

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis dan Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif observasional dengan desain penelitian *cross sectional studies*, yaitu penelitian yang menekankan pada waktu pengukuran/observasi data variabel independen dan dependen pada waktu yang sama.

B. Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian dilaksanakan pada bulan Januari – Maret 2020 di *Senjani Kitchen* Malang yang beralamat di Jl Buyut Risah RT 19 RW 7 Kasin, Kecamatan Karang Ploso, Kabupaten Malang, Jawa Timur 65152.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi
 - a. Seluruh menu paket harian selama satu siklus pada penyelenggaraan makanan di *Senjani Kitchen* Malang
 - b. Seluruh konsumen menu makan siang paket harian di *Senjani Kitchen* Malang
2. Sampel
 - a. Seluruh menu makan siang pada paket harian selama satu siklus pada penyelenggaraan makanan di *Senjani Kitchen* Malang
 - b. 20 konsumen menu makan siang paket harian di *Senjani Kitchen* Malang
3. Teknik sampling

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah :

 - a. Untuk menu, menggunakan *accidental sampling*, yaitu sampel yang digunakan adalah apa saja menu makan siang yang diolah pada penyelenggaraan makanan di *Senjani Kitchen* selama satu siklus selama masa pengamatan.

- b. Untuk konsumen, menggunakan *simple random sampling*, yaitu sampel yang digunakan adalah Seluruh konsumen menu makan siang paket harian di *Senjani Kitchen* yang diambil secara acak
4. Besar sampel
- Besar sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah :
- a. Menu makan siang selama satu siklus atau 26 hari pada paket harian di *Senjani Kitchen* Malang
 - b. 10% dari seluruh konsumen paket harian *Senjani Kitchen* Malang, yaitu sebanyak 20 orang.

D. Variabel Penelitian

Variabel bebas : Pola menu, Standar porsi

Variabel terikat : Ketersediaan energi

E. Definisi Operasional

Variabel	Definisi variable	Alat ukur	Hasil ukur	Skala
Pola menu	Susunan makanan seimbang untuk sekali makan yang terdiri dari makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur, dan buah yang disajikan oleh <i>Senjani Kitchen</i> Malang	Form observasi pola menu	1. Seimbang : menu yang disajikan terdiri dari minimal 4 komponen dari makanan pokok, lauk hewani/lauk nabati, sayur, dan buah. 2. Kurang seimbang : menu yang disajikan terdiri dari minimal 3 komponen dari makanan pokok, lauk hewani/lauk nabati, sayur, dan buah. 3. Tidak seimbang : menu yang disajikan	Ordinal

			terdiri dari < 3 komponen dari makanan pokok, lauk hewani/lauk nabati, sayur, dan buah. (Ardiyani, 2015)	
Standar Porsi	Rata-rata berat bersih (<i>gram</i>) dari berbagai bahan makanan(nasi, lauk hewani, lauk nabati, sayur, dan buah) yang disajikan, yang diketahui dengan melakukan penimbangan kemudian dibandingkan dengan standar porsi kecukupan untuk makan siang	Form penilaian standar porsi dan timbangan makanan digital	1. Sesuai : 90% - 119% dari standar porsi 2. Tidak sesuai : <90% dan >119% dari standar porsi (Luciany, 2011)	Ordinal
Ketersediaan energi dan zat gizi	Rata-rata presentase energi dan zat gizi yang disajikan selama 21 hari kepada pelanggan pada menu makan siang dibandingkan dengan AKG	Tabel AKG	<ul style="list-style-type: none"> • Lebih : $\geq 120\%$ • Normal : 90-119% AKG • Defisit tingkat ringan : 80-89% AKG • Defisit tingkat sedang : 70-79% AKG • Defisit tingkat berat : <70% AKG (Gibson, 2005)	Ordinal

G. Instrumen Pengumpulan Data

- a. Daftar menu paket harian *Senjani Kitchen* untuk mengetahui pola menu makan siang
- b. Form besar porsi penyajian untuk menghitung besar porsi penyajian
- c. Form kandungan energi dan zat gizi
- d. Timbangan makanan digital memiliki tingkat ketelitian 0,01 kg
- e. Alat tulis untuk mencatat data
- f. Kalkulator untuk menghitung rata-rata energi dan nilai gizi
- g. Nutrisurvey atau TKPI untuk mencari energi dan nilai gizi bahan makanan

H. Pengumpulan Data

1. Metode Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan oleh peneliti yang dalam tahap pelaksanaannya dilakukan melalui dua tahap yaitu :

a. Tahap Persiapan

- i. Mempersiapkan admistrasi perizinan untuk pelaksanaan penelitian Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kota Malang ke *Senjani Kitchen* Malang
- ii. Mempersiapkan kelengkapan peralatan dan administrasi untuk keperluan penelitian

b. Tahap Pelaksanaan

- i. Peneliti melakukan wawancara dengan pemilik catering untuk mengetahui gambaran umum institusi penyelenggaraan makanan yang diteliti
- ii. Peneliti menyebarkan formulir kepada responden untuk mengetahui gambaran umum kebiasaan makan konsumen menu makan siang paket harian *Senjani Kitchen* Malang
- iii. Peneliti melakukan observasi terhadap pola menu yang digunakan untuk mengetahui dan menilai bagaimana pola menu yang digunakan dalam penyelenggaraan makan siang dengan menggunakan form pengamatan
- iv. Peneliti melakukan penimbangan terhadap makanan untuk mengetahui berapa banyak porsi yang disajikan pihak catering

pada penyelenggaraan makan siang dengan cara menimbang makanan yang disajikan.

