

BAB III

METODE PENELITIAN

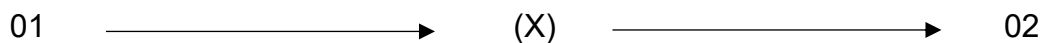
A. Lokasi dan Waktu Penelitian

Sekolah Dasar Negeri 102082, Desa Gelam, Kecamatan Bandar Khalipah, Kabupaten Serdang Bedagai, Sumatera Utara, menjadi lokasi penelitian ini. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Desember 2024 - April 2025, dengan rincian sebagai berikut:

1. Recall dan penimbangan awal dilakukan pada 06 Januari 2025
2. Penimbangan awal dilakukan pada 10 Januari 2025
3. Pemberian intervensi dilakukan pada 13 Januari – 6 Februari 2025
4. Recall akhir dilakukan pada 20 – 25 Januari 2025
5. Penimbangan akhir dilakukan pada 12 Februari 2025
6. Pengolahan data penelitian dan penulisan skripsi dilakukan pada bulan Februari-April 2025

B. Jenis dan Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan *desain One Group Pre–Post Test* dan desain penelitian *Quasi Eksperimen* (juga dikenal sebagai Eksperimental Semu). Berikut ini adalah deskripsi desain penelitiannya:



Keterangan:

01 = *Pre-test*, yaitu berat badan sebelum intervensi

X = Perlakuan, yaitu pemberian dimsum *lecewor* dilakukan selama 21 hari.

02 = *Post-test*, yang berarti berat badan diukur setelah pemberian intervensi

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi penelitian adalah siswa kelas 2 dan 3 SD Negeri 102082 Kampung Gelam, Kecamatan Bandar Khalifah, Kabupaten Serdang Bedagai, Sumatera Utara yang berjumlah 35 orang.

2. Sampel

Anak-anak kelas dua dan tiga di Sekolah Dasar Negeri 102082, Desa Gelam, Kecamatan Bandar Khalifah, Kabupaten Serdang Bedagai, Sumatera Utara, merupakan sampel, yaitu seluruh populasi, yang berjumlah 35 siswa.

D. Alat, Bahan dan Prosedur

a. Alat

Tabel 7. Alat pembuatan dimsum lecewor

Alat	Jumlah	Satuan
Timbangan digital	1	Unit
Talenan	1	Unit
Pisau	2	Unit
Baskom	4	Unit
Blender	1	Unit
Presto	1	Unit
Kukusan	1	Unit
Kompor gas	1	Unit
Sendok	3	Unit

b. Bahan

Tabel 8. Bahan pembuatan 1 resep dimsum lecewor

Bahan	URT
Ikan lele	80 gr
Ceker ayam	20 gr
Tepung tapioka	20 gr
Telur	20 gr
Garam	2 gr
Gula	3 gr
Merica	0,5 gr
Bawang putih	6 gr
Saus tiram	3 gr
Minyak wijen	3 gr
Kecap asin	3 gr
Wortel parut	20 gr
Kulit dimsum	sck

c. Prosedur pembuatan dimsum lecewor

- 1) Bersihkan ikan lele, pisahkan daging dari tulang dan durinya. Haluskan menggunakan blender
- 2) Bersihkan ceker ayam, presto selama 1 jam hingga empuk. Pisahkan daging ceker dari tulangnya lalu haluskan menggunakan blender
- 3) Cuci bersih wortel kemudian parut halus
- 4) Satukan semua bahan seperti daging ikan lele, ceker, wortel, telur, tepung tapioka, dan bumbu, lalu aduk hingga menyatu
- 5) Letakkan 30 gram adonan di atas selembar kulit dimsum, lalu lipat bagian tepinya mengelilingi isian
- 6) Siapkan kukusan yang telah mendidih, Kukus dimsum i api sedang selama 20 menit hingga benar-benar matang.
- 7) Dalam 1 resep menghasilkan 6 buah dimsum lecewor dengan berat 30 gr/1 buah dimsum

d. Komposisi zat Gizi Dimsum Lecewor

Tabel 9. Komposisi zat gizi dimsum lecewor

	E (kkal)	Prot (gr)	Lemak (gr)	Kh (gr)
1 resep (6 bh)	373,6	26,5	16	49,8
1 porsi (3 bh)	186,8	13,3	8	24,9

