

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan deskriptif kuantitatif. Deskriptif kuantitatif adalah penelitian yang dilakukan dengan tujuan untuk membuat gambaran atau deskripsi suatu keadaan secara objektif. Metode ini digunakan untuk memecahkan atau menjawab permasalahan yang sedang dihadapi pada situasi sekarang atau sedang terjadi (Notoatmodjo, 2018). Penelitian ini untuk melihat gambaran pengetahuan gizi, asupan gizi dan status gizi Atlet Renang Club Flipper Kota Metro.

B. Subjek Penelitian

Subjek merupakan satu dari bagian atau anggota dalam sampel (Sekaran dan Bougie, 2017). Subjek penelitian ini adalah Atlet Renang Club Flipper Metro tahun 2023.

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan objek penelitian atau objek yang akan diteliti (Notoatmodjo, 2018). Populasi penelitian ini adalah seluruh atlet Renang Club Flipper Metro tahun 2023.

2. Sampel

Sampel adalah objek yang diteliti dan dianggap mewakili seluruh populasi (Notoatmodjo, 2018). Sampel yang digunakan penelitian seluruh populasi yang sebanyak 18 atlet Renang Club Flipper Metro dengan rentangan umur dari 9-18 tahun dimana laki-laki sebanyak 11 orang dan perempuan sebanyak 7 orang.

C. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Kota Metro tepatnya di Club Renang Flipper Metro. Pengumpulan data dilakukan pada bulan April - Mei Tahun 2023.

D. Pengumpulan Data

Data yang dikumpulkan pada penelitian adalah tentang gambaran pengetahuan gizi, asupan gizi dan status gizi Atlet Renang Club Flipper Kota Metro, dalam penelitian ini terdiri dari dua jenis:

1. Data Primer

Data primer merupakan sumber data yang langsung memberikan data ke peneliti (Sugiono, 2016). Data primer yang digunakan pada penelitian ini yaitu tentang pengetahuan gizi, asupan gizi dan status gizi Atlet Renang Flipper Metro.

2. Data Sekunder

Data sekunder adalah data yang diperoleh dari sumber lain selain responden (Sugiono, 2013). Data sekunder pada subjek penelitian ini adalah daftar nama seluruh atlet renang Flipper Metro yang sebanyak 18 Atlet Renang Flipper Metro.

E. Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen penelitian adalah alat-alat yang akan digunakan untuk mengumpulkan data (Notoatmodjo, 2010). Alat yang digunakan dalam penelitian adalah sebagai berikut :

1. Kuesioner formulir pengetahuan Gizi Atlet
2. *From Food Recall* 24 jam
3. *From data diri atlet*
4. *Microtoise*
5. Timbangan berat badan digital

F. Pengolahan Data

Setelah data terkumpul maka langkah selanjutnya adalah pengolahan data. Pengolahan data menurut Notoatmodjo (2018), proses pengolahan data dengan komputer melalui tahap-tahap sebagai berikut, yaitu:

a. Editing

Sebelum data diolah, data perlu diedit terlebih dahulu, keterangan yang telah dikumpulkan dalam daftar pengisian. Pengamatan perlu dibaca sekali lagi dan diperbaiki, jika masih terdapat hal-hal yang salah atau masih meragukan

maka dilakukan perbaikan data serta menghasilkan data yang benar.

b. Coding

Kegiatan merubah data berbentuk huruf menjadi data berbentuk angka/bilangan. Kegunaan dari coding adalah untuk mempermudah saat analisis data dan mempercepat saat memasukkan data. Proses pengkodean dilakukan terhadap variabel yang ada dalam penelitian ini yaitu status gizi berdasarkan indeks massa tubuh menurut umur (IMT/U), asupan zat gizi (energi dan protein), tingkat kecukupan zat gizi (energi dan protein) diperoleh dengan cara wawancara *recall* 24 jam selama 2 hari

Pengolahan data pengcodingan yaitu :

- 1) Pengolahan data status zat gizi dengan menggunakan rumus :

$$IMT = \frac{Berat\ Badan\ (kg)}{Tinggi\ Badan\ x\ Tinggi\ Badan\ (m)}$$

Tahap memberikan kode terhadap hasil status gizi berdasarkan indeks massa tubuh:

IMT/U (usia 5- 18 tahun)

1 = Gizi Kurang (-3 SD sd < -2 SD)

2 = Gizi Baik (- 2 SD sd +1 SD)

3 = Gizi Lebih (> +1SD sd +2 SD)

4 = Obesitas (> +2 SD)

