

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Metode penelitian

Rancangan penelitian yang digunakan adalah penelitian analitik deskriptif. Penelitian deskriptif adalah penelitian yang berusaha mendeskripsikan suatu gejala, peristiwa, kejadian yang terjadi saat sekarang. Melalui penelitian deskriptif, peneliti berusaha mendeskripsikan peristiwa dan kejadian yang menjadi pusat perhatian tanpa memberikan perlakuan khusus terhadap peristiwa tersebut. Variabel yang diteliti bisa tunggal (satu variabel) bisa juga lebih dari satu variabel (Juliansyah Noor, 2017).

B. Variabel penelitian

Variabel adalah sesuatu yang digunakan sebagai ciri, sifat atau ukuran yang dimiliki atau didapatkan oleh suatu penelitian tentang sesuatu konsep pengertian tertentu, misalnya umur, jenis kelamin, pendidikan, pengetahuan, pendapatan dan sebagainya (Notoatmodjo, 2014). Dalam penelitian ini terdapat variabel penelitian yakni stress akademik, angka kebutuhan gizi, jenis kelamin, tingkat kelas dan kegiatan di luar sekolah.

1. Definisi konseptual

a. Tingkat stress akademik

Tingkat stress adalah hasil penilaian terhadap berat ringannya stress yang dialami seseorang. Tingkat stress terbagi

menjadi tiga tingkatan yaitu stress ringan, sedang dan berat (Wulandari, 2020).

Stress akademik adalah tekanan dan tuntutan yang dirasakan dalam mencapai tujuan yang diharapkan melebihi kapasitas kemampuan. Stress akademik disebabkan *self efficacy*, *hardiness*, motivasi dan dukungan sosial (Oktavia et al, 2019).

b. Angka kebutuhan gizi anak usia sekolah

Angka kebutuhan gizi adalah banyaknya zat-zat gizi yang dibutuhkan anak usia sekolah. Angka kebutuhan gizi merupakan suatu kecukupan rata-rata zat gizi setiap hari bagi anak usia sekolah untuk mencapai derajat kesehatan yang optimal (Kemenkes, 2014) dalam (Purniasari, 2018).

2. Definisi operasional

3.1 Tabel Definisi Operasional Gambaran Tingkat Stress Akademik Dengan Angka Kebutuhan Gizi Anak Usia Sekolah Di SDN Silih Asih Kecamatan Kertasari Kabupaten Bandung.

No	Variabel	Definisi Operasional	Cara Pengukuran	Alat Ukur	Hasil Pengukuran	Skala
1.	Stress akademik	Stress akademik didefinisikan sebagai kondisi dimana mahasiswa mempersepsikan bahwa dirinya tertekan kendala tuntutan akademik	Dengan menggunakan kuesioner tingkat stress akademik. Terdiri dari 10 pernyataan. 1-3 tekanan terhadap prestasi, 4-6 persepsi diri akademik, 7 keterbatasan waktu	Alat/instrumen yang digunakan adalah kuesioner.	Hasil pengukuran menggunakan pernyataan : Sangat tidak sesuai (2) Tidak sesuai (4) Kurang sesuai (6) Sesuai (8) Sangat sesuai (10)	Ordinal

yang dirasa melebihi dan 8-10 persepsi
batas terhadap beban
kemampuannya. belajar.
Stress akademik (Affani, 2021)
dapat diukur dengan
empat dimensi,
yaitu: Tekanan
terhadap
prestasi, persepsi
terhadap beban
kerja, persepsi diri
akademik dan
keterbatasan waktu
(Bedewy & Gabriel,

Dengan kategori :
Normal : (0-25)
Stress ringan (26-50)
Stress sedang (51-
75)
Stress berat (76-100)
(Affani, 2021)

2015) dalam

(Qonita, 2021)

