

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Desain Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasi deskriptif dengan desain *cross sectional* yaitu dengan mencari hubungan dari suatu keadaan lain dalam satu populasi serta variable terikat dan bebas yang diukur dalam waktu bersamaan (Notoadmojo, 2002). Penelitian ini dilakukan untuk menganalisis pola menu, porsi penyajian serta ketersediaan energi dan zat gizi (protein, lemak, karbohidrat, zat besi, serat, dan vitamin C) pada penyelenggaraan makan siang di SD Anak Saleh Malang.

B. Waktu dan Tempat Penelitian

a. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Februari sampai April 2018

b. Tempat Penelitian

Penelitian Ini dilakukan di SD Anak Saleh di Jalan Arumba 31, Tunggulwulung, Kecamatan Lowokwaru, Kota Malang

C. Populasi dan Sampel

a. Populasi Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah 6 menu makan siang yang disajikan untuk siswa seluruh siswa di SD Anak Saleh Tunggulwulung, Lowokwaru.

b. Sampel Penelitian

Sampel dalam penelitian ini adalah 6 menu makan siang yang disajikan untuk siswa kelas 5 dan 6 di SD Anak Saleh Tunggulwulung, Lowokwaru dengan kriteria.

a. Kriteria Inklusi

- Menu makan siang yang diolah dan disajikan oleh penyelenggara makanan di sekolah.
- Menu makan siang yang dikonsumsi oleh siswa kelas 5 dan 6 di SD Anak Saleh Tunggulwulung, Lowokwaru.

b. Kriteria Eksklusi

- Menu makan siang yang bukan diolah dan disajikan oleh penyelenggara makan di SD Anak Saleh Tunggulwulung, Lowokwaru.
- Menu makan siang bukan dikonsumsi oleh siswa kelas 5 dan 6 di SD Anak Saleh Tunggulwulung, Lowokwaru.

1. Teknik Sampling

Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling* yaitu pengambilan sampel yang didasarkan pada suatu pertimbangan tertentu yang dibuat oleh peneliti sesuai dengan maksud dan tujuan (Fajar, 2002).

2. Besar Sampel

Besar sampel dalam penelitian ini adalah 6 menu makan siang yang diolah dan disajikan untuk anak kelas 5 dan 6 sesuai dengan porsi yang disajikan.

D. Variabel Penelitian

Variabel bebas : pola menu dan porsi makanan

Variabel terikat : ketersediaan energi dan zat gizi

E. Definisi Oprasional Variabel

Tabel 4. Definisi Oprasional Variabel

| Variabel | Definisi Oprasional | Cara ukur | Hasil Ukur | Skala Ukur |
|-----------|---|--|---|------------|
| Pola menu | Susunan makanan yang disajikan setiap kali makan berdasarkan 5 komponen yang terdiri dari makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur dan buah. 6 hari pola menu | Observasi yang dilakukan oleh peneliti dengan menggunakan form pola menu | - Seimbang jika menu yang disajikan terdiri dari minimal 4 komponen dari makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur dan buah. - Kurang seimbang jika menyuguhkan disajikan terdiri dari minimal 3 komponen dari makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur dan | Ordinal |

| | | | | |
|----------------------------------|---|---|---|---------|
| | | | <p>buah.</p> <p>- Tidak seimbang jika menu yang disajikan <3 komponen dari makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur dan buah.</p> <p>(Ardiyani, 2015).</p> | |
| Porsi yang disajikan | Rata-rata berat bersih dari berbagai bahan makanan yang disajikan, yang diketahui dengan melakukan penimbangan kemudian dibandingkan dengan standar porsi kecukupan untuk makan siang | Observasi dan penimbangan | <p>- Sesuai = Besar porsi 90-119% dari standar porsi.</p> <p>- Tidak sesuai : Besar porsi <90% atau >119% dari standar porsi.</p> <p>(Hardinsyah, 2002).</p> | Ordinal |
| Ketersediaan energi dan zat gizi | Rata-rata jumlah energi dan zat gizi menu, dibandingkan dengan angka kecukupan gizi untuk anak usia sekola 7-12 tahun. | Penimbangan dan perhitungan dilakukan dengan menggunakan DKBM | <p>1) Baik : $\geq 100\%$ AKG</p> <p>2) Sedang: 80-99% AKG</p> <p>3) Kurang : 70-80%</p> <p>4) Defisit : < 70%</p> <p>(Supriasa, dkk, 2016).</p> | Ordinal |

