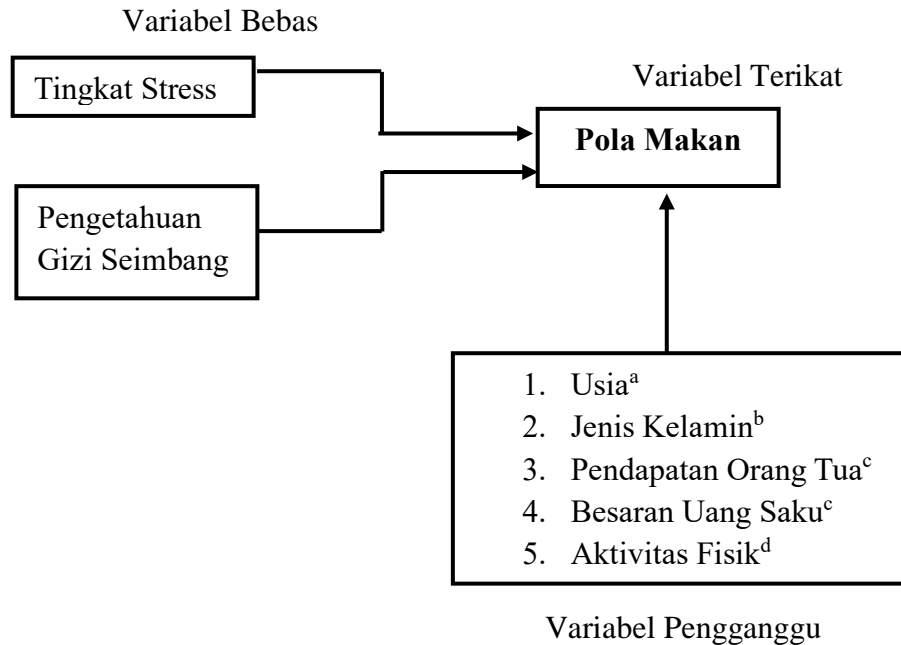


BAB III
METODE PENELITIAN

A. Kerangka Konsep



Gambar 3.1 Kerangka Konsep

Keterangan:

- a : Variabel yang dianalisis dan hanya dikendalikan melalui kriteria inklusi.
- b : Variabel yang dianalisis univariat untuk mengontrol variabel.
- c : Variabel yang diduga sebagai variabel pengganggu (*confounding variable*), dilakukan analisis bivariat untuk mengontrol variabel.
- d : Variabel yang tidak diteliti karena keterbatasan peneliti.

B. Hipotesis Penelitian

1. Ho : Tidak terdapat hubungan antara tingkat stress dengan pola makan pada remaja kelas X dan XI di SMAN 1 Kota Tasikmalaya.

Ha : Terdapat hubungan antara tingkat stress dengan pola makan pada remaja kelas X dan XI di SMAN 1 Kota Tasikmalaya.

2. Ho : Tidak terdapat hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan pola makan pada remaja kelas X dan XI di SMAN 1 Kota Tasikmalaya.

Ha : Terdapat hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan pola makan pada remaja kelas X dan XI di SMAN 1 Kota Tasikmalaya.

3. Ho : Tidak terdapat hubungan antara variabel pengganggu uang saku dengan pola makan pada remaja kelas X dan XI di SMAN 1 Kota Tasikmalaya.

Ha : Terdapat hubungan antara variabel pengganggu uang saku dengan pola makan pada remaja kelas X dan XI di SMAN 1 Kota Tasikmalaya.

4. Ho : Tidak terdapat hubungan antara variabel pengganggu besaran pendapatan orang tua dengan pola makan pada remaja kelas X dan XI di SMAN 1 Kota Tasikmalaya.

Ha : Terdapat hubungan antara variabel pengganggu besaran pendapatan orang tua dengan pola makan pada remaja kelas X dan XI di SMAN 1 Kota Tasikmalaya.

C. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

1. Variabel Penelitian

a. Variabel Bebas (*Independent Variable*)

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah tingkat stress dan pengetahuan gizi seimbang.

b. Variabel Terikat (*Dependent Variable*)

Variabel terikat dalam penelitian ini adalah pola makan.

c. Variabel Pengganggu (*Confounding Variable*)

Variabel pengganggu dalam penelitian ini adalah:

- 1) Variabel Usia, yang dianalisis dan dikendalikan melalui kriteria inklusi.
- 2) Variabel Jenis Kelamin, yang dianalisis univariat untuk mengontrol variabel.
- 3) Variabel Pendapatan Orang Tua dan Besaran Uang Saku, yang dianalisis bivariat untuk mengontrol variabel.
- 4) Variabel Aktifitas Fisik, yang tidak diteliti karena keterbatasan peneliti.

2. Definisi Operasional

Defnisi operasional dari variabel-variabel pada penelitian ini ditunjukkan pada Tabel 3.1

Tabel 3. 1
Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Cara Ukur	Hasil Ukur	Skala
Variabel Bebas					
Tingkat Stress	Respon manusia yang bersifat nonspesifik terhadap setiap tuntutan kebutuhan yang ada dalam dirinya.	Kuesioner <i>Depression Anxiety Stress Scale Youth</i> (DASS Y / DASS 21).	Wawancara dan pengisian kuesioner	0 : Nilai 43-63 Stress berat. 1 : Nilai 22-42 Stress ringan. 2 : Nilai 0-21 Tidak stress, normal. (Szabo and Lovibond, 2022)	Ordinal
Pengetahuan Gizi Seimbang	Pengetahuan responden mengenai jenis, manfaat dan jumlah makanan bergizi.	Kuesioner Pengetahuan Gizi Seimbang (Nuryani, 2019).	Wawancara dan pengisian kuesioner	0 : Jawaban benar 0 – 57%, pengetahuan gizi kurang. 1 : Jawaban benar 62 – 100%, pengetahuan gizi baik. (Nuryani, 2019)	Ordinal
Variabel Terikat (Pola Makan)					
Pola Makan	Kesesuaian dari: Jenis makanan, Jumlah makanan, Frekuensi makan.	Lembar Kuesioner SQ-FFQ	Wawancara	0 : Pola Makan Tidak Baik. 1 : Pola Makan Baik. (Arciniega, 2011).	Ordinal
Variabel Pengganggu					
Pendapatan Orang Tua	Tingkat pendapatan orang tua atau wali yang dapat mempengaruhi akses terhadap makanan bergizi	Kuesioner	Wawancara	Rupiah	Rasio
Besaran Uang Saku	Nominal uang saku siswa perhari.	Kuesioner	Wawancara	Rupiah	Rasio

D. Rancangan / Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode survei analitik observasional. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan antara tingkat stres dan pengetahuan gizi seimbang dengan pola makan pada remaja. Pendekatan yang digunakan adalah *cross-sectional*, yaitu pengukuran karakter atau variabel subjek penelitian dilakukan sekali pada waktu yang sama (Notoatmodjo, 2018).

E. Populasi dan Subjek Penelitian

1. Populasi

Populasi mencakup semua objek penelitian atau subjek yang menjadi fokus utama dalam sebuah penelitian (Notoatmodjo, 2018). Populasi pada penelitian ini adalah siswa dan siswi kelas X dan XI SMAN 1 Kota Tasikmalaya 2025. Populasi ini berjumlah 838 orang.

2. Sampel

a. Besar sampel

Besar sampel yang akan diambil pada penelitian ini ditentukan dengan menggunakan Rumus Solvin, karena populasi sudah diketahui (Sugiyono, 2020).

Rumus Slovin :

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

Keterangan:

n : Ukuran sampel

N : Ukuran populasi

e : Persen kelonggaran ketidaktelitian karena kesalahan dalam pengambilan subjek yang masih dapat ditolerir atau diinginkan (10%).

Jumlah sampel berdasarkan perhitungan menggunakan Rumus Slovin, yaitu :

$$n = \frac{838}{1+838 (0,1)^2}$$

$$n = \frac{838}{1+838 (0,01)}$$

$$n = 89,33 \approx 90$$

Hasil perhitungan menggunakan Rumus Slovin diperoleh hasil 89,33 yang dibulatkan menjadi 90. Ditambah dengan 10% *non response rate* sehingga total sampel menjadi 99 orang.

b. Kriteria Inklusi dan Eksklusi

1) Kriteria Inklusi

Kriteria inklusi untuk subjek pada penelitian ini adalah:

- a) Subjek berusia 15-18 tahun.
- b) Subjek bersedia menjadi responden penelitian.

