

BAB III

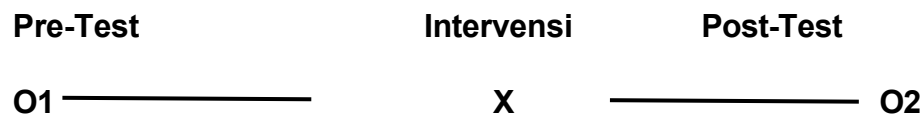
METODE PENELITIAN

A. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Swasta RK Serdang Murni Lubuk Pakam pada 6 Januari 2025 hingga 31 Januari 2025 pada pukul 10.00 WIB saat jam istirahat di aula SMA Swasta RK Serdang Murni Lubuk Pakam.

B. Jenis dan Rancangan penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian *Quasi Experimental* dengan *pretest-post test without control group design*. Penelitian ini dilaksanakan dalam 21 hari penelitian dengan memberikan pemberian.



Keterangan :

O1 = Pengamatan pertama

O2 = Pengamatan kedua

X = Pemberian Jus Bayam Hijau Tomat Kacang Hijau selama 21 hari sebanyak 150 ml

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi yaitu seluruh remaja putri yang anemia di SMA Swasta RK Serdang Murni Lubuk Pakam.

2. Sampel

Sampel penelitian ialah remaja sebanyak 30 orang dari kelas 10 (sepuluh) – 12 (dua belas) yang ditemukan kadar Hb $\leq$ 12gr/dL dan tidak sedang menstruasi.

Pengambilan sampel harus memiliki criteria inklusi sebagai berikut

- a. Bersedia menjadi sampel
- b. Tidak sedang menstruasi pada saat penelitian
- c. Dapat diajak berkomunikasi dengan baik
- d. Bersedia dilakukan pengukuran hemoglobin
- e. Bersedia diwawancarai dan mengisi kuesioner

D. Prosedur Pembuatan Jus Bayam Hijau, Tomat, Kacang Hijau

1. Pembuatan Jus Bayam Hijau, Tomat, Kacang Hijau

Resep modifikasi jus berbahan dasar bayam hijau, tomat, kacang hijau dengan 1 perlakuan

a. Alat dan Bahan

Peralatan yang diperlukan :

- Blender
- Pisau
- Talenan
- Kompor
- Gelas
- Cup minuman
- Saringan

b. Bahan pembuatan Jus Bayam Hijau, Tomat, Kacang Hijau

Bahan pembuatan jus bayam hijau 1 porsi (150 ml)

- Bayam Hijau : 70 gr
- Tomat : 20 gr
- Air : 100 ml
- Kacang Hijau : 10 gr
- Madu : 5 ml

c. Cara Membuat Jus Bayam Hijau, Tomat, Kacang Hijau

1. Cuci bersih bayam hijau, tomat dan kacang hijau dengan air mengalir
2. Bleaching bayam hijau, tomat, dan kacang hijau
3. Potong-potong bayam hijau, tomat menjadi beberapa bagian

4. Masukkan potongan bayam hijau, tomat, kacang hijau dan air kedalam blender untuk memudahkan proses penghalusan
5. Setelah bahan-bahan halus, saring jus menggunakan saringan untuk memisahkan ampas
6. Tekan-tekan ampas menggunakan sendok untuk mendapatkan sari jus yang lebih banyak
7. Tambahkan 5 ml madu untuk menambahkan sedikit rasa lebih manis

Tabel 8 Nilai Zat Gizi Jus Bayam Hijau, Tomat, Kacang Hijau 1 Porsi (150 ml)

Zat Gizi	Nilai Gizi
Energi	49,5 kkal
Protein	2,8 gr
Vitamin C	7,9 mg
Zat Besi	1,9 mg

Jus Bayam Hijau Tomat diberikan pada anemia remaja putri yang diberikan setiap hari selama 21 hari sebanyak 1 cup (150 ml), terdapat kandungan energi sebesar 49,5 kkal, protein 2,8 gr, vitamin c 7,9 mg, zat besi 1,9 mg. Pemberian Jus dapat meningkatkan kadar hemoglobin anemia yang mengandung protein zat besi dan vitamin C yang tinggi yang dapat meningkatkan system imun tubuh (Lestari 2022)

d. Pemberian Jus Bayam Hijau, Tomat, Kacang Hijau

1. Diberikan selama 21 hari pada jam 10 pagi saat istirahat pertama dilakukan satu kali pemberian jus
2. Pemberian jus selama 21 haru secara berturut- turut yang dimana jus 1 porsi sebanyak 150 ml dengan kandungan energi sebesar 49,5 kkal, protein 2,8 gr, vitamin c 7,9 mg, zat besi 1,9 mg
3. Pemberian dipantau langsung oleh peneliti hingga jus habis dikonsumsi oleh sampel'

