

BAB IV

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *observasional* dengan rancangan penelitian yang digunakan adalah rancangan *Cross sectional*. Peneliti hanya melakukan pengamatan terhadap sampel penelitian dan menganalisis hasil pengamatan secara simultan. Cara pendekatan yang digunakan adalah dengan cara observasi yakni setiap sampel hanya di observasi satu kali saja dimana pengukuran status gizi dan kontribusi energi dan zat gizi makro sampel dilakukan pada waktu yang bersamaan (Sastroasmoro, 2008)

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Hotel Melia Bali, Kecamatan Kuta Selatan, Kabupaten Badung, Provinsi Bali. Dipilihnya Hotel Melia Bali sebagai lokasi penelitian dengan pertimbangan sebagai berikut:

- a. Hotel Melia Bali merupakan hotel yang melaksanakan penyelenggaraan makanan bagi tenaga kerjanya
- b. Belum pernah dilakukan penelitian tentang perbedaan status gizi tenaga kerja berdasarkan kontribusi energi dan zat gizi makro dalam penyelenggaraan makanan di Hotel Melia Bali

2. Waktu

Waktu dari penelitian ini yaitu pada bulan Februari-Maret 2021

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi dari penelitian ini adalah seluruh tenaga kerja pada bagian *Accounting, Food & Beverage* dan *Security* yang ada di Hotel Melia Bali. Alasan pemilihan populasi ini dengan pertimbangan lingkungan tempat kerja masing-masing tenaga kerja. *Accounting* mewakili pekerja yang bekerja pada ruangan dengan suhu dingin, *Food & Beverage* mewakili pekerja yang bekerja dengan beban berat dan *Security* mewakili pekerja yang bekerja dengan suhu panas (luar ruangan)

2. Sampel Penelitian

a. Sampel

Sampel adalah sebagian dari populasi yang diteliti, yang dapat mewakili populasi. Kriteria sampel dalam penelitian sebagai berikut:

1) Kriteria Inklusi

Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah

- a) Bekerja di Hotel Melia Bali pada bagian *Accounting, Food & Beverage* dan *Security*
- b) Pekerja berumur 25–54 Tahun
- c) Jenis kelamin laki-laki dan perempuan
- d) Telah bekerja lebih dari 1 tahun
- e) Bekerja pada bulan Februari 2021 dan menerima makan siang di hotel
- f) Bersedia menjadi sampel penelitian dengan mengisi kuesioner yang diberikan

2) Kriteria Eksklusi

Kriteria eksklusi adalah kriteria dimana subyek penelitian tidak dapat mewakili sampel karena tidak memenuhi syarat dalam sampel penelitian.

Kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah

- a) Tidak bersedia menjadi sampel penelitian
- b) Tidak mengisi kuesioner yang telah diberikan
- c) Karena alasan tertentu mengundurkan diri mengundurkan diri sebagai sampel

b. Besar sampel

Sampel dalam penelitian ini berjumlah 66 orang didapatkan melalui pengisian *google form* dengan cara *konsekutif sampling*, yaitu sampel yang sesuai dengan kriteria inklusi, masuk menjadi sampel.

D. Jenis data dan Teknik Pengumpulan Data

1. Jenis Data

Jenis data yang dikumpulkan dalam penelitian ini meliputi:

a. Data Primer

Data primer adalah data yang dikumpulkan secara *online* menggunakan *google form* yang diisi oleh sampel dan sekaligus diolah oleh peneliti . Data primer dalam penelitian ini antara lain :

- 1) Data identitas sampel (nama, umur, jenis kelamin, bagian pekerjaan)
- 2) Data berat badan dan tinggi badan
- 3) Data konsumsi energi dan zat gizi makro makan siang tenaga kerja di

Hotel Melia Bali. Formulir dapat dilihat pada lampiran 7

b. Data Sekunder

Data sekunder adalah data yang diperoleh secara tidak langsung oleh peneliti berdasarkan catatan yang sudah ada yaitu Gambaran Hotel atau profil Hotel Melia Bali

