BAB III
METODE PENELITIAN

A. Jenis Dan Desain Penelitian

1. **Jenis Penelitian :** studi ini adalah riset observasional kuantitatif dengan tujuan mengidentifikasi hubungan asupan energi sarapan pagi dengan hasil belajar siswa kelas VIII di SMP Swasta RK Serdang Murni Lubuk Pakam.
2. **Desain Penelitian :** Desain riset yang diterapkan ialah pendekatan cross sectional, yakni penghimpunan data asupan energi sarapan pagi dan hasil belajar pada waktu yang sama.

B. Lokasi Dan Waktu Penelitian

Penelitian dilakukan di SMP Swasta RK Serdang Murni Lubuk Pakam, Waktu penelitian akan dilakukan pada bulan Maret - April 2026.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi riset ini adalah seluruh siswa kelas VIII SMP RK Ser-dang Murni Lubuk Pakam berjumlah 102 siswa.

2. Sampel

Metode penentuan sampel pada studi ini menerapkan simple random sampling, yakni semua unsur pada populasi berpeluang yang setara ditentukan sebagai sampel. Penetapan ukuran sampel dilaksanakan mempergunakan persamaan *Slovin* (Sefani, 2024)

$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$

Dengan keterangan :

n = jumlah sampel minimal N = jumlah populasi

e = margin of error (ditetapkan sebesar 0,1)

Dapat dihitung besar sampel penelitian dengan rumus diatas, maka perhi-tungan besar sampel penelitian sebagai berikut :

$$n = \frac{102}{1 + 102\ (0{,}1)^2}$$

$$n = \frac{102}{1 + 102\ (0{,}01)}$$

$$n = \frac{102}{2{,}02}$$

n = 50

berdasar pada perhitungan tersebut, penelitian ini menggunakan sampel sebanyak 50 siswa. Selanjutnya, penentuan alokasi sampel pada setiap kelas dilakukan dengan menggunakan rumus berikut:

$$\text{Sampel per kelas} = \frac{\textit{Jumlah siswa di kelas}}{Jumlah\ total\ siswa}\ x\ Total\ sampel$$

Tabel 4. Penentuan Jumlah Sampel

Kelas	**Jumlah siswa-siswa/ kelas**	**Rumus (Ni) (Ni / N x n)**	**Jumlah sam-pel/kelas**
VIII 1	35	35/102x50	17
VIII 2	34	34/102x50	17
VIII 3	33	33/102x50	16
Total	102		50

Kemudian, sampel pada setiap kelas ditetapkan berdasarkan nomor absen yang dipilih secara acak menggunakan aplikasi RNG (*Random Number Generator*), sehingga diperoleh nomor absen sampel sebagai berikut:

Tabel 5. Pembagian Sampel Tiap Kelas

Kelas	Jumlah Sampel	Nomor Absen terpilih
VIII 1	17	23,4,7,34,29,17,14,2,15,33,25,11,9,19,20,12,18
VIII 2	17	5,10,7,15,30,8,1,32,20,14,22,25,26,34,24,6,2
VIII 3	16	12,11,7,22,18,29,5,33,20,25,9,4,23,16,31,26

D. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data

1. Jenis data yang dikumpulkan

Jenis data yang dihimpun pada riset ini yaitu melalui pengumpulan data primer dan sekunder :

a. Data primer

Data primer merupakan informasi yang dihimpun langsung oleh peneliti dengan mengumpulkan data meliputi :

1) Data identitas : merupakan data yang didapatkan langsung dari sampel penelitian, yang mencakup karakteristik sampel seperti nama, kelas, umur, dan jenis kelamin.

2) Data asupan sarapan pagi diperoleh menggunakan formulir *food recall* 24 jam 3x sarapan tidak berturut-turut yaitu Selasa, Kamis, dan Sabtu.

3) Data hasil belajar diperoleh dengan mendokumentasikan nilai tengah semester sampel yang diperoleh dari administrasi sekolah untuk melihat hasil belajar siswa.

b. Data Sekunder

Data sekunder pada studi ini adalah informasi mengenai gam-baran umum lokasi penelitian, yang didapatkan dari pihak sekolah yaitu SMP Swasta RK Serdang Murni Lubuk Pakam, terutama dari guru dan staf tata usaha.

