

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Variabel Penelitian

Variabel penelitian merupakan karakteristik, kualitas, atau nilai yang melekat pada individu, objek, maupun suatu kegiatan yang menunjukkan variasi tertentu dan dipilih oleh peneliti untuk dikaji sehingga dapat diperoleh kesimpulan. Variabel tersebut dapat berupa aspek apa pun yang ditentukan untuk diamati dan diukur oleh peneliti guna menghasilkan data yang sesuai dengan tujuan penelitian (Sugiyono, 2020).

Variabel-variabel penelitian yang diteliti dapat diklasifikasikan sebagai berikut:

1. Variabel Independen

Variabel independen (variabel bebas) adalah variabel yang memengaruhi atau menjadi penyebab perubahan pada variabel lain. Variabel ini memberikan pengaruh terhadap variabel dependen (Sugiyono, 2020).

Variabel independen dalam penelitian adalah Citra Tubuh dan Gaya Hidup.

2. Variabel Dependen

Variabel dependen (variabel terikat) merupakan variabel yang mengalami perubahan atau muncul sebagai hasil dari pengaruh variabel independen. Dengan kata lain, variabel ini menjadi penerima atau konsekuensi dari variabel bebas (Sugiyono, 2020).

Variabel dependen dalam penelitian ini adalah Status Gizi Pada Remaja.

B. Kerangka Konsep dan Hipotesa

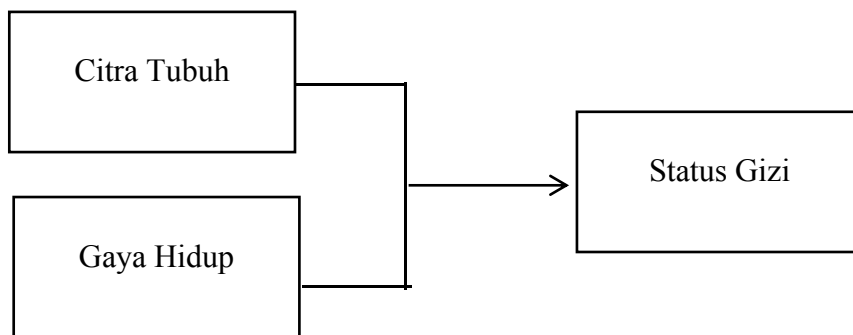
Kerangka konsep dalam penelitian disusun berdasarkan kerangka teori, namun menggunakan variabel-variabel yang dipilih sebagai dasar perumusan hipotesis. Kerangka ini memberikan gambaran sistematis mengenai hubungan

rasional antarvariabel yang diteliti, sehingga arah analisis sesuai dengan hipotesis yang telah ditetapkan.

Hipotesis pada hakikatnya merupakan pernyataan dugaan sementara mengenai adanya hubungan antar variabel yang diteliti. Hipotesis digunakan untuk mengarahkan proses analisis sehingga penelitian berjalan secara fokus dan sistematis (Sugiyono, 2020).

Variabel Indepen

Variabel Dependen



Berdasarkan kerangka konsep di atas, maka hipotesis yang dapat dirumuskan dalam penelitian ini adalah :

Ha :

- 1) Ada hubungan antara citra tubuh dengan status gizi pada remaja.
- 2) Ada hubungan antara gaya hidup dengan status gizi pada remaja.

H0 :

- 1) Tidak ada hubungan antara citra tubuh dengan status gizi pada remaja.
- 2) Tidak ada hubungan antara gaya hidup dengan status gizi pada remaja.

C. Jenis Desain dan Rancangan Penelitian

Desain penelitian adalah rancangan sistematis yang disusun untuk mencapai tujuan penelitian dan berfungsi sebagai panduan selama proses penelitian berlangsung. Desain ini membantu peneliti dalam mengatur langkah kerja secara

terstruktur agar proses penelitian berjalan efektif dan sesuai arah yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2020).

