

BAB 3

METODE PENELITIAN

3.1. Jenis dan Rancangan Penelitian

Jenis pada Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yang terstruktur untuk menjawab pertanyaan penelitian dengan sistematika ilmiah. Dengan menggunakan hipotesis, penelitian kuantitatif bertujuan untuk memberikan jawaban yang sistematis dan berbasis data terhadap pertanyaan penelitian pada populasi atau sampel tertentu, dengan penyajian hasil dalam bentuk angka. Penelitian ini menggunakan Penelitian ini menggunakan rancangan deskriptif korelasional dengan pendekatan *cross sectional*, yang memungkinkan peneliti untuk memahami hubungan antara kebiasaan makan makanan pedas dan kontrol diri melalui pengumpulan data kuesioner pada waktu yang bersamaan. (Rusydi A.Siroj et al., 2024).

3.2. Alat Penelitian dan Cara Pengumpulan Data

3.2.1. Alat Penelitian

Penelitian ini menggunakan kuesioner sebagai instrumen pengumpulan data, yang terdiri dari dua bagian yaitu kuesioner A untuk kontrol diri dan kuesioner B untuk kebiasaan makan makanan pedas, yang dibagikan kepada responden untuk dijawab (Sugiyono, 2019).

3.2.1.1. Kuesioner Kontrol Diri

Penelitian ini menggunakan kuesioner sebagai instrumen pengumpulan data. Kuesioner ini dirancang sendiri oleh peneliti berdasarkan teori kontrol diri menurut (Tangney et al., 2004). Kuesioner ini terdiri dari 25 pernyataan yang dibagi menjadi 7 bagian, yaitu: Kemampuan untuk mengatur emosi (*emotional Regulation*) (3 pernyataan), kemampuan untuk mengatur pikiran (*Thought Regulation*) (2 pernyataan), kemampuan untuk mengatur perilaku (*Behavior Regulation*) (4 pernyataan), kemampuan untuk mengatur kebiasaan buruk (3 pernyataan), kemampuan untuk mengatur keinginan (*Impulsivity*) (3 pernyataan), kemampuan

untuk menunda kepuasan (*Delay of Gratification*) (3 pernyataan) serta kemampuan menghadapi situasi (7 pernyataan). Kuesioner ini dirancang untuk mengukur perilaku kontrol diri pada remaja. Skala kontrol diri ini dirancang dengan menggunakan skala likert 4 poin, yang memiliki Setiap pernyataan menggunakan skala likert dengan empat tingkat jawaban, yaitu tidak pernah dengan skor 1 (tidak pernah sama sekali), kadang-kadang dengan skor 2 (1-2 kali dalam satu minggu), sering dengan skor 3 (3-4 kali dalam satu minggu), dan selalu dengan skor 4 ($\geq 5 \times$ (lebih dari atau sama dengan $5 \times$ dalam satu minggu)). Skor tertinggi pada kuesioner ini adalah 100, sementara skor terendah adalah 25. Skor responden dihitung menggunakan *Bloom's Cut-off Point*, di mana *Bloom* membagi tingkat kontrol diri menjadi tiga kategori: Baik, cukup, kurang. Untuk mengklasifikasikan skor, nilai responden dikonversi ke dalam persentase, dengan kategori kontrol diri baik pada skor 80-100%, kontrol diri cukup pada skor 61-79%, dan kontrol diri kurang pada skor $<60\%$. Kemudian hasil skor responden akan dihitung menggunakan rumus sebagai berikut (Ketut Swarjana 2022).

$$\frac{\text{skor yang didapat}}{\text{skor tertinggi}} \times 100$$

Tabel 3. 1 Kisi-kisi kuesioner Kontrol Diri

No	Indikator	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
1.	kemampuan untuk mengatur emosi	2,	1, 3	3
1.	Kemampuan mengatur pikiran	4, 5		2
2.	Kemampuan mengatur perilaku	6, 8, 9	7	4
3.	Kemampuan menghindari kebiasaan buruk	10	11, 12, 17	4
4.	Kemampuan untuk menunda kepuasan	14, 15	13	3
5.	Kemampuan untuk mengatur keinginan	18	16	2
6.	Kemampuan menghadapi situasi	19, 20, 21, 22, 23	24, 25	7
Total Soal		15	10	25