(Permenkes RI.,2020)

- 2) Pengolahan data pengetahuan zat dengan menggunakan rumus :

$$\text{Nilai Pengetahuan Gizi} = \frac{\text{Jumlah jawaban benar}}{\text{jumlah soal}} \times 100$$

Tahap memberikan kode terhadap hasil pengetahuan zat :

0 = Kurang, jika jawaban benar < 60%

1 = Cukup, jika jawaban benar 60-80%

2 = Baik, jika jawaban benar >80%

(Khomsan, 2000)

- 3) Pengolahan data asupan zat gizi dengan menghitung jumlah asupan zat gizi (energi dan protein) yang dimakan dalam satuan energi = kalori dan protein = gram dilihat dari hasil recall 2x24 jam selama 2 hari dengan menggunakan rumus :

Jumlah asupan zat gizi =

$$\frac{\text{berat bahan makanan}}{100} \times \text{jumlah zat gizi bahan makanan di TKPI}$$

- 4) Dilanjut dengan pengolahan data pengkategorian tingkat kecukupan gizi (energi dan protein) dengan mencari kebutuhan gizi dalam sehari dan asupan zat gizi yang dimakan dilihat dari hasil recall 2x24 jam selama 2 hari dengan menggunakan rumus :

a) Kebutuhan zat gizi energi (Kemenkes, 2021)

$$\text{Energi Laki-laki} = 662 - (9,53 \times U) + AF \times (15,91 \times BB + 539,6 \times TB)$$

$$\text{Energi Perempuan} = 354 - (6,91 \times U) + AF \times (9,36 \times BB + 726 \times TB)$$

Tabel 8.
Aktifitas fisik

Kategori	Rentang	Keterangan
Sedentary	1 (1–1,39)	Seseorang yang kesehariannya lebih banyak duduk atau berbaring di kasur
Aktivitas Ringan	1,11 (1,40–1,59)	Seseorang yang kesehariannya duduk, tetapi masih melakukan kegiatan lain seperti pekerjaan rumah tangga
Aktivitas Aktif	1,25 (1,60–1,89)	Seseorang yang berolahraga kira-kira 1 jam/hari
Aktivitas Sangat Aktif	1,48 (1,90–2,49)	Seseorang yang berolahraga atau atlet yang berolahraga dalam waktu beberapa jam atau lebih giat

Sumber : Kemenkes (2021)

b) Kebutuhan zat gizi protein (Kemenkes, 2021)

$$1,2-1,4 \text{ g/kg BB/Hari (kebutuhan protein untuk olahraga Endurance)}$$

c) Tingkat kecukupan zat gizi

$$\text{Tingkat kecukupan zat gizi} = \frac{\text{Jumlah asupan makan}}{\text{Jumlah kebutuhan dan sehari}} \times 100\%$$

Tahap memberikan kode terhadap tingkat kecukupan zat gizi :

a) Energi

- 1 = Defisit, jika $< 70\%$ AKE
 - 2 = Kurang, jika $70 - < 100\%$ AKE
 - 3 = Baik, jika $100 - < 130\%$ AKE
 - 4 = Lebih, jika $\geq 130\%$ AKE
- (Kemenkes, 2014)

b) Protein

- 1 = Defisit, jika $< 80\%$ AKP
 - 2 = Kurang, jika $80 - < 100\%$ AKP
 - 3 = Baik, jika $100 - < 120\%$ AKP
 - 4 = Lebih, jika $\geq 120\%$ AKP
- (Kemenkes, 2014)

c. *Processing*/Memasukkan data

Setelah lampiran kuesioner terisi penuh dan benar, maka proses selanjutnya adalah memproses data agar dapat dianalisis. Proses data dapat dilakukan dengan memasukkan data dari kuesioner ke program komputer.

d. *Cleaning*

Setelah semua isian daftar pengisian terpenuhi dan benar, maka proses selanjutnya yaitu pengecekan kembali untuk melihat kemungkinan adanya kesalahan kode, kemudian dilakukan koreksi agar dapat dianalisis.

G. Analisis Data

Pengolahan data yang dikumpulkan dianalisa secara univariat untuk mengetahui distribusi frekuensi dari variabel yang diamati sehingga dapat mengetahui karakteristik variabel yang dianalisis, kemudian data tersebut disajikan dalam bentuk table, gambar dan persen (%) sehingga dapat membandingkan hasil yang diperoleh dengan standar sehingga diperoleh pengetahuan gizi, asupan gizi dan status gizi atlet renang Club Flipper Metro.