

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Desain Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *observational* yaitu mengamati tanpa memberikan perlakuan dengan desain studi potong lintang (*cross sectional*), artinya observasi dilakukan pada satu saat bersamaan (*point time approach*).

B. Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 21 - 26 Maret 2019 bertempat di Kuttab Al-Fatih Malang, Perum Griya Shanta Blok E 219 A (Kompleks Masjid Al-Ghifari) RT. 01/ RW. 16, Kota Malang, Jawa Timur.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah santri yang mendapat makan siang pada bulan Maret 2019 yaitu kelas Kuttab Awal 3A dan 3B serta Qonuni 1A, 1B dan 1C sebanyak 61 santri di Kuttab Al-Fatih Malang dengan usia rata-rata 8 – 12 tahun.

2. Sampel Penelitian

a. Teknik sampel penelitian

Pada penelitian ini pemilihan sampel dilakukan secara *purposive sampling* yaitu suatu teknik penetapan sampel dengan cara memilih sampel diantara populasi sesuai dengan yang dikehendaki peneliti berdasarkan tujuan dan masalah dalam penelitian (Nursalam, 2008).

b. Kriteria sampel

Pada penelitian ini kriteria sampel terdiri atas kriteria inklusi dan kriteria eksklusi, dimana kriteria tersebut dapat menentukan bisa atau tidaknya sampel digunakan. Adapun kriteria inklusi dan kriteria eksklusi adalah sebagai berikut:

i. Kriteria Inklusi

Kriteria inklusi adalah kriteria dimana subjek penelitian dapat mewakili dalam sampel penelitian yang memenuhi sebagai

syarat penelitian (Notoatmodjo, 2010) Adapun kriteria inklusi sebagai berikut:

- a) Santri berusia 10-12 tahun yang mengonsumsi makan siang yang telah disajikan di Kuttab Al-Fatih Malang.
- b) Santri tidak dalam keadaan sakit dan tidak sedang berpuasa saat penelitian berlangsung.
- c) Santri bersedia menjadi responden penelitian

ii. Kriteria Eksklusi

Kriteria eksklusi merupakan kriteria dimana subjek penelitian tidak dapat mewakili sampel karena tidak memenuhi syarat sebagai sampel penelitian (Notoatmodjo, 2010). Kriteria eksklusi penelitian ini sebagai berikut:

- a) Santri berusia kurang dari 10 tahun yang mengonsumsi makan siang yang telah disajikan oleh Kuttab Al-Fatih Malang.
- b) Santri yang tidak mengikuti kegiatan penelitian sampai akhir.
- c) Santri yang keluar dari sekolah selama penelitian berlangsung.

c. Besar sampel

Dalam penelitian ini, peneliti mengambil sampel yang memenuhi kriteria inklusi yaitu santri kelas Qonuni 1A, 1B dan 1C sebanyak 27 santri dengan rata-rata usia 10 – 12 tahun.

D. Variabel Penelitian

Variabel bebas (*independent*) : Pola menu, standar porsi dan daya terima makan siang anak sekolah.

Variabel terikat (*dependent*) : Pemenuhan kecukupan zat gizi anak sekolah.

E. Definisi Operasional Variabel

Tabel 3.1 Definisi Operasional Variabel

| Variabel | Definisi | Metode dan Alat Ukur | Hasil Ukur | Skala Ukur |
|------------------------------|--|--|--|------------|
| Pola Menu | Susunan makanan yang disajikan pada setiap kali makan. Terdiri dari 5 komponen yaitu makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur dan buah | Observasi dilakukan peneliti dengan menggunakan form pola menu | <ul style="list-style-type: none"> • Seimbang: Menu yang disajikan terdiri dari minimal 4 komponen dari makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur dan buah. • Kurang seimbang: Menu yang disajikan terdiri dari minimal 3 komponen dari makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur dan buah. • Tidak seimbang: Menu yang disajikan < 3 komponen dari makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur dan buah. (Ardiyani, 2015) | Ordinal |
| Standar Porsi yang disajikan | Rata-rata berat bersih dari berbagai bahan makanan yang disajikan, diketahui dengan melakukan | Observasi dan penimbangan oleh peneliti menggunakan timbangan makanan. | <ul style="list-style-type: none"> • Sesuai Besar porsi 90 - 119% dari standar porsi. • Tidak sesuai Besar porsi < 90% atau > 119% dari standar porsi. (Hardinsyah, | Ordinal |