3.2.1.2. Kuesioner Kebiasaan Makan Makanan Pedas

Penelitian ini menggunakan kuesioner sebagai instrumen pengumpulan data. Kuesioner ini dirancang sendiri oleh peneliti berdasarkan teori kebiasaan makan menurut Hamid, (2023). Kuesioner ini terdiri dari 25 pernyataan yang dibagi menjadi 7 bagian, yaitu: Perferensi makan (*Food Preference*) (4 pernyataan), kebiasaan makan (*Eating Habits*) (6 pernyataan), frekuensi konsumsi makan (*Food Frequency*) (1 pernyataan), pengaruh sosial (*Social Influence*) (2 pernyataan), pengaruh lingkungan (*Environmental Influence*) (4 pernyataan), pengetahuan tentang makanan (*Food Knowledge*) (2 pernyataan), serta sikap terhadap makanan (*Food Attitudes*) (6 pernyataan) (Hamid, 2023). Dalam penelitian ini menggunakan skala likert dengan empat tingkat jawaban, yaitu tidak pernah dengan skor 1 (tidak pernah sama sekali), kadang-kadang dengan skor 2 (1-2 kali dalam satu minggu), sering dengan skor 3 (3-4 kali dalam satu minggu), dan selalu dengan skor 4 ($\geq 5 \times$ (lebih dari atau sama dengan $5 \times$ dalam satu minggu)). Skor tertinggi pada kuesioner ini adalah 100, sementara skor terendah adalah 25. Skor responden dihitung menggunakan *Bloom's Cut-off Point*, di mana *Bloom* membagi menjadi dua kategori yaitu memiliki kebiasaan makan makanan pedas atau tidak memiliki kebiasaan makan makanan pedas. Untuk mengklasifikasikan skor, nilai responden dikonversi ke dalam persentase, dengan kategori memiliki kebiasaan makan makanan pedas skor lebih dari 51% dan tidak memiliki kebiasaan makan makanan pedas untuk skor kurang dari 50%. Kemudian hasil skor responden akan dihitung menggunakan rumus sebagai berikut (Ketut Swarjana 2022).

$$\frac{\text{skor yang didapat}}{\text{skor tertinggi}} \times 100$$

Tabel 3. 2 Kisi-kisi kuesioner Kebiasaan Makan Makanan Pedas

No	Indikator	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
1.	Preferensi makan	4	1, 2, 3	4
1.	Kebiasaan makan		5, 6, 7, 8, 9	6
			10	
2.	Frekuensi konsumsi makan		11	1
3.	Pengaruh sosial		12	1
4.	Pengaruh lingkungan	16, 17	13, 14, 15	5

5. Pengetahuan tentang makanan	18	19	2
6. Sikap terhadap makanan	20	21, 22, 23, 24, 25	6
Total Soal	5	20	25

3.2.2. Uji Validitas dan Reliabilitas

3.2.2.1. Uji Validitas

Validitas merujuk pada sejauh mana suatu instrumen penelitian dapat mengukur apa yang seharusnya diukur. Validitas menunjukkan ketepatan dan kecermatan suatu instrumen dalam menjalankan fungsi pengukurannya (Alfalisyado et al., 2024). Uji validitas dilaksanakan di SMP Muhammadiyah 02 Sirampog dengan melibatkan 30 siswa remaja sebagai peserta responden. Suatu instrumen dikatakan valid jika nilai r tabel dengan taraf signifikansi 5% adalah sebesar $>0,361$, yang menunjukkan bahwa instrumen tersebut secara statistik dapat dipercaya dalam mengukur variabel yang diteliti.