2.	<p>Angka kebutuhan gizi anak sekolah usia sekolah adalah jumlah zat gizi yang diperlukan anak yang dianjurkan.</p>	<p>Angka kebutuhan gizi anak usia sekolah adalah jumlah zat gizi yang diperlukan anak yang dianjurkan.</p>	<p>Dengan menggunakan <i>formulir food recall 24 jam</i>, dan alat bantu berupa foto makanan, dianalisis dengan <i>dietducate</i>, dihitung dengan cara melihat kandungan gizi makanan dan menyamakan dengan angka kebutuhan gizi yang</p>	<p>Alat/instrumen yang digunakan adalah <i>formulir food recall 24 jam</i> dan alat bantu berupa foto makanan.</p>	<p>Hasil pengukuran menggunakan kriteria :</p>	<p>Ordinal</p>
					<p>1. Status nilai angka kebutuhan gizi <50% dan 50%:Buruk</p> <p>2. Status nilai angka kebutuhan gizi</p>	

direkomendasikan

>50%:Baik

untuk anak usia

sekolah.

(Putri, 2020)

(Putri, 2020)

C. Populasi dan Sampel

Populasi adalah subjek yang telah memenuhi kriteria penelitian yang telah ditetapkan. Dalam penelitian ini populasi untuk anak usia sekolah adalah semua murid di SDN Silih Asih Kecamatan Kertasari Kabupaten Bandung. Total populasi di SDN Silih Asih tahun akademik 2021/2022 adalah 162 responden (Nursalam, 2016).

Sampel merupakan objek yang diteliti yang dianggap mewakili seluruh populasi (Notoatmodjo, 2010) dalam (Purniasari, 2018). Sampel terdiri atas bagian populasi terjangkau yang dapat dipergunakan sebagai subjek penelitian melalui sampling. Penentuan sampel sangat diperlukan untuk mengurangi bias hasil penelitian, khususnya terhadap variabel-variabel kontrol yang ternyata mempunyai pengaruh terhadap variabel yang diteliti (Nursalam, 2016).

Menentukan jumlah sampel pada penelitian ini menggunakan teori yang dipaparkan oleh (Nursalam, 2016) penentuan sampel dengan jumlah populasi <1000 dengan rumus *Slovin*:

$$n = N/(1 + N (d)^2)$$

$$n = 162/(1+162(0.05)^2) = 162/(1+ 0,40)=162/(1.40) =$$

$$115,71 = 116$$

Keterangan:

n = Ukuran sampel

N = Ukuran populasi

d = Galat pendugaan (0.05)

Adapun kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah: (1) siswa SDN Silih Asih Kecamatan Kertasari Kabupaten Bandung; (2) siswa yang berusia 6-12 tahun; (3) siswa yang menyetujui untuk berpartisipasi dalam penelitian. Sedangkan untuk kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: (1) siswa yang tidak hadir sekolah; (2) siswa yang pada proses penelitian sakit dan harus pulang; (3) siswa yang mengundurkan diri dari penelitian.

D. Teknik pengumpulan data

Pada penelitian ini, peneliti mengumpulkan data populasi anak usia sekolah yaitu rentang usia 6-12 tahun dengan meminta izin kepada Kepala Sekolah SDN Silih Asih Kecamatan Kertasari Kabupaten Bandung. Proses pengumpulan data telah dilakukan peneliti bekerjasama dengan pihak sekolah untuk melakukan skrining responden yang sesuai dengan kriteria inklusi. Selanjutnya peneliti telah membagikan kuesioner beserta *informed consent* kepada siswa untuk dibawa pulang ke rumah agar di tanda-tangani orang tua responden sebagai persetujuan untuk ikut serta dalam penelitian karena responden yang diteliti

berusia kurang dari 14 tahun sekaligus mengisi kuesioner. Untuk pengisian, kurang lebih menghabiskan waktu sekitar 5-10 menit, setelah itu kuesioner di bawa lagi ke sekolah dan dikumpulkan kepada peneliti. Semua responden mengumpulkan kuesioner yang telah dibagikan.

E. Instrumen penelitian

Penelitian ini menggunakan instrument kuesioner dan formulir *food recall* 24 jam, pertanyaan yang diajukan meliputi variabel stress akademik dan variabel pola makan yang menjadi objek penelitian.

1. Kuesioner karakteristik responden

Dalam kuesioner ini, pertanyaan memuat data yang harus diisi yaitu jenis kelamin, tingkat kelas dan aktivitas di luar sekolah seperti mengaji, bermain, olahraga dan lain-lain.

