

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Jenis Penelitian**

Dilihat dari pertanyaan penelitian dapat disimpulkan bahwa penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kualitatif. Dengan tujuan mengetahui pengetahuan gizi santri, mengetahui pola menu santri, dan mengetahui status gizi santri.

#### **B. Tempat dan Waktu**

##### 1. Tempat

Penelitian ini dilaksanakan di pondok pesantren Budi Luhur kabupaten Sragen Jawa Tengah.

##### 2. Waktu

Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Maret 2018 sampai dengan Agustus 2018.

#### **C. Populasi**

Dalam penelitian ini menggunakan teknik sampling jenuh yaitu teknik penentuan sampel yang menjadikan semua anggota populasi sebagai sampel penelitian. Responden yang digunakan adalah seluruh santri di pondok pesantren Budi Luhur karena seluruh santri masih tergolong dalam usia remaja yang berjumlah 35 santri, dengan perincian 13 santriwan dan 22 santriwati.

## **D. Teknik Dan Instrumen Penelitian**

### **1. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik penelitian dapat diambil melalui instrumen pengumpulan data, dokumentasi dan observasi atau pengamatan. Data yang dikumpulkan dapat berupa data primer, data sekunder ataupun keduanya. Data primer diperoleh melalui prosedur teknik pengambilan data dengan observasi dan penggunaan instrumen yang telah disesuaikan dengan tujuan peneliti. Data sekunder dapat diperoleh secara tidak langsung berupa dokumentasi atau arsip–arsip resmi yang telah ada sebelumnya. Teknik penelitian yang digunakan adalah metode wawancara, *kuesioner* (angket), *food frequency quetioner*, *food recall 24 hour*, dan dokumentasi.

#### **a. Wawancara**

Dalam pengumpulan data wawancara sangatlah penting untuk mengetahui keaslian data yang akan diteliti. Sangatlah penting sebelum melakukan penelitian peneliti melakukan wawancara terlebih dahulu kepada responden. Dalam penelitian ini pertanyaan wawancara meliputi seputar kegiatan sehari-hari santri, pola menu yang dikonsumsi santri, serta anggaran belanja perhari di pondok pesantren Budi Luhur.

#### **b. Kuesioner (angket)**

Kuesioner atau angket merupakan teknik pengumpulan data yang memuat sejumlah pertanyaan atau pernyataan yang harus dijawab oleh subjek penelitian (Mulyatiningsih, 2011). Semua angket penelitian harus diisi oleh subjek

penelitian. Metode ini digunakan untuk memperoleh data mengenai pengetahuan gizi santri pondok pesantren Budi Luhur.

Pada penelitian ini peneliti menggunakan *skala guttman* dalam membuat soal. Karena diharapkan dengan menggunakan metode tersebut peneliti akan mendapatkan jawaban yang tegas terkait dengan pertanyaan yang akan disampaikan oleh responden. Dengan sistim penilaian bila “benar” maka akan mendapat nilai “1” dan bila “salah” maka akan mendapat nilai “0”.

Dalam penelitian ini, langkah pertama yang dilakukan adalah membagikan soal tes, kemudian peneliti menginstruksi dan menjelaskan kepada sampel cara pengisian soal tes pengetahuan gizi. Setelah diisi dan terkumpul semua kemudian soal tes diperiksa untuk mendapatkan penilaian mengenai pengetahuan gizi santri dengan menggunakan aplikasi SSPS.16 .

Santri pondok Budi Luhur akan mendapatkan soal tes berjumlah 30 butir dengan kisi-kisi yang meliputi: pengetahuan tentang gizi (pengertian gizi, macam-macam zat gizi, manfaat zat gizi, contoh zat gizi, dampak dari kelebihan zat gizi), pola konsumsi (pedoman gizi seimbang, kebiasaan makan), gizi pada remaja (kebutuhan gizi remaja, dampak kekurangan gizi pada remaja). Dari hasil validasi yang awalnya soal hanya 20 butir ditambah menjadi 30 butir. Kisi-kisi instrumen pengetahuan gizi santri pondok Budi Luhur dapat dilihat pada Tabel 7:

Tabel 7. Kisi-Kisi Instrumen Pengetahuan Gizi Santri Pondok Pesantren Budi Luhur Kabupaten Sragen

Variabel	Indikator	Sub Indikator	No. Item
Pengetahuan Gizi	Pengetahuan tentang Gizi	Pengertian gizi	1,4,5
		Macam macam zat gizi	2,3,6,28
		Manfaat zat gizi	7,9,11,25
		Contoh zat gizi	12,15,21,30
		Dampak dari kelebihan zat gizi	8,10,13
	Pola konsumsi	Pedoman gizi seimbang	14,17,19,26
		Kebiasaan makan	15,16,18
	Gizi pada remaja	Kebutuhan gizi	20,22,23
		Dampak kekurangan gizi	24,27,29
	Jumlah		

c. *Food Frequency Questioner (FFQ)*

Metode ini merupakan salah satu metode yang dilakukan dalam pengambilan data kebiasaan pola konsumsi makan sehari-hari. Dengan tujuan menilai ketertarikan responden terhadap bahan makanan atau menu yang sering dikonsumsi dalam waktu 7 hari.