Berdasarkan hasil uji validitas pertama yang dilakukan terhadap 30 responden di SMP Muhammadiyah 02 Sirampog pada 20 Mei 2025, pada kuesioner A yang digunakan untuk mengukur kontrol diri, terdapat 25 pernyataan, dengan 22 pernyataan dinyatakan valid dan 3 pernyataan lainnya tidak valid. Sementara itu, pada kuesioner B yang digunakan untuk mengukur kebiasaan makan makanan pedas, terdapat 2 pernyataan yang tidak valid. Setelah dilakukan modifikasi pernyataan, kedua kuesioner tersebut kemudian diuji validitasnya kembali, dan hasilnya semua pernyataan dinyatakan valid.

3.2.2.2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas merujuk pada sejauh mana suatu instrumen menghasilkan data yang konsisten dan stabil saat pengukuran dilakukan berulang kali dalam kondisi yang serupa. Tingkat reliabilitas yang tinggi menunjukkan bahwa hasil penelitian tersebut dapat diandalkan serta menunjukkan konsistensi yang baik (Alfalisyado et al., 2024). Uji reliabilitas dilaksanakan di SMP Muhammadiyah 02 Sirampog pada

tanggal 20 Mei 2025 dengan melibatkan 30 siswa remaja sebagai peserta responden. Suatu instrument dikatakan reliabilitas jika nilai *Cronbach's Alpha* $>0,6$.

Berdasarkan hasil uji reliabilitas yang telah dilakukan terhadap 30 responden di SMP Muhammadiyah 02 Sirampog pada 20 Mei 2025, diperoleh nilai *Cronbach's Alpha* $>0,869$ untuk kuesioner A yang mengukur kontrol diri, dan sebesar $>0,899$ untuk kuesioner B yang mengukur kebiasaan makan makanan pedas. Hasil perhitungan ini menunjukkan bahwa kedua instrument penelitian, baik kuesioner A maupun kuesioner B, memenuhi kriteria reliabilitas, sebagaimana ditunjukkan oleh nilai r hitung seluruh item yang $>0,60$. Dengan demikian, kedua kuesioner tersebut dinyatakan reliabel dan dapat digunakan dalam penelitian.

3.2.3. Cara Pengumpulan Data

Dalam melakukan penelitian, pengumpulan data adalah tahapan awal yang penting untuk mencapai tujuan. Proses ini terdiri dari dua tahap, yaitu tahap persiapan dan tahap pelaksanaan.

3.2.3.1. Tahap Persiapan

Tahap persiapan penelitian ini dimulai dengan penyusunan proposal yang dimulai dengan pengajuan judul pada 10 Desember 2024, mencakup perumusan masalah serta penentuan lokasi penelitian. Selanjutnya, dilakukan studi pendahuluan di lokasi penelitian dengan melibatkan 71 siswa remaja di SMP Muhammadiyah 01 Sirampog guna memperoleh gambaran awal mengenai fenomena yang diteliti. Setelah itu, peneliti melaksanakan bimbingan proposal hingga tahap persiapan siding proposal, yang diselenggarakan pada 6 Maret 2025. Setelah melalui proses revisi dalam kurun waktu satu minggu, proposal disetujui dan di acc oleh penguji. Selanjutnya, peneliti menyusun *ethical clearance* dengan No.055/Univ.Bhamada/KEP.EC/V/2025 dan memperoleh surat izin validitas reliabilitas serta surat izin penelitian dari Ka Fakultas S1 Ilmu Keperawatan dan Ners. Uji validitas dan reliabilitas dilakukan tanpa enumerator dan dilaksanakan di SMP Muhammadiyah 01 Sirampog dalam waktu 2 hari. Sebelum pelaksanaan,

peneliti mengajukan permohonan izin kepada kepala sekolah, dan setelah memperoleh izin resmi, kepala sekolah berperan dalam mengkoordinasikan pengumpulan siswa didalam kelas. Uji validitas dan realibilitas telah dilaksanakan pada 30 responden pada 20 Mei 2025, dengan menggunakan kuesioner yang telah dicetak dalam bentuk *hard copy* yang kemudian didistribusikan kepada siswa siswi remaja di SMP Muhammadiyah 01 Sirampog untuk diisi sesuai dengan petunjuk yang diberikan.