2. Kuesioner tingkat stress akademik

Kuesioner tentang tingkat stress akademik merupakan instrument peneliti (Affani, 2021) dan sudah dimodifikasi oleh peneliti karena perbedaan pendidikan responden dari mahasiswa ke siswa sekolah dasar. Kuesioner ini sudah mendapatkan izin dari peneliti sebelumnya, yang berhubungan dengan stress akademik. Tingkat stress akademik dapat diukur dengan empat dimensi yaitu tekanan terhadap prestasi, persepsi terhadap beban kerja, persepsi diri

akademik dan keterbatasan waktu. Dalam pengisian, instrumen ini menggunakan tanda (v) dengan pilihan sangat tidak sesuai, tidak sesuai, kurang sesuai, sesuai dan sangat sesuai yang masing-masing memiliki skor 2,4,6,8 dan 10. Kuesioner terdiri dari 10 pernyataan, pernyataan 1-3 tekanan terhadap prestasi, 4-6 persepsi diri akademik, 7 keterbatasan waktu dan 8-10 persepsi terhadap beban kerja.

Formulir ini telah dibagikan ke responden kelas 1 yang akan naik ke kelas 2, kelas 2 yang akan naik ke kelas 3, kelas 3 yang akan naik ke kelas 4, kelas 4 yang akan naik ke kelas 5 dan kelas 5 yang akan naik ke kelas 6. Dalam pengisian, formulir ini diawali dengan membagikan kuesioner tingkat stress akademik kepada setiap responden yang didampingi guru karena responden yang diteliti berusia dibawah 14 tahun. Saat penelitian berlangsung peneliti menjelaskan dan menyerhanakan pernyataan-pernyataan yang ada di kuesioner guna untuk memastikan responden memahami dari setiap pernyataan-pernyataan yang ada di kuesioner karena ada beberapa kata yang mungkin asing bagi anak usia sekolah. Setelah itu kuesioner dan informed consent dibawa pulang untuk ditanda-tangan wali dan kuesioner di isi di rumah didampingi wali. Untuk pengisian sekitar 5-10 menit, kuesioner yang telah diisi dibawa ke sekolah dan dikumpulkan

ke peneliti, semua responden 116 telah mengembalikan dan mengisi kuesioner.

3. Kuesioner angka kebutuhan gizi

Kuesioner yang digunakan untuk mengukur angka kebutuhan gizi anak usia sekolah merupakan formulir *food recall* 24 jam Putri (2020) dan sudah mendapatkan izin dari peneliti sebelumnya yang berhubungan dengan angka kebutuhan gizi anak usia sekolah. Angka kebutuhan gizi yang dimaksud yaitu baik dan buruk. Dalam pengisian, formulir ini diawali dengan membagikan formulir *food recall* 24 jam kepada setiap responden yang didampingi orang tua responden karena responden yang diteliti berusia dibawah 14 tahun, kemudian peneliti mencantumkan beberapa pertanyaan terkait pola makan kepada responden dan orang tua responden atau melakukan *survey* lewat formulir dengan orang tua responden terkait makanan di telah dikonsumsi responden. Sehingga responden dan orang tua responden diminta untuk mengingat-ingat dan menulis apa-apa saja yang dikonsumsi oleh responden dihari sebelumnya. Untuk mendapatkan data jumlah makan yang dikonsumsi oleh responden, peneliti menggunakan alat bantu berupa buku foto makanan, peneliti menghitung menggunakan aplikasi *dieteducate* dan

menjumlahkan nilai AKG dari keseluruhan makanan yang dikonsumsi dan membandingkan dengan nilai AKG yang dianjurkan. Jika hasil AKG 50% dan kurang dari 50% maka masuk kategori 1 yaitu buruk dan jika hasil AKG lebih 50% maka masuk kategori 2 yaitu baik.

F. Teknik analisa data

Analisa data merupakan bagian terpenting dalam mencapai tujuan penelitian, dimana pada analisa data akan menjawab pertanyaan-pertanyaan penelitian untuk mengungkap fenomena (Nursalam, 2016) dalam proses menganalisis data harus diolah terlebih dahulu dengan tujuan mengubah data menjadi informasi. (Hidayat, 2009) dalam (Purniasari, 2018).

