

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Desain Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain observasional analitik pre-post (before-after observational study). Peneliti tidak memberikan intervensi atau perlakuan apapun; Program Makanan Bergizi Gratis (MBG) merupakan program pemerintah yang sudah berjalan secara reguler. Peneliti hanya mengamati dan mengukur kondisi sampel sebelum dan setelah program berlangsung.

Untuk berat badan, pendekatan yang digunakan adalah longitudinal two-point measurement, yaitu pengukuran dilakukan dua kali: (1) pengukuran awal (pre-observation) pada 19 Agustus 2025 sebelum siswa menerima MBG, dan (2) pengukuran akhir (post-observation) pada 17 September 2025 setelah satu bulan pelaksanaan MBG.

Untuk perilaku makan, pendekatan yang digunakan adalah survei deskriptif analitik cross-sectional post-program, yaitu pengisian kuesioner tertutup dilakukan sekali setelah siswa mengikuti program MBG selama satu bulan (16 September 2025), mencakup domain pengetahuan, sikap, dan tindakan.

B. Lokasi dan Waktu Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SD Negeri 060825, Kota Matsum II, Kec. Medan Area, Kota Medan, Sumatera Utara.

2. Waktu penelitian

Pengumpulan data dilakukan selama 1 bulan, dimulai dari 19 Agustus 2025 sampai 17 September 2025.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa kelas 6 di SD Negeri 060825 yang menerima Program Makanan Bergizi Gratis (MBG). Dengan jumlah siswa adalah sebanyak 61 orang.

2. Sampel

Kelas populasi yang diambil yaitu seluruh kelas A dan kelas B sebagai sampel sebanyak 61 siswa, dimana kelas A masuk siang hari dan kelas B masuk pagi hari. Teknik yang digunakan oleh peneliti yaitu total sampling.

A. Jenis, Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Jenis Data

Pengumpulan data dilakukan dengan data primer yang diperoleh secara langsung pada saat penelitian dan sekunder melalui informasi dari pihak sekolah.

a. Data Primer

Data primer adalah data yang didapatkan pada saat penelitian. Data primer meliputi:

- 1) Data identitas sampel meliputi nama, jenis kelamin, dan umur melalui kuesioner yang diberikan.
- 2) Data berat badan sebelum dan setelah pemberian Makanan Bergizi Gratis.
- 3) Data perilaku makan, dikumpulkan peneliti dengan 1 kuesioner perilaku makan setelah penelitian dalam pemberian Makanan Bergizi Gratis.

b. Data sekunder

Data sekunder adalah data yang didapat oleh peneliti dari pihak sekolah yaitu gambaran lokasi penelitian.

2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui dua teknik pengukuran berat badan dan wawancara perilaku makan yaitu:

a. Data berat badan

Pengukuran berat badan dilakukan untuk mengumpulkan data kuantitatif. Teknik pengukuran yang digunakan mengikuti standar prosedur pengukuran antropometri WHO (2022) dan Kementerian Kesehatan RI.

Pengukuran berat badan dilakukan menggunakan timbangan digital dengan ketelitian 0,1 kg dengan kapasitas berat badan 180 kg dengan langkah-langkah sebagai berikut:

- Timbangan diletakkan di permukaan lantai yang rata dan keras
- Responden berdiri di tengah-tengah platform timbangan dengan posisi tegak, pandangan lurus ke depan, lengan di samping badan dalam posisi rileks
- Berat badan dibiarkan stabil selama 3-5 detik sebelum angka dicatat
- Hasil akhir adalah rata-rata dari dua pengukuran yang paling mendekati atau median dari tiga pengukuran
- Hasil dicatat dalam kertas dengan ketelitian 0,1 kg

b. Data Perilaku Makan

Pengumpulan data perilaku makan dilakukan dengan cara wawancara menggunakan formulir kuesioner tertutup sebanyak 16 soal yang mencakup domain berikut:

- Pengetahuan (P1 - P5)
- Sikap (P6 – P9)
- Tindakan (P10 – P15)

3. Instrumen pengumpulan data

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah (Arikunto, 2019). Dalam penelitian ini, instrumen yang digunakan meliputi:

a. Instrumen Pengukuran berat badan

Instrumen pengumpulan berat badan dilakukan menggunakan timbangan digital dengan spesifikasi sebagai berikut :

- Merek: GEA
- Jenis: Timbangan digital
- Kapasitas: 0,1 kg – 180 kg
- Ketelitian: 0,1 kg

b. Instrumen data Perilaku Makan

Instrumen Perilaku Makan menggunakan kuesioner tertutup 16 pernyataan (P1–P16) dengan sistem skoring Ya=1, Tidak=0. Total skor maksimal 16. Kategori : defe Kuesioner disusun berdasarkan teori domain perilaku (pengetahuan, sikap,

tindakan) Irwan (2017) dan disesuaikan dengan menu aktual Program MBG di SD Negeri 060825.

