

BAB IV

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Rancangan Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian observasional karena peneliti hanya mengamati subjek apa adanya tanpa melakukan intervensi. Rancangan studi yang digunakan adalah *cross sectional*, dipilihnya metode ini karena variabel penyebab yaitu pengetahuan sarapan, konsumsi sarapan, dan variabel akibat yaitu status gizi diamati dalam waktu yang bersamaan.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 2 Sidemen Kabupaten Karangasem. Dipilihnya lokasi ini sebagai tempat penelitian karena berdasarkan beberapa pertimbangan:

- a. Adanya siswa SMP Negeri 2 Sidemen Kabupaten Karangasem yang mengalami masalah gizi, baik gizi kurang (kurus) maupun gizi lebih (gemuk dan obesitas)
- b. Adanya siswa SMP Negeri 2 Sidemen Kabupaten Karangasem dengan pengetahuan sarapan yang kurang
- c. Peneliti sudah mengenal lokasi penelitian dengan baik serta penelitian sudah mendapatkan ijin penelitian dari kepala sekolah.

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Februari sampai Juni tahun 2019.

C. Populasi dan Sampel

Sebagai populasi target adalah kelas VIII yang berjumlah 186. Sampel adalah bagian dari populasi. Pada penelitian ini, sampel ditunjuk kelas VIII A dan B yang berjumlah 64 orang atas pertimbangan kepala sekolah (purposive)

D. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data

1. Jenis data

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

a. Data primer

Data primer adalah data yang dikumpulkan secara langsung oleh peneliti terhadap sampel yang diteliti, antara lain:

- 1) Data status gizi
- 2) Data konsumsi sarapan
- 3) Data pengetahuan sarapan

b. Data sekunder

Data sekunder adalah data yang dikumpulkan oleh peneliti dengan cara tidak langsung atau hanya mengutip data yang sudah ada. Data sekunder meliputi gambaran umum sekolah, data pendidik, dan jumlah siswa.

2. Cara pengumpulan data

a. Data primer

- 1) Data status gizi dikumpulkan dengan cara menimbang berat badan dengan menggunakan timbangan digital, mengukur tinggi badan dengan

menggunakan mikrotoise, dan umur yang ditanyakan langsung kepada sampel.

- 2) Data konsumsi sarapan dikumpulkan dengan cara wawancara dibantu dengan form recall 1x24 jam
- 3) Data pengetahuan tentang sarapan dikumpulkan dengan cara wawancara dibantu dengan instrumen tingkat pengetahuan sarapan

Pada penelitian ini, peneliti dibantu oleh 6 orang mahasiswa gizi yang duduk di semester VI sehingga telah memiliki kompetensi untuk mengambil data.

b. Data sekunder

Data gambaran umum sekolah, data pendidik, dan jumlah siswa dikumpulkan dengan cara wawancara dengan kepala sekolah, staf guru, atau pegawai, mencatat, mendokumentasikan data yang telah ada di profil sekolah.

3. Instrumen dan alat pengumpulan data

Status gizi sampel ditentukan dengan menggunakan indeks IMT/U berdasarkan buku SK Antropometri 2010. Alat yang digunakan untuk menghitung status gizi adalah timbangan digital, mikrotoise, dan alat tulis. Instrumen dalam penelitian ini adalah :

- a. Form isian (data identitas dan data hasil antropometri)
- b. Form recall 1x24 jam
- c. Instrumen pengetahuan sarapan

E. Cara Mengolah Dan Analisis

1. Cara mengolah

a. Status gizi

Data status gizi diolah dengan cara memperhatikan umur (dalam tahun dan bulan), menghitung IMT dengan rumus $IMT = \frac{BB(kg)}{\{TB(m)\}^2}$. Sebelum menghitung IMT, berat badan diukur dengan menggunakan timbangan digital, dan tinggi badan diukur menggunakan mikrotioice. Kemudian menghitung Z-score, dengan rumus :

$$\text{Z-score (jika } NIS < NMBR) = \frac{NIS - NMBR}{NMBR - NSBR(-1SD)}$$

$$\text{Z-score (jika } NIS > NMBR) = \frac{NIS - NMBR}{NSBR(+1SD) - NMBR}$$

NIS : Nilai individual subjek

NMBR: Nilai median baku rujukan

NSBR : Nilai simpang baku rujukan (-1 SD – Median)

b. Pengetahuan sarapan

Data pengetahuan sarapan menggunakan 17 pertanyaan dengan skala Guttman. Skor 1 pada setiap jawaban yang benar dan member skor 0 untuk jawaban yang salah. Cara pengumpulan data pengetahuan sarapan dilakukan dengan cara wawancara dibantu dengan instrumen terkait dengan pengetahuan sarapan. Menghitung skor pengetahuan dilakukan dengan menggunakan rumus :

$$\text{Baik} = \bar{X} + 1 \text{ SD}$$

$$\text{Cukup} = \bar{X} \pm 1 \text{ SD}$$

$$\text{Kurang} = \bar{X} - 1 \text{ SD}$$

Total skor yang diperoleh kemudian diklasifikasikan menjadi :

1. Baik : >13
2. Cukup : 10-13
3. Kurang: <10

c. Konsumsi sarapan

Semua makanan dan minuman yang di recall terkait dengan sarapan dikelompokkan menurut golongan (energi, protein, lemak) dalam satuan gram (kuantitatif) yang dibandingkan dengan proporsi sarapan dari total kebutuhan. Untuk mengetahui kebutuhan, dihitung dengan rumus Du Bois. Sebelum menghitung kebutuhan, hal yang harus dilakukan yaitu menghitung BBI. BBI dapat dihitung bila telah mengetahui berat badan dan tinggi badan. $BBI = \text{Tinggi badan} - 100 \times 0.9$. Setelah mendapatkan BBI, hitung kebutuhan dengan rumus Du Bois untuk mengetahui kebutuhan masing-masing individu.

Konsumsi sarapan diketahui dengan menanyakan makanan sehari sebelum dilakukan wawancara (recall 1x24 jam). Pada penelitian ini, zat gizi yang dihitung adalah asupan energi sarapan, protein sarapan, lemak sarapan, dengan klasifikasi:

1. >30 % lebih
2. 15-30% baik
3. <15% kurang

2. Analisis data

Data yang telah diolah kemudian dianalisis secara deskriptif dengan cara penyajian dalam bentuk tabel univariat dan bivariat. Masing-masing variabel dianalisis dan disajikan dalam bentuk tabel univariat. Sedangkan untuk hubungan antar variabel dianalisis dan disajikan menggunakan tabel silang.