

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### 3.1 Desain Penelitian

Dalam suatu penelitian, menentukan metode penelitian merupakan langkah-langkah yang penting dan harus tepat guna menyelesaikan sebuah penelitian. Metode penelitian pada dasarnya adalah cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu (Sugiyono, 2012, hlm. 2). Artinya, dalam sebuah penelitian harus berdasarkan cara yang ilmiah yang mengarah pada tujuan yang jelas, artinya, yang sesuai dengan apa yang akan diteliti dan secara empiris yang dapat dipahami oleh orang lain serta secara sistematis yang menggunakan langkah-langkah tertentu. Penggunaan metode penelitian haruslah sesuai dengan masalah, tujuan dan kegunaan dari penelitian yang akan diteliti sehingga dapat memudahkan peneliti untuk mengumpulkan data kemudian dianalisis menjadi sebuah kesimpulan nantinya.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *Cross-sectional*. Penelitian kuantitatif merupakan penelitian yang menggunakan data-data penelitian berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik (Sugiyono, 2012, hlm. 7). Penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang menggunakan populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif atau statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2012, hlm. 8). Oleh karena itu penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan menyebarkan kuesioner kepada responden. Desain *Cross-sectional* dipilih karena dapat mengumpulkan data pada satu titik tertentu. Selain itu, rancangan ini memiliki keunggulan mengukur sikap atau praktik saat ini (Creswell, 2015, hlm. 757). Hal ini sangat relevan dengan penelitian yang akan dilaksanakan untuk mengukur perilaku *sedenter*, tingkat *screen time* dan indeks massa tubuh. Kemudian mengkorelasikan kuesioner dengan variabel yang dimana peneliti akan mencari hubungan antara perilaku sedentari dan tingkat *screen time* dengan indeks massa tubuh siswa sekolah dasar. Variabel sedentari dan *screen time* serta variabel indeks massa tubuh akan dinilai dan diukur pada saat bersamaan menggunakan kuesioner

*Adolescent Sedentary Activity Questionnaire* (ASAQ) serta perhitungan antropometri yang akan disertakan dalam kuesioner penelitian.

### **3.2 Partisipan Penelitian**

Partisipan penelitian merupakan orang-orang yang terlibat dalam sebuah kegiatan. Dalam penelitian ini akan dilaksanakan di SDN 222 Pasir Pogor Jl. Pasir Suci No. 8, Mekarjaya, Kec. Rancasari, Kota Bandung. Dilaksanakan dengan menyebarkan kuesioner penelitian secara *online* melalui *google form*.

### **3.3 Populasi dan Sampel**

#### **3.3.1 Populasi Penelitian**

Populasi penelitian merupakan objek ataupun subjek yang akan diteliti oleh peneliti yang sesuai dengan karakteristik penelitian yang akan dilakukan. Menurut Sugiyono (2012, hlm. 80) populasi merupakan wilayah yang generalisasi terdiri atas objek maupun subjek yang memiliki karakteristik atau kualitas tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dilakukan penelitian. Berarti disini, populasi ialah objek ataupun subjek yang akan diteliti oleh peneliti, dimana objek atau subjek tersebut memiliki karakteristik tertentu yang memenuhi kriteria yang akan diteliti. Maka, populasi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu siswa-siswi kelas atas SDN 222 Pasir Pogor, Kota Bandung dengan jumlah sampel 418 siswa.

#### **3.3.2 Sampel**

Sampel ialah sekelompok subjek ataupun objek yang terpilih yang memenuhi kriteria yang akan dijadikan sebagai penelitian. Menurut Sugiyono (2012, hlm. 81) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Jadi, sampel merupakan kelompok objek atau subjek yang memiliki karakteristik yang sesuai dengan yang akan diteliti.

Dalam penelitian ini, teknik sampling yang akan digunakan adalah *sampling purposive* atau *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2012, hlm. 85). Dapat dikatakan bahwa teknik *purposive* ini tidak diambil secara acak, melainkan sampel memiliki kriteria yang sudah ditentukan oleh peneliti. Dengan demikian, penelitian ini akan dilakukan kepada siswa sekolah dasar kelas atas (4,5 dn 6) dengan karakteristik siswa yang berusia di rentang usia 11-15 tahun berjumlah 105 siswa. Dengan rincian siswa sebagai berikut:

Tabel 3.1 Jumlah Siswa

Jenis Kelamin	Kelas IV	Kelas V	Kelas VI	Total
Laki-laki	19	13	17	49
Perempuan	16	21	19	56
Jumlah	35	34	36	105

