

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. Kuantitatif adalah data yang berbentuk angka atau data yang diangkakan. Metode penelitian deskriptif kuantitatif adalah suatu metode yang bertujuan untuk membuat gambar atau deskriptif tentang suatu keadaan secara objektif yang menggunakan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data tersebut serta penampilan dan hasilnya (Arikunto, 2006).

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 di Pondok Pesantren Al – Azhar Terbanggi Besar Lampung Tengah Tahun 2024 yang berjumlah 50 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. Dalam kondisi sehat.

- 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 (Notoutmodjo, 2014). Besar sampel ditentukan dengan menggunakan rumus Slovin (Notoatmodjo, 2005), yaitu :

$$\begin{aligned} N &= \frac{N}{1 + N (d^2)} \\ &= \frac{50}{1 + 50 (0,1^2)} \\ &= 33,3 \end{aligned}$$

Keterangan :

N : Besar Populasi

n : Besar sampel

d : Tingkat kepercayaan yang diinginkan (0.1)

Berdasarkan hasil perhitungan besar sampel didapatkan besar sampel sebanyak 33 sampel.

C. Lokasi dan Waktu Penelitian

1. Lokasi

Penelitian ini dilakukan di Pondok Pesantren Al – Azhar Terbanggi Besar Lampung Tengah.

2. Waktu Penelitian

Penelitian dilakukan pada bulan November – Desember 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.

b. Data Sekunder

Data sekunder meliputi data umum mengenai Pondok Pesantren Al – Azhar Terbanggi Besar Lampung Tengah, seperti jumlah siswa, nama siswa, kelas, dan gambaran umum mengenai penyelenggaraan makanan di Pondok Pesantren Al – Azhar Terbanggi Besar Lampung Tengah.

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 mena, 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) Tingkat kesukaan menu : Pada variabel tingkat kesukaan menu cara penilaian dibagi per bahan makanan, yaitu makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, dan sayuran dengan pemberian kode masing-masing, “1” sangat tidak suka jika rata – rata 1,00 – 1,74 , “2” tidak

suka jika rata – rata 1,75 – 2,49, “3” suka jika rata – rata 2,50 – 3,24, dan sangat suka jika rata – rata 3,25 – 4,00.

- 2) Asupan energi terdiri dari 3 kategori yaitu kurang diberi kode "1", baik “2”, lebih "3" Dikatakan kurang jika rata-rata konsumsi <80%, baik jika rata-rata konsumsi 80-110% dan lebih jika rata-rata konsumsi >110%.
- 3) Asupan protein terdiri dari 3 kategori yaitu kurang diberi kode "1", baik “2”, lebih "3" Dikatakan kurang jika rata-rata konsumsi <80%, baik jika rata-rata konsumsi 80-110% dan lebih jika rata-rata konsumsi >110%.
- 4) Asupan lemak terdiri dari 3 kategori yaitu kurang diberi kode "1", baik “2”, lebih "3" Dikatakan kurang jika rata-rata konsumsi <80%, baik jika rata-rata konsumsi 80-110% dan lebih jika rata-rata konsumsi >110%.
- 5) Asupan karbohidrat: terdiri dari 3 kategori yaitu kurang diberi kode "1", baik “2”, lebih "3" Dikatakan kurang jika rata-rata konsumsi <80%, baik jika rata-rata konsumsi 80-110% dan lebih jika rata-rata konsumsi >110%.
- 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 120%.
- 7) Asupan zat besi: terdiri dari 3 kategori yaitu kurang diberi kode "1", “2” cukup, lebih "3" Dikatakan kurang jika rata-rata konsumsi <90%, cukup jika rata-rata konsumsi 90-120%, lebih jika rata-rata konsumsi 120%.
- 8) Status gizi : terdiri dari 4 kategori yaitu Gizi kurang -3 SD sd <-2 SD diberi kode "1", Gizi baik -2 SD sd + 1 SD diberi kode "2", Gizi lebih + 1 SD sd + 2 SD diberi kode "3", dan Obesitas > + 2 SD diberi kode "4".