Pertanyaan yang diajukan merupakan bahan makanan yang sering dikonsumsi oleh santri yang didapat dari hasil wawancara. Soal yang diajukan berjumlah 35 butir soal, yang terdiri dari 6 jenis makanan pokok, 6 jenis lauk-pauk, 12 jenis sayur-sayuran dan 8 jenis buah-buahan. Kisi-kisi dapat dilihat pada Tabel 8.

Tabel 8. Kisi-Kisi Instrumen *Food Frequency Questioner*

Nama bahan makanan	Frekuensi konsumsi					
	Setiap hari/minggu	5x/minggu	4x/minggu	3x/minggu	Kurang 3x/minggu	Tidak pernah
Makanan pokok:						
Lauk pauk:						
Sayuran:						
Buah:						

Metode ini sangat mengandalkan daya ingat, baik ketika ditanya secara langsung maupun menggunakan angket. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan Skala yang nantinya responden diminta mencentang “✓” salah satu kolom penilaian pada angket *food frequency questioner* seperti seberapa seringnya responden mengkonsumsi bahan makan tersebut atau responden tidak pernah mengkonsumsi bahan makanan tersebut selama seminggu. Tabel 11 merupakan gambaran penilaian dalam angket *food frequency questioner*. Bila responden setiap hari mengkonsumsi contoh bahan makanan maka akan mendapatkan nilai “50”. Jika responden mengkonsumsi 5x dalam seminggu maka akan mendapat nilai “25”. Bila responden mengkonsumsi 4x dalam seminggu maka akan mendapatkan nilai “15”. Bila responden mengkonsumsi contoh bahan makanan 3x dalam seminggu maka akan mendapatkan nilai “10”. Jika responden dalam mengkonsumsi bahan makanan kurang dari 3x seminggu

maka akan mendapatkan nilai “1”, dan bila responden tidak pernah mengkonsumsi contoh bahan makanan maka mendapatkan nilai ”0”

Tabel 9. Pemberian Skor Pada Instrumen *Food Frequency Quetioner*

Kategori	Skor	Keterangan
A	50	Setiap hari/minggu
B	25	5x/ minggu
C	15	4x/minggu
D	10	3x/ minggu
E	1	Kurang dari 3x/ minggu
F	0	Tidak pernah

Cara menghitung skor tiap rata-rata masing masing bahan makanan dalam perminggu adalah sebagai berikut:

$$\begin{aligned}
 & \text{Skor bahan makanan} = \frac{\text{skor tiap kategori} \times \text{jumlah responden kategori}}{\text{Jumlah seluruh responden}} \\
 & = \text{hasil rata rata bahan makanan} \\
 & \text{Skor akhir} = \frac{\text{hasil rata-rata bahan makanan}}{\text{Ketentuan hari}}
 \end{aligned}$$

*d. Food recall 24 hour*

Dalam penelitian ini *food recall* digunakan untuk menghitung seberapa besar kebutuhan energi, protein, lemak dan Kh yang dikonsumsi oleh responden. responden diberi lembaran kuesioner yang nantinya diisi menu makanan serta besaran porsi sesuai dengan ukuran rumah tangga (URT) yang telah dikonsumsi santri selama 7 hari yang lalu.

Tabel 10. Instrument *Food Recall 24 Hour*

<b>KONSUMSI MAKAN INDIVIDU – 24 JAM YANG LALU</b>					
1. Hari Wawancara :			2. Kondisi Saat wawancara :		
a. Senin – Jumat			a. Biasa		
b. Sabtu – Minggu			b. Puasa		
			c. Sakit		
			d. Diet		
<b>Waktu</b>	<b>Menu</b>	<b>Bahan Makanan</b>	<b>Kode Bahan Makanan</b>	<b>Ukuran Rumah Tangga</b>	<b>Berat (gram)</b>
Pagi					
Selingan					
Siang					
Selingan					
Malam					

