BAB III

METODELOGI PENELITIAN

3.1.Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dan desain penelitian yang digunakan adalah desain deskriptif. Menurut Hardani dkk (2020, hlm 54) Penelitian deskriptif adalah penelitian yang diarahkan untuk memberikan gejala-gejala, fakta-fakta atau kejadian-kejadian secara sistematis dan akurat, mengenai sifat-sifat populasi atau daerah tertentu dengan metode survai. Penelitian survai merupakan penelitian dengan mengumpulkan informasi dari suatu sampel dengan menanyakan melalui angket atau interview supaya nantinya menggambarkan berbagai aspek dari populasi (Fraenkel dan Wallen, 1990).

3.2.Partisipan

Partisipan yang terlibat dalam penelitian ini adalah atlet sepak takraw Kabupaten Ciamis yang berjumlah 25 orang.

3.3.Populasi dan Sampel

Seperti yang dikemukakan oleh Sandu & M. Ali (2015, hlm 63) bahwa " Populasi adalah merupakan wilayah generalisasi yang terdiri dari obyek/subyek yang memiliki kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya ". Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah seluruh atlet sepak takraw Kabupaten Ciamis.

Selanjutnya menurut Sandu & M. Ali (2015, hlm 64) menjelaskan bahwa sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. 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.

3.4.Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian merupakan alat untuk mengukur dalam proses penelitian. Sama halnya dengan yang dikemukakan oleh Sugiono (2013, hlm

102) “ instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati secara spesifik.“

Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan adalah pedoman wawancara *food recal* 24 jam. 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/kecil. Wawancara dapat dilakukan secara terstruktur maupun tidak terstruktur, dan dapat dilakukan melalui tatap muka *(face to face)* maupun dengan menggunakan telepon (Sugiono, 2013, hlm 138). Adapun instrumen yang digunakan peneltian ini adalah sebagai berikut :

1. Wawancara *food recall* 24 jam

   Metode *food recall* 24 jam adalah salah satu metode survei konsumsi pangan (SKP) yang dapat digunakan untuk menggali informasi konsumsi pangan individu maupun konsumsi pangan keluarga. Metode *food recall* 24 jam ini merupakan metode yang mudah, murah dan dapat diterapkan pada sasaran subyek yang melek huruf maupun yang buta huruf. *food recall* 24 jam adalah metode mengingat tentang pangan yang dikonsumsi pada periode 24 jam terakhir (dari waktu tengah malam sampai waktu tengah malam lagi, atau dari bangun tidur sampai bangun tidur lagi) yang dicatat dalam ukuran rumah tangga (URT) yang meliputi dari nama masakan atau makanan, porsi masakan dalam ukuran rumah tangga (URT), bahan makanan dalam URT, serta informasi harga per porsi. Data survei konsumsi pangan diperoleh melalui wawancara antara petugas survei (disebut enumerator) dengan subyek (sasaran survei) atau yang mewakili subyek (disebut responden). Wawancara ini dilakukan 2 kali dengan hari yang berbeda dan tidak berurutan sebagaimana yang dikemukakan oleh Supariasa dkk (2012, hlm. 94) Beberapa penelitian menunjukkan bahwa minimal 2 kali recall 24

jam tanpa berturut-turut, dapat menghasilkan gamabaran asupan lebih optimal dan memberikan variasi yang lebih besar tentang intake harian individu.

FORMULIR *FOOD RECALL* 24 JAM INDIVIDU

Nama : ……. Berat badan : …….

Jenis Kelamin : ……. Tinggi badan : …….

Umur : …… Alamat : ……

Waktu Makan	Hari / Tanggal :							Keterangan
	Hidangan / Masakan			Bahan Makanan				
	Nama	URT	Estimasi Gram	Nama	URT	Estimasi Gram	Berat Bersih (gram)	
1	2	3	4	5	6	7	8	9

Sumber : Survei Konsumsi Pangan

Kemenkes, 2018, hlm 120

Kolom 1 : diisi dengan waktu makan responden dari mulai bangun tidur sampai tidur kembali selama 24 jam termasuk apabila responden terbangun di tengah malam.

Kolom 2,3,4 : diisi dengan nama hidangan masakan dan ditulis dengan se detail mungkin.

Kolom 2 : nama hidangan atau masakan. Contoh: Nasi Kuning.

Kolom 3 : ukuran rumah tangga (URT) dari nasi kuning yang dimakan. Misalnya satu bungkus nasi kuning harga Rp 8.000 atau satu piring penuh.

Kolom 4 : estimasi nasi kuning dari 1 piring penuh ke dalam berat gram. Misalnya total 1 bungkus nasi kuning atau satu piring penuh nasi kuning lengkap berat 200 gr.

Kolom 5,6,7,8: terkait rincian nama, URT dan estimasi berat dari bahan makanan yang ada di dalam nasi uduk betawi harga Rp 8.000 per bungkus atau 1 piring.

Kolom 5 : rincian setiap bahan makanan dalam prosi nasi kuning. Misalnya: nasi, santan, telur, minyak, sambel, tempe, bihun, dll.

Kolom 6 : ukuran rumah tangga setiap bahan makanan tersebut. Misalnya nasi 1 piring, telur ayam negeri 1 butir sedang, tempe orek 1 sendok makan penuh, dstnya.