2. Teknik Pengumpulan Data

a. Asupan Sarapan

Asupan sarapan diperoleh dengan menggunakan instrumen *food recall* 24 jam yang dilakukan selama 3 hari tidak berturut-turut untuk meningkatkan akurasi data. Pencatatan dilakukan dengan cara merekam menu konsumsi pada hari Selasa, Kamis, dan Sabtu. Wawancara akan dilakukan dengan bantuan enumerator dengan jumlah 3 orang. Adapun cara melakukan metode *Food Recall* yaitu :

1. Pertama-tama peneliti berkomunikasi dengan pihak sekolah mengenai teknik pengumpulan data pada penelitian, kemudian peneliti meminta daftar absen kepada guru wali kelas sampel untuk dilakukannya pemilihan siswa yang akan menjadi sampel penelitian yaitu menggunakan teknik

simple random sampling dengan menggunakan aplikasi RNG (*Random Number Generator*) yang dimana seluruh daftar nomor absen siswa dimasukkan ke aplikasi tersebut kemudian di spin lalu muncullah nomor absen berikut :

Kelas	Jumlah Sampel	Nomor Absen terpilih
VIII 1	17	23,4,7,34,29,17,14,2,15,33,25,11,9,19,20,12,18
VIII 2	17	5,10,7,15,30,8,1,32,20,14,22,25,26,34,24,6,2
VIII 3	16	12,11,7,22,18,29,5,33,20,25,9,4,23,16,31,26

2. Kemudian pihak sekolah menyediakan waktu dan ruangan yang tersedia untuk melakukan pengumpulan data melalui wawancara.
3. Sebelumnya peneliti melakukan pertemuan H-1 bersama dengan enumerator untuk mempermudah proses pengumpulan data dilapangan. Enumerator bertugas membantu peneliti dalam membagikan formulir food recall sarapan pagi, memberikan penjelasan kepada sampel serta memastikan seluruh pertanyaan dijawab sesuai dengan petunjuk, jumlah enumerator dalam penelitian ini sebanyak 6 orang yang berasal dari mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Medan dan telah memahami teknik pengisian formulir *food recall* serta prosedur penelitian. Kemudian sampel datang satu per satu secara bergantian untuk dilakukannya wawancara.
4. Berikutnya peneliti dan enumerator mengucapkan salam terlebih dahulu dan jelaskan maksud tujuan dari *food recall* asupan energi sarapan pagi.
5. Kemudian peneliti dan enumerator menanyakan kembali dan mencatat semua makanan dan minuman yang dikonsumsi sampel saat sarapan pagi (sebelum pukul 09.00 WIB) dengan menggunakan ukuran rumah tangga (URT) dengan satuan gram. Menggunakan buku foto makanan sebagai referensi sampel dalam mengingat alat makan yang digunakan. Wawancara food recall sarapan pagi dilakukan di ruangan kelas VIII-1 dan VIII-2 di SMP Swasta RK Serdang Murni Lubuk Pakam dengan jam

yang dikhususkan dari pihak sekolah yaitu 2 jam selama 3 hari melakukan wawancara.

6. Selanjutnya menganalisis bahan makanan menggunakan *software Nutrisurvey* untuk di analisis ke dalam bentuk zat gizi berupa gram.
7. Selanjutnya data di analisis dan disusun laporan pada penelitian.

b. Hasil Belajar

Data hasil belajar diperoleh dari administrasi sekolah SMP Swasta RK Serdang Murni Lubuk Pakam dengan mendokumentasikan nilai rata – rata semua mata pelajaran pertengahan semester ganjil sampel pada bulan Januari - Maret 2026.

