{264} \times 80$	11
6	XII-6	$\frac{34}{264} \times 80$	10

No	Kelas	Perhitungan Jumlah Sampel	Jumlah Sampel
7	XII-7	$\frac{34}{264} \times 80$	10
8	XII-8	$\frac{34}{264} \times 80$	10
Jumlah			80

Setelah sampel dari setiap kelas dipilih secara proporsional, langkah berikutnya adalah menentukan sampel secara acak dengan mengocok nama menggunakan *software random picker*, sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan.

c. Kriteria Inklusi dan Eksklusi

1) Kriteria Inklusi

- a) Berusia 16-18 tahun
- b) Bersedia menjadi responden penelitian dengan menandatangani lembar persetujuan (*informed consent*)

2) Kriteria Eksklusi

- a) Berpuasa pada H-1 (satu hari sebelum) pelaksanaan wawancara *recall* makanan
- b) Sakit saat penelitian berlangsung seperti demam, flu (pilek, batuk, atau sakit tenggorokan), dan diare
- c) Mengalami *eating disorders* atau gangguan makan seperti *anoreksia nervosa* dan *bulimia nervosa*

F. Instrumen Penelitian

1. *Informed Consent*

Informed consent merupakan lembar persetujuan yang diberikan kepada responden sebelum pengambilan data. Lembar ini berisi informasi mengenai penelitian dan pernyataan kesediaan responden untuk berpartisipasi secara sukarela. Responden menunjukkan persetujuannya dengan menandatangani lembar tersebut.

2. Formulir Identitas Responden

Formulir identitas responden ini mengumpulkan data meliputi: nama, kelas, tanggal lahir, usia, jenis kelamin, alamat, nomor telepon, uang saku, dan ekstrakurikuler yang diikuti dan berlangsung berapa lama.

3. Formulir *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*

PSQI merupakan instrumen yang digunakan untuk mengukur kualitas tidur selama satu bulan terakhir. Kuesioner ini ditulis oleh Daniel J. Buysse, Charles F. Reynolds III, Timothy H. Monk, Susan R. Berman, dan David J. Kupfer pada tahun 1989. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini merupakan adaptasi dari kuesioner aslinya. PSQI terdiri dari tujuh komponen, diantaranya: kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan disfungsi pada siang hari.

4. **Formulir Subskala *Emotional Eating* dari *Dutch Eating Behavior Questionnaire* (DEBQ)**

Pengukuran *emotional eating* dilakukan menggunakan instrumen DEBQ dengan fokus pada subskala *emotional eating*. Kuesioner DEBQ ditulis oleh Tatjana van Strien, Jan E.R. Frijters, Gerard P.A. Bergers, dan Peter B. Defares pada tahun 1986. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini merupakan adaptasi dari kuesioner aslinya. Kuesioner DEBQ secara keseluruhan terdiri dari 33 item pertanyaan yang terbagi menjadi tiga subskala, yaitu untuk *external eating* (10 item), *restrained eating* (10 item), dan *emotional eating* (13 item). Penelitian ini hanya menggunakan subskala *emotional eating* yang terdiri dari 13 item pertanyaan untuk mengukur kecenderungan perilaku makan yang dipicu oleh emosi.

5. **Formulir *Food Recall 2x24 Jam***

Formulir *food recall* merupakan instrumen yang digunakan untuk mencatat semua makanan dan minuman yang dikonsumsi responden dalam 24 jam terakhir, meliputi: waktu makan, nama makanan atau minuman, bahan-bahan yang digunakan, cara pengolahan, jumlah atau porsi yang dikonsumsi, dan dikonversi ke dalam gram. Data ini dikumpulkan untuk dua hari tidak berurutan, 1 hari *weekday* dan 1 hari *weekend*. Data yang telah dikumpulkan dimasukkan ke dalam *NutriSurvey* untuk dianalisis kandungan zat gizinya.

6. Formulir *Physical Activity Questionnaire for Adolescents* (PAQ-A)

PAQ-A merupakan instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat aktivitas fisik umum pada remaja. Kuesioner ini ditulis oleh Kent C. Kowalski, Peter R.E. Crocker, dan Rachel M. Donen pada tahun 2004. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini merupakan adaptasi dari kuesioner aslinya. PAQ-A dirancang untuk mengukur aktivitas fisik selama tujuh hari terakhir melalui sembilan item pertanyaan. PAQ-A menggali informasi meliputi: aktivitas fisik selama jam sekolah, aktivitas olahraga terstruktur, aktivitas di waktu luang, dan aktivitas di akhir pekan.