2) Kriteria Eksklusi

- a) Subjek tidak masuk sekolah pada saat pengambilan data.

c. Teknik Pengambilan Sampel

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

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

Keterangan:

n_k : Besar sampel untuk setiap kelas

N_k : Total siswa/i setiap kelas

N : Total populasi keseluruhan

n : Besar sampel

Hasil perhitungan sampel setiap kelas ditunjukkan pada Tabel 3.2.

Tabel 3. 2
Penentuan Sampel Tiap Kelas

No	Kelas	Populasi		Sampel
1.	X.1	36	$\frac{36}{838} \times 100 = 4,2$	4
2.	X.2	36	$\frac{36}{838} \times 100 = 4,2$	4
3.	X.3	36	$\frac{36}{838} \times 100 = 4,2$	4
4.	X.4	36	$\frac{36}{838} \times 100 = 4,2$	4
5.	X.5	35	$\frac{35}{838} \times 100 = 4,1$	4
6.	X.6	36	$\frac{36}{838} \times 100 = 4,2$	4
7.	X.7	36	$\frac{36}{838} \times 100 = 4,2$	4
8.	X.8	36	$\frac{36}{838} \times 100 = 4,2$	4
9.	X.9	36	$\frac{36}{838} \times 100 = 4,2$	4
10.	X.10	36	$\frac{36}{838} \times 100 = 4,2$	4
11.	X.11	35	$\frac{35}{838} \times 100 = 4,1$	4
12.	XI.1	41	$\frac{41}{838} \times 100 = 4,8$	5
13.	XI.2	42	$\frac{42}{838} \times 100 = 5,01$	5
14.	XI.3	44	$\frac{44}{838} \times 100 = 5,2$	6
15.	XI.4	43	$\frac{43}{838} \times 100 = 5,1$	5
16.	XI.5	43	$\frac{43}{838} \times 100 = 5,1$	5
17.	XI.6	31	$\frac{31}{838} \times 100 = 3,6$	4
18.	XI.7	43	$\frac{43}{838} \times 100 = 5,1$	5
19.	XI.8	41	$\frac{41}{838} \times 100 = 4,8$	5

No	Kelas	Populasi		Sampel
20.	XI.9	41	$\frac{41}{838} \times 100 = 4,8$	5
21.	XI.10	37	$\frac{37}{838} \times 100 = 4,4$	5
22.	XI.11	38	$\frac{38}{838} \times 100 = 4,5$	5
Total		838		99

Langkah-langkah penentuan sampel :

- 1) Mencatat jumlah siswa dan siswi setiap kelasnya (kelas X dan XI)
- 2) Menghitung besaran sampel menggunakan Rumus Slovin
- 3) Menghitung sampel tiap kelas dengan menggunakan Rumus *Propotional Random Sampling*
- 4) Setelah jumlah sampel setiap kelas diketahui, lakukan penentuan sampel dengan menggunakan *Website Random Picker*, yaitu *Spin The Wheel*.

d. Cara Penarikan Sampel

Teknik penarikan sampel yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik random sampling. Teknik ini merupakan salah satu metode penarikan sampel probabilitas. Setiap unit sampling, merupakan unsur populasi yang memiliki peluang yang sama untuk menjadi sampel. Teknik *Propotional Random Sampling* dengan metode undian menggunakan *Website Spin The Wheel*.

Langkah – langkah menggunakan aplikasi *Spin The Wheel*:

- 1) Menyiapkan data absensi siswa kelas X dan XI SMA Negeri 1 Kota Tasikmalaya.

- 2) Memasukkan nama atau nomor absen siswa per kelas yang akan dipilih.
- 3) Tekan tombol *spin*, dan disesuaikan dengan jumlah sampel yang diperlukan setiap kelasnya.
- 4) Nama yang muncul adalah nama yang akan menjadi sampel penelitian.

F. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam atau sosial yang diamati. Secara khusus, fenomena tersebut dikenal sebagai variabel penelitian. Alat yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu sebagai berikut :

1. Lembar *Screening* Responden (Lampiran 4)

Lembar *screening* responden merupakan rekapan data awal untuk calon responden dalam penelitian. Lembar tersebut berisi pertanyaan-pertanyaan awal yang akan menjadi *screening* awal pada calon responden.

2. Lembar Isian Karakteristik Responden (Lampiran 5)

Karakteristik responden ini adalah kriteria yang diberikan kepada subjek penelitian, agar sumber informasi yang didapat tertuju dengan tepat. Lembar isian karakteristik responden ini terdiri dari nama responden, usia, jenis kelamin, alamat, nomor *whatsapp*, besaran uang saku yang diberikan dan pendapatan orang tua.

3. Kuesioner *DASS Youth* (Lampiran 6)

Kuesioner *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS) adalah alat ukur yang digunakan untuk mengukur tingkat stres, depresi, dan kecemasan. Beberapa skala dari kuesioner DASS meliputi DASS secara umum, DASS-42, dan DASS-21. Penelitian ini menggunakan *Depression Anxiety Stress Scale for Youth* (DASS-Y) atau DASS-21, yang ditujukan untuk pengukuran pada remaja di bawah usia 18 tahun. Kuesioner stres ini merupakan seperangkat skala subjektif yang dibentuk untuk mengukur status emosional negatif yang meliputi depresi, kecemasan, dan stres. Kuesioner ini terdiri dari 21 pertanyaan yang mencakup semua aspek tersebut (Szabo and Lovibond, 2022).

DASS-Y adalah versi DASS-21 yang dirancang untuk mengukur tingkat depresi, kecemasan, dan stress yang disederhanakan agar lebih relevan bagi remaja. DASS-Y menekankan pada gejala spesifik yang unik untuk membedakan antara depresi, kecemasan, dan stres, sehingga menghasilkan subskala yang lebih independen. DASS-Y cocok digunakan dalam lingkungan klinis untuk menilai gejala tekanan psikologis dan memantau perkembangan gejala tersebut dari waktu ke waktu (Szabo and Lovibond, 2022).

4. Kuesioner Pengetahuan Gizi Seimbang (Lampiran 7)

Kuesioner pengetahuan gizi seimbang yang dikembangkan oleh Nuryani pada tahun 2019 bertujuan untuk mengukur pengetahuan, sikap, dan perilaku gizi seimbang di kalangan remaja. Kuesioner ini bertujuan untuk menilai pemahaman remaja tentang gizi seimbang, termasuk aspek pengetahuan dan sikap terhadap pola makan yang sehat. Terdapat

21 item pertanyaan yang mencakup berbagai aspek gizi, seperti jumlah pilar gizi seimbang, pedoman menu seimbang, dan kebiasaan konsumsi sayur dan buah. Pertanyaan disusun dalam format pilihan ganda, dengan beberapa pertanyaan terbuka untuk mendapatkan informasi lebih mendalam.

a. Uji Validitas

Uji validitas adalah uji coba kuesioner yang dilakukan untuk mencegah terjadinya kesalahan sistemik yang nantinya akan merusak validitas dan kualitas penelitian. Uji validitas dalam kuesioner pengetahuan gizi seimbang ini dikatakan valid jika r hitung $>$ r tabel. Uji validitas ini dilakukan kepada 30 responden penelitian pada siswa dan siswi kelas X dan XI SMA Negeri 1 Tasikmalaya. Kuesioner dengan 21 pertanyaan, didapatkan hasil 21 kuesioner pengetahuan gizi seimbang dengan kategori *valid*. Tabel hasil uji validitas pertanyaan mengenai pengetahuan gizi seimbang yang ditunjukkan pada Lampiran.19.

b. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas dilakukan untuk mengetahui apakah pertanyaan yang diajukan sesuai untuk karakteristik responden yang akan diteliti. Uji reliabilitas diukur menggunakan *alpha cronbach* berdasarkan skala *alpha cronbach* 0 sampai 1. Keterangan hasil uji *alpha cronbach* dapat diinterpretasikan sebagai berikut:

- 1) Nilai *alpha cronbach* 0,00 – 0,20 = kurang reliabel
- 2) Nilai *alpha cronbach* 0,21 – 0,40 = agak reliabel

- 3) Nilai *alpha cronbach* 0,41 – 0,60 = cukup reliabel
- 4) Nilai *alpha cronbach* 0,61 – 0,80 = reliabel
- 5) Nilai *alpha cronbach* 0,81 – 1,00 = sangat reliabel (Cronbach, 1951). Hasil uji reliabilitas ditunjukkan pada Tabel 3.3.

