

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di MTSS Nurul Ittihidayah Lubuk Pakam Jl. Mh Thamrin No. 1 Lubuk Pakam. Penelitian ini dilaksanakan sejak bulan November 2023 sampai bulan Mei 2024, dan pengumpulan data akan dilakukan pada bulan Mei 2024. Adapun rangkaian penelitian meliputi peninjauan lokasi, pengurusan perizinan penelitian, serta pengumpulan data. Pengambilan data dilakukan pada 5 Juni 2024.

B. Jenis dan Rancangan Penelitian

Jenis dalam penelitian ini adalah survey deskriptif untuk mengetahui gambaran konsumsi buah, sayur dan asupan vitamin c pada siswa MTSS Nurul Ittihidayah Lubuk Pakam.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Dalam penelitian ini populasi yang diambil adalah semua siswa siswi kelas VIII di MTS Nurul Ittihidayah Lubuk Pakam sebanyak 164 orang.

2. Sampel

Sampel dalam penelitian ini merupakan bagian dari populasi yang diteliti. Jumlah sampel pada penelitian ini dapat diketahui dengan menggunakan rumus Slovin.

$$n = \frac{N}{1 + N e^2}$$

$$n = \frac{164}{1 + 164 (10\%)^2}$$

$$x = \frac{164}{1 + 164 (0,01)}$$

$$x = \frac{164}{1 + 1.64}$$

$$x = 62,12 = 62$$

Keterangan :

n = Jumlah Sampel

N = Jumlah Populasi

e = Error (ketidak telitian karena kesalahan contoh, yang bisa ditoleransi adalah 10%)

- a. Teknik pengambilan sampel adalah secara *systematic random sampling*

Kelas	Jumlah Siswa
VIII A	34
VIII C	32
VIII D	30
VIII E	32

- b. Menghitung interval yaitu $\frac{164}{62} = 3$
- c. Membuat gulungan kertas 1- 164
- d. Gulung lalu acak
- e. Ambil 1 gulungan kertas nomor yang terambil menjadi sampel no 1
- f. Sampel berikutnya ditambah 3 sampai dapat 62 orang.

D. Jenis dan Cara Pengumpulan Data

1. Jenis Primer

Jenis data yang dikumpulkan dalam penelitian ini meliputi data primer yang diperoleh langsung dari lapangan dengan menggunakan Teknik wawancara dari sampel yang sudah dilakukan dengan mengisi formulir yang sudah disiapkan dan diamati langsung ke lokasi penelitian

a. Data Karakteristik sampel meliputi : nama, jenis kelamin, umur, kelas, hari/tanggal wawancara.

b. Data Konsumsi Buah dan Sayur

Data konsumsi buah dikumpulkan melalui metode wawancara dengan alat bantu kuesioner FFQ yang dilaksanakan didalam ruangan kelas.

c. Data Asupan Vitamin C

Data asupan vitamin c dikumpulkan melalui data konsumsi buah dan sayur melalui alat bantu kuesioner FFQ.

Langkah-langkah yang dilakukan dalam metode FFQ adalah

a) Menjelaskan cara memilih jawaban

b) Menanyakan frekuensi konsumsi buah dan sayur

c) Menanyakan porsi buah dan sayur yang dikonsumsi dalam URT (Ukuran Rumah Tangga) dengan bantuan food model (buku foto makanan) untuk mempermudah sampel mengingat ukuran yang dikonsumsi wawancara dilakukan didalam ruangan kelas.

d) Kemudian peneliti menuliskan hasil wawancara pada formulir FFQ yang terdiri dari nama sayuran dan buah dan banyaknya ukuran rumah tangga (URT) dan skor.

2. Data Sekunder

Data gambaran umum lokasi penelitian dan gambaran umum populasi remaja meliputi jumlah kelas, jumlah siswa dan jumlah ruangan.

E. Pengolahan dan Analisis Data

1. Pengolahan Data

a. Data Konsumsi Buah

- Memberi skor :
 - ≥ 3 kali/hari diberi skor 50
 - 1 kali/hari diberi skor 25
 - 3-6 kali/minggu diberi skor 15
 - 1-2 kali/minggu diberi skor 10
 - 2 kali/bulan diberi skor 5
 - tidak pernah diberi skor 0
- Menjumlahkan skor
- Mencari rata-rata dengan rumus :
$$\frac{\text{jumlah skor}}{\text{jumlah buah (15)}}$$
- Mengkategorikan :
 - Baik ($\geq$) rata-rata
 - Tidak baik ($<$) rata-rata

b. Data Konsumsi Sayur

- Memberi skor :
 - ≥ 3 kali/hari diberi skor 50
 - 1 kali/hari diberi skor 25
 - 3-6 kali/minggu diberi skor 15
 - 1-2 kali/minggu diberi skor 10
 - 2 kali/bulan diberi skor 5
 - tidak pernah diberi skor 0
- Menjumlahkan skor
- Mencari rata-rata dengan rumus :
$$\frac{\text{jumlah skor}}{\text{jumlah sayur (17)}}$$
- Mengkategorikan :
 - Baik ($\geq$) rata-rata
 - Tidak baik ($<$) rata-rata

c. Porsi Konsumsi buah dan sayur

- Merubah URT ke gram
- Mengkonversikan ke dalam 1 bulan
- Mengkonversikan ke konsumsi per hari
- Menjumlahkan : - Baik (≥ 400 gr/hari)
 - Kurang (< 400 gr/hari)

d. Asupan Vitamin C

- Mengentry konsumsi buah dan sayur ke dalam nutrisurvey
- Menghasilkan asupan vitamin c
- Mengkategorikan asupan vitamin c berdasarkan PMK No.28 Tahun 2019 :
 - Baik (65-75 mg/hari)
 - Kurang ($< 65-75$ mg/hari)

2. Analisis Data

a. Analisis Deskriptif

Analisis Data adalah secara deskriptif yaitu menggambarkan semua variable dan disajikan berdasarkan persentase.