

BAB III

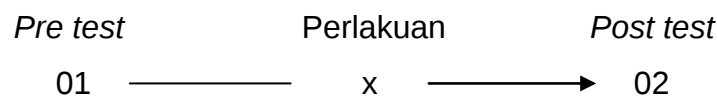
METODE PENELITIAN

A. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan di TK Az-Zikri Jln. Kebun Kelapa, Lingkungan VII, Kelurahan Tualang, Kecamatan Perbaungan, Kabupaten Serdang Bedagai. Penelitian dilakukan pada bulan Februari 2023.

B. Jenis dan Rancangan Penelitian

Jenis penelitian adalah *Quasi Eksperimen* dengan rancangan *one group pre- post test*.



Gambar 4. Bentuk Rancangan One Group Pre-Post Test

(Rachmat, 2015)

Keterangan:

01: Pre test yaitu pengukuran pengetahuan dan keterampilan ibu sebelum penyuluhan tentang pola makan gizi seimbang.

X : Perlakuan, yaitu penyuluhan tentang gizi seimbang dan pemberian pelatihan pengolahan bekal makanan.

02: Post test, pengukuran pengetahuan ibu setelah penyuluhan tentang gizi seimbang.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi pada penelitian ini adalah 70 ibu siswa TK Az-Zikri Perbaungan, Kecamatan Perbaungan, Serdang Bedagai.

2. Sampel

Sampel penelitian diambil secara *total sampling* dimana seluruh ibu yang berjumlah 70 ibu anak prasekolah TK Az-Zikri Perbaungan, Kecamatan Perbaungan, Serdang Bedagai.

3. Responden

Responden pada penelitian ini merupakan ibu dari anak TK Az-Zikri Perbaungan, Kecamatan Perbaungan, Serdang Bedagai.

D. Jenis dan Cara Pengumpulan Data

1. Data Primer dan Data Sekunder

a. Data Primer

1) Data Identitas Sampel

Identitas sampel meliputi nama, umur, pendidikan dan pekerjaan yang diperoleh dengan cara wawancara kepada responden menggunakan alat bantu kuesioner. Setelah terisi, dicek kembali untuk melihat kelengkapan data.

2) Data Pengetahuan Ibu

Data pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan serta data tindakan sebelum dan sesudah pemberian penyuluhan diperoleh dengan menggunakan kuesioner yang diisi sendiri oleh responden. Data pengetahuan diperoleh dengan prosedur berikut:

- Responden memperoleh kuesioner yang akan diisi.
- Menjelaskan cara pengisian kuesioner.
- Responden dipersilahkan untuk menjawab semua pertanyaan yang ada di dalam kuesioner tanpa terkecuali.
- Setelah selesai dijawab, dikumpulkan kepada peneliti.
- Kuesioner yang telah diisi dicek kembali, jangan sampai ada yang tidak terisi.
- Pengisian kuesioner pengetahuan dilakukan sebanyak 2 kali, yaitu di hari pertama.

3) Intervensi Penyuluhan dan Pelatihan

Penyuluhan dan pelatihan dilakukan dengan langkah sebagai berikut:

- Sebelum melakukan penyuluhan, responden sudah terlebih dahulu diberikan penjelasan mengenai penelitian yang akan dilakukan.
- Melakukan pretest untuk mengukur pengetahuan dan tindakan sebelum diberikan penyuluhan.
- Penyuluhan dilakukan sebanyak 1 kali, yang dilakukan pada minggu pertama. Lama waktu penyuluhan adalah ± 60 menit. Jadwal penyuluhan akan dilakukan setelah murid TK selesai melakukan kegiatan pembelajaran.

b. Data Sekunder

Data sekunder adalah beberapa data yang dikumpulkan berdasarkan penelusuran yang dilakukan oleh peneliti di TK Az-Zikri Perbaungan, Kecamatan Perbaungan, Serdang Bedagai meliputi gambaran umum lokasi penelitian.