1. Analisis *univariat*

Analisi *univariat* merupakan analisis tiap variabel dari hasil penelitian untuk menghasilkan distribusi frekuensi dan presentase dari tiap variabel (Notoadmodjo, 2010) dalam (Purniasari, 2018). Data yang dikumpulkan dianalisis dengan frekuensi dan skala ordinal untuk mengubah data menjadi lebih berarti yang dapat digunakan sebagai landasan untuk menyusun kesimpulan yang diukur dengan:

a. Tingkat stress akademik

Mengelompokkan tingkat stress akademik digunakan teknik analisa penilaian. Persamaan yang digunakan untuk menentukan rentang tersebut adalah:

$$I = \sum \text{soal} \times \sum \text{alternatif jawaban} / \sum \text{kategori}$$

Keterangan:

\sum soal : jumlah soal

\sum alternatif jawaban : jumlah alternatif jawaban

\sum kategori : jumlah kategori

Dalam penelitian ini mempunyai lima alternatif jawaban yaitu 2,4,6,8, dan 10 dengan jumlah soal 10 yang akan dibagi menjadi 4 kategori yaitu normal, stress ringan, stress sedang dan stress berat. Sehingga kategorinya:

Normal : 0-25

Stress ringan : 26-50

Stress sedang : 51-75

Stress berat : 76-100

b. Pola makan anak usia sekolah

Data makan yang didapatkan dianalisis dengan menggunakan *dieteducate*,, untuk mengetahui jumlah kandungan gizi yang dikonsumsi oleh tiap responden. Selanjutnya, dihitung dengan cara melihat status AKG dari setiap komposisi makanan anak dalam sehari di aplikasi *dieteducate* dan dibandingkan dengan nilai angka

kecukupan gizi (AKG) yang dianjurkan untuk menentukan kategori pada tiap responden, kode 1 untuk kategori buruk yaitu nilai status angka kebutuhan gizi 50% dan angka kebutuhan gizi kurang dari 50% sedangkan 2 kategori baik untuk kategori status nilai angka kebutuhan gizi lebih dari 50%.

G. Uji validitas

Uji validitas digunakan untuk mengetahui kuesioner yang kita susun mampu mengukur apa yang hendak kita ukur (Notoadmodjo, 2010) dalam (Purniasari, 2018). Dalam penelitian ini peneliti akan menggunakan kuesioner tingkat stress akademik Affani (2021) yang sudah dimodifikasi oleh peneliti dengan rekapitulasi uji validitas r tabel 0,296.

Didapatkan 10 pertanyaan yang valid. Sedangkan untuk pola makan peneliti menggunakan kuesioner adaptasi angka kebutuhan gizi (Putri, 2020) dengan nilai 1

Hasil dari uji validitas bergantung pada penilaian yang diberikan ahli untuk setiap item, dan peringkat yang digunakan disebut *Content Validity Index* (CVI), dengan nilai 0,90 atau lebih tinggi memberikan bukti validasi yang baik (Polit & Beck, 2018). Pada penelitian ini, instrumen yang digunakan yaitu formulir *food recall* 24 jam dengan uji validitas yang dilakukan didapatkan

yaitu 1, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa instrumen penelitian valid dan dapat digunakan (Putri, 2020).

H. Uji reliabilitas

Uji reliabilitas menunjukkan sejauh mana alat pengukur dapat dipercaya atau hasil ujian konsisten hasil ukurnya (Notoadmojo, 2010) dalam (Purniasari, 2018). Pada penelitian ini menggunakan kuesioner tingkat stress akademik (Affani, 2021) angket dinyatakan reliabel jika nilai *alpha* lebih besar dari R tabel (0,296) dengan uji reliabilitas *cronbach's alpha* 0,401.

Sedangkan untuk kuesioner pola makan menggunakan uji formula *Cronbach's Alpha*. Adapun nilai yang dikatakan *reliable* jika memperoleh nilai hasil 0,80 atau lebih tinggi (Polit & Beck, 2018). Hasil pengujian reliabilitas dengan nilai *Cronbach's Alpha* 0,81 dan dinyatakan *reliable*.