| | | | | |
|------------------------------|---|---|---|---------|
| | penimbangan kemudian dibandingkan dengan standar porsi kecukupan untuk makan siang. | | 2001) | |
| Daya Terima Makanan | Penilaian responden terhadap karakteristik kesukaan makanan, meliputi rasa, aroma, warna, tekstur, tampilan/ bentuk makanan yang diberikan serta sisa makanan | Observasi dan wawancara dengan dibantu kuesioner daya terima makanan. | <p><u>Daya Terima</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Baik = $\geq 80\%$ • Cukup = 60 - 79% • Kurang = $\leq 60\%$ (Lestari, 2015) <p><u>Sisa makanan:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Banyak > 20% • Sedikit < 20% (Depkes RI, 2008) | Ordinal |
| Pemenuhan Kecukupan Zat Gizi | Rata-rata persentase zat gizi makan siang dibandingkan dengan kebutuhan AKG anak sekolah usia. | Kandungan zat gizi makanan dihitung menggunakan <i>nutrisurvey</i> , dan dibandingkan dengan AKG anak sekolah usia 10 – 12 tahun. | <ul style="list-style-type: none"> • Baik $\geq 100\%$ AKG • Sedang 80 – 99% AKG • Kurang 70 – 80% AKG • Defisit <70% AKG <p>(Supriasa dkk, 2014)</p> | Ordinal |

F. Instrumen Penelitian

Bahan dan alat pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

1. Form identitas anak santri
2. Form penilaian pola menu
3. Form pemenuhan standar porsi makanan
4. Form penilaian ketersediaan zat gizi
5. Form daya terima makanan
6. Form sisa makanan
7. Timbangan makanan digital
8. Tabel Angka Kecukupan Gizi (AKG) 2013
9. *Nutrisurvey 2008*
10. Alat tulis
11. Laptop
12. Kalkulator

G. Metode Pengumpulan Data

1. Dalam pengambilan data, peneliti dibantu oleh 2 enumerator dikarenakan perbedaan kelas antara santri laki-laki dan perempuan disaat jam makan siang yang bersamaan.
2. Data pola menu makan siang santri diperoleh dengan cara observasi dan wawancara kepada pengelola penyelenggaraan makanan selama 3 kali pengamatan kemudian dibandingkan dalam kategori pola menu yang terdiri dari seimbang, kurang seimbang dan tidak seimbang. (Lampiran 4)
3. Data porsi makan siang santri diperoleh dengan cara penimbangan makanan selama 3 kali pengamatan kemudian dibandingkan dengan standar porsi yang dianjurkan menurut kelompok umur. (Lampiran 5)
4. Data daya terima makanan santri diperoleh dengan cara pengisian kuesioner uji skala hedonik wajah/ *smiley face* (Lampiran 6) oleh

responden selama 3 hari dan pengisian form sisa makanan oleh peneliti. (Lampiran 7)

5. Data kecukupan gizi santri diperoleh dengan melakukan pencatatan kandungan gizi menggunakan *Nutrisurvey 2008* untuk makan siang yang telah disajikan kemudian dibandingkan dengan AKG anak usia 10-12 tahun. (Lampiran 9)

H. Teknik Pengolahan, Penyajian, dan Analisis Data

1. Data Pola Menu

Data pola menu (Lampiran 4) didapatkan dengan mentabulasi masing-masing jenis makanan yang disajikan dalam bentuk tabel kemudian dianalisis secara deskriptif sesuai dengan klasifikasi sebagaimana disajikan pada Tabel 3.2.