3.2.3.2. Tahap Pelaksanaan

Pada tahap ini berikutnya setelah hasil *ethical clearance* keluar dan dinyatakan layak etik pada tanggal 14 Mei 2025, peneliti melakukan uji validitas dan reliabilitas pada tanggal 20 Mei 2025 di SMP Muhammadiyah 02 Sirampog dengan melibatkan 30 responden. Proses uji validitas dan reliabilitas ini diselesaikan dalam waktu dua hari. Setelah uji validitas dan reliabilitas, peneliti melanjutkan bimbingan dengan dosen pembimbing, dan setelah bimbingan sudah di acc, penelitian utama dilaksanakan di SMP Muhammadiyah 01 Sirampog, yang dilakukan pada 22 Mei 2025. Penelitian ini dilakukan bersama satu enumerator yang membantu peneliti pada proses penelitian, seperti membantu menjelaskan proses pengisian kuesioner, membantu responden mengisi kuesioner dengan benar, serta memastikan data yang dikumpulkan akurat dan lengkap. Enumerator juga berperan penting dalam memastikan responden memahami pertanyaan-pertanyaan dalam kuesioner dan memberikan jawaban yang jujur dan akurat. Dengan bantuan enumerator, penelitian ini dapat mengumpulkan data yang valid dan reliabel untuk menganalisis hubungan antara kontrol diri dan kebiasaan makan makanan pedas. Peneliti mengunjungi kesiswaan yang diberi tanggung jawab oleh kepala sekolah untuk menggantikannya berdiskusi tentang pelaksanaan penelitian yang melibatkan 65 responden siswa siswi remaja. Awalnya, direncanakan penelitian pada tanggal 22 Mei 2025, tetapi kesiswaan tidak bisa dikarenakan ada kepentingan sekolah. Namun setelah berdiskusi, diputuskan bahwa penelitian dilakukan pada tanggal 24 Mei 2025 ketika kesiswaan sedang berada di sekolah untuk memastikan kondisi yang kondusif bagi siswa dan siswi SMP Muhammadiyah 01 Sirampog. Dengan

demikian, penelitian di SMP Muhammadiyah 01 Sirampog dilaksanakan pada 24 Mei 2025. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik *Proportional Random Sampling*, yang dihitung berdasarkan proporsi perwakilan dari setiap kelas dengan menggunakan rumus Slovin. Penelitian melibatkan 7 kelas, dengan pemilihan responden dilakukan secara acak berdasarkan nomor absen urut di setiap kelas. Proses pengambilan sampel dimulai dengan menentukan jumlah sampel yang tepat dari populasi menggunakan rumus Slovin, kemudian sampel diambil secara proporsional dari setiap kelas. Jika responden yang terpilih tidak hadir, maka diganti dengan responden nomor absen berikutnya untuk memastikan bahwa sampel tetap valid. Dengan demikian, setiap kelas memiliki perwakilan yang proporsional, sehingga sampel yang diperoleh dapat dianggap akurat dan mencerminkan kondisi sebenarnya dari populasi siswa-siswi SMP Muhammadiyah 01 Sirampog. Pelaksanaan penelitian dimulai pada pukul 08.15 WIB, dimana kesiswaan mengumpulkan seluruh siswa siswi remaja yang terpilih sebagai responden dan dikumpulkan ke satu ruangan di aula SMP Muhammadiyah 01 Sirampog. Peneliti kemudian tiba dalam keadaan siap untuk menyebarkan kuesioner dan memulai sesi dengan memberikan pembukaan di hadapan para responden. Dalam sesi pembukaan, peneliti menjelaskan tujuan penelitian, prosedur yang dilakukan, serta tata cara pengisian kuesioner, dan setiap peserta diberikan pulpen sebagai bentuk apresiasi. Setelah seluruh kuesioner selesai diisi, penelitian diakhiri dengan penutupan, dimana peneliti menyampaikan ucapan terima kasih banyak kepada seluruh responden atas partisipasi mereka. Penelitian ini dilaksanakan dalam satu hari selesai.

