

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini yaitu survei analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian survei analitik adalah sebuah penelitian yang menganalisis dinamika hubungan antara suatu fenomena. Penelitian survei analitik dapat mengetahui sejauh mana keterlibatan dari suatu faktor terhadap terjadinya suatu kejadian dari analisis korelasi. Pendekatan yang digunakan pada penelitian ini adalah pendekatan *cross-sectional*, yaitu penelitian yang di mana menekankan waktu pengukuran atau observasi data variabel dependen (kejadian obesitas pada remaja) dan variabel independen (*Sedentary Lifestyle*) dihitung sekaligus dalam waktu yang sama atau satu kali (Notoatmodjo, 2018).

B. Lokasi Penelitian

Penelitian dilaksanakan di Desa Samban Kecamatan Bawen Kabupaten Semarang.

C. Subyek Penelitian

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2022). Populasi dalam penelitian ini adalah remaja di Desa Samban. Jumlah remaja usia 10-18 tahun sebanyak 416 remaja (Data kelurahan Desa Samban, 2022).

2. Sampel

Sampel merupakan bagian populasi yang dipilih dengan teknik sampling tertentu untuk bisa memenuhi/mewakili populasi (Nursalam, 2016). Peneliti mengambil pendapat Suharsimi Arikunto, yaitu:

Dalam pengambilan sampel apabila sampelnya kurang dari 100 lebih baik diambil semuanya sehingga disebut penelitian populasi. Jika jumlah subjeknya besar, dapat diambil antara 10% sampai 15% atau 20% sampai 25% atau lebih.

Rumus yang digunakan untuk pengambilan sampel menurut Suharsimi Arikunto adalah:

$$n = e \times N$$

Keterangan :

n = besar sampel

N = besar populasi

Setelah diketahui rumus yang akan digunakan dalam penentuan sampel, maka peneliti dapat menentukan besar sampel dengan rumus tersebut:

Diketahui:

$$N = 416$$

$$e = 10\%$$

$$n = \dots ?$$

$$n = 10\% \times 416 = 41,6$$

Alasan peneliti menggunakan 10% pada penentuan ukuran jumlah sampel karena jumlah populasi remaja sebanyak 416 tidak mungkin diambil semua menjadi sampel. Dengan demikian jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 41,6, maka sampel penelitian ini berjumlah 42 remaja. Kriteria sampel :

Kriteria inklusi :

- 1) Remaja berdomisili di Desa Samban, Kecamatan Bawen Kabupaten Semarang
- 2) Remaja dengan usia 10-18 tahun di Desa Samban
- 3) Bersedia menjadi responden
- 4) Sehat (sedang tidak mengalami sakit yang mengganggu aktivitas responden)

Kriteria eksklusi :

- 1) Genetik
3. Teknik sampling

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini yaitu *quota sampling*. *Quota sampling* artinya teknik untuk menentukan sampel dari populasi yang mempunyai ciri-ciri tertentu sampai jumlah (kuota) yang diinginkan (Sugiyono, 2016). Ditentukan menggunakan kriteria inklusi dan eksklusi.

D. Definisi Operasional

Tabel 3.1 Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Alat/Cara Ukur	Hasil	Skala
Variabel independen: <i>Sedentary Lifestyle</i>	kebiasaan hidup dengan karakteristik tingkat aktivitas fisik yang rendah.	Menggunakan <i>Adolescent Sedentary Activity Questioner (ASAQ)</i> yaitu dengan 10 pertanyaan terkait jumlah waktu yang digunakan untuk <i>sedentary lifestyle</i> remaja pada saat hari biasa (Senin-Jumat) dan hari libur (Sabtu-Minggu)	1. <i>Sedentary lifestyle</i> rendah: <3 jam/hari 2. <i>Sedentary lifestyle</i> sedang: 3-5,9 jam/hari 3. <i>Sedentary lifestyle</i> tinggi: >6 jam/hari Sumber : Katzmarzyk, P & Lee, (2015)	Ordinal
Variabel dependen: Obesitas	Kondisi berlebihnya lemak tubuh yang sering dinyatakan dengan istilah berat badan berlebih	Timbangan berat badan dan <i>microtoise</i> (pengukuran tinggi badan)	1. Tidak obesitas (IMT <17-27,0) 2. Obesitas (IMT >27,0) Sumber : Kemenkes RI, (2021)	Nominal

E. Pengumpulan Data

1. Jenis Data

Jenis data yang digunakan adalah data primer yaitu data yang dikumpulkan secara langsung, yaitu dengan cara membagikan *link Google Form* melalui aplikasi *Whatsapp* yang berisi identitas responden, berat badan, tinggi badan dan form kuesioner *Adolescent Sedentary Activity Questionnaire (ASAQ)* untuk mencari riwayat *sedentary lifestyle*.

