

BAB IV METODOLOGI

4.1 Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan rancangan *quasi experimental* dengan *one-group pretest-posttest design* yang mengkaji perubahan tingkat pengetahuan dan pola konsumsi siswa kelas V di SD Negeri Kepuhrejo I.

Indikator tingkat pengetahuan adalah nilai hasil *test* yang diberikan. Hasil *pre test* akan dibandingkan dengan hasil *post test*. Indikator pola konsumsi adalah hasil wawancara pengkajian jenis dan jumlah asupan makan yang akan dibandingkan antara hasil sebelum dan sesudah pendidikan gizi. Alur penelitian ini digambarkan pada Gambar 4.1.

4.2 Populasi dan Sampel

4.2.1 Populasi

Populasi pada penelitian ini adalah siswa kelas V SD Negeri Kepuhrejo I.

4.2.2 Sampel

Perkiraan besar sampel ditentukan berdasarkan Notoatmodjo (2002) dengan rumus:

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

$$n = \frac{216}{1+216(0,05^2)}$$

$$n = \frac{216}{1,54}$$

$$n = 140$$

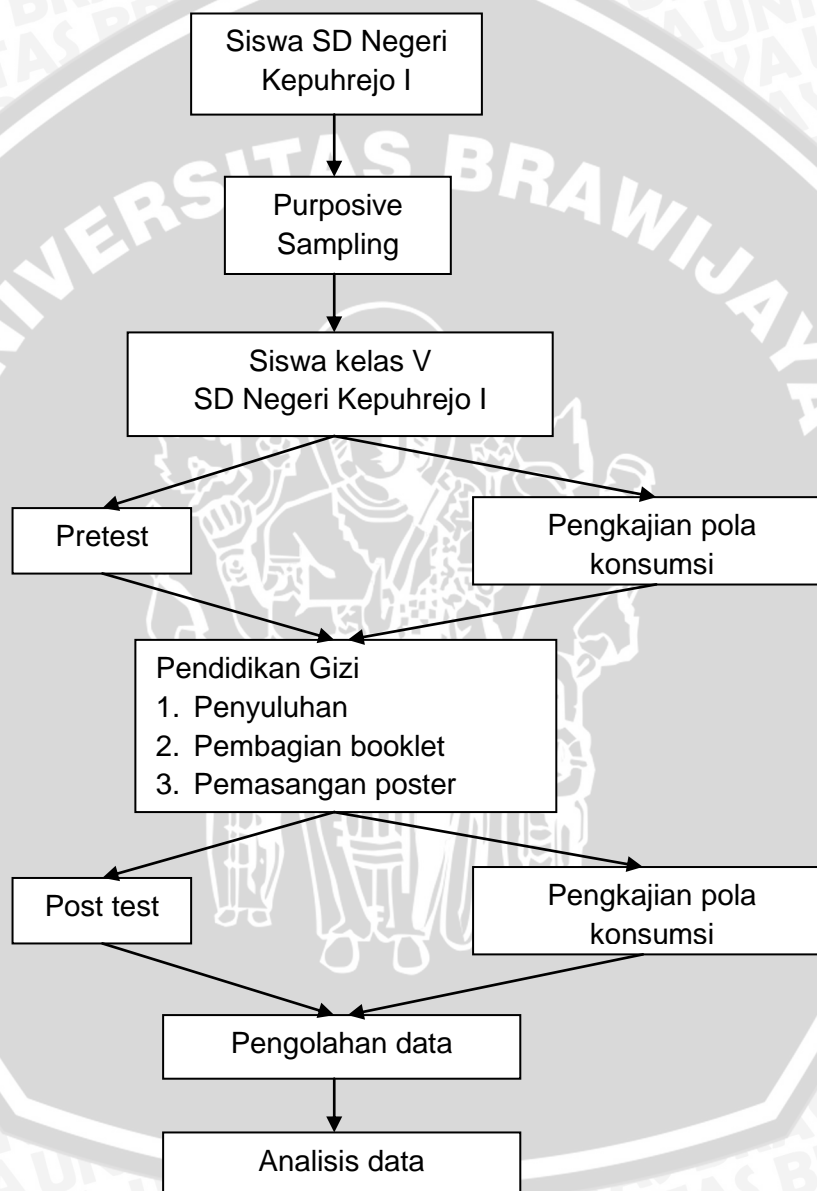
Keterangan:

N = besar populasi

n = besar sampel

d = tingkat kepercayaan yang diinginkan

Sampel yang dipilih dalam penelitian ini adalah 34 siswa kelas V SD Negeri Kepuhrejo I yang dipilih dengan menggunakan metode *purposive sampling* yang memenuhi kriteria inklusi.



Gambar 4.1 Bagan Alur Penelitian

4.2.3 Kriteria Inklusi

- 4.2.3.1 Merupakan siswa kelas V SD Negeri Kepuhrejo I.
- 4.2.3.2 Tidak dalam keadaan sakit saat mengikuti pendidikan gizi seimbang.
- 4.2.3.3 Mengikuti keseluruhan rangkaian kegiatan pendidikan gizi seimbang.