7. Formulir *Depression Anxiety Stress Scale-Youth* (DASS-Y)

Pengukuran tingkat stres dilakukan menggunakan instrumen DASS-Y. Kuesioner ini ditulis oleh Marianna Szabo dan Peter F. Lovibond pada tahun 2022. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini merupakan adaptasi dari kuesioner aslinya. DASS-Y dirancang untuk mengukur tingkat stres selama tujuh hari terakhir melalui 21 item pertanyaan. DASS-Y secara keseluruhan terdiri dari 21 item pertanyaan yang terbagi menjadi tiga subskala, yaitu depresi (7 item), kecemasan (7 item) dan stres (7 item).

G. Prosedur Penelitian

1. Tahap Persiapan

- a. Mengurus surat izin penelitian dari Fakultas Ilmu Kesehatan (FIK), Kesatuan Bangsa dan Politik (Kesbangpol), Dinas Kesehatan (Dinkes), Pusat Kesehatan Masyarakat (Puskesmas), dan sekolah.
- b. Melakukan survei awal serta studi pendahuluan dengan data dari Dinkes dan Puskesmas.
- c. Mengumpulkan literatur yang relevan sebagai referensi penelitian.
- d. Menyusun proposal penelitian.
- e. Mencetak formulir seluruh instrumen penelitian yang akan digunakan.
- f. Mengurus *ethical clearance* sebelum pelaksanaan penelitian di Poltekkes Semarang dengan nomor No. 1016/EA/F.XXIII.38/2025.

2. Tahap Pelaksanaan

- a. Penelitian dilaksanakan oleh peneliti utama yang dibantu 7 orang enumerator. Enumerator merupakan mahasiswa Program Studi Gizi Universitas Siliwangi yang telah lulus mata kuliah Penilaian Konsumsi Pangan (PKP)
- b. Pembagian tugas:
 - 1) Peneliti: Bertanggung jawab sebagai koordinator pengambilan data, memberikan penjelasan umum mengenai tujuan penelitian, dan tata cara pengisian instrumen kepada seluruh responden, serta melakukan wawancara *food recall* 2x24 jam.

- 2) Enumerator: Membantu memberikan penjelasan tambahan kepada responden yang memerlukan klarifikasi saat pengisian kuesioner dan melakukan wawancara *food recall* 2x24 jam.
- c. Pengambilan data hari pertama (Senin)
- 1) Skrining responden berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi.
 - 2) Pemberian *informed consent*
 - a) Peneliti memperkenalkan diri dan memberikan penjelasan kepada responden mengenai tujuan, manfaat, prosedur penelitian, serta hak dan kewajiban dalam penelitian.
 - b) Responden yang bersedia berpartisipasi diminta menandatangani *informed consent*.
 - 3) Pengisian kuesioner identitas responden
 - a) Responden diminta mengisi data diri yang meliputi nama, kelas, tanggal lahir, usia, jenis kelamin, alamat, nomor telepon, uang saku, dan ekstrakurikuler yang diikuti beserta durasinya.
 - 4) Pengisian kuesioner kualitas tidur (PSQI) dan *emotional eating* (DEBQ)
 - a) Peneliti memberikan penjelasan umum mengenai tujuan penelitian serta tata cara pengisian kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) dan subskala *emotional eating* dari *Dutch Eating Behavior Questionnaire* (DEBQ).

- b) Kuesioner dibagikan oleh peneliti dan enumerator kepada responden.
 - c) Responden mengisi kuesioner PSQI berdasarkan kebiasaan tidur dalam satu bulan terakhir dan kuesioner DEBQ berdasarkan kecenderungan makan yang dipicu oleh emosi menggunakan skala Likert sesuai kebiasaan masing-masing.
 - d) Enumerator siap memberikan penjelasan tambahan apabila terdapat pertanyaan yang kurang dipahami, tanpa mengarahkan jawaban responden.
 - e) Kuesioner diperiksa kembali oleh peneliti dan enumerator setelah pengisian untuk memastikan tidak ada pertanyaan yang terlewat atau tidak terjawab.
- 5) Wawancara *food recall* 24 jam pertama (*weekend*)
- a) Setelah responden selesai mengisi kuesioner, peneliti dan enumerator melakukan wawancara *food recall* 24 jam secara bergantian untuk mengingat kembali konsumsi makanan dan minuman pada hari Minggu (*weekend*).
 - b) Wawancara dimulai dengan menanyakan waktu bangun dan tidur responden pada hari sebelumnya sebagai titik awal dan akhir pencatatan.
 - c) Aktivitas responden ditanyakan secara berurutan mulai dari bangun tidur hingga tidur kembali.