2. Instrumen penelitian

a. Kuesioner *Adolescent Sedentary Activity Questionnaire (ASAQ)*

Untuk menghitung variabel perilaku *sedentary*, digunakan *Adolescent Sedentary Activity Questionnaire (ASAQ)* yang telah dimodifikasi. ASAQ memiliki nilai reliabilitas 0,57-0,86, memiliki nilai validitas yang baik, dan dapat mengidentifikasi 3 dimensi perilaku sedentari, yakni tipe, durasi, dan frekuensi. ASAQ mengidentifikasi 11 perilaku sedentari pada hari Senin hingga Minggu. Menurut Katzmarzyk, P & Lee, (2015) *sedentary lifestyle* dibagi menjadi 3 kategori yaitu rendah (< 3 jam), sedang (3-5.9 jam), tinggi (≥ 6 jam)..

Pada penelitian Karaca & Demirci, (2019) koefisien validitas total waktu duduk ASAQ untuk satu minggu pada anak usia 11-14 tahun adalah tingkat sedang (ICC=0,53). Koefisien validitas total waktu *sedentary* pada ASAQ selama seminggu penuh pada anak-anak berusia 11, 12, 13, 14 tahun ditemukan pada tingkat sedang (masing-masing, ICC=0,56; ICC=0,44; ICC=0,44; ICC=0,51). Koefisien reliabilitas total waktu duduk pada ASAQ untuk semua minggu anak usia 11-14 tahun ditentukan pada tingkat yang baik (ICC= 0,71). Sementara koefisien reliabilitas total waktu duduk pada ASAQ untuk semua minggu anak usia 11 dan 12 tahun ditemukan pada tingkat yang sangat baik (masing-masing, ICC=0,79;

ICC=0,77), koefisien reliabilitas untuk anak usia 13 dan 14 tahun terlihat menjadi tingkat yang baik (masing-masing, ICC=0.64; ICC=0.69)

3. Etika penelitian

Etika penelitian dalam penelitian ini adalah:

a. *Informed consent* (lembar persetujuan)

Lembar persetujuan yang diberikan kepada responden yang diteliti dan sudah memenuhi kriteria yang sudah ditetapkan, peneliti juga harus menjelaskan tujuan dari penelitian yang dilakukan, judul penelitian, serta manfaat dari penelitian tersebut. Kemudian responden mengisi dan menandatangani surat persetujuan penelitian sebagai bukti bahwa responden bersedia untuk berpartisipasi menjadi responden dalam penelitian.

b. *Anonymity* (tanpa nama)

Untuk menjamin kerahasiaan subyek penelitian, Peneliti tidak mencantumkan identitas responden pada lembar data hanya inisial nama yang dimasukkan dalam tabulasi.

c. *Confidentiality* (kerahasiaan)

Informasi ataupun masalah-masalah yang lain yang telah diperoleh dari responden disimpan dan dijamin kerahasiaannya, informasi yang diberikan oleh responden tidak akan disebarluaskan atau diberikan kepada orang lain tanpa seizin yang bersangkutan. Kuesioner yang telah selesai digunakan akan dimusnahkan dengan cara dibakar.

