BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian

Penelitian yang dilakukan bersifat kuantitatif, yaitu penelitian yang dilakukan secara terukur pada suatu populasi atau sampel representatif untuk menjawab hipotesis yang telah dirumuskan (Sugiyono, 2020). Selain itu, penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional* yang berarti dilakukan pada satu waktu. Penelitian yang akan dilakukan memiliki fokus untuk mengetahui beberapa faktor yang mungkin dapat berpengaruh pada kejadian NES di kalangan mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia. Melalui desain ini peneliti dapat memperoleh gambaran menyeluruh dari subjek pada saat melakukan studi atau penelitian.

3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini diselenggarakan mulai bulan Oktober 2024 hingga April 2025, yang meliputi tahapan penyusunan proposal penelitian, pengambilan data penelitian, pengolahan dan analisis data penelitian, serta penyusunan laporan hasil penelitian atau skripsi. Lokasi penelitian bertempat di Lingkungan Kampus Universitas Pendidikan Indonesia Kota Bandung.

3.3 Populasi dan Sampel

3.2.1 Populasi penelitian

Populasi merupakan wilayah generalisasi meliputi seluruh subjek dan objek yang memiliki karakteristik tertentu untuk dipelajari dalam penelitian (Sugiyono, 2020). Populasi dibedakan menjadi dua menurut batasannya. Pertama, populasi terbatas, yakni populasi yang memiliki karakteristik dan jumlah terbatas. Adapun populasi tak terbatas, yaitu populasi yang tidak dapat dihitung atau dinyatakan secara numerik (Pasaribu dkk, 2022). Populasi dalam penelitian ini melibatkan mahasiswa/mahasiswi jenjang S1 yang terdiri atas 3 fakultas dengan jumlah mahasiswa aktif terbanyak di UPI meliputi Fakultas Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial (FPIPS), Fakultas Pendidikan Teknik dan Kejuruan (FPTK), dan Fakultas Ilmu Pendidikan (FIP). Pemilihan ini ditentukan dengan pertimbangan sampel yang

diambil akan lebih beragam dan representatif bagi keberlangsungan penelitian. Berdasarkan data yang diperoleh dari Direktorat Pendidikan UPI total populasi pada penelitian ini yaitu 13.715 mahasiswa.

3.2.2 Sampel penelitian

Sampel penelitian ialah sebagian jumlah dari populasi yang dipilih sebagai sumber data dalam suatu penelitian. Jumlah sampel harus cukup untuk menggambarkan dan mencerminkan karakteristik dari populasi yang diteliti. Sampel pada penelitian ini adalah bagian dari populasi mahasiswa jenjang S1 Universitas Pendidikan Indonesia yang dipilih berdasarkan kriteria inklusi yang telah ditetapkan. Perhitungan besaran sampel minimal dilakukan menggunakan rumus *Lemeshow* (1997) sebagai berikut.

$$n = \frac{Z_{1-\alpha/2}^2 \times P(1 - P)}{d^2}$$

Keterangan:

- n = jumlah sampel
- $Z_{1-\alpha/2}^2$ = taraf kepercayaan
- P = proporsi suatu kasus terhadap populasi
- d = derajat penyimpangan

Berikut merupakan perhitungan besaran sampel minimal untuk penelitian ini dengan taraf kepercayaan 90% dan 10% derajat penyimpangan populasi.

$$n = \frac{Z_{1-\alpha/2}^2 \times P(1 - P)}{d^2}$$

$$n = \frac{(1.64)^2 \times 0,57(1 - 0,57)}{(0,1)^2}$$

$$n = \frac{2,6896 \times 0,57(0,43)}{0,01}$$

$$n = 65,9 + 10\%$$

$$n = 73$$

Berdasarkan perhitungan diatas, didapatkan jumlah minimal sampel yang diambil adalah 73 mahasiswa. Untuk meminimalisasi kesalahan data dan estimasi *drop out* data subjek, jumlah sampel diberi penambahan 10% dari jumlah minimal yaitu 65,9 menjadi 73 mahasiswa.

3.2.3 Teknik penarikan sampel

Teknik penarikan sampel adalah sebuah metode dalam menentukan jumlah atau besaran sampel yang dilibatkan dalam penelitian, dengan memperhatikan karakteristik dan penyebaran populasi sehingga diperoleh sampel yang representatif. Sampel pada penelitian ini ditentukan melalui teknik *purposive sampling*, yaitu metode penarikan sampel dengan pertimbangan dan kriteria tertentu yang ditetapkan peneliti. Penarikan sampel dengan teknik ini didasarkan atas kriteria yang berkaitan dengan tujuan dari penelitian yang akan dicapai (Sugiyono, 2020).