- d) Konsumsi makanan dan minuman dicatat secara rinci meliputi waktu konsumsi, jenis makanan dan minuman, bahan-bahan penyusun makanan secara spesifik, metode pengolahan (digoreng, direbus, ditumis, dikukus, dan lain-lain), serta perkiraan porsi menggunakan alat bantu berupa buku foto makanan terbitan Pusat Teknologi Terapan Kesehatan dan Epidemiologi Klinik Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Indonesia (2014).
 - e) Peneliti dan enumerator melakukan konfirmasi ulang atas makanan dan minuman yang dikonsumsi mulai dari bangun hingga tidur kembali.
- d. Pengambilan data hari kedua (Rabu)
- 1) Pengisian kuesioner aktivitas fisik (PAQ-A) dan stres (DASS-Y)
 - a) Peneliti memberikan penjelasan mengenai tata cara pengisian kuesioner *Physical Activity Questionnaire for Adolescent* (PAQ-A) dan *Depression Anxiety Stress Scale-Youth* (DASS-Y).
 - b) Kuesioner dibagikan oleh peneliti dan enumerator kepada responden.
 - c) Responden mengisi kuesioner PAQ-A berdasarkan aktivitas fisik yang dilakukan dalam tujuh hari terakhir dan kuesioner DASS-Y berdasarkan kondisi psikologis yang dialami dalam satu minggu terakhir.

- d) Enumerator siap memberikan penjelasan tambahan apabila terdapat pertanyaan yang kurang dipahami, tanpa mengarahkan jawaban responden.
 - e) Kuesioner diperiksa kembali oleh peneliti dan enumerator setelah pengisian untuk memastikan tidak ada pertanyaan yang terlewat atau tidak terjawab.
- 2) Wawancara *food recall* 24 jam kedua (*weekday*)
- a) Wawancara dilakukan untuk mengingat kembali konsumsi makanan dan minuman pada hari Selasa (*weekday*).
 - b) Prosedur wawancara *food recall* dilakukan sama seperti hari pertama.
- e. Pengolahan data
- 1) Ukuran porsi makanan dan minuman yang dikonsumsi dikonversi ke dalam satuan berat (gram) oleh peneliti.
 - 2) Data di-entry ke dalam *software* NutriSurvey 2007 untuk memperoleh jumlah asupan karbohidrat, protein, dan lemak harian responden.

H. Pengolahan dan Analisis Data

1. Pengolahan Data

a. Memeriksa Data (*Editing*)

Pengecekan kelengkapan data dilakukan terhadap kuesioner PSQI, DEBQ, PAQ-A, DASS-Y, dan *food recall* 2x24 jam untuk

memastikan tidak terdapat data yang kosong, ganda, atau tidak sesuai.

b. Memberikan Skoring (*Scoring*)

1) Kuesioner PSQI

Tabel 3.3
Skoring Data *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI)

Komponen	Pertanyaan	Kategori Jawaban	Skor
Kualitas Tidur Subjektif	No. 9	Sangat baik	0
		Cukup Baik	1
		Cukup Buruk	2
		Sangat Buruk	3
Latensi Tidur	No. 2	≤ 15 menit	0
		16-30 menit	1
		31-60 menit	2
		>60 menit	3
	No. 5a	Tidak pernah	0
		1x seminggu	1
		2x seminggu	2
		≥3x seminggu	3
	Total Skor No. 2 dan No. 5a	Skor 0	0
		Skor 1-2	1
		Skor 3-4	2
		Skor 5-6	3
Durasi Tidur Malam	No. 4	>7 jam	0
		6-7 jam	1
		5-6 jam	2
		<5 jam	3
Efisiensi Tidur	No. 4	>85%	0
	No. 1 dan No. 3	75-84%	1
		65-74%	2
		<65%	3
Gangguan Ketika Tidur Malam	No. 5b-5j	Tidak pernah	0
		1x seminggu	1
		2x seminggu	2
		≥3x seminggu	3
	Total skor No. 5b-5j	Skor 0	0
		Skor 1-9	1
		Skor 10-18	2
		Skor 19-27	3
Penggunaan Obat Tidur	No. 6	Tidak pernah	0
		1x seminggu	1
		2x seminggu	2
		≥3x seminggu	3