Tabel 1 Kisi-Kisi Kuesioner Tertutup Perilaku Makan

Domain	Pernyataan	Kode	Skor
Pengetahuan Gizi (P1–P5)	P1: Ayam goreng/sambal dalam MBG termasuk sumber protein hewani sehat untuk pertumbuhan	P1	Ya=1
	P2: Sayuran dalam MBG bermanfaat untuk menjaga kesehatan tubuh	P2	Ya=1
	P3: Ikan dan tempe dalam MBG mengandung protein baik untuk pertumbuhan	P3	Ya=1
	P4: Setelah MBG, saya lebih tahu perbedaan makanan sehat dan tidak sehat	P4	Ya=1
	P5: Mie instan dan minuman bersoda/kemasan manis termasuk tidak sehat	P5	Ya=1
Sikap (P6–P9)	P6: Setelah MBG, saya lebih mau makan sayur yang sebelumnya tidak saya suka	P6	Ya=1
	P7: Setelah MBG, saya lebih ingin makan bergizi di sekolah dan di rumah	P7	Ya=1
	P8: Saya selalu ingin menghabiskan buah di piring makan siang gratis	P8	Ya=1
	P9: Saya selalu ingin menghabiskan sayur di piring makan siang gratis	P9	Ya=1
Tindakan (P10–P16)	P10: Saat makan siang gratis, saya menghabiskan semua makanan (nasi, lauk, sayur, buah)	P10	Ya=1
	P11: Setelah MBG, saya lebih bersemangat belajar dan tidak mudah lemas	P11	Ya=1
	P12: Saya meminta orang tua memasak makanan sehat seperti di MBG	P12	Ya=1
	P13: Setelah MBG, saya lebih jarang jajan di kantin atau luar sekolah	P13	Ya=1
	P14: Jenis jajanan yang saya beli sekarang lebih sehat dibanding sebelum MBG	P14	Ya=1
	P15: Saya lebih sering minum air putih daripada minuman manis/bersoda	P15	Ya=1
	P16: Saya percaya makanan bergizi membantu tubuh tumbuh sehat dan menjaga berat badan	P16	Ya=1

c. Alat Perekam Data

Untuk memastikan akurasi data, peneliti menggunakan alat perekam:

- Kamera: untuk dokumentasi visual pelaksanaan program (dengan izin sekolah dan responden)
- Lembar HVS : yang sudah diprint untuk mencatat hasil wawancara perilaku makan

- Alat tulis : yang menggunakan pulpen untuk menulis hasil wawancara perilaku makan

E. Pengolahan dan Analisis Data

1. Pengolahan Data

Pengolahan dilakukan dengan komputerisasi dengan bantuan SPSS, pengolahan data untuk data primer dilakukan sebagai berikut :

a. Data identitas sampel

Data sampel dilakukan dengan cara manual dengan menggunakan program komputer dengan langkah langkah sebagai berikut:

- Memverifikasi kelengkapan data.
- Memasukkan data ke dalam program komputer.
- Data seperti nama, jenis kelamin, dan umur.

b. Data berat badan

Data berat badan merupakan data kuantitatif yang diperoleh melalui pengukuran antropometri langsung menggunakan timbangan digital dengan ketelitian 0,1 kg. Pengolahan data berat badan dilakukan dengan Pengolahan dengan SPSS, meliputi verifikasi, pemasukan data berat badan pre dan post, perhitungan selisih, dan analisis statistik.

c. Data perilaku makan

Data perilaku makan merupakan data yang diperoleh melalui wawancara dengan siswa setelah pelaksanaan program MBG. Pengolahan data perilaku makan dilakukan dengan : Jawaban Ya diberi nilai 1 dan Tidak diberi nilai 0. Total skor dihitung per responden, kemudian dikategorikan (Baik/Cukup/Kurang). Seluruh pengolahan dilakukan dengan SPSS.

2. Analisis Data

a. Analisis Univariat

Analisis univariat dilakukan untuk mendeskripsikan karakteristik responden dan variabel penelitian yang meliputi umur, jenis kelamin, berat badan sebelum pelaksanaan Program Makanan Bergizi Gratis (MBG), berat badan sesudah pelaksanaan Program Makanan Bergizi Gratis (MBG), serta perilaku makan siswa setelah pelaksanaan program. Data disajikan dalam bentuk tabel distribusi

frekuensi, persentase, nilai rata-rata (mean), standar deviasi, nilai minimum dan maksimum dengan menggunakan program komputer SPSS.

b. Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui perbedaan berat badan siswa sebelum dan sesudah pelaksanaan Program Makanan Bergizi Gratis (MBG). Sebelum dilakukan uji hipotesis, data berat badan terlebih dahulu diuji normalitasnya menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov untuk mengetahui distribusi data. Apabila hasil uji normalitas menunjukkan nilai signifikansi ($p\text{-value}$) $> 0,05$ maka data dianggap berdistribusi normal dan analisis dilakukan menggunakan uji Paired Sample t-Test. Namun apabila nilai signifikansi ($p\text{-value}$) $\leq 0,05$ maka data dianggap tidak berdistribusi normal sehingga digunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test. Apabila nilai $p\text{-value} \leq 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga terdapat perubahan yang signifikan antara berat badan siswa sebelum dan setelah pelaksanaan Program MBG. Apabila nilai $p\text{-value} > 0,05$, maka H_0 diterima dan H_a ditolak, sehingga tidak terdapat perubahan yang signifikan antara berat badan siswa sebelum dan setelah pelaksanaan Program MBG.

F. Etika penelitian

Penelitian ini dilaksanakan dengan memperhatikan prinsip-prinsip etika sebagai berikut:

- a. Kerahasiaan: Menjaga kerahasiaan identitas responden dengan menggunakan kode pengenal sebagai pengganti nama dalam pengolahan data.
- b. Kesukarelaan: Memberikan kebebasan kepada responden untuk berpartisipasi atau mengundurkan diri tanpa konsekuensi negatif.
- c. Manfaat dan Risiko: Memastikan penelitian memberikan manfaat lebih besar dibanding risiko potensial dan meminimalkan kemungkinan dampak negatif.
- d. Keadilan: Memastikan semua siswa di SD Negeri 060825 mendapatkan program MBG, tidak hanya yang menjadi sampel penelitian.