F. Instrumens Penelitian

Bahan dan alat pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah

1. Form penilaian pola menu.
2. Form pemenuhan porsi makan.
3. Form penilaian ketersediaan energi.
4. Table Angka Kecukupan Gizi.
5. Timbangan makanan dengan ketelitian 0,001 kg dengan kapasitas 1kg.
6. Ms. Word 2010, Ms. Exel 2010, Daftar Komposisi Bahan Makanan.
7. Kalkulator.
8. Kamera.

G. Metode Pengumpulan Data

1. Data pola menu diperoleh dengan cara observasi dan melakukan pengisian form pola menu oleh peneliti berdasarkan pengamatan dalam satu porsi menu makan siang seperti makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur dan buah yang disajikan disekolah selama 6 hari berturut-turut.
2. Data standar porsi makan yang disajikan diperoleh dengan cara observasi kemudian menimbang dan melakukan pengisian form rata-rata porsi yang disajikan pada masing-masing contoh menu makanan yang disajikan selama 6 hari pengamatan. Jumlah sampel masing-masing kelas 5 dan kelas 6 adalah 25 sampel.

H. Metode Pengolahan, Penyajian, dan Analisis Data

1. Data pola menu diolah dengan mentabulasi masing-masing jenis makanan yang disajikan dalam bentuk tabel kemudian dianalisis secara deskriptif dengan melihat skor hasil penilaian ketentuan :
 - a. Seimbang jika menu yang disajikan terdiri dari minimal 4 komponen dari makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur dan buah.
 - b. Kurang seimbang jika menu yang disajikan terdiri dari minimal 3 komponen dari makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur dan buah.
 - c. Tidak seimbang jika menu yang disajikan <3 komponen dari makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur dan buah.
(Ardiyani, 2015).
2. Data standar porsi makanan yang disajikan diolah dengan membandingkan rata-rata porsi makanan yang disajikan dengan standar porsi yang dianjurkan untuk golongan umur 10-12 tahun berdasarkan pedoman gizi seimbang (PGS, 2013) data kemudian disajikan dalam bentuk tabel dan dianalisa secara deskriptif dan dikategorikan menjadi :

Sesuai = besar porsi 90-119% dari standar porsi.
Tidak sesuai = besar porsi <90% atau >119% dari standar porsi.
(Hardinsyah, 2002).
3. Data ketersediaan energi dan zat gizi (protein, lemak, karbohidrat, zat besi, vitamin C, dan serat) diolah dengan mentabulasi hasil penimbangan

makanan yang disajikan lalu hasilnya dibandingkan dengan angka kecukupan gizi anak sekolah sesuai dengan golongan umur. Data disajikan dalam bentuk tabel dan dianalisa secara deskriptif. Langkah-langkah perhitungan ketersediaan energi dan zat gizi.

- a. Menghitung jumlah makanan yang dikonsumsi, meliputi makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur dan buah selama 6 hari berturut-turut kemudian dirata-rata.
- b. Hasil perhitungan rata-rata menu makan siang yang dikonsumsi dikonversikan ke dalam berat mentah dalam satuan gram.
- c. Menganalisis bahan mentah tersebut ke dalam zat gizi dengan menggunakan Daftar Komposisi Bahan Makanan.
- d. Membandingkan ketersediaan energi dan zat gizi dari menu yang disajikan dengan Angka Kecukupan Gizi tahun 2013 untuk makan siang (30%) dari kebutuhan sehari dianjurkan dengan rumus

$$\text{Tingkat kecukupan gizi} = \frac{\text{energi atau zat gizi yang disajikan}}{\text{kecukupan energi}} \times 100$$

(Gerrior *et al*, 2006 dalam Fitry)

- e. Ketersediaan energi dan zat gizi pada makanan dapat dikategorikan menjadi:

- 1) Baik : $\geq 100\%$ AKG
- 2) Sedang : 80-99% AKG
- 3) Kurang : 70-80%
- 4) Defisit : $< 70\%$

(Supariasa, dkk, 2016)

I. Etika Penelitian

Penelitian ini tidak membayarkan dan merugikan pada institusi yang diteliti.

