

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Desain Penelitian

Jenis penelitian yang dilakukan adalah penelitian observasional dengan desain *cross sectional*, yaitu jenis penelitian yang menekankan pada waktu pengukuran atau observasi data dalam satu kali pada satu waktu yang dilakukan pada variabel terikat dan variabel bebas (Nursalam, 2008).

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian mengenai pola menu, kesesuaian porsi, serta tingkat ketersediaan energi dan zat gizi makro pada menu *catering* sehat di *Catering Toga Boga*, Kota Probolinggo dilakukan di *Catering Toga Boga* Jl. Krajan Baru, Kecamatan Kademangan, Kota Probolinggo. Penelitian ini dilakukan pada bulan Februari – Maret 2021.

C. Objek Penelitian

Objek dalam penelitian ini adalah menu *catering* sehat untuk makan pagi, siang, serta malam selama 4 hari pada penyelenggaraan makanan di *Catering Toga Boga*, Kota Probolinggo. Peneliti mengambil objek penelitian selama 4 hari karena *Catering Toga Boga* melayani *catering* pada hari Senin hingga Kamis, pada hari Jumat *Catering Toga Boga* melaksanakan kelas memasak, dan pada hari Sabtu dan Minggu *Catering Toga Boga* tutup.

D. Variabel Penelitian

Pola menu, kesesuaian porsi, serta tingkat ketersediaan energi dan zat gizi makro.

E. Definisi Operasional Variabel

Tabel 6. Definisi Operasional Variabel Pola Menu, Kesesuaian Porsi, serta Tingkat Ketersediaan Energi dan Zat Gizi Makro

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Cara Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
1.	Pola Menu	Komposisi makanan yang disajikan terdiri dari 4 komponen yaitu makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur, atau buah	Form pola menu	Observasi dengan menggunakan form pola menu	<p>a. Seimbang: apabila menu yang disajikan terdapat minimal 4 komponen yang terdiri dari makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur atau buah</p> <p>b. Kurang Seimbang: apabila menu yang disajikan terdapat 3 dari 4 komponen yang seharusnya ada</p> <p>c. Tidak seimbang: apabila menu yang disajikan terdapat kurang dari 3 komponen (Adriani, 2016)</p>	Ordinal
2.	Kesesuaian Porsi	Berat bersih bahan makanan (mentah) setiap jenis hidangan untuk satu orang atau untuk satu porsi	Timbangan makanan	Besar porsi setiap bahan makanan dibandingkan dengan standar porsi menurut Permenkes Republik Indonesia No 41 Tahun 2014	<p>a. Sesuai: besar porsi yang disajikan 90% - 119% dari standar porsi</p> <p>b. Tidak sesuai: besar porsi yang disajikan <90% dan</p>	Ordinal

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Cara Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
					>119% dari standar porsi (Hardinsyah, 2001)	
3.	Tingkat Ketersediaan Energi dan Zat Gizi Makro	Jumlah zat gizi pada menu yang disajikan untuk konsumen setiap kali makan (pagi, siang, dan malam) selama 4 hari yaitu, hari Senin hingga Kamis	Timbangan makanan dan Tabel Komposisi Pangan Indonesia (TKPI)	Menimbang makanan dan menghitung kebutuhan zat gizi per individu menurut kelompok umur 30 – 64 tahun	a. Defisit: <90% dari angka kecukupan b. Normal: 90- 119% dari angka kecukupan c. Lebih: >120% dari angka kecukupan (Hardinsyah, dkk, 2013)	Ordinal

F. Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan saat penelitian yaitu:

1. Alat tulis
2. Lembar persetujuan penelitian
3. Form pola menu
4. Form standar porsi
5. Form ketersediaan energi dan zat gizi
6. Tabel Angka Kecukupan Gizi (AKG)
7. Timbangan makanan digital merk Kobe dengan ketelitian 0,1 gram
8. Kalkulator
9. Tabel Komposisi Pangan Indonesia (TKPI)

G. Metode Pengumpulan Data

1. Data pola menu

Data ini diperoleh dengan cara melakukan pengamatan selama 4 hari saat makanan disajikan dengan mengisi form pola menu yang dilakukan oleh peneliti.

2. Data kesesuaian porsi

Data kesesuaian porsi diperoleh dengan sebelumnya mengukur besar porsi makanan yang disajikan selama 4 hari dengan total 12 kali makan (pagi, siang, dan malam) serta 42 sampel bahan makanan, setiap penimbangan 1 sampel bahan makanan dilakukan pengulangan sebanyak 3 kali atau 3 porsi sehingga didapatkan rata-rata, dan penimbangan makanan dilakukan menggunakan alat timbangan makanan digital serta dicatat oleh peneliti di form standar porsi, kemudian dibandingkan dengan standar porsi menurut Permenkes Republik Indonesia No 41 Tahun 2014.