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif, dengan Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan menerapkan desain cross sectional. Desain *cross sectional* adalah jenis penelitian yang mengukur variabel bebas dan variabel terikat secara bersamaan dalam satu waktu tanpa memberikan intervensi kepada responden. Rancangan ini dipilih untuk mengetahui hubungan antara citra tubuh dan gaya hidup dengan status gizi pada remaja. Penggunaan desain ini juga sesuai dengan teknik pengumpulan data yang dilakukan secara online melalui penyebaran link kuesioner, sehingga seluruh informasi dapat dilakukan dalam satu periode pengisian kuesioner. (Notoatmodjo, 2018).

D. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi merupakan seluruh subjek atau objek dengan karakteristik tertentu yang akan diteliti, bukan hanya objek atau subjek yang dipelajari saja tetapi seluruh karakteristik atau yang dimiliki oleh subjek atau objek tersebut (Notoatmodjo, 2018).

Populasi dalam penelitian ini remaja usia 10 - 18 tahun di wilayah Kecamatan Wirosari khususnya di Desa Tambakselo, Desa Karangasem, dan Desa Wirosari dengan jumlah 790 remaja.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut yang dipilih untuk diteliti..

Sampel penelitian merupakan bagian populasi yang akan diteliti atau sebagian jumlah dari karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Sugiyono, 2020).

Sampel adalah objek yang diteliti dan dianggap mewakili seluruh populasi (Notoadmodjo, 2018). Perhitungan besar sampel menggunakan formula studi kasus kontrol dengan rumus slovin sebagai berikut :

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

Keterangan :

n = Jumlah sampel

N = Jumlah populasi

e = Tingkat kesalahan dalam pengambilang sampel (5%, 10%)

Jika tingkat kesalahan 5% (0,5), maka dengan rumus berikut didapatkan sampel :

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

$$n = \frac{790}{1 + 790 \times (0,05)^2}$$

$$n = \frac{790}{1 + 790 \times (0,0025)}$$

$$n = \frac{790}{1 + 1,975}$$

$$n = \frac{790}{2,975}$$

$$n = 265,54$$

Dengan hasil perhitungan berdasarkan rumus diatas didapatkan nilai n (besar sampel) adalah 266 responden.

3. Teknik sampling

Dalam pengambilan data yang akan di teliti dengan menggunakan teknik non probability sampling yaitu purposive sampling. *Non probability* adalah

pengambilan sampel yang tidak di dasarkan atas kemungkinan yang dapat di perhitungkan. Pengambilan sampel secara *purposive* didasarkan pada suatu pertimbangan tertentu yang dibuat oleh peneliti sendiri berdasarkan ciri atau sifat-sifat populasi yang sudah diketahui sebelumnya (Notoadmodjo, 2018).

Pada penelitian ini sampel yang di gunakan harus memenuhi syarat dan kriteria untuk menjadi responden, berikut kriteria inklusi dan kriteria eksklusi pada penelitian ini yaitu :

a. Kriteria Inklusi

- 1) Remaja berusia 10 - 18 tahun.
- 2) Bersedia menjadi responden.
- 3) Dapat mengakses kuesioner online google form.
- 4) Mengisi kuesioner dengan lengkap.

b. Kriteria Eksklusi

Kriteria eksklusi adalah karakteristik sampel yang tidak dapat dimasukkan atau tidak layak untuk diteliti sebagai berikut :

- a) Responden yang mengisi kuesioner tidak lengkap.
- b) Responden di luar batas usia yang ditentukan.

E. Waktu dan Tempat Penelitian

1. Waktu Penelitian

Penelitian di laksanakan pada bulan Mei - Juni 2026

2. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan secara online melalui penyebaran kuesioner di kecamatan Wirosari menggunakan Google form kepada remaja yang memenuhi kriteria inklusi.

F. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah uraian tentang batasan variabel yang dimaksud atau tentang apa yang diukur oleh variabel yang bersangkutan (Notoatmodjo, 2018).