- v. Peneliti melakukan perhitungan nilai gizi menggunakan nutrisurvey atau TKPI dari data besar porsi menu makan siang yang sudah diperoleh sebelumnya.

2. Jenis dan Cara Pengumpulan Data

a. Data primer yang dikumpulkan meliputi :

- i. Data gambaran umum kebiasaan makan konsumen diperoleh dengan menyebarkan kuisisioner kepada 20 responden yang dipilih secara acak
- ii. Data pola menu diperoleh dengan cara melakukan pengamatan terhadap menu yang disajikan dengan metode observasi selama 26 hari
- iii. Data standar porsi diperoleh dengan cara mengukur makanan yang disajikan dengan metode penimbangan
- iv. Data ketersediaan energi dan zat gizi diperoleh dengan cara melakukan perhitungan nilai gizi atas data besar porsi yang sudah dicatat sebelumnya

b. Data sekunder yang dikumpulkan meliputi :

Data sekunder seperti gambaran umum dan data-data yang berkaitan dengan penyelenggaraan makan siang diperoleh dengan cara bertanya kepada pengelola *Senjani Kitchen* Malang

3. Pengolahan, Penyajian, dan Analisis Data

a. Data gambaran umum penyelenggaraan makanan

Diperoleh dengan cara melakukan wawancara kepada pemilik penyelenggaraan makanan kemudian disajikan secara deskriptif

b. Data gambaran umum kebiasaan makan konsumen

Diperoleh dengan cara menyebarkan kuisisioner kepada responden kemudian disajikan dengan cara tabulasi dan dianalisis secara deskriptif.

c. Data pola menu

Diperoleh dengan cara melakukan pengamatan terhadap menu yang disajikan pada penyelenggaraan makan siang selama 26

hari kemudian disajikan secara naratif dan dianalisis secara deskriptif

d. Data standar porsi

Disajikan dengan cara tabulasi, kemudian diolah dengan membandingkan porsi makanan yang disajikan (per hidangan) dengan standar porsi yang dianjurkan untuk konsumsi kelompok umur 19-29 tahun dan kelompok umur 30-49 tahun berdasarkan AKG 2019, data kemudian dianalisis secara deskriptif, kemudian diklasifikasikan :

- Sesuai : besarnya porsi yang disajikan 90%-119% dari standar porsi
- Tidak sesuai : besarnya porsi yang disajikan <90% dan >119% dari standar porsi

e. Data ketersediaan energi dan zat gizi.

Data ketersediaan energi dan zat gizi makro (karbohidrat, protein, lemak) diolah dengan menghitung hasil rata-rata penimbangan makanan yang disajikan kemudian hasilnya dibandingkan dengan AKG. Data disajikan dalam tabel dan dianalisa secara deskriptif. Langkah-langkah perhitungan ketersediaan energi dan zat gizi yaitu :

- i. Menimbang besar porsi jumlah makanan yang disajikan, meliputi nasi, lauk, sayur, buah, selama 26 hari
- ii. Hasil dari penimbangan dikonversikan ke ukuran berat mentah dalam satuan gram
- iii. Menganalisa berat bahan mentah ke dalam zat gizi dengan menggunakan Nutrisurvey
- iv. Membandingkan ketersediaan energi dan protein dari menu yang disajikan dengan angka kecukupan zat gizi (AKG) tahun 2019 yang dianjurkan dengan rumus :
 - Ketersediaan energi untuk konsumen dengan frekuensi makan 3 kali sehari dan 2 kali makan selingan

$$X = \frac{\text{Energi dan zat gizi aktual yang disajikan}}{\text{kecukupan sesuai AKG}} \times 30\%$$

- Ketersediaan energy untuk konsumen dengan frekuensi makan tiga kali sehari dan satu kali makan selingan

$$X = \frac{\text{Energi dan zat gizi aktual yang disajikan}}{\text{kecukupan sesuai AKG}} \times 35\%$$

Keterangan : ketersediaan energi dan zat gizi

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

- Lebih : $\geq 120\%$
- Normal : 90-119% AKG
- Defisit tingkat ringan : 80-89% AKG
- Defisit tingkat sedang : 70-79% AKG
- Defisit tingkat berat : $< 70\%$ AKG

(Gibson, 2005)