Tabel 3. 3
Hasil Uji Reliabilitas Pengetahuan Gizi Seimbang
Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
0,878	21

Berdasarkan hasil di atas, hasil menunjukkan kuesioner pengetahuan gizi seimbang termasuk dalam kategori sangat reliabel.

5. Formulir SQ FFQ (Lampiran 8)

Instrumen pengukuran pola makan pada penelitian ini menggunakan kuesioner yang meliputi frekuensi makan, jenis makan dan jumlah makan. Formulir yang digunakan yaitu *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire* (SQ-FFQ). SQ-FFQ merupakan metode untuk menentukan kebiasaan makan setiap individu dalam jangka waktu tertentu.

Menjumlahkan semua skor pangan subjek berdasarkan jumlah skor kolom konsumsi untuk setiap makanan yang pernah dikonsumsi. Total skor ditulis pada baris paling bawah (skor konsumsi makanan). Interpretasi skor ini harus didasarkan pada nilai rerata skor konsumsi pangan pada populasi. Jika nilai ini berada di atas median populasi, maka skor pola makan baik.

6. Buku Foto Bahan Makanan (Lampiran 9)

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 (Kemenkes RI, 2014b).

G. Prosedur Penelitian

1. Tahap Awal

- a. Melakukan pengumpulan surat izin penelitian ke SMA Negeri 1 Tasikmalaya.
- b. Peneliti mengajukan permohonan *ethical clearance* kepada Komisi Etik Penelitian Universitas Dian Nuswantoro pada tanggal 24 April 2025.
- c. Komisi Etik Penelitian Universitas Dian Nuswantoro mengeluarkan pernyataan layak etik penelitian pada tanggal 10 Mei 2025. *Ethical approval* No. 001423/UNIVERSITAS DIAN NUSWANTORO/2025 (Lampiran 13).
- d. Membuat surat Persetujuan Setelah Penjelasan (PSP), *Informed Consent* dan *Informed Assent*.
- e. Mempersiapkan instrument penelitian, yaitu kuesioner *dass youth* kuesioner pengetahuan gizi seimbang, dan lembar SQ-FFQ.
- f. Melakukan skrining sampel penelitian.

2. Tahap Pelaksanaan

Penelitian ini dilaksanakan pada hari Kamis dan Jum'at 30 sampai 31 Oktober 2025. Tahap pelaksanaan penelitian diawali dengan mendatangi siswa dan siswi sesuai daftar responden yang telah ditetapkan pada masing-masing kelas. Setelah responden mengisi daftar hadir, peneliti dan enumerator melanjutkan proses pengumpulan data yang dilaksanakan sesuai dengan prosedur yang telah ditetapkan.

a. Pengukuran pola makan dengan menggunakan metode SQ-FFQ

1) Tenaga pelaksanaan

Peneliti dibantu oleh enumerator, dimulai dari skimming awal, wawancara pola makan, konfirmasi pengisian kuesioner *dass youth* dan kuesioner pengetahuan gizi seimbang. Syarat enumerator yaitu mahasiswa program studi gizi minimal semester 4, yang telah lulus mata kuliah penilaian konsumsi pangan dan telah menjalani penyamaan persepsi dengan peneliti.

2) Alat bantu

Buku foto bahan makanan yang digunakan sebagai alat bantu untuk memperkirakan besar, berat dan porsi makanan maupun minuman yang dikonsumsi oleh responden.

3) Prosedur pelaksanaan

a) Responden mengisi lembar pola makan dan diwawancara mengenai makanan yang dikonsumsi dalam satu bulan terakhir berdasarkan jenisnya dengan menggunakan metode pengukuran SQ-FFQ.