Tabel 3.1 Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasioanl	Cara Ukur	Hasil Ukur	Skala
Citra tubuh	Persepsi individu terhadap bentuk tubuhnya, meliputi kepuasan atau ketidakpuasan terhadap tubuh.	Kuesioner Body Shape Questionnaire (BSQ) / body mage (sesuaikan) terdapat 34 pertanyaan	Skor total BSQ yang dikategorikan menjadi: a. Tidak terganggu ≤ 80 b. Gangguan ringan 81-110 c. Gangguan sedang 111-140 d. Gangguan berat >140	Ordinal
Gaya hidup	Pola aktivitas fisik, kebiasaan makan, dan pola aktivitas yang berkaitan dengan kesehatan.	Kuesioner gaya hidup (misal: PAQ-A, atau lifestyle questionnaire) terdapat 8-9 pertanyaan.	Skor kuesioner yang dikategorikan menjadi: a. Baik 4,00 - 5,00 b. Cukup 2,00 - 3,99 c. Kurang 1,00 - 1,99	Ordinal
Status gizi	Indeks yang dihitung dari perbandingan berat badan (kg) dengan kuadrat tinggi badan (m^2) yang digunakan sebagai indikator penilaian status gizi responden.	Pengukuran berat badan dan tinggi badan, kemudian dihitung dengan rumus $IMT = BB (kg) / TB^2 (m^2)$ (Kemenkes RI)	Nilai IMT (kg/m^2) yang diklasifikasikan menjadi: a. Kurus $< 18,5$ b. Normal $18,5 - < 25,0$ c. Overweight $25,0 - < 27,0$ d. Obesitas $\geq 27,0$	Ordinal

G. Pengumpulan Data

Pengumpulan data adalah langkah utama dalam penelitian yang bertujuan memperoleh informasi yang objektif, valid, dan reliabel mengenai variabel yang diteliti (Sugiyono, 2024).

Berdasarkan jenis data penelitian, data yang dikumpulkan yaitu :

1. Data Primer

Data primer adalah data yang diperoleh secara langsung dari sumber pertama melalui proses pengumpulan data yang dilakukan oleh peneliti. Data primer diperoleh melalui interaksi langsung dengan responden atau objek penelitian, sehingga informasi yang didapat bersifat asli, aktual, dan relevan dengan kebutuhan penelitian. (Sugiyono, 2024).

2. Data Sekunder

Data Sekunder adalah data yang diperoleh peneliti dari sumber yang sudah ada atau telah dikumpulkan oleh pihak lain sebelumnya. Data ini tidak dikumpulkan secara langsung oleh peneliti, tetapi diperoleh dari dokumen, arsip, laporan resmi, jurnal, buku, maupun sumber lain yang relevan dengan penelitian. (Sugiyono, 2024).

3. Prosedur Pengumpulan Data

Prosedur pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut :

a. Membuat surat persetujuan dengan tanda tangan kepada pembimbing 1 dan II untuk meminta izin mengambil data awal usulan penelitian Kepada Ketua Progam Studi S1 Kebidanan.

b. Peneliti menyiapkan kuesioner dalam bentuk Google Form

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSc9REMpQ9Qw>

- c. Peneliti menyertakan lembar persetujuan (informed consent) di awal form.
- d. Link kuesioner dibagikan melalui media sosial seperti WhatsApp, Instagram, atau lainnya.
- e. Responden mengisi kuesioner secara mandiri.
- f. Data diterima dan direkap dalam Google Spreadsheet.
- g. Data dibersihkan (cleaning) untuk menghapus data yang tidak lengkap.
- h. Data siap dianalisis.

H. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati, sehingga data yang diperoleh dapat akurat, objektif, dan dapat dipertanggungjawabkan. Instrumen penelitian harus disusun secara sistematis dan memenuhi standar ilmiah agar mampu

mengungkap variabel yang diteliti secara tepat (Sugiyono, 2024). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini ada 3, yaitu :

1. Instrumen Citra Tubuh

Instrumen yang digunakan untuk mengukur citra tubuh dalam penelitian ini adalah kuesioner Body Shape Questionnaire (BSQ). Kuesioner ini digunakan untuk mengetahui persepsi remaja mengenai bentuk dan ukuran tubuh yang dimilikinya. Instrumen ini terdiri dari beberapa butir pertanyaan yang mencerminkan perasaan, tingkat kepuasan, serta kekhawatiran remaja terhadap kondisi bentuk tubuhnya. (Kemenkes RI 2024).

