

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Penelitian ini yang dipakai yaitu jenis penelitian deskriptif. Penelitian deskriptif didefinisikan suatu penelitian yang dilakukan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan suatu fenomena yang terjadi didalam masyarakat. 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 yang sedang terjadi (Notoatmodjo, 2014). Kuantitatif adalah data yang berbentuk angka atau data yang diangkakan.

B. Subjek Penelitian

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang di tetapkan oleh penelitian untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiono, 2016). Populasi pada penelitian ini adalah seluruh santri Madrasah Tsanawiyah kelas VII di Pondok Pesantren Daarul Ikrom Kedondong Kabupaten Pesawaran Lampung tahun ajaran 2022 yang berjumlah 121 siswa.

2. Sampel

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

- a. Usia sampel 12 – 15 tahun laki-laki dan perempuan.
- b. Terdaftar sebagai santri pada saat penelitian.
- c. Bersedia mengikuti penelitian selama penelitian berlangsung.
- d. Tidak buta warna
- e. Tidak *flu*
- f. Santri yang tinggal di asrama dan mendapat makan pagi, siang dan sore di

asrama.

Sampel adalah objek yang diteliti dan dianggap mewakili seluruh populasi (Notoatmodjo, 2014). Besar sampel ditentukan dengan menggunakan rumus Slovin (Notoatmodjo, 2005), yaitu:

$$\begin{aligned} N &= \frac{N}{1 + N (d^2)} \\ &= \frac{121}{1 + 121 (0,1^2)} \\ &= 55 \end{aligned}$$

Keterangan :

N : Besar Populasi

n : Besar sampel

d : Tingkat kepercayaan yang diinginkan (0,1).

Berdasarkan hasil perhitungan besar sampel didapatkan besar sampel sebanyak 55 sampel.

a) Teknik Pengambilan Sampel

Setelah diperoleh jumlah sampel yang diinginkan, kemudian pengambilan sampel dari setiap kelas ditentukan secara *simple random sampling* dari masing-masing kelas berdasarkan rumus dari Soepono (2002) yaitu :

$$Spl = \frac{n}{N} \times Js$$

Spl = Banyaknya sampel yang diambil tiap kelas

n = Jumlah sampel dalam tingkatan kelas

N = Jumlah populasi

Js = Jumlah sampel yang digunakan

Berdasarkan jumlah sampel yang akan diambil dari setiap kelas, dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 1.
Pembagian Sampel Tiap kelas

Kelas	Jumlah Siswa Setiap kelas	Perhitungan	Sampel yang diambil dari masing-masing kelas
VII A	37	$37/121 \times 55 = 16,8$	17
VII B	37	$37/121 \times 55 = 16,8$	17
VII C	23	$23/121 \times 55 = 10,4$	10
VII D	24	$24/121 \times 55 = 10,9$	11
Jumlah	121		55

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik acak sederhana (*simple random sampling*). Dalam pengambilan sampel secara acak, semua unsur atau elemen yang terdapat dalam populasi memiliki kesempatan yang sama untuk terpilih sebagai *sampel* mewakili populasinya.

Pengambilan sampel dilakukan dengan cara diundi atau dilotre. Semua unit disusun dalam daftar kerangka *sampling*, dari kerangka *sampling* ditarik sebagai sampel dengan cara undian sehingga setiap unit punya peluang yang sama untuk dapat dipilih.

C. Lokasi dan Waktu Penelitian

1. Lokasi

Penelitian ini dilakukan di Pondok Pesantren Daarul Ikrom Kedondong Kabupaten Pesawaran Lampung.

2. Waktu Penelitian

Penelitian dilakukan pada bulan November-Desember 2022 dan dilanjutkan pada bulan April-Mei 2023.

D. Pengumpulan Data

Petugas yang terlibat dalam pengumpulan data yaitu peneliti sendiri.

1. Jenis Data

Jenis data yang dikumpulkan terdiri dari data primer dan data sekunder.

a. Data Primer

Data primer adalah data yang diperoleh melalui wawancara dengan responden serta menggunakan kuesioner. Data primer yang dikumpulkan yaitu variasi menu, asupan energi, asupan protein, asupan lemak, asupan karbohidrat, asupan fe, asupan serat. Pengumpulan ini dibantu oleh 2 orang mahasiswa jurusan gizi Poltekkes Tanjungkarang semester VI yang telah lulus matakuliah Penilaian Status Gizi (PSG).

b. Data Sekunder

Data sekunder meliputi data umum mengenai Pondok Pesantren Daarul Ikrom Kedondong Kabuapten Pesawaran, seperti jumlah siswa, nama siswa, kelas, dan gambaran umum mengenai penyelenggaraan makanan di Pondok pesantren Daarul Ikrom kedondong Kabupaten Pesawaran.

