

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Rancangan Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Dalam penelitian ini yang ingin diketahui adalah gambaran variasi menu, sisa makanan, dan asupan zat gizi makro di pondok pesantren Al-Mujtama' Al-Islami Lampung Selatan.

#### B. Subjek Penelitian

##### 1. Populasi Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh santri SMP di pondok pesantren Al-Mujtama' Al-Islami yang berjumlah sebanyak 107 santriwati.

##### 2. Sampel Penelitian

Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik sampling yaitu mengambil sebagian elemen anggota populasi untuk diselidiki, atau pengumpulan data melalui sampel. Besar sampel pada penelitian dihitung berdasarkan rumus Taro Yamane, yaitu ;

$$\begin{aligned}n &= \frac{N}{N \cdot d^2 + 1} \\ &= \frac{107}{107(0,1)^2 + 1} \\ &= \frac{107}{1,07 + 1} \\ &= \frac{107}{2,07} = 51,69 \text{ (dibulatkan menjadi 52 sampel)}\end{aligned}$$

Ket :

n : Jumlah sampel

N : Jumlah populasi

d : Presisi yang ditetapkan (0,1)

Penentuan sampel yang dilakukan pada penelitian ini berdasarkan kriteria penelitian sebagai berikut :

- a. Terdaftar sebagai santriwati kelas 1, 2, dan 3 di pondok pesantren Al-Mujtama' Al-Islami Lampung Selatan.
- b. Responden berada ditempat atau tidak sedang pulang.
- c. Responden dalam keadaan sehat.
- d. Bersedia menjadi responden saat penelitian berlangsung.

### 3. Teknik Sampling

Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan metode *systematic random sampling*. Caranya yaitu dengan membagi jumlah atau anggota populasi dengan perkiraan jumlah sampel yang diinginkan, hasilnya adalah interval sampel. Sampel diambil dengan membuat daftar elemen atau anggota populasi secara acak antara 1 sampai dengan banyaknya anggota populasi. Kemudian membagi dengan jumlah yang diinginkan, hasilnya sebagai interval adalah X, maka yang terkena sampel adalah setiap kelipatan dari X tersebut (Notoatmodjo, 2012).

Sampel diambil dengan perhitungan sesuai jumlah santri perkelas dibagi dengan jumlah sampel didapatkan hasil yaitu :

- a. Kelas 1 = 17 Santriwati
- b. Kelas 2 = 19 Santriwati
- c. Kelas 3 = 16 Santriwati

## C. Lokasi Dan Waktu Penelitian

### 1. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di pondok pesantren Al-Mujtama' Al-Islami. Gang Pancur Blok 1 B, Karang Anyar, Kecamatan Jati Agung, Kabupaten Lampung Selatan, Lampung, kode pos 35365.

### 2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei 2023.

## **D. Pengumpulan Data**

### **1. Data Primer**

Data primer dalam penelitian ini, yaitu variasi menu, sisa makanan, dan asupan zat gizi makro.

### **2. Data Sekunder**

Data sekunder dalam penelitian ini merupakan jumlah santriwati dan sistem penyelenggaraan makanan yang diperoleh sumber data dari Pondok Pesantren Al-Mujtama Al-Islami Lampung Selatan.

### **3. Teknik Pengumpulan Data**

#### **a. Wawancara**

Pengumpulan data dilakukan oleh peneliti melalui proses wawancara langsung kepada responden. Teknik ini dilakukan oleh peneliti untuk pengumpulan data primer meliputi variasi menu dan asupan zat gizi makro yang diperoleh melalui wawancara secara langsung menggunakan kuesioner variasi menu. Data asupan zat gizi makro responden melalui wawancara secara langsung menggunakan kuisisioner *Food Recall* 24 jam.

#### **b. Observasi**

Pengumpulan data dilakukan oleh peneliti melalui proses observasi terhadap sisa makanan. Teknik ini dilakukan oleh peneliti untuk pengumpulan data primer meliputi sisa makanan yang diperoleh melalui pengisian form *comstock*.

## **E. Pengolahan Data dan Analisis Data**

### **1. Pengolahan Data**

Data-data yang telah diperoleh kemudian diolah dengan menggunakan system komputerisasi, adapun langkah-langkah pengolahan data yaitu sebagai berikut:

#### **a. Pemeriksaan Data (*Editing*)**

Editing merupakan kegiatan untuk pengecekan dan perbaikan isian formulir atau kuesioner. Langkah pertama yang perlu dilakukan adalah memeriksa kembali kuesioner dengan maksud mengecek, apakah semua kuesioner telah diisi sesuai dengan petunjuk sebelumnya. Apabila ada

jawaban yang belum lengkap, jika memungkinkan perlu dilakukan pengambilan data ulang untuk melengkapi jawaban tersebut.

#### b. Pemberian Kode (*Coding*)

Coding merupakan kegiatan mengubah data berbentuk kalimat atau huruf menjadi data atau angka bilangan. Pemberian kode numerik (angka) terhadap data terdiri dari beberapa kategori.

##### 1) Variasi Menu

Pada variabel variasi makanan cara penilaian dibagi per bahan makanan, yaitu lauk hewani, lauk nabati, sayuran dan buah-buahan dengan pemberian kode masing-masing

- a) 1= Tidak bervariasi jika jumlah skor <60%
- b) 2= Kurang bervariasi jika jumlah skor 60%-80%
- c) 3= Bervariasi jika jumlah skor >80%

##### 2) Sisa Makanan

- a) 0: Jika tidak ada porsi makanan yang tersisa atau 100% dikonsumsi
- b) 1: Jika tersisa porsi  $\frac{1}{4}$  atau 75% yang dikonsumsi
- c) 2: Jika tersisa porsi  $\frac{1}{2}$  atau 50% yang dikonsumsi
- d) 3: Jika tersisa porsi  $\frac{3}{4}$  atau 25% yang dikonsumsi
- e) 4: Jika tersisa 95% atau 5% yang dikonsumsi
- f) 5: Jika makanan tidak dikonsumsi sama sekali atau utuh

##### 3). Asupan Zat Gizi Makro

- a) 1 = Defisit tingkat berat (>70%)
- b) 2 = Defisit tingkat sedang (70%-79%)
- c) 3 = Defisit tingkat ringan (80%-89%)
- d) 4 = Normal (90%-119%)
- e) 5 = Diatas AKG atau lebih (>120%)

#### c. Memasukkan Data (*Entry*)

Hasil dari wawancara dan observasi dengan kuesioner diolah dengan menggunakan komputerisasi dan digabungkan dengan data lainnya untuk menjawab tujuan penelitian . Setelah data diberi kode, kemudian dimasukkan ke dalam komputer untuk dilakukan pengolahan data dengan

menggunkan program statistik atau SPSS.

d. Pemeriksaan Data (*Cleaning*)

Setelah pemasukan data selesai, dilakukan proses untuk menguji kebenaran data sehingga data yang masuk benar-benar bebas dari kesalahan. Semua data di *cleaning* yaitu variasi menu, sisa makanan, dan asupan zat gizi makro.

2. Analisis Data

Analisis Univariat

Analisis univariat bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan setiap variabel penelitian gambaran variasi menu, sisa makanan dan Asupan Zat Gizi (energi, protein, lemak dan karbohidrat) di Pondok Pesantren AL-Mujtama' Al-Islami dan diperoleh gambaran deskriptif setiap variabel tersebut dengan membuat tabel distribusi frekuensi.