

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Lokasi Dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMP YPTM Karya Serdang Lubuk Pakam yang berada di wilayah Kabupaten Deli Serdang Kelas VII dan VIII. Survei pendahuluan dilakukan pada 15 Februari 2026 . Penelitian di laksanakan pada tanggal 4 mei-8 mei 2026

B. Jenis dan Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang bertujuan untuk menggambarkan asupan protein, asupan zat besi, dan kadar hemoglobin pada siswi SMP YPTM Karya Serdang Lubuk Pakam

Pengumpulan data dilakukan dalam satu periode penelitian dengan pemeriksaan kadar hemoglobin dan wawancara Food recall 24 jam dengan 3 hari tidak berturut turut.

C. Populasi Dan Sampel

1. Populasi

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini mencakup seluruh siswi di SMP YPTM Karya Serdang Lubuk Pakam, dengan jumlah keseluruhan sebanyak 36 orang.

2. Sampel

Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh siswi SMP YPTM Karya Serdang Lubuk Pakam yang berjumlah 36 orang. Karena jumlah populasinya relatif kecil, semua siswi akan dijadikan sampel dalam penelitian ini (total sampling). Dengan demikian, data yang diperoleh diharapkan dapat mewakili kondisi gizi, khususnya asupan protein, asupan zat besi, dan kadar hemoglobin seluruh siswi di sekolah tersebut. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 36 siswi.

3. Jenis dan Cara Pengumpulan Data

Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini terdiri atas data primer dan data sekunder , yaitu :

1. Data primer

a. Data identitas sampel terdiri dari nama, umur dan kelas

Teknik Pengumpulan : Wawancara

b. Kadar Hemoglobin

Data kadar hemoglobin diperoleh menggunakan alat digital Easy Touch. pengambilan sampel darah dalam penelitian ini dilakukan dengan bantuan tenaga laboratorium medis .

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui tahapan berikut:

- 1) Responden dipersilahkan duduk di kursi yang telah disediakan, kemudian ditanya mengenai nama dan kelas mereka sebelum dilakukan pemeriksaan.
- 2) Jari tengah responden dibersihkan menggunakan alkohol 70% untuk menjaga kebersihan area pengambilan darah.
- 3) Jari tengah yang telah dibersihkan ditusuk menggunakan *pen click* dan jarum lancet steril.
- 4) Darah yang keluar ditetaskan pada strip pemeriksaan yang telah terpasang pada alat pengukur hemoglobin digital.
- 5) Setelah sekitar enam detik, hasil kadar hemoglobin dapat dibaca pada layar alat.
- 6) Prosedur yang sama diterapkan untuk setiap responden, dengan penggunaan *alcohol swab*, lancet, dan strip yang berbeda untuk masing-masing sampel.
- 7) Setelah pemeriksaan selesai, setiap responden diberikan satu bungkus nabati sebagai bentuk apresiasi dan ucapan terima kasih atas partisipasi mereka.
- 8) Hasil pemeriksaan kadar hemoglobin kemudian dikelompokkan menjadi:
 Anemia : < 12 g/dL
 Normal : $\geq$ 12 g/dl

c. Data asupan protein dan Zat besi

Data asupan protein dan zat besi dapat diperoleh dari Recall 24 jam dan dilakukan 3 hari tidak berturut-turut yaitu pada hari senin, rabu, jumat. menurut I Dewa Nyoman Supariasa dalam buku Penilaian Status Gizi, pengambilan data konsumsi dengan metode recall 24 jam dianjurkan dilakukan pada beberapa hari yang tidak berurutan. Hal ini bertujuan untuk menangkap variasi konsumsi harian responden yang cenderung berbeda dari waktu ke waktu, sehingga data yang diperoleh lebih mampu mencerminkan kebiasaan makan yang sebenarnya. Selain itu, pendekatan ini juga berfungsi untuk meminimalkan potensi kesalahan, baik yang disebabkan oleh keterbatasan daya ingat responden maupun adanya perbedaan pola konsumsi antar hari, sehingga hasil yang diperoleh menjadi lebih akurat. Pengambilan data asupan dibantu oleh 5 enumerator dari peneliti.

