

BAB III

A. JENIS PENELITIAN

Penelitian ini termasuk penelitian kuantitatif dengan pendekatan observasional analitik. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui hubungan antara daya terima menu makan bergizi gratis dengan status gizi dan pola konsumsi jajan pada remaja.

B. DESAIN PENELITIAN

Desain yang digunakan adalah cross-sectional, yaitu pengumpulan data dilakukan pada satu waktu untuk menilai hubungan antar variabel. Desain ini sesuai untuk penelitian gizi pada remaja karena memungkinkan pengukuran status gizi, daya terima menu, dan pola konsumsi jajan secara bersamaan (Gibson, 2005).

C. WAKTU DAN LOKASI PENELITIAN

Penelitian berlangsung selama sebulan, yakni dari bulan maret hingga bulan april 2026, bertempat di SMA Negeri 4 Kota Kupang.

D. POPULASI DAN SAMPEL

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pelaja XI berjumlah 425 siswa di SMAN 4 Kupang yang mengikuti program Makanan Bergizi Gratis.

2. Sampel

Sampel penelitian diambil secara acak menggunakan metode total random sampling dari populasi penelitian yang termaksud dalam kriteria inklusif. Jumlah sampel ditentukan menggunakan rumus Slovin untuk memastikan representativitas.

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

$$n = \frac{425}{1 + 425(0,1^2)}$$

$$n = \frac{425}{1 + 425(0,1)}$$

$$n = \frac{425}{1 + 4,25}$$

$$n = \frac{425}{4,25}$$

$$n = 80,95 = 81 \text{ orang}$$

Keterangan:

- n = jumlah sampel
- N = jumlah populasi (425 siswa kelas XI)
- e = tingkat kesalahan toleransi 10%

Adapun kriteria inklusi dan eksklusi dari penelitian ini Adalah

1. Kriteria Inklusi

- 1) Usia 16-18 tahun
- 2) Dalam kondisi sehat secara fisik dan mental
- 3) Bersedia menjadi responden dan menandatangani Informed Consent
- 4) Mengikuti seluruh rangkaian pemberian makan atau pengujian dari awal hingga akhir
- 5) Mampu membaca, menulis, dan memahami instruksi dalam penelitian

2. Kriteria Eksklusi

- 1) Memiliki riwayat alergi terhadap bahan makanan yang ada dalam menu
- 2) Sedang menjalani diet tertentu untuk tujuan medis atau penurunan berat badan
- 3) Sedang mengalami gangguan pada indra penciuman atau indra perasa misalnya karena flu atau sinusitis.
- 4) Remaja yang merokok aktif, karena paparan nikotin dapat menurunkan sensitivitas indra perasa dan nafsu makan.
- 5) Sedang mengonsumsi obat-obatan rutin yang memiliki efek samping mengubah rasa makanan atau menyebabkan mual.

E. VARIABEL PENELITIAN

Dalam konteks penelitian, variabel merupakan aspek atau objek yang menjadi pusat perhatian. Penelitian ini melibatkan tiga variabel, yakni variabel bebas yang mempengaruhi, dan variabel terikat yang dipengaruhi:

1. Variabel bebas berperan sebagai faktor yang memengaruhi atau menjadi penyebab terjadinya perubahan pada variabel terikat. Dalam penelitian ini, variabel bebas terdiri dari daya terima menu makanan bergizi gratis
2. Dalam suatu penelitian, variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi atau berubah sebagai konsekuensi dari variabel bebas. Variabel ini mencerminkan hasil atau efek yang terjadi akibat adanya faktor-faktor yang menjadi variabel bebas. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah status gizi dan pola konsumsi jajan.

F. DEFINISI OPERASIONAL

Tabel 3. Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Parameter	Skala
Daya terima menu MBG	Kesanggupan atau kemampuan siswa untuk menghabiskan porsi makanan yang disajikan sesuai standar gizi yang ditetapkan mencakup aspek kuantitas (sisa makanan) dan Kualitas (persepsi) penilaian subjektif sasaran terhadap cita rasa (rasa, aroma, warna dan tekstur)	Comstok dan Uji Hedonik	Daya terima baik jika rata-rata sisa makanan $\leq 20\%$. Daya terima kurang jika rata-rata sisa makanan $> 20\%$ (Fahmilusman, 2025).	Ordinal
Frekuensi konsumsi jajan	Kebiasaan remaja dalam memilih dan mengonsumsi makanan atau minuman di luar makanan utama yang meliputi jenis jajanan dan frekuensi konsumsi, asupan dalam 1-2 bulan terakhir.	Kuesioner Semi FFQ	Sering jika Skor $\geq$ Median Jarang jika Skor $<$ Median (3-6x/ minggu).	Ordinal

