

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif observasional dengan desain penelitian *cross sectional*, yaitu penelitian yang menekankan pada waktu pengukuran atau observasi data variabel bebas dan terikat pada waktu yang sama dan setiap subyek hanya dilakukan satu kali pengamatan selama penelitian (Suparyanto, 2010). Penelitian ini dilakukan untuk menganalisis kesesuaian pola menu, nilai energi dan zat gizi menu paket diet terhadap tingkat kesukaan konsumen di Omah Sehat *Catering* Kota Malang.

B. Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian dilaksanakan pada Bulan Maret – April 2021 di Omah Sehat *Catering* yang beralamat di Jl. Sufelir No. 17 , Kota Malang.

C. Metode Sampling

1. Objek Penelitian

Objek yang digunakan dalam penelitian ini adalah menu paket diet 1 siklus selama 6 hari di Omah Sehat *Catering* Kota Malang. Menu paket diet yang dipilih adalah paket diet reguler untuk makan siang karena paling banyak dipesan.

2. Populasi Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh konsumen menu paket diet di Omah Sehat *Catering* Kota Malang.

3. Sampel Penelitian

Sampel pada penelitian adalah konsumen menu paket diet dengan target sebanyak 30 orang yang merupakan pelanggan tetap, bersedia menjadi responden, rentang usia 20-60 tahun, berjenis kelamin laki-laki dan perempuan, serta dalam keadaan sehat jasmani dan rohani saat penelitian berlangsung.

4. Teknik Sampel

Penelitian ini dilakukan secara *purposive sampling* yaitu pengambilan sampel yang berdasarkan pertimbangan tertentu dengan tujuan untuk memperoleh satuan *sampling* yang memiliki karakteristik yang dikehendaki (Setiawan, 2005).

D. Variabel Penelitian

1. Variabel bebas (*independent variable*) :

Pola menu, nilai energi dan zat gizi (karbohidrat, protein, lemak, serat)

2. Variabel terikat (*dependent variable*):

Tingkat kesukaan konsumen

E. Definisi Operasional Variabel

Tabel 3.1 Definisi Operasional Variabel

Variabel	Definisi	Alat Ukur	Kategori	Skala Ukur
Pola menu	Susunan makanan yang disajikan pada setiap kali makan. Terdiri dari 5 komponen yaitu makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur dan buah	Observasi yang dilakukan oleh peneliti dengan menggunakan form pola menu.	<ul style="list-style-type: none">• Seimbang, jika terdapat 4-5 komponen• Tidak seimbang, jika terdapat ≤ 3 komponen (PGS, 2014)	Ordinal
Nilai energi dan zat gizi	Rata-rata perhitungan nilai energi dan zat gizi (protein, lemak, karbohidrat, dan serat) yang terkandung pada menu yang disajikan dibandingkan dengan perhitungan nilai energi dan zat gizi (protein, lemak, karbohidrat, dan	Perhitungan dilakukan dengan menggunakan Daftar Komposisi Bahan Makanan (DKBM), Tabel Komposisi Pangan Indonesia (TKPI), dan Penuntun Diet	<ul style="list-style-type: none">• Kurang, presentase nilai energi dan zat gizi makanan yang disajikan dibanding nilai perhitungan berdasarkan AKE $< 100\%$• Tepat, presentase nilai energi dan zat gizi makanan yang disajikan	

	serat) berdasarkan AKE 2150 kkal.		<p>dibanding nilai perhitungan berdasarkan AKE = 100%</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lebih, presentase nilai energi dan zat gizi makanan yang disajikan dibanding nilai perhitungan berdasarkan AKE >100% <p>(Cendanawangi, 2016)</p>	
Tingkat kesukaan konsumen	Penilaian responden terhadap karakteristik kesukaan, meliputi rasa, aroma, warna, dan tekstur setiap komponen menu (makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur, dan buah)	Pengisian kuesioner oleh responden dengan menggunakan form tingkat kesukaan konsumen	<ul style="list-style-type: none"> • Baik, presentase nilai kesukaan makanan > 80% • Cukup, presentase nilai kesukaan makanan 60% - 80%, • Kurang, presentase nilai kesukaan makanan < 60 % <p>(Sugiyono, 2010)</p>	Ordinal

F. Instrumen Penelitian

1. Timbangan makanan digital
2. Kalkulator
3. Alat tulis
4. Laptop
5. Form pola menu
6. Form penilaian standar porsi
7. Form tingkat kesukaan konsumen
8. Daftar Komposisi Bahan Makanan (DKBM)
9. Tabel Komposisi Pangan Indonesia (TKPI)

10. Penuntun diet

G. Metode Pengumpulan Data

1. Data pola menu

Data pola menu diperoleh dengan cara observasi secara langsung komponen makanan pada menu paket diet yang disajikan selama 6 hari dengan menggunakan form pola menu.

