

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Desain Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif adalah suatu rancangan penelitian untuk menggambarkan suatu objek penelitian bisa satu variabel atau lebih variabel penelitian (Irmawartini & Nurhaedah, 2017). Dengan desain penelitian *cross sectional*, yaitu penelitian ini dilakukan dengan observasi yang dilakukan secara bersamaan.

B. Waktu dan Tempat Penelitian

1. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada 31 Januari—14 Maret 2021.

2. Tempat Penelitian

Tempat penelitian dilakukan di Sessa *Catering* yang bertempat di Dusun Kedungbendo RT.02/RW.02, Desa Kepuh, Kecamatan Boyolangu, Kabupaten Tulungagung.

C. Objek Penelitian

Objek dalam penelitian ini adalah semua menu nasi kotak di Sessa *Catering* Tulungagung.

D. Variabel Penelitian

Variabel penelitian dalam penelitian ini meliputi: biaya, pola menu, kesesuaian porsi, tingkat ketersediaan energi dan zat gizi (protein, lemak, karbohidrat, zat besi, vitamin C, dan serat).

E. Definisi Operasional

Tabel 3. Definisi Operasional Variabel

Variabel	Definisi Operasional	Cara Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
Biaya	Besar biaya yang dikeluarkan dalam setiap menu	Observasi yang dilakukan peneliti dengan menggunakan form analisis biaya	a. Kurang : < 60% b. Sedang : 60 – 80% c. Baik : > 80% (Rinjani, 2016)	Ordinal
Pola menu	Susunan makanan yang disajikan dalam satu porsi menu	Observasi yang dilakukan peneliti dengan menggunakan form pola menu	a. Seimbang jika menu yang disajikan terdiri dari minimal 4 komponen, yaitu makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur dan buah. b. Kurang seimbang jika menu yang disajikan terdiri dari minimal 3 komponen, komponen tersebut diantaranya, yaitu makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur dan buah. c. Tidak seimbang jika menu yang disajikan terdiri dari <3 komponen, komponen tersebut diantaranya, yaitu makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur dan buah. (Ardiyani, 2015)	Ordinal
Kesesuaian porsi	Kesesuaian berat bersih bahan makanan (mentah) atau berat matang setiap menu dibandingkan	Observasi dan penimbangan komponen makanan dalam setiap menu yang dilakukan dengan menggunakan	a. Sesuai : 90 – 119% b. Tidak Sesuai : < 90% dan > 119% (Hardinsyah, 2001)	Ordinal

Variabel	Definisi Operasional	Cara Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
	dengan standar porsi.	timbangan makanan SF-400 dengan ketelitian 1 gram kemudian berat makanan dikonversikan ke berat bahan makanan mentah (kecuali nasi menggunakan berat matang, hal ini disebabkan karena standar porsi yang digunakan berupa nasi bukan beras)		
Tingkat ketersediaan energi dan zat gizi	Besarnya ketersediaan energi dan zat gizi dalam setiap menu	Perhitungan nilai energi dan zat gizi menggunakan <i>website</i> <i>nutricheck.id</i> (<i>website</i> ini menggunakan database dari TKPI) kemudian dibandingkan dengan angka kecukupan gizi konsumen	a. $\geq 120\%$ = Lebih b. $90 - 120\%$ = Normal c. $80 - 89\%$ = Defisit tingkat ringan d. $70 - 79\%$ = Defisit tingkat sedang e. $<70\%$ = Defisit tingkat berat (Depkes, 1996)	Ordinal

F. Instrumen Penelitian

Alat dan bahan yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

1. Form analisis biaya
2. Form penilaian pola menu
3. Form kesesuaian porsi
4. Form penilaian ketersediaan energi dan zat gizi
5. Tabel Angka Kecukupan Gizi (AKG) tahun 2019
6. Tabel Komposisi Pangan Indonesia (TKPI)
7. *Website* *nutricheck.id*
8. Daftar Konversi Mentah Masak (DKMM)
9. Daftar Konversi Penyerapan Minyak

10. Timbangan makanan SF-400 dengan ketelitian 1 gram
11. Kalkulator
12. Bolpoin

G. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang digunakan adalah :

1. Data analisis biaya diperoleh dengan cara observasi dan melakukan pengisian form analisis biaya berdasarkan hasil wawancara dengan pengelola Sessa *Catering*.
2. Data pola menu diperoleh dengan cara observasi dan melakukan pengisian form penilaian pola menu berdasarkan pengamatan komponen makanan dalam seporsi menu nasi kotak yang disajikan oleh Sessa *Catering*.
3. Data kesesuaian porsi diperoleh dengan cara observasi dan penimbangan makanan kemudian dikonversi dalam berat mentah. Penimbangan pada setiap menu dilakukan sebanyak tiga kali, sehingga penimbangan setiap menu membutuhkan tiga porsi. Selanjutnya masing-masing hasil penimbangan dibandingkan dengan standar porsi yang dianjurkan. Selanjutnya melakukan pengisian form penilaian kesesuaian porsi berdasarkan hasil pengamatan standar porsi pada menu yang disajikan oleh Sessa *Catering*.
4. Data tingkat ketersediaan energi dan zat gizi (protein, lemak, karbohidrat, zat besi, vitamin C, dan serat) diperoleh dengan cara menimbang komponen makanan dalam menu yang disajikan oleh Sessa *Catering*. Penimbangan pada setiap menu dilakukan sebanyak tiga kali, sehingga penimbangan setiap menu membutuhkan tiga porsi. Selanjutnya masing-masing dikonversi dalam berat mentah serta menghitung nilai energi dan zat gizi menggunakan *website* nutricheck.id. *Website* tersebut menggunakan database yang diambil dari TKPI, jurnal, dan USDA *food* database. Selain itu, juga mengupdate dari *nutrition facts* yang tertera di kemasan makanan komersial. *Website* ini juga sudah mendapat lisensi