4.3 Variabel Penelitian

4.3.1 Variabel Independent

Variabel independent penelitian ini adalah pendidikan gizi.

4.3.2 Variabel Dependent

Variabel dependent penelitian ini adalah tingkat pengetahuan dan pola konsumsi yang terdiri dari kebiasaan sarapan, keragaman makanan yang dikonsumsi, tingkat konsumsi energi dan zat gizi, serta tingkat konsumsi air minum.

4.4 Tempat dan Waktu Penelitian

4.4.1 Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri Kepuhrejo I Tulungagung.

4.4.2 Waktu Penelitian

Penelitian dilakukan pada bulan Juli 2011 selama 1 bulan dengan jadwal sebagai berikut

Tabel 4.1. Jadwal Pendidikan Gizi

Waktu	Jadwal	Kegiatan
Minggu I	2x pertemuan	- Pre test pengetahuan anak sekolah - Pengkajian pola konsumsi anak sekolah
Minggu II	2x pertemuan	- Materi 1 dan 2 - Materi 3 dan 4
Minggu III	2x pertemuan	- Materi 5 dan 6 - Materi 7 dan 8

Waktu	Jadwal	Kegiatan
Minggu IV	2x pertemuan	- Post test pengetahuan anak sekolah - Pengkajian pola konsumsi anak sekolah

(Hermina, 2004)

4.5 Instrumen Penelitian

- 4.5.1 Kuesioner pre test dan post test
- 4.5.2 Lembar penilaian pola konsumsi
- 4.5.3 Modul materi pendidikan gizi
- 4.5.4 Lembar balik sebagai media penyuluhan
- 4.5.5 Leaflet berisi materi pendidikan gizi
- 4.5.6 Poster berisi materi pendidikan gizi

(Azizah, 2010 dan Hermina, 2004)



4.6 Definisi Operasional Variabel

No	Variabel	Definisi Operasional	Hasil Pengukuran	Skala
1.	Pendidikan Gizi	Merupakan upaya membuat seseorang atau sekelompok masyarakat sadar akan pentingnya gizi seimbang bagi kehidupan (Proverawati, 2010).	-	-
2.	Gizi Seimbang	Adalah susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat-zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman, kebersihan, aktivitas fisik, dan berat badan ideal (Kurniasih, dkk., 2010).	-	-
3.	Pola Konsumsi	Adalah susunan makanan yang mencakup jenis dan jumlah bahan makanan rata-rata per orang per hari yang umum dikonsumsi dalam jangka waktu tertentu (PERSAGI, 2009).	-	-
4.	Tingkat Pengetahuan	Merupakan kemampuan dan penguasaan anak mengenai materi gizi seimbang yang diukur dari hasil jawaban kuesioner (Notoatmodjo, 2007).	Hasil pengukuran berupa kategori Kurang Baik, Cukup Baik, dan Sangat Baik	Ordinal
5.	Kebiasaan sarapan	Diukur dari frekuensi sarapan dalam jangka waktu 1 minggu melalui wawancara (Hermina, 2004).	Hasil pengukuran berupa kategori Baik dan Tidak Baik	Ordinal
6.	Keragaman makanan yang dikonsumsi	Mengukur pola konsumsi secara kualitatif yang dilihat dari keragaman makanan yang dikonsumsi dan dinilai dengan menggunakan skor pola pangan harapan (Azizah, 2010 dan Ticoalu, 2013).	Hasil pengukuran berupa angka-angka	Rasio
7.	Tingkat konsumsi energi	Merupakan total konsumsi energi sehari yang diukur melalui asupan makan yang diperoleh melalui 24-H recall yang kemudian dikonversikan ke dalam satuan kkal dan dibandingkan dengan tabel AKG (Almatsier, 2003 dan Azizah, 2010).	Hasil pengukuran berupa perbandingan asupan energi terhadap angka kecukupan energi dalam bentuk persentasi	Rasio

- | | | |
|-------------------------------|---|--|
| 8. Tingkat konsumsi zat gizi | Merupakan total konsumsi zat gizi sehari yang diukur melalui asupan makan yang diperoleh melalui 24-H recall yang kemudian dikonversikan ke dalam satuan gram (protein) dan mg (vitamin C dan Fe) dan dibandingkan dengan tabel AKG (Almatsier, 2003 dan Azizah, 2010). | Hasil pengukuran berupa Rasio perbandingan asupan zat gizi terhadap angka kecukupan zat gizi dalam bentuk persentasi |
| 9. Tingkat konsumsi air minum | Merupakan total konsumsi air sehari yang diukur melalui asupan air yang diperoleh melalui 24-H recall yang kemudian dikonversikan ke dalam satuan ml (Kurniasih, 2010). | Hasil pengukuran berupa kategori Ordinal Cukup dan Kurang |
-



4.7 Prosedur Pengumpulan dan Pengolahan Data

1. Data tingkat pengetahuan

Data tingkat pengetahuan sebelum pendidikan gizi seimbang diperoleh dari hasil *pre test* dengan memberikan kuesioner yang berisi pertanyaan-pertanyaan tentang gizi seimbang dengan pilihan jawaban ganda. Hasil jawaban dinilai dengan poin-poin tertentu dengan ketentuan: menjawab 1 jawaban benar dari 3 pilihan jawaban = poin 1, jika salah = 0. Total poin dinyatakan dalam bentuk persentase dan dikategorikan menjadi Sangat Baik (>80%), Cukup Baik (60-80%), dan Kurang Baik (<60%). Hasil tersebut kemudian dibandingkan dengan data tingkat pengetahuan setelah pendidikan gizi yang diperoleh dari hasil *post test*.