2. Instrumen Penelitian

Instrument penelitian adalah alat-alat yang akan digunakan untuk pengumpulan data (Notoatmodjo, 2010). Alat yang digunakan peneliti untuk mengumpulkan data Instrument penelitian ini adalah mikrotoise, timbangan berat badan digital, lembar kuesioner, lembar *food recall*.

E. Pengolahan dan Analisis Data

1. Pengolahan Data

Data variasi menu, asupan energi, asupan protein, asupan lemak, asupan karbohidrat, asupan Fe, asupan serat yang diperoleh melalui langsung dengan responden dengan menggunakan kuesioner dan recall. Selanjutnya diolah menggunakan SPSS. Langkah-langkah pengolahan data dalam penelitian ini adalah :

- a. Penyuntingan (*Editing*) atau yang disebut juga tahap pemeriksaan data adalah proses penelitian memeriksa kembali data yang terkumpul untuk mengetahui apakah cukup baik dan dapat diolah dengan baik.
- b. Pengkodean data (*Coding*) adalah pemberian kode pada data atau menterjemahkan data ke dalam kode-kode yang biasanya dalam bentuk

angka. Tujuannya yaitu dapat dipindahkan kedalam sarana penyimpanan. misalnya computer dan analisa berikutnya.

- 1) Variasi menu : terdiri dari 2 kategori yaitu tidak bervariasi diberi kode "1" dan bervariasi diberi kode "2". Dikatakan tidak bervariasi apabila susunan golongan bahan makanan yang terdapat dalam satu hidangan tidak berbeda pada tiap kali penyajian serta dikatakan bervariasi apabila susunan golongan bahan makanan yang terdapat dalam satu hidangan berbeda.
- 2) Asupan energi : terdiri dari 3 kategori yaitu kurang diberi kode "1", cukup "2", lebih "3". Dikatakan kurang jika rata-rata konsumsi <80%, cukup jika rata-rata konsumsi 80-100% dan lebih jika rata-rata konsumsi >100%.
- 3) Asupan protein : terdiri dari 3 kategori yaitu kurang diberi kode "1", cukup "2", lebih "3". Dikatakan kurang jika rata-rata konsumsi <80%, cukup jika rata-rata konsumsi 80-100% dan lebih jika rata-rata konsumsi >100%.
- 4) Asupan lemak : terdiri dari 3 kategori yaitu kurang diberi kode "1", cukup "2", lebih "3". Dikatakan kurang jika rata-rata konsumsi <80%, cukup jika rata-rata konsumsi 80-100% dan lebih jika rata-rata konsumsi >100%.
- 5) Asupan karbohidrat : terdiri dari 3 kategori yaitu kurang diberi kode "1", cukup "2", lebih "3". Dikatakan kurang jika rata-rata konsumsi <80%, cukup jika rata-rata konsumsi 80- 100% dan lebih jika rata-rata konsumsi >100%.
- 6) Asupan serat : terdiri dari 3 kategori yaitu kurang diberi kode "1", cukup "2", lebih "3". Dikatakan kurang jika rata-rata konsumsi <90%, cukup jika rata-rata konsumsi 90 - <120%, lebih jika rata-rata konsumsi $\geq 120\%$.
- 7) Asupan zat besi : terdiri dari 2 kategori yaitu kurang diberi kode "1", cukup "2". Dikatakan kurang jika rata-rata konsumsi <77%, dan cukup jika rata-rata konsumsi $\geq 77\%$.

- c. Pemindahan data ke computer (*Entering*) adalah proses pemindahan data dari fisik menjadi data digital yang dapat diolah oleh software, yang dimaksud data fisik adalah satu yang ada di dokumen-dokumen kertas ataupun catatan lainnya. Data tersebut diketik dan dimasukkan ke dalam dokumen digital di computer.
- d. Pembersih data (*Cleaning*) merupakan proses terakhir dari pengolahan data dengan mengecek ulang data yang telah di entry agar tidak terjadi kesalahan dalam pengolahan data.

2. Analisis Data

a. Analisis Univariat

Analisis univariat bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan setiap variabel penelitian Gambaran Variasi Menu dan Asupan Zat Gizi (energi, protein, karbohidrat, lemak, serat dan Fe) Santri di Pondok Pesantren Daarul Ikrom dan diperoleh gambaran deskriptif setiap variabel tersebut dengan membuat tabel distribusi frekuensi dan selanjutnya untuk melihat bagaimana variasi menu dan asupan zat gizi santri, apakah variasi menu sudah sesuai dengan isi piringku dan juga kecukupan asupan zat gizi santri termasuk kedalam kategori baik atau kurang setelah dianalisa dan dikonversikan ke dalam persen AKG 2019.