3.3. Populasi dan Sampel

3.3.1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan objek atau subjek yang menjadi sasaran generalisasi penelitian dengan karakteristik dan kuantitas spesifik yang ditetapkan oleh peneliti kemudian diambil hasilnya (Sugiyono, 2020). Penelitian ini menggunakan populasi siswa kelas VII, VIII, serta IX pada SMP Muhammadiyah 01 Sirampog Kab. Brebes yang berusia lebih dari 11 tahun dengan jumlah sebanyak 182 siswa.

3.3.2. Sampel

Menurut sugiyono dalam Adiputra et al., (2021) Sampel adalah bagian dari populasi yang mewakili karakteristik keseluruhan. Menurut Sastroasmoro dalam Adiputra et al. (2021) mendefinisikan sampel sebagai bagian populasi yang dipilih dengan metode tertentu untuk menjadi representasi yang akurat. Sampel harus memenuhi kriteria yang dikehendaki. Sampel yang diinginkan (*intended sample*) adalah bagian dari populasi target yang akan menjadi subjek penelitian langsung. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu *Proportional Random Sampling* atau pengambilan responden yang dilakukan secara proporsional dari setiap strata atau wilayah. *Proportional Random Sampling* digunakan untuk mendapatkan jumlah sampel dari tiap-tiap kelas pada siswa SMP Muhammadiyah 01 Sirampog Kabupaten Brebes (Sugiyono, 2020). Jumlah sampel dihitung menggunakan metode Yount dalam penelitian ini.

Tabel 3.3 Teknik Pengambilan Sampel

Besarnya Populasi	Besarnya Sampel
0 – 100	100%
101 – 1000	10%
1001 – 5000	5%
5001 – 10000	3%
> 10000	1%

3.3.2.1. Kriteria Inklusi

Kriteria inklusi adalah syarat yang harus dipenuhi oleh populasi untuk dijadikan sampel penelitian (Notoadmojo, 2020). Responden yang memenuhi kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah siswa sekolah di SMP Muhammadiyah 01 Sirampog Kabupaten Brebes dengan kriteria usia 11 tahun keatas, dapat membaca dan menulis dengan baik, dengan diambil perwakilan siswa kelas VII terdiri dari 20 siswa, yang dibagi menjadi dua kelas: VII A (10 siswa) dan VII B (10 siswa). Kelas VIII memiliki 26 siswa, terbagi menjadi tiga kelas: VIII A (8 siswa), VIII B (9 siswa), dan VIII C (9 siswa). Kelas IX memiliki 19 siswa, terbagi menjadi dua kelas: IX A (10 siswa) dan IX B (9 siswa).

3.3.2.2. Kriteria Eksklusi

Kriteria eksklusi termasuk kriteria individu yang tidak sesuai dengan persyaratan untuk dijadikan sampel dalam penelitian (Notoadmojo, 2020). kriteria ini merujuk kondisi dimana subjek penelitian tidak memenuhi syarat untuk menjadi bagian dari sampel, misalnya karena hambatan etis, penolakan untuk berpartisipasi, atau keadaan lain yang menghalangi keterlibatan dalam penelitian (Hidayat, 2021). Kriteria eksklusi pada penelitian ini yaitu siswa yang tidak aktif sekolah di SMP Muhammadiyah 01 Sirampog Kabupaten Brebes, siswa yang sedang sakit atau dalam perawatan medis saat pengambilan data, siswa yang sedang menjalani skorsing atau hukuman dari sekolah, serta siswa yang tidak hadir saat pengambilan data.