Kriteria inklusi yang ditetapkan untuk menentukan sampel dalam penelitian ini yaitu mahasiswa aktif tingkat S1 di tiga fakultas Universitas Pendidikan Indonesia yaitu FPIPS, FPTK dan FIP yang berusia 19-24 tahun, dan sehat secara jasmani dan rohani, tidak sedang melakukan diet tertentu, dan bersedia terlibat dalam penelitian. Sementara kriteria eksklusi yang ditetapkan yaitu mahasiswa yang sedang cuti kuliah, sedang sakit dan tidak bersedia terlibat dalam penelitian. Berdasarkan perhitungan rumus *Lemeshow* diatas, sampel yang diambil berjumlah 73 mahasiswa. Total jumlah sampel tersebut akan dibagi ke dalam 3 populasi fakultas FPIPS, FPTK dan FIP dengan rasio perbandingan sampel 10 : 9 : 9, sehingga diperoleh jumlah sampel setiap fakultas sebagai berikut.

Tabel 3. 2 Jumlah Sampel Per Fakultas

Nama Fakultas	N	n
Fakultas Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial (FPIPS)	5.100	27
Fakultas Pendidikan Teknik dan Kejuruan (FPTK)	4.325	23
Fakultas Ilmu Pendidikan (FIP)	4.290	23
Total	13.175	73

Sumber: Direktorat Pendidikan UPI 2024

3.4 Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data merupakan bagian dari proses penelitian yang bertujuan untuk memperoleh data yang diperlukan. Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer, yaitu data yang secara langsung diperoleh dari subjek penelitian. Teknik pengumpulan data untuk variabel NES, asupan makan,

kualitas tidur dan tingkat stres menggunakan kuesioner terstruktur dan wawancara langsung pada responden. Sementara data status gizi diperoleh dengan melakukan pengukuran berat badan dan tinggi badan secara langsung pada responden menggunakan alat timbangan badan *digital* dan *microtoise*.

Variabel NES diukur melalui pengisian kuesioner terstruktur pada subjek dengan cara wawancara. *Night Eating Questionnaire* (NEQ) merupakan instrument yang dinilai efisien dan valid untuk mengukur tingkat keparahan NES (Allison, et al., 2008). Kuesioner ini terdiri dari pertanyaan mengenai kebiasaan sarapan, perilaku makan larut malam, kondisi emosi, dan kecenderungan terbangun saat malam hari. Kuesioner ini memuat 14 poin pertanyaan dan setiap poin pertanyaan terdiri atas 5 skala jawaban dari skala 0 hingga 4. Skor dari setiap jawaban akan dijumlahkan untuk menentukan subjek termasuk dalam kategori NES atau tidak. Subjek termasuk kategori NES apabila skor NEQ mencapai ≥ 25 .

Status gizi diukur secara langsung melalui pengukuran antropometri tinggi badan dan berat badan. Instrumen yang digunakan terdiri dari timbangan badan *digital* dan *microtoise*. Hasil pengukuran antropometri tinggi badan dan berat badan selanjutnya dihitung ke dalam rumus Indeks Massa Tubuh (IMT) untuk mengetahui status gizi yang bersangkutan. Variabel berikutnya yaitu, data mengenai asupan makan subjek akan dikumpulkan melalui wawancara langsung dengan metode *food recall* 24 jam. Instrumen yang digunakan adalah lembar formulir *food recall*, yang memuat informasi tentang waktu makan, serta jenis dan jumlah seluruh makanan dan minuman yang dikonsumsi responden dalam 24 jam terakhir. Data yang telah diperoleh selanjutnya dibandingkan dengan Angka Kecukupan Gizi (AKG) 2019 untuk mengetahui sejauh mana kebutuhan zat gizi responden tercukupi.

Kualitas tidur responden diukur dengan kuesioner terstruktur *Pittsburg Sleep Quality Index* (PSQI). Kuesioner ini mencakup beberapa komponen, seperti durasi tidur, kualitas tidur, latensi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat, serta disfungsi di siang hari. PSQI terdiri dari 18 pertanyaan yang dikelompokkan dalam 7 komponen. Skor PSQI global diperoleh dengan menjumlahkan nilai dari ketujuh komponen tersebut. Skor akhir biasanya berkisar antara 0 hingga 21. Skor

PSQI >5 sudah dapat menentukan kualitas tidur yang buruk. Semakin tinggi skor yang diperoleh, semakin buruk kualitas tidurnya.