Komponen	Pertanyaan	Kategori Jawaban	Skor
Disfungsi Siang Hari	No. 7	Tidak pernah	0
		1x seminggu	1
		2x seminggu	2
		≥3x seminggu	3
	No. 8	Tidak masalah sama sekali	0
		Hanya masalah yang sangat kecil	1
		Agak menjadi masalah	2
		Masalah yang sangat besar	3
	Total skor No. 7 dan No. 8	Skor 0	0
		Skor 1-2	1
		Skor 3-4	2
		Skor 5-6	3
Skor Akhir	Jumlahkan semua skor mulai dari komponen 1-7		

2) Kuesioner Subskala *Emotional Eating* dari DEBQ

Tabel 3.4
Skoring Data Subskala *Emotional Eating* dari *Dutch Eating Behavior Questionnaire* (DEBQ)

Kategori Jawaban	Skor
Tidak Pernah	1
Jarang	2
Kadang-Kadang	3
Sering	4
Sangat Sering	5

Skor akhir diperoleh dari rata rata skor dengan rumus
sebagai berikut:

$$Mean = \frac{Total\ skor}{Jumlah\ pertanyaan}$$

3) Kuesioner PAQ-A

Tabel 3.5
Skoring Data *Physical Activity Questionnaire for Adolescents* (PAQ-A)

Soal	Kategori Jawaban	Skor	Total Skor
Soal No. 1 Terdapat 21 Aktivitas atau Olahraga	Tidak pernah	1	Total skor dibagi 21
	1-2x	2	
	3-4x	3	
	5-6x	4	
	7x atau lebih	5	

Soal	Kategori Jawaban	Skor	Total Skor
Soal Pilihan Ganda No. 2-8	Jawaban A	1	Jumlah total skor dari soal No. 2-8
	Jawaban B	2	
	Jawaban C	3	
	Jawaban D	4	
	Jawaban E	5	
Soal No. 9 Tidak Diberi Nilai	-	-	Total keseluruhan skor dibagi 8

4) Kuesioner DASS-Y

Tabel 3.6
Skoring Data *Depression Anxiety Stress Scale-Youth* (DASS-Y)

Kategori Jawaban	Skor
Tidak Benar	0
Sedikit Benar	1
Cukup Benar	2
Sangat Benar	3
Skor akhir diperoleh dari menjumlahkan semua skor	

c. Mengategorikan Data (*Categorization*)

Tabel 3.7
Pengategorian Data

Variabel	Kategori	Keterangan
Kualitas Tidur	Baik	Skor ≤ 5
	Buruk	Skor > 5
<i>Emotional Eating</i>	Rendah	Skor $< 1,55$
	Tinggi	Skor $\geq 1,55$
Asupan Karbohidrat	Tidak Berlebih	Asupan ≤ 400 gram/hari (Laki-Laki) Asupan ≤ 300 gram/hari (Perempuan)
	Berlebih	Asupan > 400 gram/hari (Laki-Laki) Asupan > 300 gram/hari (Perempuan)
Asupan Protein	Tidak Berlebih	Asupan ≤ 75 gram/hari (Laki-Laki) Asupan ≤ 65 gram/hari (Perempuan)
	Berlebih	Asupan > 75 gram/hari (Laki-Laki) Asupan > 65 gram/hari (Perempuan)

Variabel	Kategori	Keterangan
Asupan Lemak	Tidak Berlebih	Asupan ≤ 85 gram/hari (Laki-Laki)
		Asupan ≤ 70 gram/hari (Perempuan)
	Berlebih	Asupan > 85 gram/hari (Laki-Laki)
		Asupan > 70 gram/hari (Perempuan)
Aktivitas Fisik	Rendah	Skor < 3
	Tinggi	Skor ≥ 3
Stres	Tidak Stres	Skor 0-21
	Stres	Skor 22-63
Uang Saku	Rendah	$< \text{Rp } 20.000$ (median uang saku/hari seluruh responden)
	Tinggi	$\geq \text{Rp } 20.000$ (median uang saku/hari seluruh responden)
Jenis Kelamin	Laki-Laki	
	Perempuan	

d. Memberikan Kode (*Coding*)