### 3.4 Instrumen Penelitian

#### 3.4.1 Instrumen Perilaku Sedenter

Instrumen penelitian merupakan alat ukur yang akan digunakan dalam penelitian dalam mengambil data. Menurut (Sugiyono, 2012, hlm. 222) instrumen dalam penelitian bisa berupa test, pedoman wawancara, pedoman observasi dan kuesioner. Penelitian ini dilakukan dengan menyebarkan kuesioner. Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberikan seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab bisa berupa pertanyaan atau pernyataan tertutup atau terbuka (Sugiyono, 2012, hlm.142). Kuesioner bisa diberikan secara langsung kepada responden, dikirim melalui pos atau dibagikan menggunakan jaringan internet kepada responden.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini merupakan instrumen dari jurnal penelitian yang ditulis oleh (Hardy, L, 2007) mengenai *Adolescent Sedentary Activity Questionnaire (ASAQ)* pada siswa yang rentang usianya 11-15 tahun. Adapun kategori dan komponen dari kuesioner tersebut sebagai berikut:

Tabel 3.2 Indikator Penelitian Perilaku Sedenter

Kategori Sedenter	Aktivitas Sedenter
<i>Small Screen Reaction</i> (di depan layar) (SSR)	Menonton Televisi
	Menonton video/DVD/bermain game
	Menggunakan komputer untuk bersenang-senang termasuk pada <i>browsing</i> sosial media, bermain <i>game</i> di komputer, atau <i>searching</i> di internet
<i>Education</i> (Aktivitas Belajar)	Menggunakan komputer untuk mengerjakan PR sekolah
	Mengerjakan PR menggunakan tablet, <i>handphone</i> , atau lainnya

	Melakukan kegiatan tambahan (kecuali olahraga) (les musik, les matematika, dll)
<i>Travel</i> (Bepergian)	Bepergian (mobil/motor/bus/kereta/kapal)
<i>Cultural Activities</i> (Kebiasaan sehari-hari)	Membaca buku cerita/novel/komik, dll
	Melakukan hobi/membuat kerajinan/keterampilan (menggambar, melukis, dll)
	Memainkan/mendengarkan musik
<i>Social Activities</i> (Kegiatan sosial)	Duduk-duduk santai (mengobrol dengan keluarga atau teman)
	Kegiatan keagamaan (sekolah agama/ibadah/kegiatan keagamaan lain)

(Hardy, 2007)

Untuk menghitung perilaku sedentari siswa digunakan perhitungan nilai durasi dengan pedoman yang dikembangkan oleh (Young, dkk, 2014, hlm. 22) yaitu:

Tabel 3.3 Kategori Durasi Perilaku Sedenter

No	Durasi	Kategori
1.	(<2 jam sehari)	Rendah
2.	(2-5 jam sehari)	Sedang
3.	(>5 jam sehari)	Tinggi

### 3.4.2 Instrumen *Screen Time*

Instrumen perhitungan *screen time* ini diadaptasi dari kuesioner perilaku sedenter yang diambil berdasarkan pada pertanyaan yang mengacu pada tingkat tatap layar yang tinggi pada kuesioner sedenter. Adapun indikator dan komponen dari tingkat *screen time* sebagai berikut:

Tabel 3.4 Indikator Penelitian *Screen Time*

Kategori	Aktivitas <i>Screen Time</i>
Belajar	Menonton video pembelajaran, membaca materi, mengerjakan pekerjaan rumah menggunakan komputer, tablet, televisi, <i>smartphone</i> atau menggunakan alat elektronik lainnya.

Melakukan Pekerjaan	Melakukan pekerjaan rumah atau <i>home office</i> dengan menggunakan komputer, tablet, televisi, <i>smartphone</i> atau menggunakan alat elektronik lainnya.
Menonton video	Menonton televisi, film, berita atau video lainnya menggunakan komputer, tablet, televisi, <i>smartphone</i> atau menggunakan alat elektronik lainnya.
Bermain <i>Game</i>	Bermain <i>game</i> menggunakan komputer, tablet, televisi, <i>smartphone</i> atau menggunakan alat elektronik lainnya.
Menggunakan sosial media atau aplikasi <i>chatting</i>	Menggunakan sosial media seperti <i>facebook</i> , <i>instagram</i> , <i>twitter</i> dan lain-lain menggunakan komputer, tablet, televisi, <i>smartphone</i> atau menggunakan alat elektronik lain serta aplikasi <i>chatting</i> lainnya.