- b) Enumerator yang mewawancarai responden mencatat jenis makanan, frekuensi dan jumlah makanan yang dikonsumsi dalam URT.
- c) Enumerator melakukan konversi ukuran porsi yang dikonsumsi ke dalam ukuran berat (gram).
- d) Perhitungan hasil akan didapatkan dengan rerata konsumsi dalam satu bulan terakhir.
- e) Entry data ke dalam *software Nutrisurvey* untuk memperoleh rata-rata asupan makan responden.

b. Pengisian Kuesioner

1) Tenaga pelaksanaan

Peneliti dibantu oleh 5 orang mahasiswa Prodi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Siliwangi yang telah lulus mata kuliah Penilaian Konsumsi Pangan.

2) Prosedur pelaksanaan

- a) Peneliti dan enumerator membagikan lembar kuesioner DASS 21 *Youth* dan kuesioner pengetahuan gizi seimbang.
- b) Peneliti dan enumerator memastikan semua responden sudah mendapatkan seluruh lembar kuesioner.
- c) Peneliti memberikan waktu 10-15 menit kepada responden untuk mengisi pertanyaan.
- d) Peneliti dan enumerator memastikan seluruh responden menyelesaikan pengisian kuesioner.

H. Pengolahan dan Analisis Data

Data yang sudah terkumpul selanjutnya akan diolah secara komputerisasi menggunakan *Software Statistical Product and Service Solutions* (SPSS) versi 26 untuk *Windows* dengan tahapan sebagai berikut:

1. Pengolahan Data

a. *Checking*

Pada tahap ini peneliti memeriksa kembali kebenaran data yang diperoleh dari pengisian kuesioner oleh responden dan formulir SQ-FFQ. Peneliti mengumpulkan dan menjumlahkan serta memeriksa kelengkapan pada lembar kuesioner.

b. *Editing*

Pada tahap ini, peneliti melakukan verifikasi data yang diperoleh dari pengisian kuesioner identitas responden dan SQ-FFQ. Peneliti mengumpulkan, menghitung, memeriksa kelengkapan, serta melakukan koreksi terhadap jawaban pada formulir. Proses pemeriksaan dilakukan secara teliti untuk memastikan tidak ada kesalahan yang dapat mengganggu proses pengolahan data.

c. *Scoring*

Scoring merupakan pemberian nilai atau skor pada setiap jawaban yang dipilih berdasarkan instrumen penelitian. Penentuan skor untuk variabel bebas, terikat, dan antara dilakukan sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan.

1) Tingkat stress (Szabo and Lovibond, 2022).

a) Tidak Stress / Normal : Jawaban benar 0-21

- b) Stress Ringan : Jawaban benar 22-42
 c) Stress Berat : Jawaban benar 43-63

2) Pengetahuan Gizi Seimbang

- a) Pengetahuan Gizi Baik : Jawaban benar 62% – 100%
 b) Pengetahuan Gizi Kurang : Jawaban benar 0 – 57%

Berikut perhitungan skor dari pengetahuan gizi seimbang :

Skema penilaian memiliki 2 kategori berdasarkan 21 kategori soal. Jika responden benar dengan 13 soal atau lebih maka pengetahuan gizinya baik, jika responden benar dengan 12 soal atau kurang maka pengetahuan gizinya kurang.

Rumus presentase skor :

$$Presentase\ skor = \frac{Jumlah\ Jawaban\ Benar}{21} \times 100\%$$

Misal, jika jawaban benar = 14, maka :

$$\frac{14}{21} \times 100\% = 66,7\%$$

Hasil perhitungan akan menghasilkan total skor pengetahuan gizi untuk masing-masing responden. Nilai total skor kemudian disesuaikan dengan kedua kategori di atas, pengetahuan gizi baik dan pengetahuan gizi kurang.

3) Perhitungan skor pola makan (SQ-FFQ)

Berikut perhitungan skor pola makan, yang terbagi kedalam tiga kategori :

a) Jumlah Makanan

(1) Kurang : Tingkat kecukupan energi $<80\%$ menurut AKG.

