**BAB III**

# METODE PENELITIAN

**A. Jenis dan Desain Penelitian**

Jenis penelitian ini adalah penelitian *pre eksperimental*. Sedangkan desain penelitian yang digunakan adalah *pre and post-test one group desain* untuk menganalisis pengaruh penyuluhan gizi seimbang terhadap tingkat pengetahuan dan sikap dalam memilih makanan pada pekerja di UD. Kerupuk Rambak Intan Jaya Desa Sembung Kecamatan Tulungagung Kabupaten Tulungagung.

**B. Pelaksanaan Intervensi**

1. Responden diberikan *pre test* dengan mengisi kuesioner pengetahuan dan sikap tentang makanan aman dan bergizi seimbang.
2. Melakukan food recall 1x24 jam setiap minggu selama 3 minggu.

Responden mendapatkan penyuluhan 3 kali pertemuan selama 3 minggu dengan durasi 60 menit materi yang diberikan pengenalan gizi seimbang pada makanan bagi tenaga kerja, 10 pesan umum gizi seimbang, Manfaat gizi seimbang pada tenaga kerja, faktor – faktor yang mempengaruhi produktivitas kerja, dan sumber – sumber bahan makanan yang aman dan bergizi setiap pertemuan menggunakan metode ceramah dengan media *booklet* untuk bahan bacaan selama penyuluhan gizi seimbang. (Rahmawati,dkk.2017)

1. Responden diberikan *post test* dengan mengisi kuesioner pengetahuan dan sikap tentang makanan aman dan bergizi seimbang.

**B. Intervensi Gizi Seimbang**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| NO | Kunjungan | Intervensi |
| 1 | Minggu ke – 1 | * Perkenalan
* Pre-test
* Food recall 1×24 jam
* Penyuluhan dengan materi pengenalan gizi seimbang pada makanan bagi tenaga kerja
 |
| 2 | Minggu ke – 2 | * Food recall 1×24 jam
* Penyuluhan dengan materi 10 pesan umum gizi seimbang
* Penyuluhan dengan materi Manfaat gizi seimbang pada tenaga kerja
 |
| 3 | Minggu ke – 3 | * Penyuluhan dengan materi faktor – faktor yang mempengaruhi produktivitas kerja
* Penyuluhan dengan materi sumber – sumber bahan makanan yang aman dan bergizi
* Food recall 1×24 jam
* Post Test
 |

**C. Waktu dan Tempat Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan pada Bulan April - Mei 2019 yang bertempat di *UD*. Kerupuk Rambak Intan Jaya Desa Sembung Kecamatan Tulungagung Kabupaten Tulungagung.

**D. Populasi dan Sampel**

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah 20 pekerja di *UD*. Kerupuk Rambak Intan Jaya Desa Sembung Kecamatan Tulungagung Kabupaten Tulungagung.

1. Sampel

Teknik sampling dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Jumlah sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah 20 sampel.

1. Teknik Sampling

Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling* dengan kriteria inklusi dan eksklusi sebagai berikut :

Kriteria Inklusi :

1. Sampel merupakan pekerja di UD. Kerupuk Rambak Intan Jaya. Desa Sembung Kecamatan Tulungagung Kabupaten Tulungagung.
2. Pekerja dalam keadaan sehat jasmani dan rohani.
3. Pekerja bersedia menjadi responden penelitian.

Kriteria Eksklusi :

1. Pekerja yang sakit.
2. Pekerja yang puasa.
3. Pekerja yang tidak bersedia menjadi responden penelitian.

**E. Variabel Penelitian**

Variabel bebas (*independent variable*) : penyuluhan gizi seimbang pada pekerja UD. Kerupuk Rambak Intan Jaya Desa Sembung Kecamatan Tulungagung Kabupaten Tulungagung.

Variabel terikat (*dependent variabel*) : tingkat pengetahuan dan sikap dalam memilih makanan serta tingkat konsumsi energi dan zat gizi pekerja di UD. Kerupuk Rambak Intan Jaya Desa Sembung Kecamatan Tulungagung Kabupaten Tulungagung.

1. **Definisi Operasional Variabel**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Variabel | Definisi Operasional | Hasil pengukuran | Skala Ukur |
| Penyuluhan Gizi Seimbang | Salah satu cara untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap pekerja dalam memilih makanan yang aman dan sehat | * Berhasil jika terdapat perbedaan tingkat pengetahuan dan sikap, pola makan serta tingkat konsumsi energi dan zat gizi antara sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan.
* Tidak berhasil jika tidak terdapat perbedaan perbedaan tingkat pengetahuan dan sikap, pola makan serta tingkat konsumsi energi dan zat gizi antara sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan.
 |  |
| Tingkat pengetahuan pekerja | Segala sesuatu yang diketahui oleh pekerja tentang gizi seimbang yang diperoleh dengan cara pengisian kuisioner dan dihitung berdasarkan skor berikut : Jawaban benar diberi skor = 1Jawaban salah diberi skor = 0 | Dinyatakan dalam bentuk persentase (%) | Rasio |
| Selanjutnya diklasifikasikanBerdasarkanArikunto, 201076% - 100% : Baik56% - 75% : Cukup40% - 55% : Kurang Baik< 40% : Tidak baik | Ordinal |
|  |  |  |  |
| Tingkat sikap pekerja | Respon evaluatif yang akan timbul apabila individu dihadapkan pada suatu stimulus yang menghendaki adanya reaksi individu mengenai gizi seimbang | Dinyatakan dalam bentuk persentase (%) | Rasio |
| Selanjutnya diklasifikasikan berdasarkanArikunto, 201076% - 100% : Sangat baik56% - 75% : Baik40% - 55 : Buruk< 40% : Sangat buruk | Ordinal |
| Tingkat konsumsi Energi dan Zat Gizi | Jumlah energi dan protein yang dikonsumsi pekerja yang diperoleh dari makanan maupun minuman yang dikonsumsi dalam 24 jam selama 1 hari kemudian dibandingkan dengan AKG | Dinyatakan dalam bentuk persentase (%) | Rasio |
| Selanjutnya dikategorikan berdasarkan Studi Diet Total (2014):1. < 70%: Sangat Kurang
2. 70 - < 100%: Kurang
3. 100 - < 130%: Sesuai AKG (Normal)