Kolom 7 : estimasi ukuran rumah tangga dari masing-masing bahan makanan tersebut ke dalam berat gram. Misalnya: 1 sendok penuh bihun 10 gram.

Kolom 8 : berat bersih dari bahan makanan tersebut. Misal: 1sendok penuh bihun goreng yang diestimasi berat 10 gram, ternyata memang benar berat bersih 10 gram. Minyak goreng yang digunakan akan dihitung sendiri dengan konversi bihun goreng 10 gram.

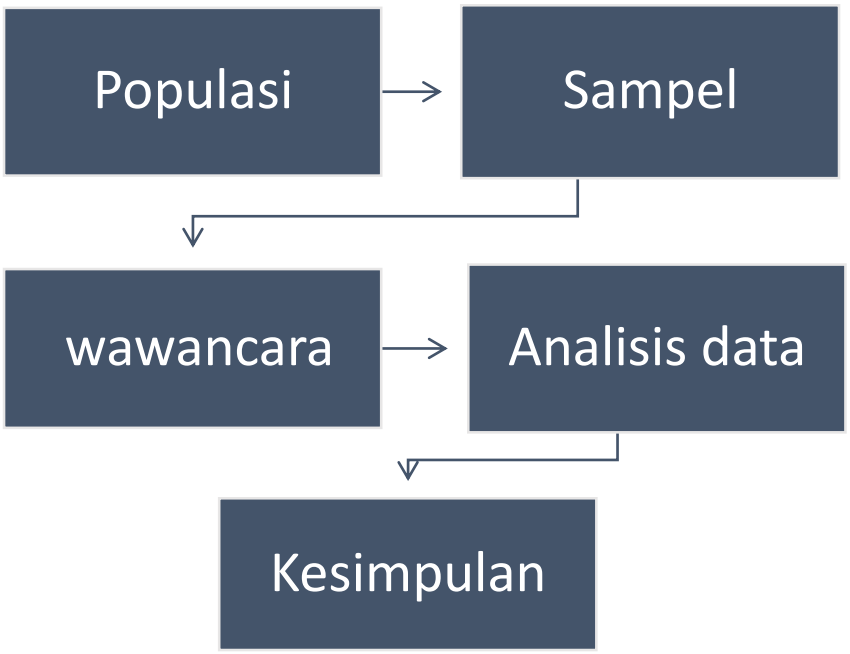
Kolom 9 : kolom keterangan yang dapat diisi dengan keterangan harga, merk atau keterangan makanan habis dikonsumsi atau keterangan persen konversi matang-mentah maupun penyerapan minyak.

2. Pengukuran Berat Badan dan Tinggi Badan

Dalam menentukan status gizi seseorang salah satu cara penentuannya yaitu dengan pengukuran berat badan dan tinggi badan yaitu dengan cara membagi berat badan seseorang dalam kilogram dengan tinggi badan dalam kuadrat, pengukuran berat dan tinggi badan digunakan untuk memperoleh nilai Indeks Massa Tubuh (Olahraga et al., 2020). Berat Badan diukur menggunakan alat timbangan digital dengan cara berdiri tegak di atas timbangan tanpa menggunakan alas kaki dan tanpa membawa atau memegang benda apapun. Tinggi Badan diukur menggunakan alat microtoa yaitu dengan cara berdiri tegak menempel di dinding sejajar dengan alat ukur tanpa memakai alas kaki, tangan rileks sejajar dengan bahu disamping.

3.5.Prosedur Penelitian

Adapun prosedur penelitian yang akan dilakukan adalah dengan mewawancarai sampel tentang *food recall* 24 jam yaitu mewawancarai sampel tentang konsumsi makanan dari mulai bangun tidur sampai tidur lagi yang dilakukan 2 kali dengan hari yang berbeda untuk mengambil data asupan nutrisi dan selanjutnya dilakukan pengukuran berat badan dan tinggi badan untuk menentukan status gizi, dari hasil pengumpulan data yang didapat selanjutnya peneliti melakukan analisis data , pada tahap ini peneliti melakukan analisis terhadap hasil yang diperoleh dari hasil yang tercatat dalam wawancara yang telah diberikan, lalu data tersebut diolah untuk dapat menghasilkan hasil dari penelitian dan disajikan dalam bentuk deskriptif dan selanjutnya peneliti menyimpulkan dari hasil data yang telah diolah dengan secara terperinci dan jelas. Adapun gambaran langkah-langkah penelitiannya sebagai berikut :



Gambar 3.1 Langkah Penelitian

3.6.Analisis Data

Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan dokumentasi, dengan cara mengorganisasikan data ke dalam kategori, menjabarkan kedalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun ke dalam pola, memilih mana yang penting dan yang akan dipelajari, dan membuat simpulan sehingga mudah dipahami oleh diri sendiri maupun orang lain.Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah statistik deskriptif sesuai yang dijelaskan oleh Sugiyono (2007, hlm 29) statistik deskriptif adalah statistik yang berfungsi untuk mendeskripsikan atau memberi gambaran terhadap objek yang diteliti melalui data sampel atau populasi sebagaimana adanya.