d. *Non maleficence* dan *Beneficence*

Penelitian ini tidak membahayakan partisipan dan peneliti telah berusaha melindungi partisipan dari bahaya ketidaknyamanan (*protection from discomfort*). Peneliti menjelaskan tujuan, manfaat, dan penggunaan data form kuesioner

penelitian sehingga dapat dipahami oleh partisipan dan bersedia menandatangani surat ketersediaan berpartisipasi atau *Informed Consent*. Selama proses pengisian kuesioner peneliti memperhatikan beberapa hal yang dapat merugikan partisipan antara lain kenyamanan, dan perubahan perasaan. Apabila kondisi tersebut membahayakan kondisi partisipan maka peneliti menghentikan pengisian kuesioner terlebih dulu dan memulainya lagi ketika kondisi sudah stabil dan partisipan siap untuk melakukan pengisian kuesioner. Penelitian ini memberikan manfaat bagi responden yakni responden menambah pengetahuan tentang dampak *Sedentary Lifestyle* yang dapat menyebabkan obesitas, dan responden dapat menerapkan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

5) Prosedur penelitian

a. Prosedur administrasi

- 1) Proses penelitian dimulai setelah mendapatkan surat persetujuan dari Universitas Ngudi Waluyo
- 2) Mengajukan surat izin studi pendahuluan ke Kepala desa di Desa Samban
- 3) Setelah mendapatkan izin dari Kepala desa, selanjutnya peneliti melakukan studi pendahuluan terhadap remaja di Desa Samban

b. Prosedur pengumpulan data

Setelah diperoleh hasil dan diketahui validitas dan reliabilitas instrumen pengumpulan data dari sampel uji coba, langkah selanjutnya yaitu:

- 1) Meminta surat izin penelitian dan mencari data dari Universitas Ngudi Waluyo kepada pihak Desa Samban guna melakukan penelitian di desa tersebut. Setelah mendapatkan ijin penelitian dari pihak desa, kemudian peneliti mulai melakukan penelitian.
- 2) Peneliti dalam pengambilan data menggunakan *google form* kuesioner, yang telah dikirimkan kepada ketua remaja di desa samban sebanyak 4 dusun.

- 3) Peneliti mencantumkan penjelasan prosedur pengisian form kuesioner pada *google form* kuesioner yang dibagikan dan mencantumkan nomor yang bisa dihubungi jika responden memiliki pertanyaan yang ingin ditanyakan.
- 4) Responden yang bersedia untuk ikut berpartisipasi dalam penelitian dimintai kesanggupan menjalankan tanggung jawab yang diberikan dengan mengisi *google form* kuesioner persetujuan menjadi responden.
- 5) Setelah responden mengisi formulir persetujuan menjadi responden dan mengisi form kuesioner identitas responden, TB, BB dan kuesioner ASAQ dengan lengkap, peneliti melakukan pengecekan kelengkapan pengisian kuesioner.
- 6) Penelitian ini dilaksanakan selama 7 hari yaitu tanggal 6-12 Januari 2023, setiap harinya peneliti melakukan pengumpulan data dengan rincian sebagai berikut :
 - a. 6 Januari 2023 peneliti menghubungi ketua remaja dari 4 dusun yang telah dimintai tanggung jawab dalam menyebarkan *google form* kuesioner yang telah disiapkan untuk diisi pada kolom hari Jumat. Serta tidak lupa untuk mengingatkan kepada setiap responden untuk mengisi nomor telepon dengan benar pada kolom kuesioner yang tersedia. Setelah peneliti mendapatkan responden sebanyak 59 remaja, peneliti melakukan kualifikasi data guna memenuhi kriteria data yang digunakan oleh peneliti, data yang telah dikumpulkan mendapat hasil 24 kategori obesitas dan 35 kategori tidak obesitas.
 - b. 7-12 Januari 2023 peneliti mengirimkan *google form* kuesioner yang dikirimkan setiap harinya dimulai dari hari Sabtu hingga Kamis kepada responden yang telah dipilih secara acak, melalui nomor-nomor responden yang telah dicantumkan guna menghindari kelalaian responden dalam mengisi form kuesioner.

7) Tahap selanjutnya melakukan rekapitulasi data dari tanggal 6 Januari - 12 Januari guna mengetahui hasil data yang di dapatkan secara optimal.

c. Tahap Pelaporan

Setelah data terkumpul dan telah dilakukan perhitungan bab IV maka hasil perhitungan data disajikan atau disusun ke dalam suatu pembahasan hasil penelitian. Pada tahap ini peneliti menggambarkan ke dalam sebuah karya tulis atau skripsi yang membahas mengenai gambaran lokasi penelitian dan analisis data. Setelah laporan selesai disusun, maka peneliti menyampaikan hasil laporan tersebut dalam sidang skripsi.

