

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Desain Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, dengan menggunakan *quasi experiment* (eksperimen semu) dengan desain penelitian *one group pretest and posttest design*, yaitu dengan pengumpulan data tahap pertama (*pre-test*), melakukan intervensi dan mengumpulkan data tahap kedua (*post-test*), sehingga peneliti dapat menguji perubahan yang terjadi setelah adanya intervensi.

Gambar 3.1 Rumus *one group pretest and posttest design*

$$\boxed{O_1 \quad X \quad O_2}$$

Keterangan:

O_1 = Nilai *Pretest* (sebelum diberi perlakuan)

X = Perlakuan yang diberikan

O_2 = Nilai *Posttest* (setelah diberi perlakuan)

B. Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 18 Desember 2023 – 04 Januari 2024, bertempat di Pondok Pesantren Minhajurrosyidin yang terletak Jl. Dr. Wahidin Sudiro Husodo Gg. 13 Singorejo Kebomas Gresik Jawa Timur.

C. Metode *Sampling*

1. Populasi Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah sebanyak 11 orang yang terdiri dari seluruh penjamah makanan di Pondok Pesantren Minhajurrosyidin Kabupaten Gresik.

2. Sampel Penelitian

Sampel dalam penelitian ini adalah 11 orang penjamah makanan di Pondok Pesantren Minhajurrosyidin. Sampel yang digunakan harus memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Adapun kriteria inklusi dan eksklusi adalah sebagai berikut:

1. Kriteria Inklusi

Kriteria inklusi adalah karakteristik umum subjek penelitian dari suatu populasi target yang terjangkau. Kriteria inklusi dalam penelitian antara lain :

- a) Responden sehat secara jasmani dan rohani
- b) Responden dapat berkomunikasi dengan baik
- c) Bersedia menjadi responden dengan mengisi *informed consent*
- d) Penjamah makanan yang mengikuti *pretest* dan *posttest*

2. Kriteria Eksklusi

- a) Tenaga penjamah makanan yang tidak mengikuti *pretest* dan *posttest*, serta intervensi berupa edukasi.

3. Teknik Pengambilan Sampel

Penelitian pada tenaga penjamah makanan dilakukan secara *total population sampling*, dimana subjek yang akan diteliti merupakan seluruh anggota populasi.

D. Variabel Penelitian

1. Variabel Bebas (*Independent Variable*)

Variabel independen dalam penelitian ini adalah penyuluhan sebagai upaya pencegahan anemia menggunakan media *booklet*.

2. Variabel Terikat (*Dependent Variable*)

Variabel dependen dalam penelitian ini adalah pola menu, standar porsi dan pengetahuan pada penjamah makanan.

E. Definisi Operasional Variabel

Definisi operasional dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Definisi Operasional

No.	Variabel	Definisi	Metode Pengukuran	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
1.	Pola menu gizi seimbang	Susunan makanan yang disajikan setiap kali makan, terdiri dari 5 komponen yaitu makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur, dan buah	Observasi dan wawancara	Form penilaian menu gizi seimbang	1. Seimbang, jika terdapat 5 komponen 2. Tidak seimbang, jika ≤ 5 komponen (Kemenkes RI, 2014)	Ordinal
2.	Standar porsi	Kesesuaian berat matang setiap jenis hidangan untuk satu porsi dibandingkan dengan standar porsi yang dianjurkan	Observasi dan penimbangan	Form penilaian standar porsi dan timbangan digital	1. Sesuai, besar porsi yang disajikan 90-119% dari standar porsi anjuran 2. Tidak sesuai, besar porsi yang disajikan $<90\%$ dan $>119\%$ dari standar porsi anjuran (Hardiansyah dan Tampubolon, 2004)	Ordinal
3.	Pengetahuan	Kemampuan penjamah makanan dalam menjawab kuesioner yang diberikan	Pengisian kuesioner	Kuesioner <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i>	1. Jika skor 76-100% sama dengan tingkat pengetahuan baik 2. Jika skor 56-75% sama dengan tingkat pengetahuan cukup 3. Jika skor 40-55% sama dengan tingkat pengetahuan kurang (Notoadmojo, 2018)	Ordinal

F. Instrumen Penelitian

1. Form permohonan izin menjadi responden
2. Form *Informed Consent*
3. Form penilaian menu gizi seimbang
4. Form penilaian standar porsi
5. Form kuesioner *pre-test* dan *post-test*
6. Media *booklet*

G. Metode Pengumpulan Data

1. Data Pola Menu Gizi Seimbang

Data pola menu gizi seimbang diperoleh dengan cara observasi dan wawancara secara langsung kepada penjamah makanan terkait komponen bahan makanan pada menu makan pagi, siang dan malam dengan menggunakan form penilaian gizi seimbang. Observasi dan wawancara dilakukan selama 7 hari berturut-turut sebelum dan sesudah penyuluhan.