3.4. Besar Sampel

Besar sampel yang digunakan dalam penelitian ini didapatkan berasal dari keseluruhan populasi yaitu berjumlah 182 siswa, yang terdiri dari dengan diambil perwakilan siswa kelas VII sebanyak 56 siswa terdiri dari jumlah siswa di kelas VII adalah 56 siswa, terdiri dari VII A (28 siswa) dan VII B (28 siswa). Kelas VIII memiliki 71 siswa yang terbagi menjadi VIII A (23 siswa), VIII B (26 siswa), dan VIII C (22 siswa). Kelas IX memiliki 55 siswa yang terbagi menjadi IX A (29 siswa) dan IX B (26 siswa). Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah metode sampel proporsional, dengan mempertimbangkan proporsi sub-populasi secara tepat. Besaran sampel dihitung menggunakan rumus Slovin, yang dirumuskan sebagai berikut: (Sugiyono, 2019).

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

$$n = \frac{182}{1 + 182 \times 0,1^2}$$

$$n = \frac{182}{1 + 182 \times 0,01}$$

$$n = \frac{182}{1 + 1,82}$$

$$n = \frac{182}{2,82}$$

$$n = 64,53 \quad n = 65$$

Keterangan :

n : Jumlah Sampel

N: Jumlah Polpulasi

e : Tingkat Ketepatan

Berdasarkan perhitungan sampel menggunakan rumus Slovin, diperoleh jumlah responden penelitian ini sebanyak 65 responden. Perhitungan sampel untuk setiap kelas dilakukan berdasarkan proporsi jumlah siswa di masing-masing kelas dan penentuan sampel dilakukan dengan menggunakan nomor absen. Berikut adalah rincian perhitungan sampel untuk setiap kelas:

$$\text{Kelas VII A} = 28 \text{ siswa, } 28 = \frac{28 \times 65}{182} = 10$$

$$\text{VII B} = 28 \text{ siswa, } 28 = \frac{28 \times 65}{182} = 10$$

Dengan demikian, total siswa kelas VII A dan B adalah 20 siswa.

$$\text{Kelas VIII A} = 23 \text{ siswa, } 23 = \frac{23 \times 65}{182} = 8$$

$$\text{VIII B} = 26 \text{ siswa, } 26 = \frac{26 \times 65}{182} = 9$$

$$\text{VIII C} = 22 \text{ siswa, } 22 = \frac{22 \times 65}{182} = 9$$

Jadi, jumlah keseluruhan siswa kelas VIII A, B, dan C adalah 26 siswa.

$$\text{Kelas IX A} = 29 \text{ siswa, } 29 = \frac{29 \times 65}{182} = 10$$

$$\text{IX B} = 26 \text{ siswa, } 26 = \frac{26 \times 65}{182} = 9$$

Jadi, jumlah siswa kelas IX A dan B secara keseluruhan adalah 19 siswa.

3.5. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Muhammadiyah 01 Sirampog, Kecamatan Sirampog, Kabupaten Brebes, pada tanggal 24 Juni 2025.

3.6. Definisi Operasional Variabel Penelitian dan Skala Pengukuran

Definisi operasional variabel berfungsi sebagai panduan yang menjelaskan variabel yang akan diteliti dan diukur, serta menjadi landasan dalam pengembangan instrumen penelitian yang tepat. (Notoadmojo, 2019).

