

BAB III

METODELOGI PENELITIAN

A. Lokasi, Populasi, dan Sampel Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Lokasi dalam penelitian ini bertempat di Sekretariat Mahitala Universitas Parahiangan Bandung

2. Populasi

Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah mahasiswa ukm mahitala universitas parahiyangan pendaki ekspedisi *seven summit* Mahitala Unpar.

3. Sampel

“Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut” (Sugiyono, 2012, hlm. 118). Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik total sampling. Sugiyono (2009) mengungkapkan bahwa, “total sampling yaitu teknik penentuan sampel dengan mengambil seluruh anggota populasi sebagai responden atau sampel.” Dengan demikian peneliti mengambil seluruh pendaki ekspedisi seven summit mahitala unpar sebanyak 4 orang.

B. Metode penelitian

Metode penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif, karena penelitian ini menekankan pada angka – angka yang di jumlahkan sebagai data yang kemudian di analisis dengan menggunakan statistik, seperti yang dikatakan Sugiyono (2012, hlm. 13) bahwa : “ metode ini disebut kuantitatif karena data penelitian berupa angka angka dan analisis menggunakan statistik”.

Pendekatan ini diterapkan karena pendekatan kuantitatif memungkinkan pencatatan dan analisis data dalam bentuk angka atau statistik.

C. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian merupakan alat untuk mengukur dalam proses penelitian. Menurut Sugiyono (2012, hlm. 102) “Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Jumlah instrumen yang digunakan tergantung pada variabel yang akan diteliti”.

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan instrumen penelitian berupa pedoman wawancara. Wawancara digunakan sebagai teknik pengumpulan data apabila peneliti ingin melakukan studi pendahuluan untuk menemukan permasalahan yang harus diteliti, dan juga apabila peneliti ingin mengetahui hal-hal dari responden yang lebih mendalam dan jumlah respondennya sedikit. Teknik pengumpulan data dengan wawancara dapat dilakukan secara terstruktur maupun tidak terstruktur dan dapat dilakukan melalui tatap muka maupun dengan menggunakan telepon. (Sugiyono, 2011, hlm. 317). Adapun instrumen dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Pedoman Wawancara Data Demografis

Wawancara data demografis dalam penelitian ini berisi tentang informasi nama, jenis kelamin, umur, tinggi badan dan berat badan, serta kegiatan ekstrakurikuler olahraga yang diikuti.

2. Pedoman Wawancara Asupan Gizi

Pertanyaan-pertanyaan dalam proses wawancara asupan gizi ini berkenaan tentang keragaman makanan yang dikonsumsi, seberapa banyak yang dikonsumsi, dan pemilihan makanan yang akan dikonsumsi dengan menggunakan *food recall* 24 jam selama dua hari. Hal ini didasari dengan pendapat Sanjur (dalam Supriasa dkk, 2012, hlm. 94) yang mengungkapkan bahwa:

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa minimal 2 kali *recall* 24 jam tanpa berturut-turut, dapat menghasilkan gambaran asupan lebih optimal dan memberikan variasi yang lebih besar tentang intake harian individu.

Supriasa dkk (2012, hlm. 94) menambahkan bahwa:

Apabila pengukuran hanya dilakukan 1 kali (1 x 24 jam), maka data yang diperoleh kurang representatif untuk menggambarkan kebiasaan makanan individu. Oleh karena itu, *recall* 24 jam sebaiknya dilakukan berulang-ulang harinya tidak berturut-turut.

Untuk lebih jelasnya pertanyaan *recall* 24 jam bisa dilihat pada tabel di bawah ini (tabel 3.1).

Tabel 3.1 Instrumen *food recall* 24 jam
(Supariasa dkk, 2012, hlm. 292)

Waktu makan	Nama Masakan	Bahan Makanan		
		Jenis	Banyaknya	
			URT	g
Pagi/Jam				
Siang/Jam				
Malam/Jam				

Langkah-langkah pelaksanaan *food recall* 24 jam menurut Supariasa dkk (2012, hlm. 94-95):

- a. Petugas atau pewawancara menanyakan kembali dan mencatat semua makanan dan minuman yang dikonsumsi responden dalam ukuran rumah tangga (URT) selama kurun waktu 24 jam yang lalu. Petugas melakukan konversi dari URT ke dalam ukuran berat (gram). Dalam menaksir/memperkirakan ke dalam ukuran berat (gram) pewawancara menggunakan berbagai alat bantu seperti contoh ukuran rumah tangga

(piring, gelas, sendok, dan lain-lain) atau model dari makanan (*food model*). Makanan yang dikonsumsi dapat dihitung dengan alat bantu ini atau dengan menimbang langsung contoh makanan yang akan dimakan berikut informasi tentang komposisi makanan jadi.