2. Cara Pengumpulan Data

a. Penilaian Pengetahuan Ibu Dalam Mengolah Bekal Makanan

- 1) Membagikan kuesioner kepada responden.
- 2) Beri penjelasan tentang tujuan kuesioner, bagaimana cara pemberian kuesioner.
- 3) Selama pengisian kuesioner, tanyakan pada responden apakah ada kendala atau tidak. Jika ada, maka bantu responden yang mengalami kendala tersebut.
- 4) Setelah waktu habis, kumpulkan kembali kuesioner dan ucapkan terima kasih kepada responden.
- 5) Pemberian kuesioner *pre-test* kepada ibu anak prasekolah pada minggu pertama sebelum dilakukan penyuluhan.
- 6) Pemberian kuesioner *post-test* kepada anak ibu prasekolah pada minggu ke-dua setelah dilakukan penyuluhan dan pelatihan.

b. Penilaian Keterampilan Ibu Dalam Mengolah Bekal Makanan

- 1) Penilaian keterampilan diberikan setelah pemberian pelatihan pembuatan bekal
- 2) Yang dinilai dalam keterampilan mengolah bekal adalah jenis bahan makanan, penyajian, kandungan zat gizi dan cara pengolahan, penilaian akan dilakukan dengan menggunakan kuesioner.
- 3) Beri penjelasan tentang tujuan kuesioner, bagaimana cara pemberian kuesioner.
- 4) Selama pengisian kuesioner, tanyakan pada responden apakah ada kendala atau tidak. Jika ada, maka bantu responden yang mengalami kendala tersebut.
- 5) Pemberian kuesioner keterampilan akan diberikan selama 7 hari berturut-turut.

E. Pengolahan dan Analisis Data

1. Pengolahan Data

a. Penilaian Pengetahuan Ibu Dalam Mengolah Bekal Makanan

Diperoleh dengan menggunakan alat bantu berupa kuesioner. Data kuesioner diperoleh dengan alat bantu komputer dengan program SPSS.

b. Penilaian Keterampilan Ibu Dalam Mengolah Bekal Makanan

Diperoleh dengan menggunakan alat bantu berupa kuesioner. Data kuesioner diperoleh dengan alat bantu komputer dengan program Excel.

2. Analisis Data

Dalam penelitian ini, analisis data diperoleh dengan cara:

- a. Analisis bivariat dilakukan untuk melihat pengaruh penyuluhan tentang gizi seimbang terhadap pengetahuan ibu anak prasekolah TK Az-Zikri Perbaungan dilakukan uji perbedaan yang berpasangan jika datanya berdistribusi normal dilakukan Uji T dependent, jika datanya tidak berdistribusi normal digunakan Uji Wil Coxon.
- b. Analisis univariat dilakukan untuk melihat gambaran dan karakteristik setiap variabel independen (bebas) serta variabel dependen (terikat).
- c. Analisis deskriptif digunakan untuk melihat keterampilan ibu dalam mengolah bekal makanan.

F. Contoh Bekal Menu

1. Bento Elmo

Bahan:

- 100 gr nasi putih
- 20gr bakso ayam
- 60 gr tempe goreng (bentuk bulat)
- 5gr lembar selada
- 60gr tomat
- 1 lembar nori

Cara membuat:

1. Ambil nasi, lalu bentuk bulat dan padatkan. Hias ke tempat bento dengan selada dan tomat.
2. Setelah itu, potong tempe dan bakso. Tempelkan untuk membuat wajah elmo.

3. Potong sedikit nori untuk membuat bola mata dan mulut. Elmo bento siap disajikan.

Tabel 3. Nilai Gizi Bento Elmo

Nama bahan	Berat (gr)	Energi (Kkal)	Protein (gr)	Lemak (gr)	Karbohidrat (gr)
Nasi putih	100	130	2,4	0,2	28,6
Bakso	20	74	4,7	6	0
Selada	5	0,6	0,1	0	0,1
Tempe	60	202,2	11,4	14,2	10,2
Tomat	30	5,2	0,3	0,1	0,3