I. Prosedur penelitian

1. Tahap persiapan

Tahap persiapan telah dilakukan pada tanggal 24 Februari 2022 sampai 20 Juni 2022. Pada prosedur persiapan ini peneliti melakukan persiapan yang meliputi:

- c. Pada tahap awal peneliti terlebih dahulu memilih tema dan judul penelitian yang akan dilakukan.

- d. Peneliti melakukan pengajuan judul kepada dosen pembimbing utama dan dosen pembimbing pendamping.
 - e. Setelah dosen pembimbing menyetujui, peneliti telah mengajukan surat permohonan melakukan studi pendahuluan ke Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas A'isyiyah Bandung dengan nomor surat 0627/01-FIKes/UNISA-BANDUNG/III/2022 untuk dikirimkan ke Kepala SDN Silih Asih Kecamatan Kertasari Kabupaten Bandung..
 - f. Setelah mendapatkan surat izin penelitian dari Kepala SDN Silih Asih dengan nomor surat 421.2/003/SDNSA/III/2022. Peneliti melakukan studi pendahuluan. Setelah melakukan studi pendahuluan peneliti memustakan untuk meneliti di SDN Silih Asih.
 - g. Kemudian peneliti memulai menyusun proposal penelitian sampai dengan sidang proposal.
2. Tahap pelaksanaan
- Tahap ini telah dilakukan setelah melakukan tahap persiapan, peneliti selanjutnya melakukan tahap pelaksanaan kegiatan penelitian. Tahap pelaksanaan dalam penelitian ini dapat dijabarkan sebagai berikut:
- a. Tahap ini dimulai pada tanggal 21 Juni 2022 sampai 21 Juli 2022.

- b. Peneliti telah mempersiapkan surat uji etik terlebih dahulu dari bagian Administrasi Akademik Fakultas Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Bandung dengan nomor surat 189/KEP.01/UNISA-BANDUNG/VII/2022.
- c. Selanjutnya setelah peneliti mendapatkan surat uji etik, peneliti mempersiapkan permohonan perijinan penelitian dari FIKes UNISA BANDUNG untuk dikirimkan ke Kesatuan Bangsa dan Politik dengan nomor surat 1209/01-FIKes/UNISA-BANDUNG/VII/2022 , kemudian peneliti meminta surat ijin penelitian dari Kesatuan Bangsa dan Politik
- d. Setelah selesai mendapat surat perijinan dari Kesatuan Bangsa dan Politik dengan nomor surat 070/615/Bid.Wasbang, peneliti meminta surat ijin Dinas Pendidikan Kabupaten Bandung.
- e. Peneliti selanjutnya memproses perijinan penelitian di SDN Silih Asih Kecamatan Kertasari Kabupaten Bandung
- f. Setelah mendapatkan izin penelitian, peneliti selanjutnya mengumpulkan data responden dan melakukan kuesioner di SDN Silih Asih.
- g. Pengambilan data didampingi oleh Guru SDN Silih Asih.
- h. Peneliti membutuhkan waktu 3 hari, 1 hari 2 kelas, peneliti akan memberikan lembar persetujuan responden

dan memberikan lembar kuesioner bagi yang sudah tanda tangan, peneliti akan membacakan pertanyaan kuesioner bagi kelas 1 yang belum lancar membaca.

3. Tahap akhir

- a. Tahap ini mulai pada bulan 22 -30Juli 2022.
- b. Data hasil penelitian dikumpulkan, kemudian dilakukan pengecekan data.
- c. Data yang telah di cek tersebut, kemudian diolah dengan program SPSS.
- d. Peneliti kemudian menuangkan hasil data tersebut dalam bentuk laporan yang disusun sesuai dengan pedomaan yang ditentukan.
- e. Jika ada masukan atau perbaikan peneliti melakukan perbaikan terlebih dahulu. Setelah hasil laporan tersebut sudah diperbaiki dan sudah sesuai dengan pedoman maka peneliti melakukan sidang skripsi.