Tabel 3.8
Pemberian Kode

Variabel	Kategori	Kode
Kualitas Tidur	Buruk	1
	Baik	2
<i>Emotional Eating</i>	Tinggi	1
	Rendah	2
Asupan Karbohidrat	Berlebih	1
	Tidak Berlebih	2
Asupan Protein	Berlebih	1
	Tidak Berlebih	2
Asupan Lemak	Berlebih	1
	Tidak Berlebih	2
Aktivitas Fisik	Tinggi	1
	Rendah	2
Stres	Stres	1
	Tidak Stres	2
Uang Saku	Tinggi	1
	Rendah	2
Jenis Kelamin	Laki-Laki	1
	Perempuan	2

e. Memasukkan Data (*Entry*)

Memasukkan data yang sudah diberi kode ke dalam *software* statistik seperti *microsoft excel* atau *Statistical Package for the Social Science* (SPSS) versi 26 *for windows*.

f. Membersihkan Data (*Cleaning*)

Mengecek kembali data yang telah dimasukkan untuk memastikan tidak ada kesalahan input. Mengidentifikasi dan mengoreksi data yang tidak valid atau *outlier*.

g. Menyusun Data (*Tabulating*)

Menampilkan data dalam bentuk tabel dan grafik untuk memudahkan interpretasi hasil penelitian.

2. Analisis Data

a. Analisis Univariat

Analisis univariat dilakukan untuk mendeskripsikan karakteristik responden dan variabel penelitian. Variabel karakteristik responden dan variabel penelitian berskala kategorik, sehingga analisis univariat disajikan dalam bentuk tabel dan diagram batang untuk menggambarkan sebaran data responden.

b. Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas (kualitas tidur dan *emotional eating*) dengan variabel terikat (asupan zat gizi makro yang terdiri dari karbohidrat, protein, dan lemak). Semua variabel dalam penelitian ini berskala

kategorik, maka uji statistik yang digunakan adalah uji *chi-square*. Kemaknaan korelasi yang signifikan yaitu $\leq 0,05$ (Tingkat kepercayaan 95%).

Hasil penelitian ini telah memenuhi syarat uji *chi-square* yaitu tidak ada sel yang kosong pada seluruh tabel kontingensi. Penelitian ini menggunakan tabel 2x2 untuk analisis hubungan antar variabel kategorikal dengan hasil sebagai berikut.

Tabel 3.9
Analisis Bivariat Variabel Kategorik dengan Uji *Chi-Square*

Jenis Variabel	Variabel	Variabel Terikat	Uji <i>Chi-Square</i>
Variabel Bebas	Kualitas Tidur	Asupan Karbohidrat	<i>Continuity Correction</i>
	Kualitas Tidur	Asupan Protein	<i>Continuity Correction</i>
	Kualitas Tidur	Asupan Lemak	<i>Continuity Correction</i>
	<i>Emotional Eating</i>	Asupan Karbohidrat	<i>Continuity Correction</i>
	<i>Emotional Eating</i>	Asupan Protein	<i>Continuity Correction</i>
	<i>Emotional Eating</i>	Asupan Lemak	<i>Continuity Correction</i>
Variabel Pengganggu	Aktivitas Fisik	Asupan Karbohidrat	<i>Continuity Correction</i>
	Aktivitas Fisik	Asupan Protein	<i>Continuity Correction</i>
	Aktivitas Fisik	Asupan Lemak	<i>Continuity Correction</i>
	Stres	Asupan Karbohidrat	<i>Fisher Exact</i>
	Stres	Asupan Protein	<i>Continuity Correction</i>
	Stres	Asupan Lemak	<i>Continuity Correction</i>
	Uang Saku	Asupan Karbohidrat	<i>Continuity Correction</i>
	Uang Saku	Asupan Protein	<i>Continuity Correction</i>
	Uang Saku	Asupan Lemak	<i>Continuity Correction</i>
	Jenis Kelamin	Asupan Karbohidrat	<i>Continuity Correction</i>
	Jenis Kelamin	Asupan Protein	<i>Continuity Correction</i>
	Jenis Kelamin	Asupan Lemak	<i>Continuity Correction</i>