

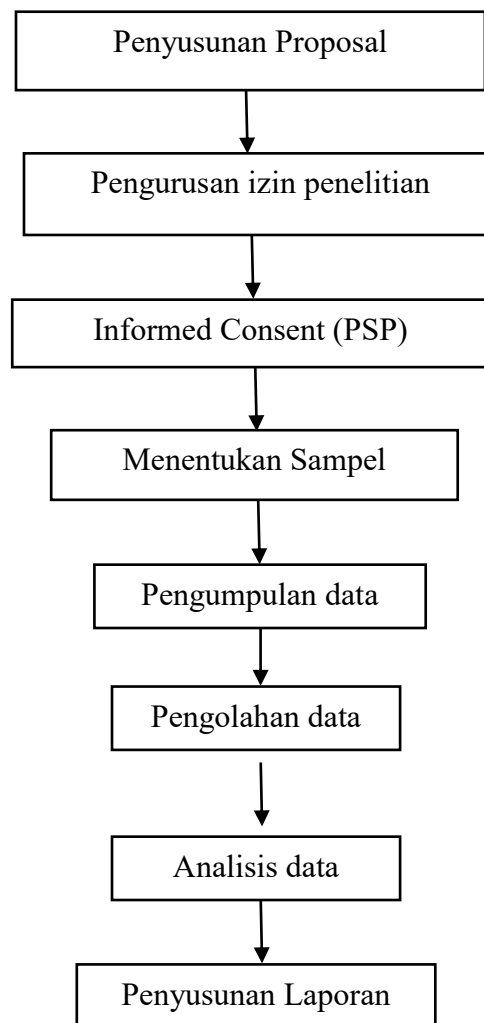
BAB IV

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini adalah observasional dengan menggunakan metode sensus, dimana data tingkat konsumsi zat gizi makro (karbohidrat, protein, lemak) dan status gizi yang dikumpulkan pada waktu penelitian yang telah ditentukan.

B. Alur Penelitian



Gambar 3
Alur Penelitian

C. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Objek Wisata Aloha Ubud Swing. Alasan memilih tempat ini karena belum ada penelitian di daerah tersebut serta pengukuran sementara terdapat 4 orang dengan IMT diatas normal (25,5 – 26,2).

2. Waktu Penelitian

Penelitian telah dilaksanakan bulan Januari sampai April 2023

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh karyawan yang bekerja di Aloha Ubud Swing. Berdasarkan hasil observasi awal terdapat populasi sebanyak 30 orang.

2. Sampel

Sampel penelitian ini ialah bagian dari populasi yang memenuhi kriteria yang telah ditentukan sebagai berikut :

a. Kriteria inklusi:

- 1) Dewasa berusia 20 – 35 tahun
- 2) Berjenis kelamin laki-laki atau perempuan
- 3) Dalam keadaan sehat

b. Kriteria eksklusi:

Pada saat pengumpulan data berhalangan hadir dikarenakan sakit atau ada kepentingan lainnya

Dalam pengamatan dilakukan hanya 24 subjek yang memenuhi kriteria yang telah ditentukan. Sedangkan 6 subjek yang tidak memenuhi kriteria seperti umur yang tidak sesuai dengan kriteria dan subjek tidak ada di lokasi penelitian dikarenakan libur

3. Teknik pengambilan sampel

Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling* yaitu dengan mengambil sampel berdasarkan ketentuan inklusi dan eksklusi yang sudah ditetapkan.

E. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data

1. Jenis Data

Jenis data yang akan dikumpulkan dalam penelitian yaitu data primer dan data sekunder. Data primer merupakan data yang dikumpulkan secara langsung dari sampel. Data yang dikumpulkan meliputi:

- a. Identitas sampel yang terdiri dari nama, jenis kelamin, tanggal lahir, umur, alamat, berapa lama bekerja
- b. Data berat badan dan tinggi badan
- c. Data konsumsi

2. Cara pengumpulan data

Cara pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini mengumpulkan data berdasarkan observasi.

- a. Data mengenai identitas sampel sesuai form identitas sampel dengan cara wawancara sampel.
- b. Data berat badan mengukur langsung menggunakan timbangan digital

- c. Tinggi badan mengukur langsung menggunakan mikrotoa.
- d. Data mengenai konsumsi yang diperoleh dengan menggunakan *Recall 2×24 jam*

3. Instrument pengumpulan data

Instrument penelitian yang digunakan diantaranya:

- a. Formulir identitas untuk mengetahui identitas sampel penelitian.
- b. Formular *Recall 24 jam* digunakan untuk mengumpulkan data makanan yang dikonsumsi.

4. Alat pengumpulan data

Alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah alat tulis, buku tulis, kalkulator, mikrotoa ketelitian 0,1 cm , timbangan digital ketelitian 0,1 kg.

F. Pengolahan dan Analisis Data

1. Pengolahan data

a. Data status gizi

Data berat badan dan tinggi badan yang dikumpulkan, kemudian dihitung dengan rumus Indeks Massa Tubuh (IMT) sebagai berikut:

$$IMT = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{(\text{Tinggi Badan(m}^2))}$$

Kategori Indeks Massa Tubuh sebagai berikut (Kementerian Kesehatan, 2018):

- (1) Kurus : (<18,5)
- (2) Normal : (>18,5 - <25,0)
- (3) Berat badan lebih : (>25,5 - <27,0)
- (4) Obesitas : (>27,5)

b. Data konsumsi

Data terkait konsumsi bahan makanan dalam bentuk ukuran rumah tangga yang dikumpulkan dengan form *recall* 24 jam diubah dalam bentuk satuan gram, kemudian diolah dengan menggunakan *nutrisurvey* dan *nutricheck* dikarenakan mencari nilai gizi yang tidak ada di *nutrisurvey* atau *nutricheck*. Hasil tersebut dirata – ratakan selanjutnya dibandingkan dengan Angka Kecukupan Gizi (AKG) koreksi berat badan dengan rumus (Bakri, Fajar, & Supariasa, 2016):

$$\text{Tingkat Konsumsi} = \frac{\text{Tingkat Konsumsi zat gizi}}{\text{Kecukupan menurut AKG koreksi berat badan}} \times 100\%$$

Hasil tersebut dikategorikan dalam tingkat kecukupan menurut Depkes (2003) sebagai berikut.

- (1) Lebih : >120%
- (2) Baik : 90-119%
- (3) Sedang: 80-89%
- (4) Kurang: 70-79%
- (5) Defisit berat: <70%

2. Analisis data

Data ini dianalisis secara deskriptif dengan menggunakan tabel frekuensi.

G. Etika Penelitian

Sebelum penelitian dilangsungkan, ada syarat – syarat terkait penelitian yang harus dilengkapi meliputi:

- a. Mengurus ijin di lokasi penelitian, pengambilan data dilakukan setelah mendapatkan izin dari pihak objek wisata.
- b. Setiap responden dimohon kesediannya untuk menjadi responden dengan mengisi formulir persetujuan setelah penjelasan sebagai peserta penelitian.

- c. Setelah diadakan perjanjian dengan responden, pengambilan data dapat dilakukan.