Tingkat stres responden diukur dengan instrument *Depression Anxiety Stres Scale* (DASS). DASS merupakan instrument atau kuesioner yang digunakan untuk mengukur 3 keadaan emosi meliputi depresi, kecemasan dan stres. Setiap jenis keadaan emosi terdiri dari 7 poin pernyataan. Skor DASS dihitung dengan menjumlahkan skor dan mengalikannya dengan 2 untuk diperoleh skor final

3.5 Pengolahan data

Data yang telah terkumpul diolah secara statistik menggunakan ke dalam *Microsoft Office Excel* dan *IBM SPSS Statistics*. Pengolahan data sangat tergantung pada jenis data yang dikumpulkan. Penelitian yang dilakukan bersifat kuantitatif sehingga data perlu melalui tahapan *editing, coding, entry data, cleaning* dan tabulasi untuk selanjutnya dianalisis.

3.7.1 Editing

Editing merupakan tahap pengecekan dan pengoreksian data yang telah terkumpul. Data dari setiap subjek penelitian akan dikelompokkan menurut variabelnya. Editing bertujuan untuk melengkapi dan membersihkan data dari kesalahan yang ada pada pencatatan (Sugiyono, 2020).

3.7.2 Coding

Coding atau pengkodean adalah pembuatan kode pada setiap data yang termasuk ke dalam kategori yang sama. Kode berupa huruf dan angka digunakan sebagai identitas bagi data yang akan dianalisis (Sugiyono, 2020). *Coding data* pada setiap variabel yang diteliti disajikan dalam tabel berikut dengan deskripsinya.

Tabel 3. 3 *Coding Data*

No	Variabel	Kode	Kategori	Deskripsi
1	Jenis kelamin	1	Laki-laki	-
		2	Perempuan	
2	Fakultas	1	FPIPS	-
		2	FPTK	
		3	FIP	

Tabel 3. 3 *Coding Data* (lanjutan)

No	Variabel	Kode	Kategori	Deskripsi
3	<i>Night Eating Syndrome</i>	1	Tidak NES	Skor NEQ < 25
		2	NES	Skor NEQ ≥ 25
4	Status gizi	1	<i>Underweight</i>	IMT < 18,5 kg/m ²
		2	Normal	IMT 18-22,9 kg/m ²
		3	<i>Overweight</i>	IMT 23-24.9 kg/m ²
		4	Obesitas	IMT ≥ 25 kg/m ²
5	Asupan makanan	1	Defisit berat	<70% kebutuhan gizi
		2	Defisit ringan	70-89% kebutuhan gizi
		3	Cukup	≥90% kebutuhan gizi
6	Kualitas tidur	1	Baik	Skor PSQI ≤ 5
		2	Buruk	Skor PSQI > 5
7	Tingkat stress	1	Normal	Skor DASS 0-14
		2	Ringan	Skor DASS 15-18
		3	Sedang	Skor DASS 19-25
		4	Berat	Skor DASS ≥ 26

3.7.3 *Entry data*

Setelah melewati tahap pengkodean, langkah berikutnya adalah memproses atau meng-*entry* data hasil kuesioner ke dalam *software*. Tahapan ini bertujuan agar memudahkan data untuk dianalisis (Widodo, dkk., 2023). Data dari setiap variabel penelitian mulai dari kode responden, identitas, variabel NES, status gizi, asupan makanan, kualitas tidur, dan tingkat stres dimasukkan ke dalam perangkat lunak *Microsoft office excel* sesuai dengan kode yang telah dibuat.

3.7.4 *Cleaning*

Cleaning data merupakan proses pengecekan data meliputi pemeriksaan apabila terdapat data diluar kriteria, tidak konsisten, tidak terdefinisi, atau kurang relevan (Widodo, dkk., 2023). *Cleaning data* dilakukan setelah seluruh proses *entry* selesai sehingga segala kesalahan data yang ada dapat terdeteksi dan diperbaiki dengan baik.