F. Pengolahan Data

Pengolahan data dilakukan secara manual dan bertujuan untuk menyederhanakan seluruh data yang terkumpul sehingga dapat disajikan dalam susunan yang tertata rapi. Pengolahan data tersebut dilakukan melalui beberapa tahap-tahap, yaitu :

1. Pemeriksaan data (*editing*)

Kegiatan memeriksa semua data guna mengecek kelengkapan data yang dibutuhkan berdasarkan tujuan penelitian. Instrumen dicek kembali berkenan dengan kelengkapan dan kejelasan responden.

2. Memberi kode (*coding*)

Memberikan kode numerik terhadap data yang terdiri atas beberapa kategori. Pemberian kode sangat penting bila pengolahan dan analisis data menggunakan komputer. *Coding* yang dilakukan pada penelitian ini adalah:

a. *Sedentary lifestyle* :

- 1) *Sedentary lifestyle* rendah: kode 1
- 2) *Sedentary lifestyle* sedang dan tinggi: kode 2

b. IMT :

- 1) Tidak obesitas (IMT <17 – 27,0) : kode 1
- 2) Obesitas (IMT >27,0) : kode 2

3. *Tabulating/entry*

Data yang sudah dikumpulkan kemudian dimasukkan ke dalam program SPSS guna mempermudah pembacaan dalam tahap pengolahan data.

G. Analisis Data

1. Analisis *univariat*

Analisis *univariat* bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian. Bentuk analisis *univariat* tergantung dari jenis datanya. Pada analisis ini hanya menghasilkan distribusi frekuensi dan deskriptive dari tiap variabel (Notoatmodjo, 2017).

Variabel yang dianalisis menggunakan tabel distribusi frekuensi dan deskriptive di antaranya:

- a. *Sedentary Lifestyle*
- b. Obesitas

2. Analisis *bivariat*

Analisis *bivariat* merupakan analisis yang dilakukan terhadap dua variabel yang diduga berhubungan atau berkorelasi (Sugiyono, 2017). Analisis *bivariat* pada penelitian ini dilakukan untuk mengetahui variabel independen dengan variabel dependen, yaitu *Sedentary lifestyle* dengan kejadian obesitas. Pengolahan data dalam penelitian ini akan menggunakan teknik komputerisasi dan dibantu SPSS.

Rumus *Chi Square* sebagai berikut:

$$x^2 = \sum \frac{(f_0 - f_e)^2}{f_e}$$

Keterangan:

X^2 = Korelasi *Chi Square*

F_0 = Frekuensi yang diobservasi

F_e = Frekuensi yang diharapkan

Uji yang digunakan pada analisis *bivariat* ini menggunakan uji *chi square* (X^2), dengan ketentuan bahwa jika harga *chi square* hitung lebih besar dari tabel (X^2 hitung $> X^2$ tabel) maka hubungannya signifikan, yang berarti bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Menurut Singgih Santoso (2014) pedoman atau dasar pengambilan keputusan dalam uji *chi square* berpedoman pada dua hal yakni membandingkan antara nilai *Asymptotic Significance* dengan batas kritis yakni 0,05 atau dapat juga dengan cara membandingkan antara nilai *chi square* hitung dengan nilai *chi square* tabel pada signifikansi 5%. Tabel kategorik yang digunakan adalah 2x2. Pengambilan keputusan berdasarkan nilai signifikansi (*Asymptotic Significance*) adalah:

- a. Jika nilai *Asymptotic Significance* $< 0,05$, maka artinya H_0 ditolak dan H_a diterima
- b. Jika nilai *Asymptotic Significance* $> 0,05$, maka artinya H_a diterima dan H_0 ditolak

Syarat lainnya yang dapat digunakan adalah membandingkan antara nilai *chi square* hitung dengan *chi square* tabel pada nilai 5%:

- a. Jika nilai *chi square* hitung (*P value*) $>$ dari *chi square* tabel (*P* tabel), maka artinya H_a di terima dan H_0 ditolak.
- b. Jika nilai *chi square* hitung (*P value*) $<$ dari *chi square* tabel (*P* tabel), maka artinya H_0 di terima dan H_a ditolak