(2) Cukup : Tingkat kecukupan energi $\geq 80-110\%$ menurut AKG.

b) Jenis Makanan

(1) Tidak Beragam : Mengkonsumsi <3 jenis makanan

(2) Beragam : Mengkonsumsi ≥ 3 jenis makanan

c) Frekuensi Makan

(1) Rendah : Skor frekuensi ≤ 1250 dari skor total SQ-FFQ.

(2) Cukup : Skor frekuensi > 1250 dari skor total SQ-FFQ.

Skor frekuensi makan diberikan skor (FAO, 2018), yaitu sebagai berikut :

a) 50 : $>3x/\text{Hari}$

b) 25 : $1x/\text{Hari}$

c) 15 : $3-6x/\text{Minggu}$

d) 10 : $1-2x/\text{Minggu}$

e) 5 : $2x/\text{Bulan}$

f) 0 : Tidak Pernah

Skor frekuensi makan dihitung dengan mengalikan nilai frekuensi dengan jumlah jenis makanan yang dikonsumsi oleh responden menggunakan rumus (FAO, 2018), yaitu sebagai berikut :

Skor Konsumsi Pangan = Nilai Frekuensi Makan x Jumlah Jenis Konsumsi

Hasil perhitungan akan menghasilkan total skor frekuensi makan untuk masing-masing responden. Nilai total skor kemudian dibandingkan dengan rata-rata skor seluruh responden. Jika skor responden \leq rata-rata skor seluruh responden, maka responden memiliki pola makan baik. Penilaian hasil perhitungan skor frekuensi makan kemudian dikategorikan dan disajikan pada Tabel 3.4.

Tabel 3. 4
Penilaian Skor Frekuensi Makan

Kategori	Total Skor SQ-FFQ
Tidak Baik	≤ 1250
Baik	> 1250

Sumber : Arciniega (2011)

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat di kategorikan kedalam dua kategori, yaitu :

- a) Pola makan tidak baik (0)
 - b) Pola makan baik (1) (Kemenkes RI, 2019).
- 4) Variabel Pengganggu Besaran Uang Saku

Berdasarkan pengukuran besaran uang saku, akan dibuat rata-rata besaran uang saku para responden penelitian. Dengan hasil yang telah dirata-ratakan didapat nilai tengah untuk dibuat cut off pada variabel besaran uang saku (Noni, 2019). Pada penelitian ini, rata-rata besaran uang saku responden senilai Rp. 30.000,00.

- 5) Variabel Pengganggu Pendapatan Orang Tua

Berdasarkan pengukuran pendapatan orang tua, rata-rata pendapatan orang tua pada responden akan dinilai tinggi rendahnya sesuai dengan UMK (Upah Minimum Kota) Tasikmalaya, dengan besaran upah minimum Kota Tasikmalaya sebesar Rp. 2.802.000,00.

d. *Coding*

Tahap ini adalah tahap dimana pengubahan data dalam bentuk kalimat menjadi kode atau bilangan. Kode pada setiap variabel disajikan pada Tabel 3.5.

Tabel 3. 5
Pemberian Kode pada Variabel

Variabel	Kode	Keterangan
Tingkat Stress	0	Stress berat
	1	Stress ringan
	2	Tidak stress, normal
Pengetahuan Gizi Seimbang	0	Pengetahuan gizi kurang
	1	Pengetahuan gizi baik
Pola Makan	0	Pola makan tidak baik
	1	Pola makan baik

e. *Entry Data*

Memasukan data dan mengolah data yang sudah dikumpulkan kedalam aplikasi di dalam laptop yaitu *Software Statistical Product and Service Solutions (SPSS) 26 for Windows*.

f. *Pembersihan Data (Cleaning Data)*

Proses ini adalah proses pemeriksaan kembali untuk melihat adanya kesalahan kode maupun ketidaklengkapan data. Setelah itu dilakukan pembetulan kode/data serta koreksi.

g. Menyusun Data (*Tabulating*)

Data yang telah diolah maupun disusun akan ditampilkan dengan hasil akhir tabel maupun grafik, supaya mudah untuk dipahami.