Tabel 3.2 Klasifikasi Pola Menu Makanan

| Klasifikasi Pola Menu | Penjelasan |
|-----------------------|---|
| Seimbang | Terdiri dari minimal 4 komponen jenis bahan makanan |
| Kurang seimbang | Terdiri dari minimal 3 komponen jenis bahan makanan |
| Tidak seimbang | Terdiri dari minimal < 3 komponen jenis bahan makanan |

Sumber: Ardiyani (2015) dalam Zanalina (2018)

2. Data Porsi Makanan

Data besar porsi (Lampiran 5) makanan diperoleh dengan cara penimbangan makanan lalu diolah dengan membandingkan dengan standar porsi yang dianjurkan berdasarkan Penuntun Diet yang disesuaikan dengan kebutuhan kelompok umur, data kemudian dikategorikan menjadi:

a. Sesuai

Besar porsi yang disajikan 90 - 119% standar porsi

b. Tidak sesuai

- c. Besar porsi yang disajikan < 90% dan > 119% dari standar porsi (Hardinsyah, 2001).

3. Data Daya Terima Makan Siang

a. Uji Kesukaan

Data penilaian daya terima makan siang selama 3 kali pengamatan yang meliputi parameter rasa, aroma, tekstur, bentuk/ tampilan, dan warna dapat diketahui dengan menggunakan kuesioner uji kesukaan makan siang menggunakan *smiley face* (Lampiran 6). Data daya terima makan siang diolah dengan cara memberikan nilai 1 – 4 dengan kriteria sebagai berikut:

(1) : Sangat Tidak Suka

(2) : Tidak Suka

(3) : Suka

(4) : Sangat Suka

Kemudian diolah dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$\text{Daya terima dengan kesukaan} = \frac{\text{nilai yang diperoleh}}{\text{nilai maksimal}} \times 100\%$$

Keterangan:

Baik = $\geq 80\%$

Cukup = 61 – 79%

Kurang = $\leq 60\%$ (Lestari, 2015).

b. Sisa makanan

Hasil observasi yang telah dicatat dalam formulir sisa bahan makanan (lampiran 7) dalam bentuk persentase sisa makan siang santri kemudian dibandingkan dengan standar sisa makanan untuk orang sehat sebanyak-banyaknya < 20% dari menu yang disajikan (Depkes RI, 2008).

4. Data Kecukupan Zat Gizi

a. Menghitung jumlah berat makanan yang disajikan dengan cara menimbang dengan timbangan makanan selama 3 kali pengamatan.

b. Hasil perhitungan berat makanan kemudian dikonversikan kedalam berat bahan mentah dalam satuan gram

c. Menghitung ketersediaan zat gizi pada menu makan siang dengan *nutrisurvey 2008* kemudian mengecek kembali dengan DKBM dan kalkulator.

- d. Membandingkan hasil ketersediaan zat gizi pada menu makan siang dengan kecukupan makan siang anak sekolah usia (10-12 tahun). Proporsi makan siang dalam pembagian makan sehari sebanyak 30% dari AKG (Almatsier, 2009) yang terdapat pada Tabel 3.3.

Tabel 3.3 Tabel Angka Kecukupan Gizi untuk Makan Siang

| Komposisi Zat Gizi | Usia 10 – 12 Tahun | |
|---------------------------|---------------------------|------------------|
| | Laki-laki | Perempuan |
| Energi (kkal) | 630 | 600 |
| Protein (g) | 16,8 | 18 |
| Lemak (g) | 21 | 20,1 |
| Karbohidrat (g) | 86,7 | 82,5 |
| Zat besi (mg) | 3,9 | 6 |
| Vitamin C (mg) | 15 | 15 |

- e. Hasil perbandingan dari persentase asupan dapat dikategorikan sebagai berikut :
- Baik $\geq 100\%$ AKG
 - Sedang 80 – 99% AKG
 - Kurang 70 – 80% AKG
 - Defisit $\leq 70\%$ AKG (Supriasa dkk, 2014).