(Thaisi, dkk., 2022)

Dalam kuesioner sedenter, terdapat lima (5) pertanyaan yang termasuk pada kategori tersebut. Diantaranya pertanyaan nomor 1-5 dengan kategori *small screen time* (aktivitas di depan layar) yaitu pertanyaan nomor 1-3, dan *education* (aktivitas belajar) yaitu pertanyaan nomor 4-5. Untuk menentukan pedoman nilai durasi *screen time* yang dihabiskan oleh siswa, peneliti melakukan perhitungan norma *screen time* menggunakan rumus PAN (Suntoda, 2009., hlm. 6), sebagai berikut:

Tabel 3.5 Rumus PAN

Batas daerah dalam Kurva	Nilai	Kategori
M+1.8S atau lebih	A	Sangat Tinggi
Antara M+0.6 S dan M+1.8 S	B	Tinggi
Antara M-.6 S dan M +).6 S	C	Cukup
Antara M-1.8 S dan M-0.6 S	D	Kurang
Kurang dari M-1.8 S	E	Sangat Kurang

### 3.4.3 Instrumen Indeks Massa Tubuh

Untuk menghitung Indeks Massa Tubuh siswa diukur dengan menggunakan perhitungan menurut Kemenkes RI (2018) dengan rumus:

$$IMT = \frac{BB}{TB^2} = \frac{Kg}{m^2}$$

Gambar 3.1 Rumus Indeks Massa Tubuh

Setelah menghitung indeks massa tubuh siswa, kemudian untuk menentukan batas kurva atau status gizi siswa, menggunakan rumus *Z-score*, dimana:

$$Zscore = \frac{\text{Nilai Individu} - \text{Nilai Baku Rujukan}}{\text{Nilai Simpangan Baku Rujukan}}$$

Gambar 3.2 Rumus Zscore

Dengan:

Nilai Individu: Indeks Massa Tubuh Siswa

Nilai Baku Rujukan: Kategori Ambang Batas Status Gizi Anak

Nilai Simpangan Baku Rujukan: ditentukan dengan:

- Jika hasil perhitungan (+) maka, nilai simpangan baku rujukan (1SD – Nilai Median)
- Jika hasil perhitungan (-) maka, nilai simpangan baku rujukan (Nilai Median – (-1SD))

Untuk menentukan nilai median, dapat dilihat dari Peraturan Menteri Kesehatan RI No. 2 Tahun 2020, tentang Standar Antropometri Anak. Karena peneliti menggunakan perhitungan Indeks Massa Tubuh menurut umur (IMT/U). Maka, tabel nilai median dilihat dari tabel standar indeks massa tubuh menurut umur (Kemenkes, 2020, hlm. 44-55). Setelah itu, peneliti dapat menentukan kategori gizi siswa menggunakan indeks kategori sebagai berikut:

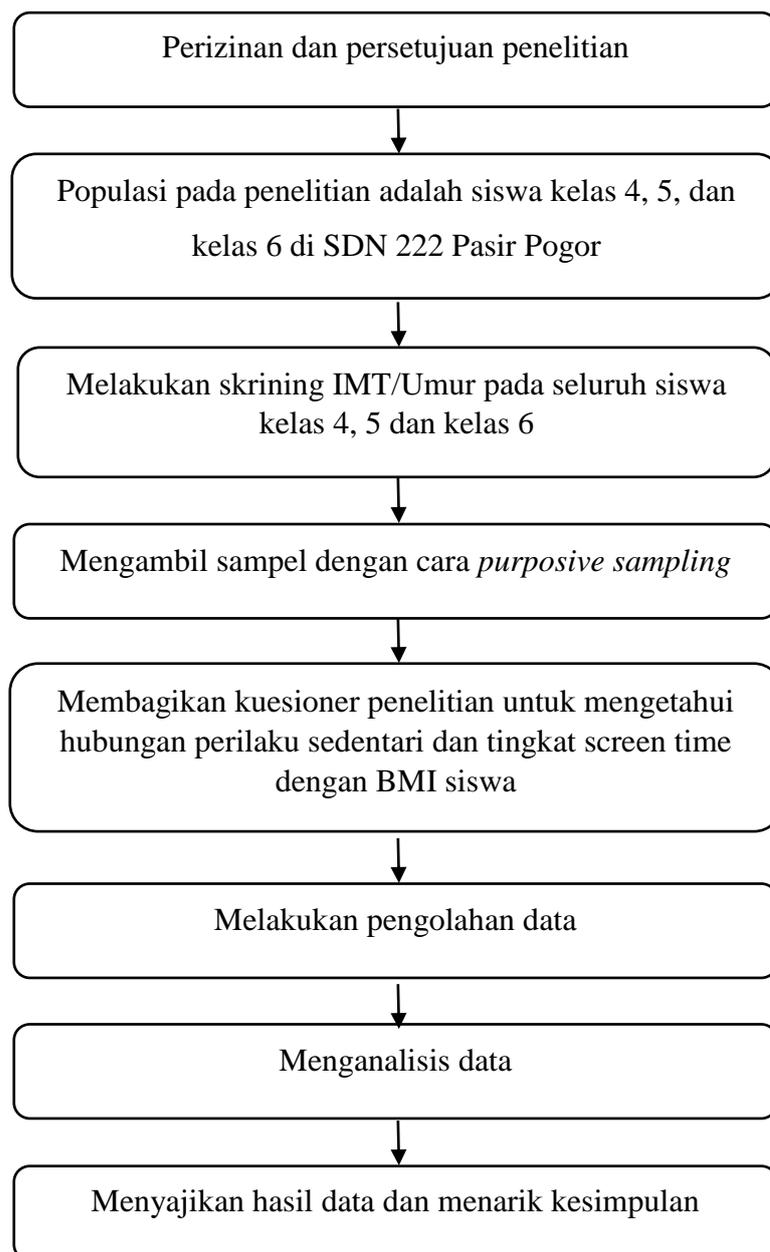
Tabel 3.6 Kategori Status Gizi Siswa

Indeks	Kategori Status Gizi	Ambang Batas (Z-Score)
<b>Umur (IMT/U) anak usia 5- 18tahun</b>	Gizi Kurang ( <i>thinness</i> )	-3 SD sd < -2 SD
	Gizi Baik ( <i>Normal</i> )	-2 SD sd +1 SD
	Gizi Lebih ( <i>Overweight</i> )	+1 SD sd +2 SD
	Obesitas ( <i>Obese</i> )	<+ 2 SD

Setelah mendapatkan hasil dari perhitungan *Z-score*, kemudian hasilnya dikategorikan berdasarkan tabel indeks IMT/U untuk menentukan status gizi siswa dari seluruh responden.

### 3.5 Prosedur Penelitian

Adapun dalam penelitian ini, dilakukan langkah-langkah berikut sebagai prosedur penelitian, diantaranya:



Gambar 3.3 Prosedur Penelitian

### 3.6 Analisis Data

Data yang diperoleh selanjutnya, diolah untuk mengetahui hubungan antar variabel. Maka, data tersebut diolah menggunakan program SPSS untuk

mengetahui hubungan korelasi antar variabel menggunakan uji normalitas dan linieritas. Setelah melakukan uji normalitas dan linieritas, peneliti dapat mengetahui apakah data terdistribusikan dengan normal dan linier atau tidak.

### 3.6.1 Analisis Data Perilaku Sedenter dan *Screen Time*

Analisis data yang akan dilakukan untuk menghitung data perilaku sedenter dan *screen time* dilakukan sebagai berikut:

1. Mengumpulkan data dari responden yang mengisi kuesioner.
2. Memisahkan antar responden kelas.
3. Pengolahan data menggunakan *Microsoft Excel* dan dikategorikan menggunakan panduan *skoring* setiap instrumen.

### 3.6.2 Uji Prasyarat Analisis Korelasi

Setelah semua variabel telah dihitung dan dikategorikan, selanjutnya kategori yang sudah ada diganti menggunakan SPSS agar dapat menghasilkan kesimpulan untuk mengetahui hubungan antar variabel menggunakan analisis data uji korelasi spearman dan menghitung uji analisis melalui aplikasi IBM SPSS *statistic* versi 20. Sebelum melakukan uji korelasi spearman, peneliti terlebih dahulu melaksanakan uji normalitas dan uji linieritas untuk mengetahui apakah distribusi kedua variabel tersebut normal atau tidak, linier atau tidak.

### 3.6.3 Uji Normalitas Data

Uji normalitas data dilakukan untuk mengetahui normal tidaknya data yang akan dianalisis. Uji ini menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov. Uji Kolmogorov-smirnov merupakan uji normalitas untuk mengukur apakah data penelitian memiliki distribusi normal. Data distribusi normal merupakan salah satu syarat perhitungan analisis *statistic* (Widana & Muliani, 2020, hlm. 1) Dasar pengambilan keputusan yaitu:

- a. Jika nilai *sig.* lebih dari 0.05 ( $>0.05$ ) maka data dinyatakan berdistribusi normal.
- b. Jika nilai *sig.* kurang dari 0.05 ( $<0.05$ ) maka data dinyatakan tidak terdistribusi dengan normal.

### 3.6.4 Uji Linieritas

Uji linieritas digunakan untuk mengetahui bentuk hubungan antar variabel bebas dan variabel terikat linier atau tidak (Widana & Muliani, 2020, hlm 47). Dasar pengambilan keputusannya yaitu:

- a. Jika nilai *sig.deviation from linearity* lebih dari 0,05 ( $>0,05$ ) maka, terdapat hubungan yang linier antara dua variabel.
- b. Jika nilai *sig.deviation from linearity* kurang dari 0,05 ( $<0,05$ ) maka tidak terdapat hubungan linier antar kedua variabel