Sumber : Supariasa (2014)

e. Status Gizi

Instrumen yang digunakan untuk mengetahui berat badan siswa yang bisa diukur dengan menggunakan timbangan injak. Dan untuk mengukur tinggi badan menggunakan alat ukur tinggi badan. Instrumen pengukuran gizi berupa data Antropometri dengan Indeks Masa Tubuh berdasarkan Umur (IMT/U)

Status gizi dihitung dengan menggunakan antropometri dengan menghitung Indeks Massa Tubuh dengan cara menggunakan rumus, dibawah ini:

$$IMT = \frac{BB \text{ (kg)}}{TB^2 \text{ (m)}^2}$$

Keterangan:

IMT : Indek Masa Tubuh

BB : Berat Badan

Tb : Tinggi Badan

Jadi untuk mendapatkan hasil Indeks Masa Tubuh santri yaitu dengan berat badan dibagi dengan tinggi badan dalam bentuk satuan meter yang dikuadratkan yang selanjutnya menghasilkan Indeks Massa Tubuh masing-masing. Dimana hasil yang diharapkan adalah kebanyakan normal pada santri pondok Budi Luhur. Dan disarankan dalam Indeks Masa Tubuh santri menggunakan pengukuran IMT sesuai dengan ketentuan dari Asia Pasifik disajikan pada Tabel 8.

f. Dokumentasi

Menurut Sugiyono (2013) dokumentasi merupakan catatan peristiwa yang sudah berlalu.. Dokumen yang berbentuk tulisan misalnya catatan harian, sejarah kehidupan, ceritera, biografi, peraturan, kebijakan. Dokumen yang berbentuk gambar misalnya, foto, gambar hidup, sketsa dan lain – lain. Studi doumen merupakan pelengkap dari penggunaan metode observasi dan wawancara dalam penelitian kualitatif. Dalam penelitian ini, metode dokumentasi digunakan untu melihat hasil pengetahuan gizi santri, pola menu santri dan status santri.

**E. Analisis Data**

Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini yaitu dengan deskriptif kualitatif. Statistik deskriptif adalah statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul (Sugiyono, 2013:148).



Tingkat besaran statistik deskriptif berupa rata-rata (mean), nilai tengah (median), frekuensi terbanyak (mode), dan simpangan baku (standard deviation) kemudian penentuan kecenderungan variabel.

#### 1. Pengetahuan gizi

Data pengetahuan gizi diukur dengan 30 (tiga puluh) pertanyaan, yang masing-masing pertanyaan diberi skor 1 untuk jawaban yang benar dan skor 0 untuk jawaban yang salah. Total skor dijumlahkan dan dikelompokkan menjadi tiga kategori yaitu: 1) kategori baik apabila skor  $X > (M_i + 1SD_i)$ , 2) kategori sedang apabila skor berkisar antara  $(M_i - 1SD_i) < X < (M_i + 1SD_i)$ , dan 3) kategori kurang apabila skor  $X < (M_i - 1SD_i)$  (Azwar, 2012).

#### 2. Pola konsumsi

Data pola menu diketahui melalui metode *food record* (pencatatan makanan) dan *food Frekuensi* selama seminggu. Data konsumsi pangan yang diperoleh dikonversikan untuk menentukan zat gizi contoh yang terdiri dari energi, protein, karbohidrat, lemak, dengan menggunakan Daftar Konsumsi Bahan Makanan (DKBM).

Selanjutnya, tingkat kecukupan zat gizi diperoleh dengan cara membandingkan jumlah konsumsi zat gizi tersebut dengan kecukupannya yaitu dengan menggunakan rumus tingkat kecukupan zat gizi yang di bawah ini:

$$\text{KTGI} = (\text{KL}/\text{AKGI}) \times 100\%$$

Keterangan :

KTGI =Tingkat Kecukupan Zat Gizi

KI = Konsumsi zat gizi contoh (*Food record*)

AKGI = Angka kecukupan zat gizi contoh yang dicari

### 3. Status gizi

Data status gizi diperoleh dengan melakukan penimbangan berat badan (kg) menggunakan timbangan berat badan digital. Kemudian pengukuran tinggi badan (cm) dilakukan dengan menggunakan ukuran tinggi badan. Data status gizi contoh ditentukan berdasarkan data yang sudah diperoleh yaitu usia contoh, berat badan, dan tinggi badan dengan parameter Indeks Massa Tubuh (IMT) menurut umur (IMT/U) dan indeks Tinggi Badan menurut umur (TB/U). Penentuan status gizi dilakukan dengan menggunakan analisis indeks Berat Badan menurut umur (BB/U) dilakukan dengan menggunakan IMT menurut umur (IMT/U) dalam ketentuan IMT Asia Pasifik dapat dilihat pada Tabel 6.