Tabel 3.4 Definisi Operasional

No Variabel	Definisi Operasional	Alat Pengukuran	Hasil pengukuran	Skala Pengukuran
1. Kontrol Diri	Kemampuan individu untuk mengendalikan diri sendiri, termasuk pikiran, perasaan, dan perilaku, selama 7 hari terakhir, seperti keinginan atau dorongan untuk mengonsumsi makanan pedas, meskipun sedang merasa ingin mengonsumsinya	Kuesioner	Hasil Pengukuran Dikategorikan: 1. Memiliki kontrol diri baik pada skor 80-100%, 2. kontrol diri cukup pada skor 61-79%, dan 3. kontrol diri kurang pada skor <60%.	Ordinal
2. Kebiasaan Makan makanan pedas	Remaja yang memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan pedas yaitu lebih dari 2 kali dalam 7 hari terakhir.	Kuesioner	Hasil pengukuran: 1. memiliki kebiasaan makan makanan pedas skor lebih dari 51% dan 2. tidak memiliki kebiasaan makan makanan pedas untuk skor kurang dari 50 %	Nominal
3. Karakteristik demografi	suatu ukuran waktu yang digunakan untuk mengukur lamanya waktu seseorang telah hidup sejak lahir.	Kuesioner	Hasil pengukuran: - 13-15 Tahun	Rasio
- usia				
- Jenis kelamin	suatu karakteristik biologis yang membedakan antara laki-laki dan perempuan	Kuesioner	Hasil pengukuran: 1. Laki-laki 2. Perempuan	Nominal
- Kelas	Tingkat atau jenjang pendidikan yang ditempuh oleh siswa dalam sistem pendidikan	Kuesioner	Hasil pengukuran: 1. VII (Tujuh) 2. VIII (Delapan) 3. IX (Sembilan)	Ordinal

3.7. Teknik Pengolahan Data dan Analisa Data

3.7.1. Teknik Pengolahan Data

Setelah data berhasil dikumpulkan, tahap selanjutnya adalah pengolahan data. Pada fase ini, data mentah yang telah diperoleh akan diolah dan dianalisis guna menghasilkan informasi yang relevan dan bermanfaat. Walaupun saat ini pengolahan data umumnya dilakukan secara digital, proses manual masih bisa dijalankan dalam situasi tertentu, terutama ketika perangkat lunak pengolah data tidak tersedia atau tidak dapat digunakan. Di bawah ini disajikan tahapan-tahapan analisis data secara manual (Syapitri et al., 2021).

3.7.1.1. *Editing*

Penyuntingan atau pengeditan data adalah tahap di mana data yang diperoleh dari hasil pengisian kuesioner diperiksa untuk memastikan bahwa semua respons telah terisi secara lengkap. Apabila ditemukan jawaban yang belum lengkap saat proses ini, maka pengumpulan data perlu diulang. Peneliti melakukan verifikasi terhadap data yang telah terkumpul dari responden menggunakan lembar ceklis (✓), dengan tujuan memastikan bahwa data terisi secara menyeluruh dan jawaban yang diberikan sudah sesuai dengan ketentuan.

3.7.1.2 *Coding*

Pengkodean merupakan proses mengonversi Data yang berupa huruf diubah menjadi bentuk bilangan. Kode sendiri adalah simbol khusus, baik angka maupun huruf, yang digunakan untuk mengidentifikasi data. Kode ini berperan sebagai representasi data kuantitatif, yang biasanya berbentuk skor atau nilai numerik. Kode yang diberikan peneliti pada kontrol diri dan kebiasaan makan makanan pedas yakni untuk penilaian jawaban terdiri atas alternatif skor jawaban: skor 1 (tidak pernah sama sekali), kadang-kadang dengan skor 2, sering dengan skor 3, dan selalu dengan skor 4. Sementara itu pada kuesioner data diri seperti nama diisi sesuai nama responden, kode 1 diberikan untuk responden yang menjawab berjenis kelamin laki-laki dan kode 2 diberikan jika responden menjawab perempuan. Pada kategori kelas, untuk kelas VII, VIII, dan IX diberi kode sesuai kelas yaitu VII, VIII

dan IX. Pada bagian usia, diisi sesuai umur responden yaitu umur dari 11 tahun atau lebih. Kode hasil ukur kontrol diri diisi KD3: Kontrol diri baik (skor 80-100%), KD2 : Kontrol diri cukup (skor 61-79%), KD1 : Kontrol diri kurang (skor <60%). Sedangkan pada kode hasil ukur kebiasaan makan makanan pedas diisi KP1 : Memiliki kebiasaan makan makanan pedas (skor >51%) dan KP2: Tidak memiliki kebiasaan makan makanan pedas (skor $\leq 50\%$).

