

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Desain Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah *pre-experimental* dengan desain *One-Shot Case Study* untuk mengetahui biaya makan (*food cost*), porsi makan, ketersediaan energi dan zat gizi makanan sebelum dan setelah dilakukan modifikasi pola menu. Menurut Dantes (2012:95) penelitian pra-eksperimental ditandai dengan tidak adanya kelompok pembandingan dan randomisasi.

A. Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian dilaksanakan selama 1 (satu) bulan, yaitu Bulan Desember 2018 – Januari 2019 di CV. Aneka Grafika Malang Jl. Saxophone Kavling 1.

B. Populasi, Sampel dan Teknik

1. Populasi Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah menu makan siang karyawan yang diolah dan disajikan untuk karyawan CV. Aneka Grafika sesuai dengan porsi yang disajikan.

2. Sampel Penelitian

Kriteria sampel merupakan kriteria inklusi dan eksklusi, dimana kriteria tersebut menentukan dapat atau tidaknya sampel digunakan. Adapun kriteria inklusi dan eksklusi adalah sebagai berikut:

a. Kriteria Inklusi Penelitian

Kriteria inklusi adalah kriteria dimana subjek penelitian dapat mewakili dalam sampel penelitian yang memenuhi syarat sebagai sampel (Notoatmodjo, 2010).

Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah:

- 1) Menu makan siang yang diolah dan disajikan oleh penyelenggaraan makanan industri tenaga kerja selama 10 hari

b. Kriteria Eksklusi Penelitian

Kriteria eksklusi merupakan kriteria dimana subjek penelitian tidak dapat mewakili sampel karena tidak memenuhi syarat sebagai sampel penelitian (Notoatmodjo, 2012).

Kriteria eksklusi penelitian ini adalah:

- 1) Menu makan siang yang disajikan untuk merayakan hari hari besar tertentu seperti tasyakuran, ulang tahun, dll.

3. Teknik dan Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel penelitian dilakukan dengan metode *purposive sampling*, yaitu dipilih berdasarkan kriteria yang ditentukan peneliti.

4. Besar Sampel

Besar sampel penelitian adalah 10 macam menu makan siang yang disajikan selama 10 hari, yang diolah dan disajikan untuk 70 karyawan CV. Aneka Grafika yang terdiri dari 22 karyawan perempuan (umur 19 – 29 tahun sebanyak 18 karyawan dan 30 – 49 tahun sebanyak 4 karyawan) dan 48 karyawan laki laki (umur 19 – 29 tahun sebanyak 35 karyawan dan 30 – 49 tahun sebanyak 13 karyawan) sesuai dengan porsi yang disajikan.

C. Variabel Penelitian

Variabel bebas : Modifikasi Pola Menu

Variabel terikat : Biaya makan (*food cost*), porsi makan, ketersediaan energi dan zat gizi

D. Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
Pola menu	Menu yang disajikan sebelum dilakukan modifikasi pola menu dengan memperhatikan komponen prinsip gizi seimbang	Form penilaian 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 menu yang disajikan terdiri dari minimal 3 komponen dari makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur dan buah -Tidak seimbang jika menu yang disajikan < 3 komponen dari makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur dan buah (Ardiyani, 2015)	Ordinal
Modifikasi Pola Menu	Upaya perubahan pola menu agar lebih memenuhi komponen-komponen prinsip gizi seimbang	Form Modifikasi Pola Menu	-	-
Biaya makan (<i>food cost</i>)	Biaya yang dikeluarkan untuk menunjang kegiatan penyelenggaraan makanan sebelum dan setelah dilakukan modifikasi pola menu dalam	Form biaya makan	-Naik jika biaya makan (Rp) setelah dilakukan modifikasi lebih tinggi daripada biaya makan sebelum dilakukan modifikasi -Turun jika biaya makan (Rp) setelah dilakukan modifikasi lebih rendah daripada	Nominal

	satuan rupiah/porsi.		biaya makan sebelum dilakukan modifikasi	
Porsi Makan	Rincian berat (gram) bahan makanan dalam jumlah bersih pada setiap hidangan	Form porsi makan	-Sesuai jika porsi makan yang disajikan sesuai dengan berat yang dianjurkan (gram/porsi sajian) -Tidak sesuai jika porsi makan yang disajikan tidak sesuai dengan berat yang dianjurkan (gram/porsi sajian)	Nominal
Ketersediaan energi dan zat gizi sebelum dan setelah dilakukan modifikasi	Rata-rata jumlah kandungan energi dan zat gizi pada menu yang disajikan dan setelah dilakukan modifikasi pola menu dibandingkan dengan angka kecukupan gizi untuk karyawan	Nutrisurvey atau DKBM	-Defisit berat: < 70% dari angka kecukupan -Defisit sedang: 70-79% dari angka kecukupan -Defisit ringan: 80-89% dari angka kecukupan -Normal: 90-119% dari angka kecukupan -AKG Lebih: >120% dari angka kecukupan (WNPG, 2012)	Ordinal