E. Jenis dan Cara Pengumpulan Data

1. Jenis Data

Jenis data yang dikumpulkan dalam penelitian ini adalah data primer dan data sekunder.

a. Data Primer

Data primer adalah informasi yang dikumpulkan langsung dari subjek penelitian dan meliputi:

- 1) Data identitas (Nama sampel, jenis kelamin, tanggal lahir, berat badan, pendidikan orang tua dan pekerjaan orang tua)
- 2) Data berat badan sampel sebelum dan sesudah intervensi
- 3) Informasi tentang asupan zat gizi

b. Data Sekunder

Deskripsi umum lokasi penelitian dikenal sebagai data sekunder yang didapatkan menurut penelusuran yang dilakukan peneliti ke lokasi penelitian di SD Negeri 102082 Kampung Gelam Kecamatan Bandar Khalifah Kabupaten Serdang Bedagai Sumatera Utara.

2. Cara Pengumpulan Data

a. Data Identitas

Peneliti mengumpulkan nama, jenis kelamin, tanggal lahir, usia, berat badan, pendidikan orang tua, dan pekerjaan sampel sebagai bagian dari data identitas sampel. Informasi ini diperoleh dari sekolah melalui wali kelas.

b. Data BB Sebelum dan Sesudah Intervensi

Timbangan digital dengan ketelitian 0,1 kg digunakan untuk mengukur berat badan. Dengan bantuan seorang enumerator, peneliti melakukan observasi langsung untuk mendapatkan data ini dan tenaga pengajar sekolah.

Prosedur penentuan berat badan:

- 1) Pastikan baterai timbangan sudah di validasi
- 2) Tempatkan timbangan pada permukaan yang datar agar timbangan tidak goyang
- 3) Setelah alat siap, meminta agar siswa mengeluarkan barang barang yang ada disaku atau kantong seperti melepas sepatu, melepas jaket dan sebagainya
- 4) Mengarahkan responden untuk menginjak timbangan dengan Kedua kaki
- 5) Responden berdiri tegap, pandangan lurus kedepan, kedua lengan berada di samping, telapak tangan posisi siap
- 6) Mengarahkana responden untuk menurunkan kaki pada timbangan jika sudah selesai dan mencatat hasil pengukuran

c. Data asupan zat gizi

Food recall 24 jam yang dilakukan selama tiga hari tidak berurutan pada awal dan akhir intervensi digunakan untuk mengukur asupan zat gizi. Dengan bantuan dua enumerator bergelar sarjana gizi, peneliti mengukur konsumsi zat gizi. Prosedur dalam menggunakan metode food recall 24 jam adalah sebagai berikut:

- 1) Quick list (membuat daftar ringkasan pangan yang dikonsumsi sehari kemarin) sesuai waktu makan.
- 2) Mereview kembali kelengkapan quick list bersama responden
- 3) Gali pangan/hidangan yang dikonsumsi dikaitkan dengan waktu makan dan aktifitas termasuk porsi dalam URT, cara memasak dan harga perporisi bila membeli.
- 4) Tanyakan rincian pangan/hidangan (sesuai quick list) menurut jenis bahan makanan, jumlah, berat dan sumber perolehnya yang dikonsumsi sehari kemarin
- 5) Mereview kembali semua jawaban untuk menghindari kemungkinan masih ada makanan dikonsumsi tapi terlupakan

F. Prosedur Pelaksanaan Penelitian

1. Pra Penelitian

- 1) Mensurvei lokasi penelitian
- 2) Menentukan dan melihat keadaan sampel penelitian
- 3) Menyelesaikan korespondensi administratif dalam rangka penelitian

2. Penelitian

- 1) Melakukan pengukuran berat badan (pre test)
- 2) Melakukan recall 24 jam selama 3 hari tidak berturut-turut untuk mengetahui asupan zat gizi awal
- 3) Pembuatan dimsum lecewor, pengolahan dimsum lecewor 1 resep menghasilkan 6 buah dimsum dengan berat perbuah 30 gr.
- 4) Pemberian dimsum lecewor pada sampel sebanyak 90 gr/hari (3 buah), diberikan pada jam 9.15 di ruang kelas dan langsung dikonsumsi oleh sampel dan dipantau oleh peneliti selama 21 hari.