Dalam pelaksanaan penelitian ini, peneliti dibantu oleh enumerator untuk mempermudah proses pengumpulan data dilapangan. Enumerator adalah petugas yang membantu peneliti dalam membagikan formulir *food recall*, memberikan penjelasan kepada sampel, serta memastikan seluruh pertanyaan dijawab sesuai dengan petunjuk

Jumlah enumerator dalam penelitian ini sebanyak 3 orang yang berasal dari mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Medan dan telah memahami teknik pengisian formulir *food recall* serta, prosedur penelitian.

E. Pengolahan Data dan Analisis Data

1. Pengolahan Data

a. Data Kebiasaan Sarapan Pagi

Data asupan sarapan pagi didapatkan dengan cara wawancara secara langsung menggunakan metode formulir *food recall* sarapan pagi, kemudian dianalisis dengan *Nutrisurvey.* Menurut Hardinsyah (2019) data asupan sarapan pagi berkontribusi 15% hingga 30% dari total kebutuhan energi harian maka dikategorikan menjadi 2, yaitu :

1. Baik : ≥15% AKE
2. Kurang : <15% AKE

b. Data Hasil Belajar

Hasil belajar diperoleh dari nilai rata-rata seluruh mata pelajaran tengah semester ganjil sampel. Pengkategorian hasil belajar didasarkan pada Kriteria

Ketuntasan Minimal yang umum digunakan disekolah. Pengkategorian nilai hasil belajar bersumber dari sekolah SMP Swasta RK Serdang Murni Lubuk Pakam yang mengacu pada ketentuan penilaian kemendikbud kategori hasil belajar yaitu sebagai berikut :

1. Baik ≥75
2. Kurang <75

1. Penyunting Data (*Editing*)

Memeriksa kembali nilai tengah semester sampel. Tujuan dari koreksi ini adalah untuk melengkapi data yang belum lengkap dan memeriksa kesalahan-kesalahan yang perlu diperbaiki agar efektif dalam pengolahan data.

2. Pengkodean Data (*Coding*)

Tujuan pengkodean data yang dikumpulkan adalah untuk memudahkan analisis dan mempercepat proses entri data. Setiap jenis variabel diklasifikasikan berdasarkan total skor atau nilai masing-masing variabel.

3. Pemasukan Data (*Entry*)

Data dimasukkan ke dalam tabel utama dengan memasukkan kode jawaban ke dalam program komputer. Program yang dipakai disesuaikan dengan kategori data yang akan di-proses.

4. Membersihkan Data (*Cleaning*)

Tindakan memeriksa ulang data yang dimasukkan untuk memastikan tidak ada kesala-han di dalamnya.

5. Tabulasi Data

Mengelompokkan dan mengolah data, kemudian menyajikannya dalam bentuk distri-busi frekuensi.

2. Analisis Data

Data yang didapatkan lalu diolah menggunakan komputer dengan mengevaluasi antara variabel bebas dan variabel terikat, meliputi :

1) Analisis Univariat

Analisis univariat dilaksanakan guna memberi gambaran setiap variabel yang diteliti, yaitu: usia, jenis kelamin, kategori asupan sarapan dan kategori hasil belajar secara terpisah, baik variabel independent (asupan sarapan pagi) maupun variabel dependent (hasil belajar).

2) Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilaksanakan guna mengidentifikasi seberapa jauh korelasi asupan sarapan pagi dengan hasil belajar pada remaja SMP Swasta RK Serdang Murni Lubuk Pakam Ka-bupaten Deli Serdang. Uji statistik yang diterapkan ialah pengujian Chi- Square. Hasil uji dianalisis melalui signifikansi atau p-value pada taraf kepercayaan 95% (α 0,05). Penentuan putusannya adalah sebagai berikut :

1. Jika p-value <0,05: H0 ditolak. Artinya, ada hubungan yang signifikan antara asupan energi sarapan pagi dengan hasil belajar siswa kelas VIII di SMP RK Swasta Serdang Murni Lubuk Pakam.
2. Jika p-value ≥0,05: H0 diterima. Artinya, tidak ada hubungan yang signifikan antara asupan energi sarapan pagi dengan hasil belajar siswa kelas VIII di SMP Swasta RK Serdang Murni Lubuk Pakam.