2. Cara Pengumpulan Data

a. Identitas sampel

Data identitas sampel dikumpulkan secara *online* menggunakan *google form* dan diisi langsung oleh sampel

b. Status Gizi

Data status gizi diperoleh dari penilaian status gizi sampel secara *online* menggunakan *google form*. Sampel menginput data berat badan dan tinggi badannya kemudian peneliti menggunakan hasil tersebut untuk mengukur Indeks Massa Tubuh sampel. Dengan rumus sebagai berikut:

$$IMT = \frac{BB (Kg)}{TB (m)^2}$$

Dengan kategori IMT sebagai berikut:

- 1) Kurus berat : IMT < 17,0
- 2) Kurus ringan : IMT 17,0 – 18,4
- 3) Normal : IMT 18,5 – 25,0
- 4) Gemuk ringan : IMT 25,1 – 27,0
- 5) Gemuk berat : IMT > 27,0

(Sumber: P2PTM Kemenkes RI, 2019)

c. Data konsumsi energi dan zat gizi makro

Data konsumsi energi dan zat gizi makro diperoleh dengan menggunakan *google form* dibantu dengan metode *Recall*. Sebelum mengambil data konsumsi,

peneliti memberikan pemahaman yang sama kepada seluruh sampel secara *online* mengenai metode *recall* ini sehingga sampel bisa menginput makanan dan minuman yang telah dikonsumsi sampel dalam 24 jam yang lalu. Metode ini dilakukan dengan mencatat jenis dan jumlah makanan serta minuman yang dikonsumsi sampel, dibedakan menjadi konsumsi sehari maka diperoleh hasil *recall* 1 x 24 jam yang mencakup makan pagi, makan siang yang diperoleh di Hotel dan makan malam.

Adapun 2 kriteria dalam pengukuran data konsumsi energi dan zat gizi makro (protein, lemak dan karbohidrat) ini yaitu kurang dan cukup

- 1) Jika asupan dari energi dan zat gizi makro (protein, lemak, dan karbohidrat) yang dikonsumsi saat makan siang < 30% dari total kebutuhan sehari individu maka termasuk dalam kategori kurang.
- 2) Jika asupan dari energi dan zat gizi makro (protein, lemak, dan karbohidrat) yang dikonsumsi saat makan siang 30-50% dari total kebutuhan sehari maka termasuk kategori cukup

E. Alat dan Instrumen Penelitian

Alat dan instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

1. Kuesioner dalam bentuk *google form* untuk mengumpulkan data identitas dan status gizi sampel
2. *Form recall* dalam bentuk *google form* untuk mengumpulkan data konsumsi energi dan zat gizi makro sampel

F. Pengolahan dan Analisis Data

1. Pengolahan data

a. Data identitas sampel yang diperoleh secara *online* meliputi nama ,umur, jenis kelamin, alamat, agama, dan bagian pekerjaan dikumpulkan kemudian diolah secara deskriptif

b. Status gizi

Data status gizi sampel yang diperoleh secara *online* melalui *google form* kemudian di hitung Indeks Massa Tubuh (IMT) yang selanjutnya dibandingkan dengan kategori IMT. Adapun kriteria status gizi berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT) yaitu:

- 1) Kurus berat : $IMT < 17,0$
- 2) Kurus ringan : $IMT 17,0 - 18,4$
- 3) Normal : $IMT 18,5 - 25,0$
- 4) Gemuk ringan : $IMT 25,1 - 27,0$
- 5) Gemuk berat : $IMT > 27,0$

(Sumber: P2PTM Kemenkes RI, 2019)

Dengan rumus untuk menghitung IMT yaitu: (Supariasa, 2012)

$$IMT = \frac{BB (Kg)}{TB (m)^2}$$

c. Konsumsi energi dan zat gizi makro

Data konsumsi energi dan zat gizi makro diperoleh dari hasil *recall* 2 x 24 jam. Kontribusi energi dan zat gizi makro tenaga kerja dilihat dari konsumsi makan siangnya. Hasil *recall* yang telah diperoleh akan diolah menggunakan program nutri 2008 untuk mengetahui jumlah konsumsi dari

makan siang masing-masing tenaga kerja sehingga diperoleh hasil konsumsi energi, protein, lemak, dan karbohidrat makan siang tenaga kerja berdasarkan makanan yang disajikan di Hotel Melia Bali. Selanjutnya hasil konsumsi energi dan zat gizi makro yang meliputi protein, lemak dan karbohidrat tersebut dikategorikan menjadi 2. Adapun kriteria dalam penilaian zat gizi makan siang yaitu: kurang apabila $< 30\%$ kebutuhan sehari, cukup apabila $30-50\%$ kebutuhan sehari