a) Kisi - Kisi Instrumen Citra Tubuh

No	Indikator	Nomor Butir	Jumlah
1.	Persepsi terhadap bentuk tubuh.	1,2,3,4,5,6,7	7
2.	Kepuasan terhadap tubuh.	8,9,10,11,12,13,14	7
3.	Kekhawatiran terhadap berat badan.	15,16,17,18,19,20	6
4.	Perasaan malu atau tidak percaya diri terhadap tubuh.	21,22,23,24,25,26	6
5.	Keinginan mengubah bentuk tubuh.	27,28,29,30,31,32,33,34	8
Total			34

b) Bobot Penilaian Citra Tubuh

Skor menggunakan skala likert :

Jawaban	Skor
Tidak pernah	1
Jarang	2
Kadang - kadang	3
Sering	4
Sangt sering	5
Selalu	6

c) Kategori Skor (BSQ)

Skor	Kategori
≤ 80	Tidak terganggu
81 - 110	Gangguan ringan
111 - 140	Gangguan sedang
≥ 140	Gangguan berat

2. Instrumen Gaya Hidup (Aktivitas Fisik)

Instrumen gaya hidup menggunakan kuesioner *Physical Activity Questionnaire for Adolescents* (PAQ-A) untuk mengetahui tingkat aktivitas fisik remaja selama satu minggu terakhir. (Thomas et al.2023)

a) Kisi - Kisi Instrumen Gaya Hidup (Aktivitas Fisik PAQ - A)

No	Indikator	Nomor Butir	Jumlah
1.	Aktivitas fisik pada waktu luang	1	1
2.	Aktivitas fisik di sekolah	2	1
3.	Aktivitas fisik saat istirahat	3	1
4.	Aktivitas setelah pulang sekolah	4	1
5.	Aktivitas pada malam hari	5	1
6.	Aktivitas pada akhir pekan	6	1
7.	Frekuensi aktivitas fisik selama 1 minggu	7	1
8.	Penilaian aktivitas fisik secara umum	8	1
Total			8

b) Bobot penilaian aktivitas fisik

Setiap pertanyaan memiliki nilai skor :

Skor	Kategori
1	Sangat rendah
2	Rendah
3	Sedang
4	Tinggi
5	Sangat Tinggi

c. Kategori aktivitas fisik:

- 1) 4,00 - 5,00 = baik
- 2) 2,00 - 3,99 = cukup
- 3) 1,00 - 1,99 = kurang

3. Instrumen Status Gizi (Kemenkes RI)

Instrumen yang digunakan untuk mengukur status gizi dalam penelitian ini adalah Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) berdasarkan standar antropometri dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Pengukuran dilakukan dengan menimbang berat badan menggunakan timbangan digital (kg) dan mengukur tinggi badan menggunakan microtoise (cm).

Selanjutnya, data berat badan dan tinggi badan dihitung untuk memperoleh nilai IMT dengan rumus $IMT = \text{berat badan (kg)} / \text{tinggi badan}^2 (\text{m}^2)$. Nilai IMT tersebut kemudian disesuaikan dengan umur responden untuk menentukan kategori status gizi berdasarkan Z-score IMT/U.

Kategori Status Gizi Remaja Berdasarkan IMT / U

Kategori status gizi	Score
Kurus	$< 18,5$
Normal	$18,5 - < 25,5$
Gemuk	$\geq 25,0 - < 27,0$
Obesitas	$\geq 27,0$

I. Analisa Data

Analisis data adalah proses mengolah, mengorganisasikan, mengelompokkan, dan menginterpretasikan data sehingga menghasilkan informasi yang bermakna untuk menjawab rumusan masalah penelitian. (Sugiyono, 2024).

a. Analisa Univariat

Analisis data univariat merupakan analisis yang dilakukan pada setiap variabel penelitian secara tunggal untuk menggambarkan karakteristik data yang diperoleh. (Sugiyono, 2024).

Distribusi frekuensi pada penelitian ini digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden, seperti usia dan jenis kelamin (apabila digunakan), serta untuk menunjukkan penyebaran data pada variabel penelitian yang meliputi citra tubuh, gaya hidup, dan status gizi remaja. Hasil analisis disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi agar memudahkan peneliti dalam memahami pola dan proporsi data pada setiap kategori variabel.