2. Data Standar Porsi

Data standar porsi diperoleh dengan cara menimbang menu makan pagi, siang dan malam untuk santri menggunakan timbangan digital makanan dan mengisi form penilaian standar porsi. Penimbangan dilakukan selama 7 hari berturut-turut sebelum dan sesudah penyuluhan.

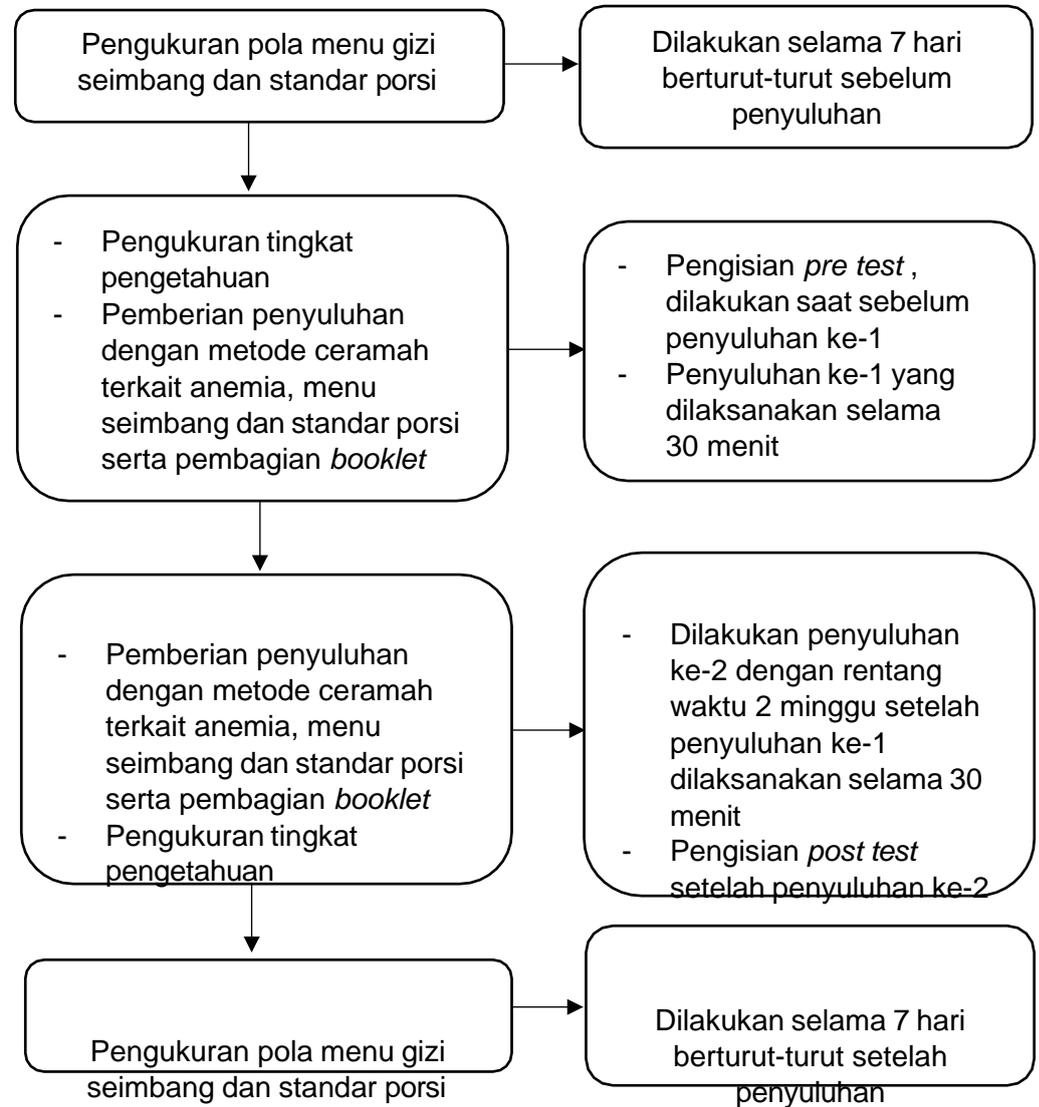
3. Data Pengetahuan

Data pengetahuan diperoleh dengan cara pengisian kuesioner pretest dan posttest yang dibagikan kepada responden. Responden mengisi form *pre test* dan *post test* mengenai pencegahan anemia, pola menu gizi seimbang dan standar porsi.

