

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Rancangan Penelitian

Jenis penelitian yang dilakukan menggunakan metode observasi deskriptif dengan desain yang digunakan adalah *cross sectional study* yaitu suatu metode penelitian yang dilakukan dengan tujuan utama untuk membuat gambaran atau mendeskripsikan dan penelitiannya dilakukan dalam waktu yang bersamaan (Notoadmodjo, 2010). Penelitian ini dilakukan untuk menganalisis standar porsi, kebutuhan energi dan zat gizi (karbohidrat, protein, lemak, Fe atau zat besi, dan serat) pada menu sahur dan buka puasa di penyelenggaraan makanan Pondok Pesantren Al-Fattah Kecamatan Buduran Kabupaten Sidoarjo.

B. Tempat dan Waktu

Penelitian dilaksanakan di Pondok Pesantren Al-Fattah Buduran, Sidoarjo di Desa Banjarsari pada tanggal 14 – 16 Juni tahun 2017 bertepatan dengan bulan Puasa.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh menu buka puasa dan penyajian makanan untuk penghuni laki-laki usia 13 – 15 tahun di Pondok Pesantren Al-Fattah Buduran, Sidoarjo.

2. Teknik sampling

Teknik sampling yang digunakan adalah sampel jenuh, yaitu sampel yang digunakan seluruh menu buka puasa dan penyajian makanan selama 3 hari untuk kelompok laki-laki usia 13 – 15 tahun pada penyelenggaraan makanan di Pondok Pesantren Al-Fattah Buduran, Sidoarjo.

3. Besar sampling

Besar sampel untuk penelitian ini adalah 3 hari penyajian menu makan sahur dan buka puasa pada 20 laki-laki usia 13 – 15 (siswa SMP kelas 7-9) pada penyelenggaraan makanan di Pondok Pesantren Al-Fattah Buduran, Sidoarjo.

D. Variabel Penelitian

Standar porsi dan ketersediaan kebutuhan energi dan zat gizi (protein, lemak, karbohidrat, Fe atau zat besi dan serat) pada menu makan sahur dan buka puasa.

E. Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Cara Ukur	Skala Data	Hasil Ukur
Standar Porsi yang disajikan	Rata-rata berat bersih (gram) dari berbagai macam hidangan (makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur dan buah) yang disajikan pada penyelenggaraan makan di Pondok Pesantren Al-Fattah yang diketahui dari penimbangan makanan menu sahur dan buka puasa selama 3 hari	1. Form Penilaian Standar Porsi 2. Timbangan makanan merk Tanita	1. Observasi hasil porsi aktual dan standar anjuran, dimasukkan ke dalam rumus: $\frac{PorsiAktual}{StandarAnjuran} \times 100\%$ 2. Penimbangan makanan yang disajikan	Nominal	1. Sesuai: 90%-119% dari standar porsi, 2. Tidak sesuai : <89% atau >120% dari standar porsi (Hardiansyah, 2002)
Kecukupan energi dan zat gizi (protein, lemak, karbohidrat, Fe, dan serat)	Rata-rata (%) kandungan energi dan zat gizi makanan yang disajikan kepada penghuni asrama pondok laki-laki usia 13-15 tahun di	1. Form kecukupan zat gizi (protein, lemak, karbohidrat, zat besi, serat) menu buka puasa	1. Menghitung kecukupan energi dan zat gizi makro (protein, lemak, karbohidrat, zat besi, serat) pada menu buka puasa dengan menggunakan program <i>Nutrisurvey</i> dan form kecukupan energi dan zat gizi selama 3 hari.	Ordinal	1. Lebih $\geq 120\%$ AKG 2. Baik 90-119% AKG 3. Defisit tingkat ringan : 80-89% AKG

	Pondok Pesantren Al-Fattah pada menu buka puasa dibandingkan dengan AKG 2013.	selama 3 hari 2. Program <i>Nutrisurvey 2007</i> 3. Tabel AKG 2013			4. Defisit tingkat sedang : < 70-79% AKG 5. Defisit tingkat berat : < 70% AKG (Depkes RI, 1996)
--	---	--	--	--	---