J. Tempat dan waktu penelitian

1. Tempat penelitian

Penelitian ini dilakukan di SDN Silih Asih Kecamatan Kertasari Kabupaten Bandung. Setelah melakukan penelitian, peneliti mendapat surat pernyataan telah melakukan penelitian dari SDN Silih Asih dengan nomor surat 421.2/002/SDNSA/VII/2022

2. Waktu penelitian

Penelitian ini dilaksanakan menjadi tiga tahapan yaitu:

- a). Tahap awal dilakukan pada tanggal 24 Februari 2022 sampai 20 Juni 2022.
- b). Tahap pelaksanaan dilakukan pada tanggal 21 Juni 2022 sampai 21 Juli 2022.
- c). Tahap akhir dilakukan pada tanggal 22-30 Juli 2022.

K. Etika penelitian

Izin penelitian dari pimpinan lembaga atau institusi yang dipilih untuk menjadi tempat penelitian merupakan hal yang penting dan tidak boleh ditinggalkan. Langkah yang perlu ditempuh untuk memperoleh izin tersebut adalah mendapat rekomendasi dari ketua program studi Sarjana keperawatan Universitas 'Aisyiyah Bandung. Setelah semua izin selesai peneliti melakukan penelitian dengan memperhatikan etika dalam penelitian. Masalah etika yang harus diperhatikan menurut Syarif (2021) antara lain:

1. *Inform consent* (persetujuan)

Peneliti telah melakukan *informed consent*. *Informed consent* merupakan bentuk persetujuan antara peneliti dengan orang tua dari anak usia sekolah dengan memberikan lembar persetujuan yang diberikan sebelum penelitian dilakukan.

Tujuan informed consent adalah memberikan informasi kepada orang tua anak usia sekolah mengenai maksud dan tujuan penelitian serta dampaknya, jika orang tua anak usia sekolah mengizinkan anaknya ikut berpartisipasi dalam penelitian maka diharuskan menandatangani lembar persetujuan dan jika anak tidak mengizinkan maka peneliti tidak akan memaksa dan menghargai hak responden.

2. *Anonimity* (tanpa nama)

Peneliti telah memberikan jaminan dalam penggunaan subjek penelitian dengan cara tidak memberikan atau mencantumkan nama responden pada lembar alat ukur dan hanya menuliskan kode pada lembar pengumpulan data atau hasil penelitian yang disajikan.

3. *Confidentiality* (kerahasiaan)

Peneliti telah memberikan jaminan kerahasiaan hasil penelitian, baik informasi maupun masalah-masalah lainnya. Dengan cara semua informasi yang telah dikumpulkan dijamin kerahasiaannya oleh peneliti dan hanya kelompok data tertentu yang akan dilaporkan pada hasil riset.

4. *Beneficient* (manfaat)

Hasil penelitian yang telah dilakukan akan memiliki manfaat teoritis maupun manfaat praktis bagi tenaga pendidikan maupun responden yang diteliti tentang tingkat

stress akademik dan pola makan anak usia sekolah yaitu dengan mengetahui porsi AKG yang dianjurkan untuk anak usia sekolah dan mengetahui bahwa anak usia sekolah rentan mengalami stress akademik.

5. *Veracity* (kejujuran)

Peneliti telah menyampaikan informasi yang akurat, komprehensif dan objektif. Peneliti telah memberikan penjelasan kepada tenaga pendidikan dan anak usia sekolah terkait penelitian yang dilakukan.

6. *Non maleficence* (tidak merugikan)

Tahap non maleficence pada penelitian ini data atau informasi yang telah diberikan tidak dipergunakan pada hal-hal yang dapat merugikan responden seperti bocornya informasi responden atau dalam bentuk apapun. Peneliti menyimpan data di perpustakaan pribadi peneliti dan hanya peneliti yang bisa masuk ke ruangan tersebut.

7. *Justice* (Keadilan)

Peneliti telah bersikap adil pada setiap data responden dengan cara tidak membeda-bedakan tingkatan kelas anak, penampilan anak, apakah anak tersebut dari kelas menengah atau kelas bawah maupun orang terdekat. Peneliti telah bersikap sama kepada semua responden.

