BAB III
METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Desain Penelitian

Jenis penelitian ini adalah deskriptif analitik dengan pendekatan *cross - sectional* metode wawancara dan pengukuran.

B. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan di Kota Medan, Sumatera Utara, penelitian dilakukan di SD Insan Ikhlas *Islamic School* Kecamatan Medan Tuntungan. Pengumpulan data dilakukan pada Tanggal 26 April 2026.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa/I kelas IV dan V SD Insan Ikhlas *Islamic School* Kec. Medan Tuntungan yang menerima program pemberian Makanan Bergizi Gratis (MBG) yang berjumlah 168 orang.

2. Sampel

Sampel pada penelitian ini adalah 162 orang terdiri dari kelas IV berjumlah 72 orang dan dari kelas V berjumlah 90 orang, ada pengurangan sampel 6 orang dikarenakan tidak hadir saat penelitian, sehingga jumlah sampel menjadi 162 orang.
Kriteria Inklusi

a. Bersedia menjadi responden penelitian
b. Hadir saat Penelitian
c. Tidak dalam kondisi sakit saat pengambilan data.

D. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah teknik yang digunakan untuk memperoleh informasi yang dibutuhkan dalam rangka mencapai tujuan penelitian. Pada penelitian ini, teknik pengumpulan data dilakukan melalui pengukuran langsung dan wawancara kepada sampel penelitian.

2. Pengumpulan Data

Adapun data-data yang dikumpulkan berhubungan dengan penelitian yang meliputi:

1. Data Primer

a. Data karakteristik sampel terdiri dari nama, kelas, jenis kelamin, umur. Data karakteristik dihasilkan dengan cara wawancara secara langsung dengan menggunakan kuesioner dan pengumpulan data yang dilakukan oleh peneliti.
b. Data identitas orangtua terdiri dari nama, umur, pendidikan terakhir, pekerjaan, anak keberapa, jarak rumah ke sekolah. Wawancara dilakukan dengan menggunakan kuesioner untuk mendapatkan data orang tua .
c. Data kebiasaan sarapan anak sekolah diperoleh dengan wawancara secara langsung kepada sampel menggunakan kuesioner pada lampiran 5 dilakukan oleh peneliti dibantu ole enumerator sebanyak 10 orang.
d. Data Kenaikan Berat Badan Sebelum dan Setelah Menerima Program Makan. Data kenaikan berat badan diperoleh dari hasil pengukuran berat badan responden yang dilakukan, yaitu setelah pelaksanaan Program Makan Bergizi Gratis (MBG). Pengukuran berat badan dilakukan secara langsung oleh peneliti dan dibantu oleh enumerator sebanyak 10 orang menggunakan timbangan berat badan digital yang akurat 0,1 dan telah dikalibrasi. Pengukuran data berat badan sebelum dilaksanakan pada tanggal 26 April 2026 dan data berat badan setelah dilaksanakan pada tanggal 26 Mei 2026.

Prosedur Pengukuran Berat Badan Penimbangan berat badan menggunakan timbangan digital yang akurat 0, 1 kg

1) Meletakan alat timbangan berat badan digital ditempat yang datar
2) Sebelum melakukan penimbangan, hendaknya timbangan digital/jarum dikalibrasi terlebih dahulu menggunakan berat standar. Jika hasilnya sesuai maka alat timbang dapat digunakan.
3) Sampel diarahkan untuk melepaskan segala macam aksesoris (jam, cincin, gelang kalung, kacamata, dan lain-lain yang memiliki berat maupun barang yang terbuat dari logam lainnya), alas kaki (kaos kaki/Sepatu) dan pakaian luar seperti jaket.

4) Kemudian meminta sampel naik keatas timbangan, dengan posisi berdiri tegak dan pandangan lurus kedepan dan tidak bergerak gerak, telapak kaki harus berada ditengah timbangan agar tidak menutupi jendela baca timbangan.
5) Kemudian catat hasil pengukuran dalam satuan kilogram (kg)
6) Alat timbangan diganti atau diperiksa lagi baterai nya setiap lima orang sekali agar validasi data lebih akurat.

2. Data Sekunder

Data sekunder dalam penelitian ini adalah data yang dikumpulkan peneliti dari pihak sekolah, meliputi:

a. Data profil sekolah gambaran umum lokasi penelitian yaitu Sekolah Dasar Insan Ikhlas *Islamic School*.

E. Pengolahan dan Analisis Data

1. Pengolahan Data

a. Data Kebiasaan Sarapan Pagi

Data kebiasaan sarapan pagi diperoleh secara manual melalui kuesioner, kemudian untuk melihat hasil dari kategori kebiasaaan sarapan yang dikelompokkan menjadi:

1. Sarapan rutin (5-7 kali per minggu)
2. Sarapan tidak rutin(1-4 kali per minggu)
3. Tidak sarapan (0 kali per minggu)

b. Data Berat Badan Responden

Data berat badan responden diperoleh melalui pengukuran langsung menggunakan timbangan berat badan standar. Pengukuran dilakukan sebanyak dua kali, yaitu sebelum pelaksanaan Program Makan Bergizi Gratis (MBG) dan setelah pelaksanaan Program Makan Bergizi Gratis (MBG). kemudian dikategorikan sebagai berikut:

1. Naik, apabila terjadi peningkatan berat badan ≥ +0,2 kg
2. Tetap/tidak naik, apabila perubahan berat badan berada pada rentang -0,19 sampai +0,19 kg
3. Turun, apabila terjadi penurunan berat badan ≤ - 0,2 kg

Hasil pengolahan data disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan persentase untuk menggambarkan perubahan berat badan responden sebelum dan setelah menerima Program Makan Bergizi Gratis (MBG) (Azzaristiya, 2025)

c. Penyajian Data

Data yang telah diolah disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi untuk menggambarkan karakteristik sampel, kebiasaan sarapan pagi, dan kenaikan berat badan sebelum dan setelah menerima program MBG.

2. Analisis Data

Analisis Univariat

Analisis untuk masing- masing variabel yang diteliti dan univariat untuk melihat gambaran kebiasaan sarapan pagi dan perubahan berat badan selama menerima program makan bergizi gratis pada sampel siswa/I di SD Insan Ikhlas *Islamic School* Kecamatan Medan Tuntungan, yang disajikan dalam distribusi frekuensi. Sehingga kumpulan data tersebut berubah menjadi informasi yang berguna dalam distribusi berdasarkan persentase.