

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Desain Penelitian

Jenis penelitian yang akan dilakukan adalah observasional dengan menggunakan desain penelitian cross sectional karena penelitian melakukan pengamatan dengan mengumpulkan data pada suatu waktu.

B. Waktu dan Tempat Penelitian

1. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada 20-22 Mei 2019.

2. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Panti Werdha Pangesti Lawang yang beralamat di jalan Argotirto No. 24, Krajan, Ketindan, Lawang, Malang

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Seluruh menu makan siang yang dihidangkan selama 3 hari di Panti Werdha Pangesti Lawang.

2. Sampel Penelitian

Sampel dalam penelitian ini adalah menu makan siang dari pihak pengurus Panti Werdha Pangesti Lawang.

3. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan accidental sampling, yaitu menu makan siang untuk lansia yang di olah pada saat pengambilan data pada penyelenggaraan makan siang di Panti Werdha Pangesti.

4. Besar Sampel

Besar sampel dalam penelitian ini dalah 3 menu makan siang yang disajikan pada saat pengambilan data.

D. Variabel Penelitian

Variabel bebas : Porsi makan

Variabel Terikat : Ketersediaan energi dan zat gizi

E. Definisi Oprasional Variabel

Tabel 6. Definisi Oprasional Variabel

Variabel	Devinisi Oprasional	Cara Ukur	Hasil Ukur	Skala ukur
Porsi yang disajikan	Rata-rata berat bersih mentah (gram) dari berbagai bahan makanan yang disajikan pada menu makan siang selama 3 hari dibandingkan dengan standar porsi anjuran	Penimbangan dan observasi	Baik: Besarnya porsi yang disajikan 90%-119% dari standart porsi Kurang: besarnya porsi yang disajikan <90% dari standart porsi (Nurhayati, 2015)	Ordinal
Ketersediaan energi dan zat gizi	Rata-rata jumlah energi dan zat gizi makanan yang disajikan dibandingkan dengan angka kecukupan gizi untuk lansia	Perhitungan menggunakan Nutrisurvei	- Baik > 100% AKG - Sedang 80-99% - Kurang 70-80% - Defisit < 70% (Supriasa, dkk 2016)	Ordinal

F. Instrumen Penelitian

1. Timbangan makanan
2. Kalkulator
3. Nutrisurvei
4. DKBM
5. Table angka kecukupan gizi (AKG)
6. Form standart porsi
7. Form ketersediaan energi dan zat gizi

G. Metode Pengumpulan Data

1. Data porsi penyajian diperoleh dengan cara menimbang makan siang dengan timbangan, dengan ketelitian 1 gram secara langsung selama 3 hari.
2. Data ketersediaan energi dan zat gizi (protein, lemak, dan Karbohidrat) diperoleh dengan cara menghitung jumlah berat makanan siang yang disajikan selama 3 hari dengan cara menimbang, dengan timbangan digital dengan ketelitian 1 gram masing-masing jenis makanan secara langsung.

H. Metode Pengolahan, Penyajian, Dan Analisis Data

1. Data Standar Porsi Makanan

Data porsi yang disajikan diolah dengan membandingkan rata-rata porsi makanan siang yang disajikan dengan standar porsi yang dianjurkan untuk lansia berdasarkan Pedoman Gizi Seimbang (PGS, 2013). Data kemudian disajikan dalam bentuk table dan dianalisa secara deskriptif dengan rumus sebagai berikut :

$$Ketersediaan = \frac{\text{Porsi Aktual}}{\text{Standar Anjuran}} \times 100\%$$

Data standar porsi yang telah diolah dan disajikan, kemudian dikategorikan sebagai berikut:

Sesuai : Besar porsi yang disajikan 90-119% dari standar

Tidak sesuai : Besarnya porsi yang disajikan <90% atau >120% dari standar (Nurhayati, 2015)

2. Data ketersediaan energi dan zat gizi

Data tentang ketersediaan energi dan zat gizi (protein, lemak, dan karbohidrat) menu makan siang diolah dengan mentabulasi hasil penimbangan makanan yang disajikan lalu hasilnya dibandingkan dengan angka kecukupan gizi 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 disajikan, meliputi makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur, dan buah kemudian dirata-rata.
- b. Hasil perhitungan rata-rata menu makan siang yang disajikan dikonversikan ke dalam berat mentah dalam satuan gram.
- c. Menganalisis bahan mentah tersebut ke dalam zat gizi dengan menggunakan Nutrisurvey 2007.
- d. Membandingkan ketersediaan energi dan zat gizi dari menu yang disajikan dengan Angka Kecukupan Gizi (AKG) tahun 2013 untuk makan siang sebesar 30% dari kebutuhan sehari.

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

(Gerritor et al, 2006 dalam jurnal Fitry)

Tingkat kecukupan energi dan gizi pada makanan dapat dikategorikan sebagai berikut:

Baik : 90-110%

Tidak baik : 90 <x> 119%

(Hardiansyah, 2002).