3.7.1.3. Data Entry

Data *entry* adalah proses sistematis untuk memasukkan informasi atau kode yang telah ditentukan kedalam kolom atau formular yang sesuai. Setiap kode yang dimasukan mewakili jawaban atau respon terhadap pernyataan tertentu dalam suatu survey, kuesioner, atau form pengumpulan data. Proses ini penting untuk memastikan bahwa data yang diperoleh tercatat dengan benar dan dapat digunakan untuk analisis lebih lanjut.

3.7.1.4. Processing

Processing merupakan Langkah yang dilakukan setelah semua kuesioner terpenuhi secara lengkap dan akurat, serta memastikan bahwa tanggapan dari responden telah dikodekan pada kuesioner dan dimasukkan kedalam aplikasi pengolahan data di SPSS (*Stastical Package For Social Sciences*)

3.7.1.5 Cleaning Data

Peneliti melakukan pengecekan ulang untuk memastikan bahwa data yang dimasukkan sudah tepat dan benar. Dalam proses pengolahan data, peneliti melakukan pengecekan untuk mengidentifikasi potensi kesalahan atau kekurangan, kemudian melakukan perbaikan.

3.7.2. Analisa Data

3.7.2.1 Analisa Univariat

Analisis univariat adalah metode analisis yang bertujuan untuk mendeskripsikan karakteristik masing-masing variabel penelitian (Notoatmodjo, 2020). Variabel

bebas dan variabel terikat dalam penelitian ini berupa data kategorik, dapat dipaparkan dalam jenis distribusi frekuensi dan prosentase. Persentase untuk setiap variabel mencakup kategori kelas, usia, jenis kelamin, serta sumber informasi yang diperoleh dari responden. Analisis univariat dilakukan untuk menggambarkan distribusi dan karakteristik variabel, yaitu untuk mengetahui tingkat kontrol diri dan kebiasaan makan makanan pedas pada remaja, (Notoatmodjo, 2019). Analisa univariat dalam penelitian ini, pengukuran dilakukan pada variabel bebas yaitu kontrol diri dan variabel terikat yaitu kebiasaan makan makanan pedas dengan menggunakan kuesioner. Persentase untuk setiap variabel mencakup usia, kelas dan jenis kelamin.

3.7.2.2 Analisa bivariat

Analisis bivariat adalah metode statistik yang digunakan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel dalam penelitian. (Arikunto, 2019). Hasil penelitian dengan menggunakan uji *Chi Square* menunjukkan, didapatkan nilai p-value sebesar 0,001 yang berada di bawah alpha (0,05). Oleh karena itu, H_0 ditolak sehingga dapat disimpulkan bahwa kontrol diri dan konsumsi makanan pedas memiliki hubungan yang signifikan.

3.8. Etika Penelitian

Etika penelitian merupakan pedoman moral yang mengatur seluruh proses penelitian, mulai dari penyusunan proposal hingga hasil penelitian dipublikasikan (Notoadmojo, 2019).

3.8.1. Prinsip Menghargai dan Menghormati Manusia (*Respect For Persons*)

Prinsip ini bertujuan untuk menghormati otonomi dan kebebasan individu dalam membuat keputusan dengan menghargai harga diri manusia. Subjek penelitian merujuk pada memberi manfaat bagi orang lain, meskipun banyak hal yang bersifat tidak nyata atau abstrak, namun hal tersebut dapat menimbulkan dampak yang tidak diinginkan serta risiko yang mungkin dihadapi subjek.

3.8.2. *Justice*

Peneliti berkomitmen untuk menerapkan prinsip keadilan bagi semua responden. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa responden memiliki hak yang sama dan setara di mata peneliti, serta mendapatkan penghargaan yang adil baik dari segi jumlah maupun jenisnya.

3.8.3. *Beneficence* dan *Nonmaleficence*

Beneficence merupakan dasar sebagai penegakan kesejahteraan manusia dengan cara tidak mencelakannya dan wajib membantu orang lain secara efektif dengan memaksimalkan manfaat dan meminimalkan kerugian. Sehingga jika penelitian merugikan responden dalam hal apapun maka penelitian dihentikan.