≥ 130%: Berlebih | Ordinal |

**G. Instrumen Penelitian**

Alat yang digunakan :

1. Alat tulis
2. Timbangan injak digital
3. Laptop
4. *Software Nutri 2008*
5. *Software IBM SPSS Statistics 20*
6. *Microsoft Excel*

Bahan yang digunakan :

1. Formulir persetujuan mengikuti penelitian (*inform consent*).
2. Form kuesioner penelitian (*pre test dan post test*).
3. Form Recall 1 × 24 jam.
4. *Booklet* Penyuluhan Gizi Seimbang Bagi Tenaga Kerja.
5. Daftar bahan makanan penukar.

**H. Metode Pengumpulan Data**

1. Gambaran umum pekerja meliputi nama, umur, jenis kelamin, berat badan diperoleh dengan cara pengukuran langsung dan memberikan form identitas yang terdapat dalam kuisioner dan pengukuran.
2. Data pengetahuan pekerja diperoleh denga cara memberikan kuisioner yang diberikan sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan gizi seimbang.
3. Data sikap diperoleh dengan cara memberikan kuesioner yang diberikan sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan gizi seimbang.
4. Data tingkat konsumsi energi dan zat gizi pekerja diperoleh dengan cara melakukan food recall 1 × 24 jam.

**I. Teknik Pengolahan dan Analisa Data**

1. Data Karakteristik Pekerja

Data karakteristik pekerja meliputi : nama, umur, jenis kelamin, berat badan. Data – data tersebut digunakan untuk memudahkan pengolahan data tingkat konsumsi energi dan zat gizi pekerja.

1. Data pengetahuan

Data pengetahuan pekerja diperoleh dari hasil jawaban dengan memberi penilaian berdasarkan jawaban pretest dan postest yaitu skor 5 untuk jawaban yang benar dan skor 0 untuk jawaban yang salah. Hasil yang diperoleh kemudian dihitung dengan rumus :

Total nilai = Jumlah jawaban benar 𝑥 100%

Jumlah soal

Dengan kriteria tingkat pengetahuan adalah :

76% - 100% : Baik

56% - 75% : Cukup

40% - 55% : Kurang Baik

< 40% : Tidak baik

(Arikunto, 2010).

Data disajikan dalam bentuk tabel dan dianalisis secara deskriptif. Analisis pengaruh penyuluhan gizi seimbang perkerja terhadap tingkat pengetahuan memilih makanan yang aman dan bergizi, menggunakan *Paired T-test* pada tingkat kepercayaan 95%.

1. Data Sikap

Data sikap pekerja diperoleh dari hasil jawaban dengan memberi nilai penilaian berdasarkan jawaban *pre test* dan *pos test* yaitu skor 10 untuk jawaban setuju untuk pernyataan positif dan skor 0 untuk jawaban tidak setuju untuk pernyataan negatif.

Hasil yang diperoleh kemudian dihitung dengan rumus :

Total nilai = Jumlah jawaban benar 𝑥 100%

 Jumlah soal

Dengan kriteria sebagai berikut :

76% - 100% : Sangat baik

56% - 75% : Baik

40% - 55% : Buruk

(Arikunto, 2010)

Data disajikan dalam bentuk tabel dan dianalisis secara deskriptif. Analisis pengaruh penyuluhan gizi seimbang perkerja terhadap sikap memilih makanan yang aman dan bergizi, menggunakan *Paired T-test* pada tingkat kepercayaan 95%.

1. Data tingkat konsumsi energi dan zat gizi

Data tingkat konsumsi energi dan zat gizi diperoleh dengan cara recall selama 24 jam dihitung dengan menggunakan *Nutri Survey 2008* dan URT. Selanjutnya, hasil perhitungan konsumsi energi dan protein tersebut dibandingkan dengan Angka Kecukupan Gizi (AKG) berdasarkan BB aktual. Perhitungan AKG berdasarkan BBA dapat dilakukan dengan rumus :

AKG berdasarkan BBA = Berat badan Aktual (Kg) 𝑥 AKG (kkal)

Berat badan dalam AKG (Kg)

Perhitungan tingkat konsumsi energi dan zat gizi menggunakan rumus :

Tingkat Konsumsi Energi = Konsumsi Energi Aktual 𝑥 100%

AKG Energi berdasarkan BBA

Tingkat Konsumsi Zat Gizi = Konsumsi Zat Gizi Aktual 𝑥 100%

 AKG Zat Gizi berdasarkan BBA

Selanjutnya, hasil perhitungan tingkat konsumsi yang dinyatakan dalam % AKG dikategorikan menurut SDT (Studi Diet Total, 2014), yaitu :

>120% : Diatas AKG

90 – 120% : Normal

80 – 89% : Defisit Tingkat Ringan

70 – 79% : Defisit Tingkat Sedang

<70% : Defisit Tingkat Berat