2. Analisis Data

a. Karakteristik Responden

Karakteristik responden merupakan gambaran umum tentang identitas dasar responden penelitian. Pada penelitian ini, karakteristik responden yang dianalisis adalah usia, jenis kelamin, besaran uang saku perhari, dan pendapatan orang tua.

b. Analisis Univariat

Analisis univariat merupakan metode analisis statistik yang digunakan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian. Analisis ini disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi maupun persentase (Notoatmodjo, 2018).

Analisis univariat pada penelitian ini dilakukan terhadap variabel tingkat stress, pengetahuan gizi seimbang, pola makan, usia, jenis kelamin, pendapatan orang tua, besaran uang saku. Melalui analisis ini, peneliti dapat memperoleh gambaran distribusi responden berdasarkan masing-masing variabel, sehingga menjadi dasar dalam melakukan analisis lanjutan untuk mengetahui hubungan antar variabel penelitian.

c. Analisis Bivariat

Analisis bivariat merupakan metode analisis statistik yang digunakan untuk menguji hubungan antara dua variabel yang diduga berhubungan (Notoatmodjo, 2018). Dalam penelitian ini, variabel bebas terdiri dari tingkat stress dan pengetahuan gizi seimbang, sedangkan variabel terikat adalah pola makan.

1) Variabel Bebas dengan Variabel Terikat

Interpretasi hasil uji hubungan pada penelitian ini menggunakan uji *chi-square*. Distribusi data penelitian tersaji dalam bentuk tabel kontingensi 2x2 dan 3x2, ditemukan adanya nilai harapan (*expected count*) kurang dari 5 pada salah satu sel, maka uji alternatif yang digunakan adalah *Fisher's Exact Test*.

Analisis hubungan menggunakan Uji *chi square*, dengan tingkat kemaknaan 95% ($\alpha = 0,05$) hasil uji dilihat dari nilai signifikansi (*p-value*), jika *p value* < 0,05 maka H_a diterima dan H_0 ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara variabel bebas tingkat stress dan pengetahuan gizi seimbang dengan variabel terikat pola makan. Jika *p value* > 0,05 maka H_a ditolak dan H_0 diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara variabel bebas tingkat stress dan pengetahuan gizi seimbang dengan variabel terikat pola makan (Weiss, 2008).

Nilai odds ratio (OR) digunakan sebagai ukuran besarnya risiko (*risk estimate*) dalam analisis bivariat dengan tabel kontingensi 2x2. OR dihitung untuk mengetahui besarnya

peluang terjadinya suatu kejadian (*outcome*) pada satu kelompok dengan kelompok lainnya (Dahlan, 2011). Interpretasi nilai OR yang digunakan dalam penelitian ini Nilai $OR > 1$, maka diasumsikan bahwa variabel bebas merupakan faktor risiko bagi variabel terikat (Sastroasmoro and Ismael, 2014).

Interpretasi OR dilengkapi dengan interval kepercayaan (*confidence interval/CI* 95%) untuk menilai presisi hasil (Juliansyah, 2017). Interval kepercayaan (*confidence interval/CI*) adalah rentang nilai yang menggambarkan presisi dari estimasi hasil analisis. Pada analisis *Odds Ratio* (OR), CI 95% sering digunakan untuk menilai sejauh mana hasil penelitian dapat digeneralisasi pada populasi. Semakin sempit interval kepercayaan, maka estimasi dianggap lebih presisi. Sebaliknya, semakin lebar interval kepercayaan, semakin rendah tingkat presisinya (Dahlan, 2011).

2) Variabel Pengganggu dengan Variabel Terikat

Analisis bivariat pada variabel pengganggu dengan terikat menunjukkan hasil bahwa data terdistribusi tidak normal, sehingga analisis yang digunakan ialah *spearman rank*. Hasil analisis bivariat dapat dilihat pada Tabel 3.6.

Tabel 3. 6 Analisis Bivariat Variabel Pengganggu dengan Variabel Terikat

Variabel Pengganggu	Variabel Terikat	Uji Statistik
Besaran Uang Saku	Pola Makan	<i>Spearman rank</i>
Pendapatan Orang Tua	Pola Makan	<i>Spearman rank</i>

Kriteria tingkat kekuatan korelasi didasarkan pada koefisien korelasi. Kriteria kekuatan korelasi dapat dilihat pada Tabel 3.7.

Tabel 3. 7 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.