

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMA Perguruan Taman Siswa Lubuk Pakam yang berlokasi di Jl. Kartini No.1, Lubuk Pakam, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara. Waktu penelitian dan pengumpulan data akan dilakukan pada bulan Februari - April 2026.

B. Jenis Dan Rancangan Penelitian

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Bertujuan untuk menggambarkan tingkat kesukaan menu Makanan Bergizi Gratis (MBG) dan asupan zat gizi makro siswa siswi SMA Perguruan Taman Siswa Lubuk Pakam.

C. Populasi Dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah seluruh siswa dan siswi kelas X dan XI SMA Perguruan Taman Siswa Lubuk Pakam, dengan jumlah keseluruhan sebanyak 48 orang.

2. Sampel

Sampel penelitian menggunakan total sampling yaitu semua populasi dijadikan sampel sebanyak 48 orang.

D. Jenis dan Cara Pengumpulan Data

1. Jenis data

Data primer

1. Identitas sampel

Data identitas meliputi nama, kelas, jenis kelamin, tanggal lahir dan umur, berat badan dan tinggi badan. Data identitas diperoleh dengan pengisian dari form identitas.

2. Data tingkat kesukaan

Data tingkat kesukaan sampel meliputi warna, aroma, tekstur, dan rasa terhadap Menu Makanan Bergizi Gratis (MBG) yang dikonsumsi selama 5 hari berturut-turut, yaitu dari hari Senin sampai dengan Jumat. Data kuesioner diperoleh dengan prosedur sebagai berikut:

- 1) Peneliti menjelaskan cara pengisian kuesioner kepada responden.
- 2) Responden diminta memberikan penilaian terhadap menu MBG meliputi makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur, buah, dan selingan yang telah dikonsumsi.
- 3) Peneliti atau enumerator mendampingi proses pengisian kuesioner
- 4) Setelah selesai, kuesioner dikumpulkan kembali kepada peneliti.
- 5) Kuesioner yang telah diisi di cek kembali, jangan sampai tidak ada terisi.

3. Data Asupan Zat Gizi Makro

Data diperoleh dengan wawancara yang menggunakan formulir food recall selama 3 hari secara tidak berturut turut. Data diperoleh dengan prosedur sebagai berikut:

- 1) Peneliti melakukan wawancara langsung kepada responden mengenai makanan dan minuman yang dikonsumsi selama 24 jam terakhir.
- 2) Wawancara dilakukan sebanyak 3 kali pada hari yang berbeda dan tidak berturut turut.
- 3) Peneliti menanyakan secara rinci jenis makanan, jumlah, waktu konsumsi, dan cara pengolahan
- 4) Untuk membantu estimasi porsi digunakan alat bantu buku foto makanan
- 5) Hasil wawancara dicatat dalam formulir food recall 24 jam
- 6) Data yang dikumpulkan di cek kembali untuk memastikan kelengkapan dan kekurangan data.

Data Sekunder

Data sekunder adalah data yang diperoleh dari pihak sekolah, meliputi Gambaran umum Lokasi penelitian, jumlah siswa siswi, serta informasi terkait pelaksanaan program MBG.

2. Pengumpulan Data

a. sebelum penelitian

1. Mencari literatur yang berkaitan dengan masalah dari yang akan diteliti.
2. Menentukan lokasi penelitian
3. Meminta surat izin dari jurusan untuk melakukan survey pendahuluan.
4. Melakukan tinjauan pendahuluan dengan survey dilokasi penelitian

5. Meminta izin kepada kepala sekolah untuk melakukan penelitian
6. Meminta izin kepada responden untuk dijadikan sebagai sampel dalam penelitian.
7. Menentukan jadwal penelitian.

b. saat penelitian

Pada saat penelitian, peneliti dibantu oleh enumerator berjumlah 4 orang yang merupakan mahasiswa semester VI Jurusan Gizi. Sebelum dilakukan pengumpulan data, seluruh enumerator terlebih dahulu diberi pengarahan mengenai Teknik wawancara, serta cara pengisian kuesioner dan formular food recall. Langkah – Langkah pengumpulan data:

1. Menentukan subjek penelitian yaitu seluruh siswa siswi SMA Perguruan Taman Siswa Lubuk Pakam.
2. Melakukan pengukuran berat badan dan Tinggi badan.
3. Memberikan lembar persetujuan kepada responden sebagai bukti kesediaan menjadi sampel dalam penelitian.
4. Mengumpulkan data identitas responden melalui wawancara langsung yang dilakukan peneliti atau enumerator menggunakan formular identitas responden
5. Mengumpulkan data Tingkat kesukaan menu MBG dengan cara memberikan kuesioner skala likert kepada responden setelah mengkonsumsi menu.
6. Mengumpulkan data asupan zat gizi makro menggunakan food recall 3X24 jam tidak berturut turut melalui wawancara langsung oleh peneliti atau enumerator.
7. Memeriksa kelengkapan hasil pengisian kuesioner dan formular food recall untuk memastikan tidak ada data yang kosong atau tidak lengkap.