Perhitungan presentase pada distribusi frekuensi dilakukan menggunakan rumus berikut:

$$X = \frac{F}{n} \times 100$$

Keterangan:

X = Hasil persentase

F = Frekuensi

n = Jumlah sampel

b. Analisa Bivariat

Pengujian hipotesis pada penelitian ini menggunakan analisis bivariat, yaitu analisis yang dilakukan untuk menilai hubungan antara dua variabel yang diduga saling berhubungan. Analisis ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara citra tubuh dan gaya hidup dengan status gizi pada remaja. Karena data penelitian tidak diasumsikan berdistribusi normal, maka digunakan uji korelasi

non-parametrik Spearman Rank (r_s) untuk mengukur kekuatan dan arah hubungan antarvariabel dinyatakan signifikan apabila nilai $p < 0,05$, yang menandakan bahwa hipotesis diterima. (Notoatmodjo 2018).

Uji hipotesis pada penelitian ini menggunakan uji korelasi untuk mengetahui hubungan antarvariabel. Jika data berdistribusi normal, digunakan Pearson Product Moment. Jika data tidak berdistribusi normal, digunakan Spearman Rank (r_s). Rumus Spearman Rank yang digunakan adalah:

$$r_s = 1 - \frac{6 \sum d_i^2}{n(n^2 - 1)}$$

Keterangan :

r_s : Koefisien korelasi spearman antar variabel X dan Y

d_i : Selisih peringkat antara variabel X dan Y

n : Jumlah responden

Perhitungan Analisis korelasi dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan program SPSS. Untuk mengetahui arah dan kekuatan hubungan antara dua variabel, digunakan uji Spearman Rank (r_s), yang termasuk uji non-parametrik. Uji ini tepat diterapkan ketika hubungan antarvariabel tidak linier atau data tidak berdistribusi normal. Nilai koefisien Spearman Rank (r_s) mencerminkan tingkat keterkaitan antarvariabel, dengan rentang nilai antara -1 hingga $+1$. Tingkat kekuatan hubungan antarvariabel dapat dikategorikan sebagai berikut:

Tabel 3.2 Interpretasi Koefisien Korelasi Nilai r_s

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,80 – 1,00	Sangat kuat
0,60 – 0,79	Kuat
0,40 – 0,59	Cukup Kuat
0,20 – 0,39	Rendah
0,00 – 0,19	Sangat Rendah

Studi korelasi biasanya Dilakukan bila variabel yang sedang dipelajari dapat diukur secara bersamaan. koneksi antar variabel Hal ini ditunjukkan dengan koefisien korelasi antara -1 dan +1. Korelasi -1 berarti korelasi yang sepenuhnya negatif dan korelasi +1 berarti korelasi yang sepenuhnya positif. Suatu variabel dikatakan berkorelasi positif jika perubahannya dilacak secara paralel dengan variabel lainnya. Sebaliknya, dua variabel berkorelasi negatif jika perubahan dalam satu variabel diikuti oleh perubahan yang lain. (Nursalam 2015).

1. Prosedur Pengolahan Data

a. Editing

Editing data dilaksanakan untuk memastikan bahwa seluruh jawaban responden pada kuesioner yang dihimpun melalui Google Form telah lengkap dan sesuai. Langkah-langkah editing mencakup pemeriksaan kelengkapan setiap butir pertanyaan, pengecekan apakah responden memenuhi kriteria inklusi yang telah ditetapkan, serta penghapusan data yang tidak lengkap atau data yang ditemukan lebih dari satu kali (duplikasi).

b. Coding

Proses coding dilakukan dengan memberikan nilai numerik pada setiap jawaban kuesioner sehingga data dapat diolah secara statistik. Untuk

pernyataan citra tubuh yang menggunakan skala Likert, pengkodean ditetapkan sebagai berikut:

Kode 1 : Sangat Tidak Setuju.

Kode 2 : Tidak Setuju.

Kode 3 : Netral.

Kode 4 : Setuju.

Kode 5 : Sangat Setuju.

Pada variabel gaya hidup, kode diberikan dengan ketentuan :

Kode 1 : Aktivitas fisik sangat rendah.