F. Instrumen Penelitian

1. Kamera untuk dokumentasi
2. Form penilaian standar porsi
3. Form Kecukupan Energi dan zat gizi selama 3 hari
4. Program Ms. Word 2013, Ms. Excel 2013, *Nutrisurvey 2007*
5. Kalkulator
6. Tabel Angka Kecukupan Gizi (AKG) 2013
7. Timbangan digital merk Tanita dengan kapasitas 2 kg

G. Metode Pengumpulan Data

1. Data standar porsi dikumpulkan dengan cara penimbangan masing-masing jenis makanan yang disajikan selama 3 hari menggunakan timbangan makanan (gram) merk Tanita dengan kapasitas maksimal 2 kg.
2. Data kecukupan energi dan zat gizi (protein, lemak, karbohidrat, zat besi, dan serat) pada menu sahur dan buka puasa yang disajikan, diperoleh dengan cara menghitung kandungan energi dan zat gizi dengan menggunakan program *Nutrisurvey 2007*.

H. Pengolahan, Penyajian dan Analisis Data

1. Data Standar Porsi

Data porsi makanan yang disajikan pada menu sahur dan buka puasa pada penyelenggaraan makanan di Pondok Pesantren Al-Fattah Buduran, Sidoarjo yang telah diperoleh dan disajikan dalam bentuk tabel kemudian dianalisis dan dikategorikan dengan cara deskriptif.

Data porsi makanan yang disajikan dikatakan sesuai atau tidak sesuai disajikan dengan diolah dengan cara membandingkan dengan standar porsi yang dianjurkan. Sehingga untuk mencari data tentang standar porsi dapat dihitung dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$\text{Nilai} = \frac{\text{PorsiAktual}}{\text{StandarAnjuran}} \times 100\%$$

Data standar porsi setelah diolah dan disajikan berupa tabel dan dibandingkan dengan standar porsi anjuran, kemudian dikategorikan sebagai berikut:

Sesuai : 90%-119% dari standar porsi,

Tidak sesuai : <89% atau >120% dari standar porsi (Hardiansyah, 2002)

2. Data Ketersediaan Energi dan Zat Gizi

Data ketersediaan energi dan zat gizi (protein, lemak, karbohidrat, Fe atau Besi dan Serat) diolah dengan mentabulasi hasil penimbangan makanan yang disajikan dan dikonsumsi lalu hasil dibandingkan dengan Angka Kecukupan Gizi (AKG) Laki-laki usia 13-15 tahun sesuai yang dianjurkan. Data disajikan dalam bentuk tabel dan dianalisis secara deskriptif Langkah-langkah perhitungan ketersediaan energi dan zat gizi (protein, lemak, karbohidrat, zat besi dan serat) yaitu sebagai berikut:

- a. Menghitung jumlah makanan yang dikonsumsi, meliputi makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur, dan buah makan sahur dan buka puasa selama 3 hari berturut-turut.
- b. Hasil dari perhitungan menu makan sahur dan buka puasa yang dikonsumsi dikonversikan kedalam berat mentah dalam satuan gram.
- c. Menganalisa bahan makanan mentah tersebut kedalam zat gizi melalui program *Nutrisurvey 2007*.
- d. Membandingkan ketersediaan energi dan zat gizi (protein, lemak, karbohidrat, Fe dan serat) dengan AKG 2013 untuk laki-laki usia 13-15 tahun. Berikut langkah perhitungan ketersediaan:

$$X = \frac{\text{Kecukupan Zat Gizi Aktual}}{\text{Kecukupan Zat Gizi Sesuai AKG}} \times 100\%$$

X = ketersediaan energi dan zat gizi

- e. Kemudian ketersediaan energi dan zat gizi pada makanan dapat dikategorikan menjadi :

Di atas kecukupan : $\geq 120\%$ AKG

Normal : 90 – 119% AKG

Defisit tingkat ringan : 80 – 89% AKG

Defisit tingkat sedang : < 70 – 79% AKG

Defisit tingkat berat : < 70% AKG (Depkes RI, 1996)