1) Konsumsi energi

Konsumsi energi pada makan siang akan dibandingkan dengan kebutuhan energi individu selama sehari. Jika hasilnya $< 30\%$ kebutuhan sehari maka termasuk kategori kurang dan jika $30-50\%$ maka termasuk kategori cukup

2) Konsumsi protein

Konsumsi protein pada makan siang akan dibandingkan dengan kebutuhan protein individu selama sehari. Jika hasilnya $< 30\%$ kebutuhan sehari maka termasuk kategori kurang dan jika $30-50\%$ maka termasuk kategori cukup

3) Konsumsi lemak

Konsumsi lemak pada makan siang akan dibandingkan dengan kebutuhan energi individu selama sehari. Jika hasilnya $< 30\%$ kebutuhan sehari maka termasuk kategori kurang dan jika $30-5\%$ maka termasuk kategori cukup

4) Konsumsi karbohidrat

Konsumsi karbohidrat pada makan siang akan dibandingkan dengan kebutuhan karbohidrat individu selama sehari. Jika hasilnya $< 30\%$ kebutuhan sehari maka termasuk kategori kurang dan jika 30-50% maka termasuk kategori cukup

2. Analisis data

Data selanjutnya akan dianalisis dengan analisis statistik dan diolah dengan menggunakan analisis univariat dan bivariat

a. Analisis *univariat*

Analisis *univariat* bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian. Analisis ini menghasilkan distribusi frekuensi dan persentase dari setiap variabel.

b. Analisis *bivariat*

Analisis *bivariat* digunakan untuk melihat kemungkinan adanya perbedaan status gizi berdasarkan kontribusi energi dan zat gizi makro dalam penyelenggaraan makanan di Hotel Melia Bali, dengan menggunakan analisis *independentt t-test* (Nursanyoto, 2014). Analisis data menggunakan program SPSS

G. Etika Penelitian

Penelitian ini dimulai dengan melakukan berbagai prosedur yang berhubungan dengan etika penelitian yang meliputi :

1. Lembar persetujuan (*Inform Consent*)

Formulir persetujuan adalah formulir yang berisi permintaan persetujuan bagi calon narasumber yang bersedia menjadi narasumber penelitian ini dengan

menandatangani formulir informed consent. Dalam melakukan penelitian, responden telah memperoleh informed consent sebelum mengisi sertifikat identitas dan formulir kepatuhan sehingga responden dapat memahami maksud dan tujuan penelitian serta memahami dampak penelitian.

2. Kerahasiaan (*Confidentiality*)

Kerahasiaan merupakan masalah etika, peneliti dapat menjamin kerahasiaan hasil penelitian (termasuk informasi dan hal lainnya). Semua informasi yang dikumpulkan menjamin kerahasiaan para peneliti. Dalam pelaksanaan penelitian, peneliti menjamin kerahasiaan jawaban yang diisikan oleh orang yang diwawancarai dalam kuesioner. Peneliti menyimpan jawaban orang yang diwawancarai dan tidak akan mengungkapkan data yang diperoleh dari orang yang diwawancarai. Semua informasi yang dikumpulkan dijamin oleh kerahasiaan peneliti dan akan dilaporkan dalam hasil penelitian.

3. Perlindungan dan ketidaknyamanan (*Protection From Discomfort*)

Melindungi orang yang diwawancarai dari ketidaknyamanan fisik dan psikologis. Jika kondisi orang yang diwawancarai menghalangi pengukuran, orang yang diwawancara tidak boleh memaksakan kondisi itu.

4. Keuntungan (*Beneficence*)

Memberi manfaat kepada orang lain merupakan prinsip agar responden tertarik dengan hasil penelitian yang dilakukan. Selama proses penelitian, peneliti menjelaskan manfaat penelitian dan manfaatnya kepada narasumber dan penelitian sebelum mengisi kuesioner.