E. Pengolahan Data Dan Analisis Data

1. Pengolahan Data

- a. Tingkat Kesukaan Menu Makanan Bergizi Gratis.

Data tingkat kesukaan diperoleh dari kuesioner skala likert yang diisi oleh responden. Setiap responden diminta memberikan penilaian terhadap menu MBG berdasarkan skala Likert.

Langkah-langkah pengolahan data:

1) Editing

Memeriksa kelengkapan jawaban responden pada kuesioner (tidak ada yang kosong).

2) Editing

Memeriksa kelengkapan jawaban responden pada kuesioner (tidak ada yang kosong).

3) Memberikan skor

Setiap pertanyaan diberi skor dan data disajikan dalam bentuk skala likert:

Kategori	Skor
Amat sangat suka	5
Sangat suka	4
Suka	3
Kurang suka	2
Tidak suka	1

4) Entry data

Data dimasukkan ke dalam tabel Excel sesuai skor masing-masing responden.

5) Scoring (perhitungan skor)

Menghitung Indeks Kesukaan

Rumus indeks :

$$\text{Index (\%)} = \frac{\text{Total Skor}}{n \times S_{\text{maks}}} \times 100$$

Keterangan :

Total Skor = jumlah seluruh skor hasil penilaian

n = jumlah pengamatan (responden atau hari)

S_{maks} = skor maksimum (5)

$$\text{Index (\%)} = \frac{\text{persentase tingkat kesukaa}}{Y}$$

6) Kategori Tingkat Kesukaan.

Hasil indeks kemudian dikategorikan sebagai berikut:

Kategori Tingkat kesukaan makanan dibagi dalam 5 kategori menjadi :

1. Tidak suka : 0%-19,9 %
2. Kurang suka : 20%-39,9 %
3. Suka : 40 %- 59,9 %
4. Sangat suka : 60 %-79,9 %
5. Amat sangat suka : 80 %- 100 %

(Suryono & Ningrum, 2020)

b. Asupan Zat Gizi Makro

Data asupan zat gizi diperoleh dari hasil recall konsumsi 3×24 jam.

Langkah-langkah pengolahan data:

1) Editing

Memeriksa kelengkapan data recall (jenis makanan, porsi, waktu makan).

2) Perhitungan zat gizi

Menghitung kandungan energi, protein, lemak, dan karbohidrat menggunakan DKBM atau aplikasi gizi.

3) Menghitung rata-rata asupan (3 hari)

$$\text{Rata -rata asupan} = \frac{\text{Hari 1} + \text{Hari 2} + \text{Hari 3}}{3}$$

4) Menghitung AKG koreksi berdasarkan berat badan

lakukan koreksi AKG dengan berat badan menggunakan rumus berikut:

$$\text{AKG koreksi} = \frac{\text{Berat badan actual}}{\text{Berat badan dalam AKG sesuai kelompok umur}} \times \text{AKG}$$

5) Menghitung Kebutuhan Energi Satu Kali Makan (35%)

$$35\% \times \text{AKG Energi Terkoreksi}$$

6) Menghitung tingkat pemenuhan zat gizi

Setelah diperoleh nilai zat gizi yang telah di koreksi dengan berat badan , maka selanjutnya dilakukan perhitungan untuk menentukan Tingkat kecukupan zat gizi.

Rumus perhitungan Tingkat konsumsi sebagai berikut:

$$\text{Tingkat pemenuhan gizi} = \frac{\text{Asupan Zat Gizi}}{\text{Kebutuhan Energi Satu Kali Makan}} \times 100 \%$$

$$\begin{aligned}
 \text{a. Pemenuhan Energi} &= \frac{\text{AKG Satu kali makan}}{\text{Asupan Energi}} \times 100\% \\
 \text{b. Pemenuhan protein} &= \frac{\text{AKG energi satu kali makan}}{\text{Asupan protein}} \times 100\% \\
 \text{c. Pemenuhan lemak} &= \frac{\text{AKG protein satu kali makan}}{\text{Asupan lemak} \times 100\%} \\
 \text{d. Pemenuhan karbohidrat} &= \frac{\text{AKG lemak satu kali makan}}{\text{Asupan karbohidrat}} \times 100\%
 \end{aligned}$$

7) Kategori Asupan Zat Gizi Makro

1. Lebih ≥ 120 %
2. Normal = 90-119 %
3. Defisit tingkat ringan = 80-89 %
4. Defisit tingkat sedang = 70-79 %
5. Defisit tingkat berat = < 70 %

Sumber : (Kemenkes RI, 2019)

2. Analisis Data

a. Analisis Univariat

Analisis univariat dilakukan untuk menggambarkan masing masing variable, baik variable independent (bebas) yaitu tingkat kesukaan menu makanan bergizi gratis maupun variable dependen (terikat) asupan zat gizi makro siswa siswi SMA Perguruan Taman Siswa.