2. Data nilai energi dan zat gizi

Data nilai energi dan zat gizi diperoleh dengan cara menimbang porsi menu paket diet yang disajikan selama 6 hari berturut-turut menggunakan timbangan digital. Pengumpulan data dibantu oleh enumerator penelitian yang telah bersedia dan dilatih terlebih dahulu.

3. Data tingkat kesukaan konsumen

Data tingkat kesukaan konsumen diperoleh dengan cara melakukan pengisian form kuesioner tingkat kesukaan oleh responden secara *online* menggunakan *google form*. Data diambil hanya satu kali dihari terakhir (hari ke-6) sehingga mencakup nilai secara keseluruhan. Pada form tingkat kesukaan diberi kolom komentar untuk menuliskan kritik dan saran, makanan yang kurang disukai.

H. Teknik Pengolahan, Penyajian, dan Analisis Data

1. Data pola menu

Data pola menu didapatkan dengan menganalisis secara deskriptif menu makanan kemudian dibandingkan dengan kategori yaitu:

- a. Seimbang jika menu yang disajikan terdiri dari minimal 4 komponen dari makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur dan buah.
- b. Tidak seimbang jika menu yang disajikan ≤ 3 komponen dari makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur dan buah.

(PGS, 2014)

2. Data nilai energi dan zat gizi

Data nilai energi dan zat gizi (protein, lemak, karbohidrat, dan serat) diolah menggunakan besar porsi menu paket diet yang disajikan dengan Daftar Komposisi Bahan Makanan (DKBM) dan Tabel Komposisi Pangan Indonesia (TKPI). Data disajikan dalam bentuk Tabel dan dianalisis secara deskriptif. Langkah-langkah perhitungan nilai energi dan zat gizi yaitu:

- a. Menghitung berat porsi makanan matang, meliputi makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur dan buah.
- b. Hasil dari perhitungan berat porsi makanan matang dikonversikan kedalam berat mentah dalam satuan gram.
- c. Menganalisis bahan mentah tersebut ke dalam zat gizi dengan menggunakan daftar komposisi bahan makanan (DKBM) dan Tabel Komposisi Pangan Indonesia (TKPI).
- d. Membandingkan perhitungan nilai energi dan zat gizi dari menu paket diet yang disajikan dengan perhitungan nilai energi dan zat gizi berdasarkan AKE 2150 kkal.

Setelah itu, data dianalisis secara deskriptif dan disajikan dalam bentuk tabel atau diagram. Kemudian dikategorikan menjadi :

- a. Kurang, presentase makanan yang disajikan dibanding nilai perhitungan berdasarkan AKE $< 100\%$
- b. Tepat, presentase makanan yang disajikan dibanding nilai perhitungan berdasarkan AKE $= 100\%$
- c. Lebih, presentase makanan yang disajikan dibanding nilai perhitungan berdasarkan AKE $> 100\%$

(Cendanawangi, 2016)

3. Data tingkat kesukaan konsumen

Data tingkat kesukaan konsumen meliputi parameter rasa, warna, aroma, dan tekstur setiap komponen menu yang disajikan (makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur, dan buah). Data dapat diketahui dengan menggunakan pengisian kuesioner secara *online*. Data tingkat kesukaan konsumen diolah dengan cara memberikan nilai 1-4 dengan kriteria sebagai berikut:

- 4 = Sangat suka
- 3 = Suka
- 2 = Tidak suka
- 1 = Sangat tidak suka

Kemudian diolah menggunakan rumus tingkat kesukaan sebagai berikut:

$$\text{Tingkat Kesukaan Konsumen} = \frac{\text{Nilai yang diperoleh}}{\text{Nilai maksimal}} \times 100\%$$

Data kemudian disajikan dalam bentuk tabel atau diagram yang meliputi tingkat kesukaan konsumen terhadap rasa, aroma, tekstur, dan warna pada setiap komponen menu (makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur, dan buah). Setelah itu, data dianalisis secara deskriptif dengan menggunakan kategori sebagai berikut:

- a. Baik, persentase nilai kesukaan makanan > 80%
- b. Sedang, persentase nilai kesukaan makanan 60% - 80%,
- c. Kurang, persentase nilai kesukaan makanan < 60 %

(Sugiyono, 2010)