- 5) Dilakukan penimbangan berat badan (post test) untuk melihat perubahan berat badan sampel.
- 6) Melakukan recall 24 jam selama 3 hari tidak berturut-turut untuk mengetahui asupan zat gizi akhir.

G. Pengolahan Data

Pengolahan data diolah menggunakan dengan komputerisasi dengan tahapan editing, coding dan entri data. Untuk pengolahan data yang dikumpulkan dijelaskan sebagai berikut.

1. Asupan

Data asupan gizi dikumpulkan melalui wawancara menggunakan metode *Food Recall* 24 jam selama tiga hari yang tidak berurutan. Data asupan tersebut kemudian dapat dianalisis menggunakan langkah-langkah berikut:

- Data recall yang telah didapatkan diolah menggunakan aplikasi nutrisurvey untuk menentukan jumlah zat gizi
- Menentukan rata-rata asupan zat gizi dengan cara sebagai berikut:

$$\text{Rata-rata jumlah nutrisi yang dikonsumsi} = \frac{\text{Asupan zat gizi h1} + \text{asupan zat gizi h2} + \text{asupan zat gizi h3}}{3}$$

- Menghitung AKG koreksi individu dengan cara sebagai berikut:

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

- Setelah diperoleh nilai zat gizi yang telah dikoreksi dengan berat badan kemudian dilakukan perhitungan untuk menentukan persen asupan zat gizi dengan cara sebagai berikut:

$$\% \text{ pemenuhan zat gizi} = \frac{\text{Asupan zat gizi}}{\text{AKG koreksi}} \times 100\%$$

- Kemudian bandingkan persen tingkat asupan dengan ambang batas dengan ambang batas yang ditentukan oleh kementerian kesehatan indonesia pada survei diet total 2014 untuk zat gizi energi dan protein, kemudian pada cut off 1996 untuk zat gizi lemak dan karbohidrat dengan ketentuan sebagai berikut:

Cut off tahun 1996:

$\geq 120\%$: Lebih

90 - 120% : Normal

80 - 89% : Defisit tingkat ringan

70 - 79% : Defisit tingkat sedang

$< 70\%$: Defisit tingkat berat

2. Kenaikan berat badan

Dengan menggunakan timbangan digital yang memiliki tingkat ketelitian 0,1 kg, data berat badan dikumpulkan secara langsung. Selisih antara berat badan setelah dan sebelum intervensi dihitung untuk mengetahui adanya perubahan berat badan. Data ini kemudian dianalisis Uji statistik digunakan untuk menentukan signifikansi perubahan berat badan sebelum dan setelah intervensi, serta untuk mengukur rata-rata kenaikan berat badan.

3. Pencatatan asupan lecewor

Mencatat setiap emberian intervensi kedalam formulir yang disediakan, kemudian menghitung total energi yang dikonsumsi selama intervensi. Menghitung total zat gizi selama pemberian intervensi.

H. Analisis Data

1. Analisis Univariat,

Distribusi frekuensi setiap variabel yang diteliti ditampilkan menggunakan analisis univariat.

2. Analisis Bivariat

Analisa bivariat untuk mengidentifikasi pengaruh pemberian dimsum *lecewor* terhadap Kenaikan berat badan siswa sekolah dasar kelas dua dan tiga di SD Negeri 102082 Kampung Gelam, dilanjutkan dengan uji t-dependen untuk mengetahui apakah berat badan berubah sebelum dan sesudah mengonsumsi dimsum *lecewor*. Nilai p menunjukkan kondisi yang berlaku; jika kurang dari 0,05, H_a diterima dan H_o ditolak.