2. Data Pola Konsumsi

Data pola konsumsi terdiri dari:

a. Kebiasaan Sarapan

Data kebiasaan sarapan diperoleh dari hasil wawancara. Hasil wawancara dibedakan atas: setiap hari dan tidak setiap hari dengan kategori penilaian dibedakan menjadi Baik dan Tidak Baik.

b. Keragaman Makanan yang Dikonsumsi

Data keragaman makanan yang dikonsumsi diperoleh dari hasil wawancara dengan menggunakan form 24-H recall. Data tersebut dinilai dengan pendekatan skor pola pangan harapan dengan cara:

- Mengelompokkan makanan menjadi 8 kelompok yaitu padi-padian, umbi-umbian, hewani, minyak/lemak, kacang-kacangan, buah/biji berminyak, gula, sayuran dan buah
- Menghitung jumlah energi masing-masing kelompok
- Menghitung persentase energi masing-masing kelompok terhadap total energi per hari

- Skor PPH dihitung dengan mengalikan persen energi dengan bobot skoring (padi-padian = 0,5, umbi-umbian = 0,5, hewani = 2, minyak/lemak = 1, kacang-kacangan = 2, buah/biji berminyak = 0,5, gula = 0,5, sayuran dan buah = 2)
- Mengkategorikan hasil menjadi:
 - <78 = segitiga perunggu
 - 78-88 = segitiga perak
 - > 88 = segitiga emas
- c. Tingkat Konsumsi Energi dan Zat Gizi

Data tingkat konsumsi energi dan zat gizi diperoleh dari hasil wawancara dengan menggunakan form 24-H recall. Data ini berasal dari data bahan-bahan makanan yang dikonsumsi selama 24 jam yang dikonversikan dari URT ke satuan gram menurut daftar penukar bahan makanan. Setelah diperoleh jumlah dalam satuan gram, data diolah dengan menggunakan program Nutrisurvey untuk memperoleh data kandungan energi dalam satuan kkal, kandungan protein dalam satuan gram, kandungan vitamin C dalam satuan mg, dan kandungan Fe dalam satuan mg. Data-data tersebut kemudian dibandingkan dengan angka kecukupan gizi dan dinyatakan dalam satuan persen dan dikategorikan menjadi:

- Defisit Tingkat Berat jika memenuhi $<70\%$ AKG
 - Defisit Tingkat Sedang jika memenuhi 70-79% AKG
 - Defisit Tingkat Ringan jika memenuhi 80-89% AKG
 - Normal jika memenuhi 90-119% AKG
 - Di Atas Angka Kecukupan jika memenuhi >120 AKG
- d. Tingkat Konsumsi Air Minum

Data tingkat konsumsi air minum diperoleh dari hasil wawancara dengan menggunakan form 24-H recall. Data ini berasal dari data minuman yang

dikonsumsi selama 24 jam yang dikonversikan dari URT ke satuan ml menurut daftar penukar bahan makanan. Data ini kemudian dibandingkan dengan kebutuhan air yang dinyatakan dalam satuan ml dan dikategorikan menjadi:

- Cukup jika memenuhi 2000 ml
- Kurang jika memenuhi < 2000 ml

4.8 Cara Analisis Data

1. Data tingkat pengetahuan

Data tingkat pengetahuan dianalisis dengan menggunakan program SPSS. Uji hipotesis yang digunakan adalah kemaknaan perbedaan 2 kelompok pengamatan berpasangan dari sebuah variable sebelum dan sesudah perlakuan, dengan menggunakan uji t-test berpasangan.

2. Data pola konsumsi

Data pola konsumsi yang terdiri dari data kebiasaan sarapan, keragaman makanan yang dikonsumsi, data tingkat konsumsi energi, data tingkat konsumsi zat gizi, dan data tingkat konsumsi air minum dianalisis dengan menggunakan program SPSS. Uji hipotesis yang digunakan untuk data keragaman makanan yang dikonsumsi serta tingkat konsumsi energi zat gizi adalah kemaknaan perbedaan 2 kelompok pengamatan berpasangan dari sebuah variable sebelum dan sesudah perlakuan, dengan menggunakan uji t-test berpasangan. Sedangkan untuk variabel kebiasaan sarapan dan tingkat konsumsi air minum adalah kemaknaan perbedaan 2 kelompok pengamatan berpasangan dari sebuah variable sebelum dan sesudah perlakuan, dengan menggunakan uji Wilcoxon.