- b. Menganalisis bahan makanan ke dalam zat gizi dengan menggunakan *NutriSurvey Software 2007*.
- c. Membandingkan hasil dengan rekomendasi analisis *NutriSurvey Software 2007*.

3. *NutriSurvey software 2007*

Nutrisurvey adalah salah satu software yang biasa digunakan oleh ahli gizi atau ahli pangan untuk menganalisis kandungan gizi bahan makanan. *Nutrisurvey 2007* merupakan versi paling baru dari program ini.

Nutrisurvey memiliki banyak keunggulan, karena tidak hanya mampu menganalisis nilai gizi bahan makanan, akan tetapi bisa menganalisis hasil *Food Frequency* dan menghitung status gizi .

selain itu Pedoman *Nutrisurvey* menyatakan “Situs ini berisi beberapa program untuk perhitungan dan survei gizi. Tujuannya adalah untuk membuat situs ini mudah digunakan dan mudah untuk menginstal. Program *Nutrisurvey* utama adalah terjemahan bahasa Inggris dari perangkat lunak Jerman komersial (EBISpro) dan gratis untuk penggunaan non komersial. Website ini berisi juga koleksi database makanan dari seluruh dunia yang dapat dengan mudah diintegrasikan ke dalam perangkat lunak”.

D. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan kuisisioner asupan gizi Langkah pertama yang dilakukan adalah memberi informasi kepada sampel bahwa ada wawancara tentang asupan gizi kepada seluruh sampel. Kemudian peneliti melakukan wawancara dengan para sampel.

Hasil wawancara asupan gizi ini berisikan tentang menu makanan, bahan makanan, dan ukuran makanan yang dikonsumsi setiap harinya selama dua

hari. Standar penilaian dalam penelitian ini berdasarkan standar % Asupan menurut Depkes RI tahun 1996 yaitu sebagai berikut:

Tabel 3.2 Nilai Asupan Gizi (Anggraeni, 2012, hlm 81)

Diatas kebutuhan	> 120%
Normal	90 - 119%
Defisit Ringan	80 - 89%
Defisit Sedang	70 - 79%
Defisit Berat	< 70%

E. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah analisis deskriptif, sesuai yang dijelaskan oleh sugiyono (2008:142) analisis deskriptif adalah upaya yang berlanjut, berulang, dan terus menerus yang dilakukan dalam beberapa tahap kegiatan yang terjadi secara bersama-sama . Adapun tahapan analisis data adalah sebagai berikut :

1. mengumpulkan catatan lapangan yang berasal dari observasi, wawancara, dan dokumentasi.
2. Menyusun data sesuai dengan permasalahan dan tujuan penelitian.
3. Mendeskripsikan data dalam bentuk pertanyaan umum sekaligus menyusun temuan-temuan penelitian maupun tidak.
4. Menyusun temuan yang terjadi di lapangan .
5. Menganalisis hubungan data empiris dan teoritis.
6. Menyimpulkan laporan penelitian secara umum.
7. Memberikan komentar berupa tanggapan dan tafsiran terhadap data secara kontekstual.

Data yang diperoleh di lapangan harus segera di tuangkan dalam bentuk tulisan dan dianalisis. Oleh karena itu penulis segera melakukan analisis data untuk memperoleh hasilnya pada akhir penelitian.

F. Prosedur Penelitian

1. Persiapan

Menyusun serta konsultasi mengenai rancangan penelitian dengan dosen pembimbing, baik dari pengumpulan materi maupun instrumen, dan mengurus surat perizinan penelitian.

2. Tahap Pengumpulan Data

Mendata jumlah populasi yang akan dijadikan sampel, selanjutnya mewawancarai dan melakukan tes pada sampel serta mengumpulkan hasil yang didapat.

3. Pengolahan Data

Melakukan pengolahan data dari hasil wawancara dan tes, selanjutnya hasil pengolahan data dibuat penafsiran serta kesimpulan.

4. Tahap Pelaporan

Pada tahapan ini, kegiatan yang dilakukan yaitu: merumuskan hasil penelitian, menyusun laporan dalam bentuk skripsi, dan laporan skripsi diajukan kepada tim penguji.

G. Keterbatasan Penelitian

Dalam penelitian ini peneliti terdapat keterbatasan, salah satunya yaitu kurangnya penelitian penelitian sebelumnya sehingga kurangnya referensi dalam penelitian ini.