3. Data tingkat ketersediaan energi dan zat gizi

Data ini diperoleh dari hasil penimbangan makanan yang disajikan selama 4 hari kemudian dikonversikan dalam satuan energi (kkal), protein (gram), lemak (gram), dan karbohidrat (gram) kemudian dibandingkan dengan Angka Kecukupan Gizi (AKG) untuk umur 30 – 64 tahun karena konsumen *Catering Toga Boga* saat ini adalah dewasa hingga lansia.

H. Teknik Pengolahan, Penyajian, dan Analisis Data

1. Pola Menu

Data pola menu diolah dengan cara melakukan observasi secara langsung dengan melihat makanan yang disajikan kemudian dimasukkan kedalam form tabel checklist. Semua data tersebut diolah dengan cara memasukkan masing-masing jenis bahan makanan yang disajikan dalam bentuk tabel selanjutnya dianalisis secara deskriptif, dan menurut Adriani (2016) dapat diklasifikasikan sebagai berikut:

- a. Seimbang: Apabila menu yang disajikan terdapat minimal 4 komponen yang terdiri dari makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur atau buah.
- b. Kurang Seimbang: Apabila menu yang disajikan terdapat minimal 3 komponen yang terdiri dari makanan pokok, lauk hewani atau lauk nabati, dan sayur atau buah.
- c. Tidak seimbang: Apabila menu yang disajikan terdapat kurang dari 3 komponen yang terdiri dari makanan pokok, lauk hewani atau lauk nabati, atau sayur atau buah.

2. Kesesuaian Porsi

Data ini ditabulasi dengan cara menimbang makanan yang disajikan atau sebelum dikonsumsi oleh konsumen dengan metode penimbangan selama 4 hari. Data ini disajikan dengan cara tabulasi, kemudian diolah dengan membandingkan porsi makanan yang disajikan (per hidangan) dengan standar porsi yang dianjurkan untuk konsumsi kelompok usia 19 – 64 tahun, data kemudian dianalisis secara deskriptif, menurut Hardinsyah (2001) dapat diklasifikasikan sebagai berikut :

- a. Sesuai: Besar porsi yang disajikan 90% - 119% dari standar porsi.
- b. Tidak sesuai: Besar porsi yang disajikan <90% dan >119% dari standar porsi.

3. Tingkat Ketersediaan Energi dan Zat Gizi

Data ini diolah dengan cara menghitung hasil dari penimbangan makanan yang disajikan selama selama 4 hari kemudian dikonversikan dalam satuan energi (kkal), protein (gram), lemak (gram), dan karbohidrat (gram) kemudian dibandingkan dengan Angka Kecukupan Gizi (AKG) untuk umur 30 – 64 tahun karena konsumen *Catering Toga Boga* saat ini adalah dewasa hingga lansia. Data disajikan dalam bentuk tabel kemudian dianalisis secara deskriptif. Langkah-langkah perhitungan ketersediaan energi dan zat gizi makro yaitu:

- a. Menghitung jumlah energi dan zat gizi makanan yang disajikan terdiri dari nasi, lauk pauk, sayur atau buah selama 4 hari 3 kali makan (pagi, siang, malam) atau total 12 kali makan.
- b. Hasil dari perhitungan jumlah makanan yang disajikan selanjutnya dikonversikan ke ukuran berat mentah dalam satuan gram.
- c. Menganalisa bahan mentah tersebut kedalam zat gizi dengan menggunakan Tabel Komposisi Pangan Indonesia (TKPI).
- d. Membandingkan ketersediaan energi dan zat gizi dari makanan yang disajikan dengan kebutuhan per individu sesuai AKG.
- e. Menentukan kebutuhan zat gizi dalam sehari dengan cara :

$$Z: \frac{\text{Energi atau zat gizi aktual yang disajikan}}{\text{Kecukupan energi atau zat gizi}} \times 100\%$$

Z: Ketersediaan energi dan zat gizi

- f. Tingkat ketersediaan energi dan zat gizi pada makanan yang disajikan menurut Angka Kecukupan Gizi (AKG) dapat diklasifikasikan menjadi:
- a. Defisit : < 90% dari angka kecukupan
 - b. Normal : 90-119% dari angka kecukupan
 - c. Lebih : > 120% dari angka kecukupan
- (Hardinsyah, dkk, 2013).