

BAB III

METODE PENELITIAN

A.Lokasi Dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Swasta Nusantara Lubuk Pakam, pada bulan Mei 2025. Pengumpulan data dilakukan sebanyak 3 kali pada hari yang tidak berturut-turut yaitu pada tanggal 5 Mei 2025, 7 Mei 2025, 9 Mei 2025.

B.Jenis Penelitian Dan Rancangan Penelitian

1. Jenis penelitian: Kuantitatif deskriptif, untuk memberikan gambaran pengetahuan dan kebiasaan sarapan pagi siswa/i.
2. Rancangan penelitian : Deskriptif statistik, yaitu dengan cara mengumpulkan data melalui kuesioner dan food recall, kemudian data diolah dan disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan persentase untuk menggambarkan karakteristik responden, tingkat pengetahuan, dan kebiasaan sarapan pagi siswa/i.

C.Populasi dan Sampel

1.Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh anak sekolah kelas VII dan VIII yang berjumlah 93 orang di SMP Swasta Nusantara Lubuk Pakam.

2.Sampel

Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh anak sekolah kelas VII dan VIII, yang berjumlah 93 orang di SMP Swasta Nusantara Lubuk Pakam.

D.Jenis data dan cara pengumpulan data

1.Data Primer

Data primer adalah data yang dikumpulkan secara langsung dari sumber pertama, yaitu responden (siswa-siswi SMP Swasta Nusantara Lubuk Pakam). Data primer dalam penelitian ini meliputi data pengetahuan sarapan pagi dan kebiasaan sarapan pagi.

Prosedur pengumpulan data primer dilakukan sebagai berikut:

a. Identitas sampel

Identitas sampel berdasarkan pengelompokan jenis kelamin berdasarkan laki-laki dan perempuan. Berdasarkan pengelompokan usia

di umur 12 tahun – 15 tahun. Berdasarkan pengelompokan kelas VII A,VII B,VIII A,VIII B.

- b. Prosedur memperoleh pengetahuan sarapan pagi
di peroleh langsung dari responden (siswa-siswi SMP Nusantara Lubuk Pakam) melalui wawancara dengan pengisian kuesioner.
- c. Prosedur memperoleh kebiasaan sarapan pagi dengan menggunakan food recall
 - 1.) Peneliti menyiapkan formular food recall 24 jam
 - 2.) Peneliti menanyakan pangan apa yang dikonsumsi pada periode 24 jam dalam 3 kali seminggu 1 hari untuk hari libur dan 2 hari untuk hari sekolah, food recall yang dilakukan dibantu oleh enumerator yang satu lokasi dengan saya dan teman-teman saya.
 - 3.) Peneliti memperkirakan atau melakukan estimasi dari URT ke dalam satuan berat (gram) untuk pangan yang dikonsumsi.
 - 4.) Peneliti memasukkan ke Nutrisurvey untuk mengetahui asupan zat gizi

b.Data sekunder

Data sekunder adalah data pendukung yang diperoleh dari sumber kedua, seperti dokumentasi sekolah dan jumlah siswa-siswi.

E.Pengolahan dan Analisis Data

1.Pengolahan data

Pengolahan data dilakukan dengan menggunakan Microsoft Excel atau SPSS (Statistical Package for Social Science) dengan mengentri data yang benar yaitu, pengetahuan sarapan pagi dan kebiasaan sarapan pagi. data-data yang diolah adalah :

1. Data identitas sampel

Data karakteristik responden dari sampel yang dikumpulkan dengan teknik wawancara menggunakan alat bantu kuesioner :

identitas sampel berdasarkan pengelompokan jenis kelamin berdasarkan laki-laki dan perempuan. Berdasarkan pengelompokan usia di umur 12 tahun – 15 tahun. Berdasarkan pengelompokan kelas VII A, VII B, VIII A, VIII B

2. Data pengetahuan sarapan pagi

Data pengetahuan keseluruhan yang diperoleh diolah secara manual menggunakan computer dengan tahapan sebagai berikut, memeriksa kelengkapan data, memberikan kode sesuai dengan karakteristik data, mengentri data kedalam program entry data yang sudah dilakukan dengan benar. Data pengetahuan dari sampel yang dikumpulkan dengan teknik wawancara menggunakan alat bantu kuesioner. Lalu dikategorikan menjadi :

- Baik jika nilainya $\geq 60-100\%$
- Kurang jika nilainya $< 60\%$

3. Data kebiasaan sarapan pagi.

Data kebiasaan sarapan pagi dari sampel yang dikumpulkan dengan teknik wawancara menggunakan alat bantu tabel food recall selama satu hari (dari bangun tidur pagi hari sampai malam hari mau tidur). Data hasil tabel food recall dimasukkan kedalam Nutrisurvey. Dari hasil data kebiasaan sarapan pagi sampel yang ada kemudian diklasifikasi dengan menggunakan kode berikut :

1) Berdasarkan waktu

- a) Sarapan : pkl 06:00-09:00
- b) Tidak sarapan : pkl >09:00

2) Berdasarkan jenis sarapan

Jenis sarapan pagi dikategorikan menjadi 2, yaitu

- a) Lengkap (makanan pokok, lauk hewani dan nabati, sayur sayuran)
- b) Tidak lengkap apabila salah satu dari ketiga jenis sarapan pagi di atas tidak dikonsumsi.

3) Asupan zat gizi

- a) Baik jika kalorinya : ≥ 400 kkal
- b) Tidak baik jika kalorinya : < 400 kkal

2. Analisis data

a. Analisis univariat

Analisis Univariat dilakukan untuk gambaran variabel pengetahuan dan kebiasaan sarapan pagi secara deskriptif dalam bentuk frekuensi dan persentase.