Kode 2 : Aktivitas fisik rendah

Kode 3 : Aktivitas fisik sedang

Kode 4 : Aktivitas fisik tinggi

Kode 5 : Aktivitas fisik sangat tinggi

Sedangkan pada variabel status gizi, kode diberikan dengan ketentuan:

Kode 1 : Kurus.

Kode 2 : Normal.

Kode 3 : Gemuk

Kode 4 : Obesitas.

c. Scoring

Tahap scoring dilakukan dengan mengakumulasi skor dari setiap item pada kuesioner citra tubuh dan gaya hidup sesuai dengan pedoman instrumen yang digunakan. Skor total diperoleh dari penjumlahan nilai pada seluruh butir pertanyaan yang telah diisi oleh responden. Semakin tinggi skor yang diperoleh menunjukkan semakin besar tingkat ketidakpuasan terhadap citra tubuh dan semakin tidak sehat pola gaya hidup responden, sedangkan skor yang lebih

rendah mencerminkan citra tubuh yang lebih positif serta gaya hidup yang lebih sehat.

Kategori hasil kemudian ditetapkan berdasarkan rentang skor yang telah ditentukan sebelumnya.

d. Entri data

Entri data adalah memasukkan data yang telah diperoleh ke dalam computer dengan menggunakan SPSS.

e. Tabulasi

Tabulasi merupakan kelanjutan langkah koding untuk mengelompokkan data ke dalam suatu table tertentu menurut sifat - sifat yang dimiliki sesuai dengan tujuan penelitian.

f. Cleaning

Cleaning adalah tahap pembersihan data dimana dimana data dari setiap sumber data atau responden selesai dimasukkan perlu di cek kembali untuk melihat kemungkinan-kemungkinan adanya masalah kode, ketidaklengkapan dan sebagainya, untuk dikoreksi atau dilakukan pembetulan.

J. Etika Penelitian

Etika penelitian adalah seperangkat norma yang harus dipenuhi peneliti untuk menjaga keamanan, kenyamanan, serta hak-hak subjek penelitian, serta memastikan bahwa proses penelitian dilakukan secara bertanggung jawab dan sesuai moral, Adapun etika penelitian yang digunakan pada penelitian ini menurut (Sugiyono, 2024) antara lain sebagai berikut:

1. *Informed Consent* (Persetujuan Tanpa Paksaan)

Peneliti wajib memberikan penjelasan lengkap kepada responden mengenai tujuan, prosedur, manfaat, serta risiko penelitian. Responden berhak memutuskan ikut atau tidak tanpa adanya paksaan.

2. *Anonymity* (Tanpa Nama)

Identitas subjek penelitian tidak boleh dicantumkan secara langsung. Nama responden harus diganti dengan kode atau nomor sehingga tidak dapat dikenali.

3. *Confidentiality* (Kerahasiaan Data)

Seluruh informasi yang diberikan subjek harus dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian. Peneliti wajib memastikan data tidak disalahgunakan atau dibocorkan.

4. *Beneficience* (Memberikan Manfaat dan Tidak Merugikan)

Penelitian tidak boleh menimbulkan bahaya fisik, psikologis, ekonomi, maupun sosial kepada responden. Penelitian harus memberikan manfaat, baik secara langsung maupun tidak langsung.

5. *Justice* (Keadilan dan Perlakuan yang Sama)

Sugiyono menekankan bahwa semua responden harus diperlakukan secara adil, tanpa diskriminasi usia, gender, status sosial, pendidikan, maupun latar belakang lainnya.

6. *Responsibility* (Tanggung Jawab Peneliti)

Peneliti bertanggung jawab atas seluruh proses penelitian, mulai perencanaan hingga pelaporan hasil, termasuk menjaga keamanan data dan subjek penelitian.

K. Kode Etik Penelitian (*Ethical Clearance*)

Suatu instrumen untuk mengukur keberterimaan secara etik suatu rangkaian proses penelitian. Semua penelitian yang melibatkan manusia tidak boleh melanggar standar etik yang berlaku universal, tetapi juga harus memperhatikan berbagai aspek sosial budaya masyarakat yang diteliti, *ethical clearance* dilakukan di Universitas An Nuur Purwodadi. (No:002029/Komite Etik Penelitian Universitas An Nuur/2026)