4. Pada hari ke 22 dilakukan pengecekan kadar Hb untuk melihat peningkatan kadar Hb

E. Jenis dan Cara Pengumpulan Data

1. Data Primer

Data yang diperoleh dan dikumpulkan langsung melalui observasi dan langsung ke lokasi penelitian

2. Cara Pengumpulan Data

1. Data Primer

Data identitas sampel yang didapat langsung oleh peneliti dari sumber asli, meliputi nama siswa, kelas siswa, jenis kelamin, tanggal lahir, dan umur yang diperoleh dari wawancara.

2. Data Formulir Recall 24 Hours

Meliputi pengumpulan data makanan yang dikonsumsi remaja putri. Data dikumpulkan dengan alat bantu kuesioner Food Recall 24 Hours selama 3 hari tapi tidak berturut-turut sebelum dan sesudah intervensi. Berikut langkah-langkah melakukan Food Recall 24 Hours:

- a. Quick list (membuat daftar ringkas pangan yang dikonsumsi sehari kemarin) sesuai waktu makan
- b. Gali pangan/hidangan yang dikonsumsi dikaitkan dengan waktu makan dan aktifitas termasuk porsi dalam URT, cara memasak dan harga per porsi bila membeli
- c. Tanyakan rincian pangan/hidangan(sesuai quick list) menurut jenis bahan makanan, jumlah, berat dan sumber perolehannya yang dikonsumsi sehari kemarin
- d. Mereview kembali semua jawaban untuk menghindari kemungkinan ada makanan yang dikonsumsi tapi terlupakan

3. Kadar Hemoglobin

Data status anemia yang ditentukan dari kadar hemoglobin dengan menggunakan alat Hb Check hemoglobin test meter dibantu oleh tenaga kesehatan puskesmas pagar jati

F. Prosedur/Pelaksanaan Penelitian.

1. Membagikan informed consent atau surat pernyataan persetujuan

apabila bersedia jadi sampel penelitian. Melakukan pemeriksaan kadar Hb oleh tenaga medis dari Puskesmas Pagar Jati Lubuk Pakam. Melakukan Recall 24 jam kepada sampel sebelum melakukan intervensi selama 3 kali tidak berturut-turut

2. Peneliti memberikan jus selama 21 hari setiap jam 10.00 WIB sebanyak 1 porsi (150 ml). Peneliti melakukan edukasi kepada sampel mengenai intervensi yang diberikan dan asupan makanan yang baik

3. Pada hari ke- 22 melakukan pengukuran kadar Hb sesudah pemberian intervensi dan menganalisis apakah ada pengaruh peningkatan kadar Hb pada remaja putri dan melakukan recall 24 jam sesudah intervensi 3 kali tidak berturut-turut

G. Pengolahan dan Analisis Data

1. Pengolahan Data

Data identitas sampel dan identitas responden yang sudah dikumpulkan diolah menggunakan program komputer dengan tahap sebagai berikut :

- a. Data identitas sampel diperiksa dan dilengkapi, data tersebut diolah dengan program komputer
- b. Data kadar Hb awal di entry melalui aplikasi komputer
- c. Data kadar Hb akhir di entry melalui aplikasi komputer
- d. Data kadar Hb awal dan kadar Hb akhir yang sudah di entry di olah menggunakan program komputer

2. Analisis Data

Analisis data pada penelitian ini menggunakan aplikasi komputer yang meliputi :

a. Analisis Univariat

Analisis univariat untuk mendeskripsikan distribusi frekuensi masing-masing variabel, baik variabel dependent maupun variabel independent meliputi kadar Hb awal, kadar Hb akhir dan asupan zat gizi

b. Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk melihat keeratan pengaruh pemberian jus bayam hijau, tomat, kacang hijau. Serbelum melakukan uji t- dependent dilakukan uji normalitas data pada kadar Hb sebelum dan sesudah dengan menggunakan uji shapiro-wilk Kemudian melakukan uji t- dependent untuk melihat ada atau tidak adanya perbedaan sebelum dan sesudah pemberian jus bayam hijau, tomat, kacang hijau dengan ketentuan berdasarkan nilai p, jika p value $\leq 0,05$, maka H_a ditolak artinya, ada pengaruh yang signifikan dari pemberian intervensi terhadap remaja putrid SMAS RK Serdang Murni Lubuk Pakam.