H. Prosedur Penelitian

Intervensi berupa penyuluhan pola menu gizi seimbang dan pencegahan anemia yang dilakukan sebanyak 2 kali dengan kurun waktu 2 minggu dari penyuluhan pertama. Media yang digunakan dengan menggunakan media *booklet*. Pemberian penyuluhan dilakukan dengan metode ceramah dan tanya jawab. Adapun alur penelitian sebagai berikut:

1. Alur Penelitian



Gambar 2. Alur Penelitian

2. Jadwal Kegiatan (lampiran 2)

Kegiatan edukasi dilakukan sebanyak dua kali pertemuan dengan pemberian materi terkait anemia dan pola menu gizi seimbang kepada penjamah makanan. Pertemuan pertama, dilakukan pengisian *pre test* oleh penjamah makanan sebelum penyuluhan materi dilakukan dan *booklet* diberikan. Kemudian, dilakukan sesi tanya jawab dan evaluasi, evaluasi dilakukan untuk menanyakan kembali materi yang telah disampaikan dan menjelaskan materi yang kurang dipahami. Dan

pada pertemuan kedua, dilakukan penyuluhan terlebih dahulu dan *booklet* diberikan, kemudian dilakukan pengisian *post test* oleh penjamah makanan. Selanjutnya, dilakukan sesi tanya jawab dan evaluasi.

I. Teknik Pengolahan, Penyajian dan Analisis Data.

1. Data Pola Menu Gizi Seimbang

Data pola menu gizi seimbang diolah dengan menganalisis secara deskriptif menu makanan yang disajikan dalam tabel, kemudian dibandingkan dengan kategori sebagai berikut (Kemenkes RI, 2014):

- a. Seimbang, jika menu yang disajikan terdiri dari 5 komponen dari makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur, dan buah.
- b. Tidak seimbang, jika menu yang disajikan ≤ 5 komponen dari makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur, dan buah.

2. Data Standar Porsi

Data standar porsi diolah dengan cara mentabulasi hasil penimbangan makanan kemudian dibandingkan dengan standar porsi yang dianjurkan. Data disajikan dalam bentuk diagram dan dianalisis secara deskriptif lalu dikategorikan menurut kriteria Hardiansyah dan Tampubolon (2004) sebagai berikut:

- a. Sesuai, besar porsi yang disajikan 90-119% dari standar porsi anjuran
- b. Tidak sesuai, besar porsi yang disajikan $<90\%$ dan $>119\%$ dari standar porsi anjuran

3. Data Pengetahuan

Data pengetahuan dapat dilihat dari hasil skor kuesioner yang diberikan pada sampel, dengan keterangan jawaban benar diberikan skor 1, dan jawaban salah diberikan skor 0. Kemudian dihitung dalam persentase dengan menggunakan rumus sebagai berikut :

$$n = \frac{\text{jawaban benar}}{\text{total sd}} \times 100\%$$

Setelah itu, data dianalisis secara deskriptif dan disajikan dalam bentuk tabel atau diagram. Kemudian, diklasifikasikan menurut Notoadmojo (2018), sebagai berikut :

- a. Jika skor 76-100% sama dengan tingkat pengetahuan baik
- b. Jika skor 56-75% sama dengan tingkat pengetahuan cukup
- c. Jika skor 40-55% sama dengan tingkat pengetahuan kurang

4. Analisis Statistik

Data yang diperoleh dianalisis dengan analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat pada penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan karakteristik sampel, data pola menu gizi seimbang, data standar poris dan data pengetahuan. Sedangkan, analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui peningkatan pengetahuan dengan membandingkan nilai rata-rata pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi.

Uji statistik yang digunakan adalah Uji *Paired Sample T-Test* jika data berdistribusi normal dan Uji Wilcoxon jika data tidak berdistribusi normal. Uji statistik ini digunakan untuk melihat perbedaan tingkat pengetahuan hasil *pre-test* dan *post-test*. Memiliki pengaruh bermakna secara statistik jika $p\text{-value} < 0,05$ dan tidak memiliki pengaruh yang bermakna secara statistik apabila $p\text{-value} > 0,05$ dengan tingkat kepercayaan 95%.