Teknik Pengumpulan Data Asupan Protein dan Zat Besi

- 1) Peneliti menyiapkan buku foto makanan dan Form Recall 24 jam sebagai alat bantu pengumpulan data.
- 2) Responden diminta untuk mengingat dan menjawab pertanyaan mengenai makanan yang dikonsumsi selama 1 hari sebelumnya.
- 3) Selanjutnya, responden ditanya mengenai jumlah makanan yang dikonsumsi, dengan ukuran rumah tangga. Jumlah tersebut kemudian dikonversikan ke dalam gram, dibantu dengan buku foto makanan.
- 4) Data yang diperoleh digunakan untuk menghitung jumlah asupan protein dan zat besi dengan menggunakan Nutri Survey.
- 5) Nilai asupan protein dan zat besi yang diperoleh dijumlahkan dan dihitung rata-ratanya untuk masing-masing responden.
- 6) Rata-rata asupan protein dan zat besi kemudian dibandingkan dengan Angka Kecukupan Gizi (AKG) 2019, dan dikategorikan menjadi empat kategori:
 - Lebih : >120% dari AKG
 - Baik : 110% –120% dari AKG

- Cukup : 80% –110% dari AKG
- Kurang : <80% dari AKG

2.Data Sekunder

Data sekunder dalam penelitian ini adalah data tentang gambaran umum lokasi SMP YPTM Karya Serdang Lubuk Pakam dan data jumlah siswi di SMP YPTM Karya Serdang Lubuk Pakam. Data ini diperoleh dari pihak sekolah sebagai informasi pendukung penelitian.

4. Pengolahan dan Analisis Data

Setelah data terkumpul, selanjutnya data diolah secara komputerisasi menggunakan program bantu, dengan langkah-langkah berikut

1. Pengolahan Data

a Identitas Sampel

Data identitas sampel terlebih dahulu diperiksa kelengkapannya untuk memastikan seluruh variabel yang dibutuhkan telah terisi secara lengkap dan benar. Identitas responden dalam penelitian ini meliputi usia dan kelas siswi. Data yang telah diverifikasi kemudian dimasukkan ke dalam program Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) untuk dilakukan analisis. Analisis dilakukan secara deskriptif dengan menyajikan distribusi frekuensi dan persentase. Analisis ini bertujuan untuk menggambarkan karakteristik responden yang menjadi subjek penelitian sehingga diperoleh gambaran umum mengenai profil siswi SMP YPTM Karya Serdang Lubuk Pakam yang terlibat dalam penelitian.

b. Data Asupan Protein dan Zat Besi

Data asupan protein dan zat besi diperoleh melalui wawancara menggunakan metode recall konsumsi makanan. Data yang terkumpul kemudian diolah menggunakan program NutriSurvey dan Microsoft Excel untuk menghitung rata-rata asupan harian masing-masing zat gizi.

Rata-rata asupan yang diperoleh selanjutnya dibandingkan dengan Angka Kecukupan Gizi Tahun 2019 untuk mengetahui persentase tingkat kecukupan. Berdasarkan persentase tersebut, tingkat kecukupan asupan dikategorikan menjadi

- Lebih : >120% dari AKG
- Baik : 110% –120% dari AKG
- Cukup : 80% –110% dari AKG
- Kurang : <80% dari AKG

c. Data Kadar Hemoglobin

Data kadar hemoglobin diperoleh melalui pemeriksaan langsung menggunakan alat Digital Easy Touch yang dilakukan oleh tenaga laboratorium medis. Hasil pengukuran dicatat dalam satuan gram per desiliter, kemudian diklasifikasikan berdasarkan batas normal kadar hemoglobin pada remaja putri menjadi dua kategori, yaitu anemia dan tidak anemia.

2. Analisis Data

Peneliti akan menggunakan analisis univariat dalam pengolahan data. Analisis Univariat digunakan untuk mendeskripsikan masing-masing variabel penelitian secara terpisah. Pada penelitian ini, analisis dilakukan terhadap asupan protein, asupan zat besi, dan kadar hemoglobin.

Data dianalisis secara deskriptif menggunakan nilai rata-rata, standar deviasi, serta distribusi frekuensi dan persentase. Analisis ini bertujuan untuk memberikan gambaran mengenai asupan protein, zat besi, dan kadar hemoglobin pada siswi SMP YPTM Karya Serdang Lubuk Pakam.