Tabel 4. Nilai Gizi 1 Porsi Bento Elmo

Nilai Gizi 1 Porsi
• Energi: 412,1 Kkal • Protein: 18,8 gr • Lemak: 20,5 gr • Karbohidrat: 39,7 gr

2. Flower Bento

Bahan:

- 60gr (3 lembar) roti tawar, buang pinggirannya dan pipihkan
- 10gr Selai roti
- 5gr daun selada
- 10gr wortel (bentuk bulat)
- 10gr timun (bentuk bulat)
- 12,5 gr (1 lembar) keju
- 140 gr jeruk

Cara membuat:

- Pipihkan roti tawar. Setelah dipipihkan, bagi roti tawar menjadi 2 bagian. Buat “engsel” untuk memudahkan melipat dengan menekan bagian belakang pisau ke bagian tengah roti tawar.

- Oleskan selai secara merata. Kemudian, lipat bagian kanan dan kiri roti ke arah tengah seperti membentuk hati. Gunakan bantuan plastik bening untuk mempercantik bentuknya.
- Lakukan pada lembaran roti yang lain dan satukan di kotak makan dengan bentuk seperti bunga.
- Untuk wortel dan timun, kamu tinggal mengiris saja ketiga bahan tersebut menjadi bentuk bunga.
- untuk keju, membuatnya menjadi seperti bunga memang butuh cetakan khusus. Tapi, kamu bisa mengakalinya dengan dibuat menjadi bentuk bulat saja. Tinggal menggunakan tutup botol kecil.

Tabel 5. Nilai Gizi Flower Bento

Nama bahan	Berat (gr)	Energi (Kkal)	Protein (gr)	Lemak (gr)	Karbohidrat (gr)
Roti tawar	60	164,3	5,3	1,8	31,1
Selada	5	0,6	0,1	0,0	0,1
Wortel	10	2,6	0,1	0,0	0,5
Timun	10	1,3	0,1	0,0	0,3
Keju	12,5	33,9	2,2	2,5	0,8
Jeruk	140	65,9	1,3	0,1	16,5

Tabel 6. Nilai Gizi 1 Porsi Flower Bento

Nilai Gizi 1 Porsi
• Energi: 268,7 Kkal • Protein: 8,9 gr • Lemak: 4,4 gr • Karbohidrat: 49,3 gr

3. Panda bento box

Bahan:

- 100gr Nasi putih
- Rumput laut kering atau nori
- 150gr (3 buah) sosis goreng

- 10gr daun selada
- 20gr Tomat
- 100gr kentang, potong jadi 4 dan goreng

Cara membuatnya:

- Potong sosis menjadi 2 bagian, lalu kerat membentuk bunga, dan goreng sampai matang.
- Potong kentang menjadi 4 bagian dan goreng sampai matang.
- Cuci bersih tomat ceri dan daun selada. Kemudian, letakkan selada sebagai alas nasi.

Nasi panda

- Lapisi tanganmu dengan kantong plastik bening.
- Ambil 3-4 sendok makan nasi, lalu bentuk melonjong sebesar kepalan tangan.
- Hias nasi dengan nori yang dibentuk menjadi mata, hidung, senyum, dan baju panda. Tambahkan 2 potong sosis di setiap nasi kepal untuk menjadi pipi panda.
- Setelah semua bahan bekal jadi, tatalah. Pastikan wajah si Panda terlihat, jangan ditelungkupkan ke bawah.

Tabel 7. Nilai Gizi Panda Bento Box

Nama bahan	Berat (gr)	Energi (Kkal)	Protein (gr)	Lemak (gr)	Karbohidrat (gr)
Nasi putih	100	130	2,4	0,2	28,6
Sosis	150	427,7	17,3	40,4	0,0
Selada	10	1,3	0,1	0,0	0,2
Tomat	20	3,5	0,2	0,0	0,5
Kentang	200	93	2,0	0,1	21,6

Tabel 8. Nilai Gizi 1 Porsi Panda Bento Box

Nilai Gizi 1 Porsi
• Energi: 655,5 Kkal • Protein: 22 gr • Lemak: 40,8 gr • Karbohidrat: 50,9 gr