3.7.5 *Tabulasi*

Tabulasi merupakan tahap pembuatan tabel yang memuat data yang telah diberi kode sesuai dengan proses analisis yang akan dilakukan. Tabel yang dibuat adalah jenis tabel pemindahan (*transfer table*). Tabel ini berisi seluruh data mulai dari kode responden yang terletak di kolom paling kiri tabel, dilanjutkan dengan variabel-variabel dalam kuesioner di kolom berikutnya (Widodo dkk., 2023). Hasil *coding* dan *entry data* akan dimuat dalam tabel sesuai dengan variabel yang diteliti. Data yang telah melalui ditabulasi merupakan data yang telah valid untuk dilakukan uji analisis.

3.6 Analisis Data

Analisis data adalah tahapan dalam sebuah penelitian meliputi tabulasi data, menyajikan data, menjawab seluruh rumusan masalah penelitian, serta melakukan uji untuk membuktikan hipotesis (Sugiyono, 2020). Data pada penelitian dianalisis secara univariat dan bivariat. Hal itu akan dijelaskan lebih rinci pada paragraf dibawah.

3.6.1 Analisis Univariat

Analisis univariat merupakan analisis data penelitian secara deskriptif, yang ditujukan untuk mengetahui gambaran atau karakteristik variabel-variabel yang diteliti, mendiagnosis asumsi statistik lanjutan, dan mendeteksi adanya kesalahan data (Sugiyono, 2020). Analisis univariat akan dilakukan menggunakan *software* SPSS untuk mengukur gambaran dan karakteristik dari seluruh variabel penelitian. Variabel-variabel yang akan dilakukan analisis univariat meliputi komponen usia, jenis kelamin, angkatan dan fakultas pada variabel identitas, komponen IMT pada variabel status gizi, pengkategorian variabel asupan makanan, hasil pengkategorian NES, kualitas tidur, dan tingkat stres. Hasil analisis univariat akan menunjukkan jumlah dan persentase dari setiap komponen yang dianalisis.

3.6.2 Analisis Bivariat

Tahapan analisis berikutnya yaitu analisis bivariat atau analisis yang melibatkan setiap 2 variabel (independen dan dependen) untuk mengetahui keterkaitan, hubungan atau pengaruh antar variabel tersebut. Hipotesis yang dibuat dalam penelitian ini bersifat korelasional, sehingga jenis analisis digunakan adalah

analisis korelasi. Analisis korelasi bertujuan untuk mengetahui hubungan antara masing-masing variabel independen yang meliputi status gizi, asupan makanan, kualitas tidur dan stres dengan NES.

Analisis korelasi dapat dilakukan dengan beberapa jenis uji tergantung dengan skala dan sifat data yang akan dianalisis. Apabila data pada penelitian ini terdistribusi normal maka jenis uji yang digunakan adalah Uji Korelasi *Pearson*. Sementara, apabila data yang dianalisis tidak terdistribusi normal maka data dianalisis menggunakan Uji Korelasi *Rank spearman* untuk mengetahui keterkaitan antara variabel dependen penelitian dengan setiap variabel independen.

3.7 Isu Etik

Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik penelitian yang dikeluarkan oleh Komite Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka dengan nomor etik KEPK-NK/02/02/2025/03224. Penelitian ini dilakukan dengan menerapkan prinsip-prinsip etik sebagai berikut:

a. *Respect for person (other)*

Melalui prinsip ini peneliti menghormati hak-hak responden yang terlibat dalam penelitian dan menjaga kerahasiaan identitas responden. Data yang diperoleh dari responden penelitian ini dirahasiakan dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian. Peneliti juga menghargai segala bentuk keputusan responden termasuk kesediaan atau tidaknya responden untuk terlibat dalam penelitian

b. *Beneficience*

Beneficience atau kebermanfaatannya merupakan prinsip penelitian dalam memberikan manfaat dan tidak merugikan responden yang dilibatkan dalam penelitian. Responden dapat memperoleh manfaat berupa informasi mengenai status gizi, status konsumsi, serta status kesehatannya melalui penilaian tingkat stres dan kualitas tidurnya.

c. Prinsip etika keadilan (*justice*)

Prinsip ini diterapkan dalam penelitian melalui pemberian perlakuan dan hak yang adil pada setiap responden. Peneliti tidak membedakan

perlakukan pada seluruh responden yang terlibat dalam kegiatan penelitian. Selain itu, setiap responden yang terlibat diberikan *reward* berupa barang yang sama sebagai bentuk terima kasih atas kesediaannya untuk berpartisipasi dalam penelitian.