HKI. Tingkat ketersediaan energi dan zat gizi diperoleh berdasarkan hasil perbandingan perhitungan nilai energi dan zat gizi dengan AKG standar.

H. Metode Pengolahan, Penyajian, dan Analisis Data

1. Data analisis biaya diolah dengan menghitung skor total penilaian pada form analisis biaya, dengan ketentuan:
 - a. Jika sesuai, maka centang pada kolom Ya, sehingga diperoleh skor 1.
 - b. Jika tidak sesuai, maka centang kolom Tidak, sehingga diperoleh skor 0.

Hasil perhitungan skor total pada form analisis biaya kemudian dilanjutkan dengan menghitung persentase biaya dengan rumus:

$$\text{Persentase biaya (\%)} = \frac{\text{Skor penilaian}}{\text{Skor total}} \times 100\%$$

Kemudian hasil perhitungan persentase biaya dikategorikan menurut Rinjani (2016), yaitu:

- a. Kurang = < 60%
 - b. Sedang = 60 – 80%
 - c. Baik = > 80%
2. Data pola menu diolah dengan menyajikan masing-masing jenis makanan dalam bentuk tabel kemudian dianalisis secara deskriptif dengan melihat skor hasil penilaian dengan ketentuan:
 - a. Seimbang jika menu yang disajikan terdiri dari minimal 4 komponen, yaitu makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur dan buah.
 - b. Kurang seimbang jika menu yang disajikan terdiri dari minimal 3 komponen. Komponen tersebut diantaranya, yaitu makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur dan buah.
 - c. Tidak seimbang jika menu yang disajikan terdiri dari <3 komponen. Komponen tersebut diantaranya, yaitu makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur dan buah.

(Ardhiyani, 2015)

3. Data kesesuaian porsi makanan diolah dengan membandingkan hasil penimbangan bahan makanan dengan standar porsi yang dianjurkan, data disajikan dalam bentuk tabel kemudian dianalisis secara deskriptif dengan melihat hasil kategori penilaian standar porsi dengan ketentuan:

- a. Sesuai = 90 – 119%
- b. Tidak sesuai = < 90% dan > 119%

(Hardinsyah, 2001)

4. Data tingkat ketersediaan energi dan zat gizi (protein, lemak, karbohidrat, zat besi, vitamin C, dan serat) diolah dengan mentabulasikan hasil penimbangan makanan yang disajikan kemudian membandingkan dengan AKG standar. Data disajikan dalam bentuk tabel dan dianalisis secara deskriptif. Langkah-langkah perhitungan tingkat ketersediaan energi dan zat gizi adalah sebagai berikut:

- a. Menghitung ketersediaan energi dan zat gizi aktual dengan cara menghitung nilai energi dan zat gizi pada masing-masing bahan makanan pada setiap menu menggunakan *website* *nutricheck.id*, Daftar Konversi Penyerapan Minyak, dan Daftar Konversi Mentah Masak.
- b. Menggunakan AKG tahun 2019 sebagai AKG standar. AKG standar untuk anak-anak menggunakan rentang usia 7—9 tahun. Sedangkan AKG standar untuk dewasa laki-laki maupun perempuan menggunakan rentang usia 30—49 tahun. Sebagian besar pemesanan nasi kotak di Sessa *Catering* dikonsumsi untuk makan siang. Proporsi makan siang dalam pembagian makan sehari adalah 30% dari Angka Kecukupan Gizi (Moehyi 1992 dalam Chaesara 2017), sehingga hasil AKG standar dikalikan dengan 30%.
- c. Menghitung persentase tingkat ketersediaan energi dan zat gizi dengan rumus:

$$X = \frac{\text{Ketersediaan energi dan zat gizi aktual}}{30\% \text{ AKG standar}} \times 100\%$$

X = persentase tingkat ketersediaan energi dan zat gizi

d. Kemudian tingkat ketersediaan energi dan zat gizi dikategorikan menurut Depkes (1996), yaitu:

1. $\geq 120\%$ = Lebih
2. 90 – 120% = Normal
3. 80 – 89% = Defisit tingkat ringan
4. 70 – 79% = Defisit tingkat sedang
5. $< 70\%$ = Defisit tingkat berat