E. Instrumen Penelitian

Bahan dan alat pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah

1. Form penilaian pola menu
2. Form modifikasi pola menu
3. Form penilaian biaya makan
4. Form penilaian porsi makanan
5. Form penilaian ketersediaan energi dan zat gizi
6. Timbangan digital
7. Ms. Word 2010, Ms. Excel 2010, Nutrisurvey 2007
8. Daftar Komposisi Bahan Makanan (DKBM)
9. Kalkulator

10. Kamera

F. Teknik Pengumpulan Data

1. Data pola menu diperoleh dengan cara observasi dan wawancara pada penyelenggaraan makanan tersebut di CV. Aneka Grafika Malang dengan melakukan pengisian pada form penilaian pola menu.
2. Data modifikasi pola menu diperoleh dengan cara observasi dan membuat dua jenis pola menu yaitu menu modifikasi dan menu yang dianjurkan dengan melakukan pengisian pada form modifikasi pola menu.
3. Data biaya makan (*food cost*) sebelum dilakukan modifikasi pola menu diperoleh dengan cara wawancara dengan penjamah makanan, observasi dan menghitung biaya bahan makanan menggunakan pendekatan harga pasar yang digunakan per hari dengan melakukan pengisian pada form biaya makan dan kemudian dibandingkan dengan biaya makan yang dibutuhkan setelah dilakukan modifikasi pola menu.
4. Data porsi makan sebelum dan setelah modifikasi pola menu diperoleh dengan cara menimbang makanan per porsi sajian kemudian mengisi form penilaian porsi makanan kemudian dibandingkan dengan porsi makanan yang dibutuhkan.
5. Data ketersediaan energi dan zat gizi sebelum dilakukan modifikasi pola menu diperoleh dengan cara menimbang total berat mentah bahan makanan kemudian di bagi dengan jumlah konsumen dan mengisi form ketersediaan energi dan zat gizi, kemudian dihitung kandungan energi dan zat gizinya. Sedangkan data ketersediaan energi dan zat gizi setelah dilakukan modifikasi pola menu diperoleh dengan cara menghitung kandungan energi dan zat gizi dalam berat mentah dan mengisi form ketersediaan energi dan zat gizi.

G. Teknik Pengolahan dan Analisis Data

1. Data pola menu yang diolah dengan cara mentabulasikan jenis dan jumlah bahan makanan yang digunakan selama 10 hari serta porsi yang disediakan untuk tiap karyawan. Kemudian di analisis secara deskriptif dengan melihat skor hasil penilaian dengan 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 modifikasi pola menu yang diolah dengan cara mentabulasikan jenis dan jumlah bahan makanan yang di modifikasi dan di anjurkan kedalam tabel.
 3. Data biaya makan (*food cost*) sebelum dan setelah modifikasi pola menu yang didapatkan ditabulasikan ke dalam tabel, kemudian dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan biaya makan sebelum dan setelah dilakukan modifikasi pola menu dalam satuan rupiah (Rp) dengan kriteria yang telah ditentukan yaitu
 - a. Naik jika biaya makan (Rp) setelah dilakukan modifikasi lebih tinggi daripada biaya makan sebelum dilakukan modifikasi
 - b. Turun jika biaya makan (Rp) setelah dilakukan modifikasi lebih rendah daripada biaya makan sebelum dilakukan modifikasi
 4. Data porsi makan per sajian ditabulasikan ke dalam tabel yang disajikan kemudian di analisis secara deskriptif dengan cara dibandingkan dengan porsi makanan yang dibutuhkan kemudian hasil tersebut dibandingkan dengan kriteria yang telah ditentukan yaitu
 - a. Sesuai jika porsi makan yang disajikan sesuai dengan berat yang dianjurkan (gram/porsi sajian)
 - b. Tidak sesuai jika porsi makan yang disajikan tidak sesuai dengan berat yang dianjurkan (gram/porsi sajian).
 5. Data ketersediaan energi dan zat gizi sebelum dilakukan modifikasi pola menu ditabulasikan ke dalam tabel kemudian dianalisis secara deskriptif

dengan cara dibandingkan dengan kecukupan energi karyawan kemudian hasil tersebut dibandingkan dengan kriteria yang telah ditentukan yaitu

- a. Defisit berat: < 70% dari angka kecukupan
- b. Defisit sedang: 70-79% dari angka kecukupan
- c. Defisit ringan: 80-89% dari angka kecukupan
- d. Normal: 90-119% dari angka kecukupan
- e. Lebih: >120% dari angka kecukupan (Depkes, 1996).

Setelah itu hasil tersebut dibandingkan dengan ketersediaan energi dan zat gizi setelah dilakukan modifikasi pola menu yang juga ditabulasikan pada tabel dengan menggunakan kriteria yang sama.

H. Kelemahan Penelitian

1. Data yang diambil oleh penulis ketika penelitian berlangsung masih kurang lengkap sehingga hasil dari penelitian ini masih kurang maksimal.