

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Jenis Penelitian

Jenis Penelitian yang digunakan adalah *pre-experimental* dengan desain penelitian *One Shot Case Study* yang digunakan untuk menganalisis menu *snack* sebelum dan sesudah diberikan perlakuan (Masturoh dan Anggita, 2018)

#### B. Waktu dan Tempat Penelitian

##### 1. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan selama bulan Desember 2019 - Januari 2020.

##### 2. Tempat Penelitian

Tempat penelitian dilaksanakan di Pondok Lansia Al-Ishlah di jalan Laksda Adi Sucipto Gg. 22A No. 30 Blimbing, kota Malang.

#### C. Populasi dan Sampel

##### 1. Populasi

Populasi dari penelitian ini adalah seluruh menu *snack* yang diberikan pada lansia selama 5 hari baik (dari donatur dan olahan sendiri) di Pondok Lansia Al-Ishlah Malang

##### 2. Sampel Penelitian

Sampel dari penelitian ini adalah menu *snack* lansia selama 5 hari yang dibuat langsung di dapur Pondok Lansia Al-Ishlah Malang.

###### a. Kriteria Sampel

Kriteria sampel terdiri dari kriteria inklusi dan eksklusi. Berikut ini merupakan kriteria sampel:

1) Kriteria inklusi, yakni kriteria dimana subjek penelitian dapat memenuhi syarat sebagai sampel (Notoatmodjo, 2010).

Kriteria inklusi penelitian ini yaitu:

a) Menu *snack* lansia yang diolah dan diberikan dari dapur Pondok Lansia Al-Ishlah Malang

b) Menu *snack* lansia yang dikonsumsi oleh lansia di Pondok Lansia Al-Ishlah Malang

2) Kriteria eksklusi, yakni kriteria dimana subjek penelitian tidak dapat memenuhi syarat sebagai sampel (Notoatmodjo,

2010). Kriteria eksklusi penelitian ini yaitu:

- a) Menu *snack* yang didapatkan dari donatur dan keluarga lansia
- b) Menu *snack* yang tidak diolah dari dapur Pondok Lansia Al-Ishlah Malang

#### D. Variabel Penelitian

##### 1. Variabel bebas (*Independent variable*)

Variabel bebas pada penelitian ini adalah siklus menu *snack*.

##### 2. Variabel terikat (*Dependent variable*)

Variabel terikat pada penelitian ini adalah kandungan energi dan zat gizi (protein, lemak, dan karbohidrat) serta harga per porsi *snack*.

#### E. Definisi Operasional Variabel

| Variabel   | Definisi  | Alat Ukur                              | Hasil Ukur   | Skala   |
|--|---|--|--|---------|
| Siklus Menu <i>Snack</i>                               | Melakukan modifikasi menu <i>snack</i> yang disusun selama 5 hari berdasarkan menu <i>snack</i> sebelum modifikasi                    | Form Siklus Menu <i>Snack</i>          | Siklus Menu yang disusun memenuhi syarat:<br>1. Tidak Berulang dalam waktu yang berurutan<br>2. Bervariasi<br>3. Sesuai dengan ketersediaan energi dan zat gizi          | Nominal |
| Harga per porsi menu <i>Snack</i>                      | Menghitung kebutuhan bahan makanan menu <i>snack</i> yang telah dimodifikasi  | Kalkulator                             | <b>Sesuai :</b><br>Bila jumlah yang disediakan sama dengan yang dibutuhkan<br><br><b>Tidak sesuai :</b><br>Bila jumlah yang disediakan tidak sama dengan yang dibutuhkan | Rasio   |
| Kandungan Energi dan Zat Gizi menu <i>snack</i> lansia | Rata-rata jumlah kandungan energi dan zat gizi pada menu sebelum dan sesudah modifikasi dibandingkan dengan AKG 2019 umur 65-80 tahun | Tabel Komposisi Pangan Indonesia 2018, | 1. Kurang = <90% dari AKG 2019<br>2. Normal = 90-110% dari AKG 2019<br>3. Lebih = >110% dari AKG 2019<br><br>(Hardinsyah dan Briawan, 1994)                              | Ordinal |

## **F. Instrumen Penelitian**

Instrumen Penelitian yang digunakan meliputi:

1. Alat Tulis (pulpen, pensil, kertas, penghapus, *correction pen*)
2. Formulir siklus menu
3. Tabel perhitungan kebutuhan bahan makanan harian
4. Tabel kandungan energi dan zat gizi menu *snack*
5. Tabel Angka Kecukupan Gizi Indonesia tahun 2019
6. Tabel Komposisi Pangan Indonesia 2018
7. Kalkulator

## **G. Metode Pengumpulan Data**

1. Data karakteristik lansia diperoleh dengan melakukan metode wawancara semi terstruktur meliputi biodata lansia pada kepala pengurus, perawat, dan tenaga pemasak serta melakukan observasi dengan melihat kebiasaan makan lansia di Pondok Lansia Al-Ishlah Malang.
2. Data menu *snack* sebelum modifikasi diperoleh dengan melakukan pengamatan langsung dan wawancara pada pengurus, perawat, dan tenaga pemasak. Data *snack* sesudah modifikasi didapatkan dari hasil penyusunan menu *snack* berdasarkan kebutuhan gizi sesuai AKG 2019.
3. Data penyusunan anggaran bahan makanan diperoleh dari perhitungan pengeluaran anggaran bahan makanan Pondok Lansia Al-Ishlah Malang dan dihitung dari perhitungan jumlah, jenis bahan makanan *snack* yang disusun dari siklus menu.
4. Data Kandungan energi dan zat gizi menu *snack* lansia  
Data kandungan energi dan zat gizi pada menu *snack* diperoleh dari hasil perhitungan setiap menu *snack* dengan berpedoman pada AKG 2019 serta proporsi pembagian menu *snack* dalam sehari yakni 10%.

## **H. Pengolahan dan Analisis Data**

1. Data karakteristik lansia diolah menggunakan tabel kemudian dianalisis secara deskriptif.
2. Data menu *snack* diolah menggunakan formulir siklus menu kemudian dianalisis secara deskriptif dan disajikan dalam bentuk tabel.

3. Harga per porsi menu *snack* lansia

Data harga per porsi diolah dengan menghitung secara manual hasil dari perhitungan kebutuhan bahan makanan dan disajikan dalam bentuk deskriptif.

4. Kandungan energi dan zat gizi menu *snack* lansia

Data kandungan energi dan zat gizi pada menu *snack* dianalisis dengan menghitung secara manual antara rata-rata AKG 2019 dan proporsi pembagian menu *snack* lansia (10%) serta disajikan dalam bentuk deskriptif.

