

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis Penelitian yang digunakan adalah *pre-experimental* dengan desain penelitian *one-shot case study* untuk mengetahui harga per porsi dan kandungan energi dan zat gizi sebelum dan sesudah disusunnya menu makanan utama untuk Pondok Lansia Al-Ishlah Kota Malang.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Waktu penelitian

Penelitian ini dilakukan selama 2 bulan yaitu pada bulan Desember 2019 - Januari 2020

2. Tempat penelitian

Tempat penelitian ini dilakukan di Pondok Lansia Al-Ishlah Kota Malang yang beralamat di Jl. Laksda Adi Sucipto Gg. 22A No. 30 Blimbing, Kota Malang

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi dari penelitian ini adalah menu makanan utama yang dihidangkan dalam 5 hari untuk lansia di Pondok Lansia Al-Ishlah Kota Malang

2. Sampel

Sampel dari penelitian ini adalah menu makanan utama yang diolah dan disajikan untuk seluruh lansia di Pondok Lansia Al-Ishlah Kota Malang

a. Kriteria Sampel

Kriteria sampel merupakan kriteria inklusi dan eksklusi, dimana kriteria tersebut menentukan dapat atau tidaknya sampel digunakan.

1) Kriteria Inklusi

Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah menu makanan utama yang diolah dan disajikan oleh tenaga pemasak di Pondok Lansia Al-Ishlah selama 5 hari

2) Kriteria Eksklusi

Kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah menu makanan utama yang bertepatan dengan acara dari pihak luar (tamu) serta makanan yang diolah dan bukan disajikan oleh Pondok Lansia Al-Ishlah

3. Teknik sampel

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

4. Besar sampel

Besar sampel penelitian adalah menu makanan utama yang disajikan selama 5 hari yang diolah dan disajikan untuk 25 orang lansia perempuan di Pondok Lansia Al-Ishlah Kota Malang

D. Variabel Penelitian

1. Variabel bebas (*independent variable*)

Variabel bebas pada penelitian ini adalah karakteristik lansia, menu makanan utama

2. Variabel terikat (*dependent variable*)

Kandungan energi dan zat gizi (protein, lemak, karbohidrat, serat), harga per porsi

E. Definisi Operasional Variabel

Variabel	Definisi	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala
Karakteristik Lansia				
- Asal	Daerah tempat lansia menetap sebelum berada di panti	Wawancara Tidak terstruktur	Kota atau kabupaten di Indonesia terutama provinsi Jawa Timur	Nominal
- Usia	Umur lansia saat dilakukan penelitian	Wawancara tidak terstruktur	Kelompok umur menurut AKG 2019: 50 - 64 tahun 65 – 80 tahun Lebih dari 80 tahun	Interval
Menu Makanan Utama	Hidangan pokok yang yang disusun dan disajikan pada waktu makan pagi, siang dan sore hari dalam 5 hari	Formulir siklus menu makanan utama	Sesuai dengan pola menu, variasi makanan	Nominal
Kandungan Energi dan Zat Gizi menu makanan utama lansia	Jumlah kandungan energi dan zat gizi pada menu yang disusun dan dibandingkan dengan menu yang telah ada sebelumnya	Tabel kandungan energi dan zat gizi menu makanan utama lansia	Sesuai dengan perhitungan energi dan zat gizi sehari berdasarkan AKG	Ordinal
Harga per porsi	Sejumlah uang dalam satu sajian menu makanan utama dibandingkan dengan kemampuan panti	Total kebutuhan bahan makanan dalam sehari	Harga dalam satu sajian makanan	Rasio

F. Instrumen Penelitian

Instrumen dalam penelitian ini yaitu:

1. Alat tulis (Buku, bolpoin, penghapus)
2. Kalkulator
3. Tabel Angka Kecukupan Gizi 2019
4. Tabel Komposisi Pangan Indonesia 2018

G. Pengumpulan Data

1. Karakteristik lansia

Data karakteristik lansia diperoleh dengan melakukan metode wawancara semi terstruktur berdasarkan biodata lansia pada kepala pengurus, perawat, dan tenaga pemasak

2. Menu makanan utama lansia

Data menu makanan utama diperoleh dengan mengumpulkan resep menu makanan utama dari buku resep dan observasi terhadap kebiasaan makan lansia di Pondok Lansia Al-Ishlah.

3. Harga per porsi

Data harga per porsi diperoleh dari hasil perhitungan kebutuhan bahan makanan sehari.

4. Kandungan energi dan zat gizi menu makanan utama lansia

Data kandungan energi dan zat gizi pada menu makanan utama diperoleh dari hasil perhitungan setiap menu makanan utama dengan berpedoman pada AKG 2019 serta proporsi pembagian menu makanan utama dalam sehari.

H. Pengolahan dan Analisis Data

1. Karakteristik lansia

Data karakteristik lansia diolah menggunakan tabel dan grafik kemudian dianalisis secara deskriptif.

2. Siklus menu makanan utama lansia

Siklus menu diolah menggunakan formulir siklus menu kemudian dianalisis secara deskriptif dengan syarat menu yang disusun bervariasi dan tidak berurutan dalam satu waktu serta disajikan dalam bentuk tabel.

3. Harga per porsi menu makanan utama lansia

Data harga per porsi diolah dengan menghitung secara manual hasil dari perhitungan kebutuhan bahan makanan berdasarkan harga pasar Jawa Timur kemudian dianalisis secara deskriptif.

4. Kandungan energi dan zat gizi menu makanan utama lansia

Data kandungan energi dan zat gizi pada menu makanan utama dianalisis dengan menghitung menggunakan Tabel Komposisi Pangan Indonesia (TKPI) 2018 dan menyesuaikan dengan proporsi

pembagian menu makanan utama lansia pada AKG 2019 serta disajikan dalam bentuk deskriptif.