Status Gizi (IMT/U)	Ukuran keadaan gizi seseorang yang dinilai dengan membandingkan nilai indeks massa tubuh (IMT) terhadap umur dan jenis kelamin menggunakan standar deviasi (Z-Score)	Timbangan berat badan dan Stadioneter untuk tinggi badan	Gizi Buruk: $< -3 \text{ SD}$ Gizi Kurang: $-3\text{SD s.d } -2\text{SD}$ Gizi Baik: $-2\text{SD s.d } +1\text{SD}$ Gizi Lebih: $>+1\text{SD s.d } +2\text{SD}$ Obesitas: $>+2\text{SD}$	Ordinal
---------------------	--	--	--	---------

G. PENGUMPULAN DATA

1. Data Primer

Data primer diperoleh melalui pengumpulan langsung dari objek atau subjek penelitian. Dalam penelitian ini, data primer mencakup daya terima menu makanan bergizi gratis, data status gizi dan pola konsumsi jajan.

2. Data Sekunder

Data sekunder diperoleh dari sumber yang tidak melibatkan pengamatan atau wawancara langsung dengan subjek penelitian. Dalam penelitian ini, data sekunder berupa jumlah siswa- siswi yang bersekolah di SMA Negeri 4 Kota Kupang.

H. INSTRUMEN PENGUMPULAN DATA

i. Daya Terima Menu Makanan Bergizi Gratis:

a. Uji Hedonik

Mengukur persepsi remaja terhadap rasa, aroma, tekstur, warna, makanan bergizi gratis dengan skala likert 1–5 (1 = sangat tidak suka, 5 = sangat suka).

b. Comstok

Disebut juga metode observasi karena dalam metode ini pengukuran atau penaksiran dilakukan secara observasi/visual mengenai banyaknya sisa makanan yang ada dipiring setelah responden selesai makan. Penilaian dilakukan untuk setiap jenis hidangan. Sehingga dapat diketahui hidangan mana yang tidak dihabiskan (Azhari, 2018).

ii. Frekuensi Konsumsi Jajan:

Mengukur jenis jajanan, dan frekuensi menggunakan formulir semi FFQ yang dimodifikasi.

Semi Food Frequency Questionnaire (FFQ) adalah kuesioner yang memberikan gambaran frekuensi konsumsi dan jumlah zat-zat gizi dari asupan makanan individu. Frekuensi tersebut antara lain harian, mingguan dan bulanan, yang kemudian dikonversikan menjadi konsumsi per hari.

Bahan makanan dan makanan yang tercantum pada FFQ dapat dibuat sesuai kebutuhan peneliti dan sarana penelitian (Meliala, 2021).

iii. Alat Antropometri:

Timbangan badan digital dan stadiometer untuk mengukur berat dan tinggi badan, digunakan untuk menghitung IMT. Dan tabel WHO Antropometri untuk melihat kategori IMT/U sebagai indikator status gizi.

I. METODE PENGELOLAHAN DAN ANALISIS DATA

1. *Editing* mencakup kegiatan meninjau kembali seluruh data yang diperoleh untuk memverifikasi kebenaran dan konsistensi informasi sebelum dianalisis lebih lanjut
2. *Coding* dilakukan dengan mengubah data yang awalnya berupa huruf menjadi angka atau bilangan, sehingga proses entri dan analisis data dapat dilakukan dengan lebih efisien dan sistematis
3. *Entri data* melibatkan kegiatan memindahkan atau mengimpor jawaban kuesioner ke dalam program komputer agar data dapat diolah dan dianalisis secara sistematis.
4. *Tahap cleaning* dilakukan dengan cara meninjau dan memeriksa ulang data yang telah diimpor ke komputer, bertujuan memastikan bahwa data bebas dari kesalahan, lengkap, dan siap untuk dianalisis secara akurat.
5. Analisis univariat bertujuan untuk mengetahui sebaran frekuensi setiap variabel yang diteliti. Penyajian data dilakukan dalam tabel agar lebih mudah dipahami. Tahap ini membantu menilai kualitas data, memberikan representasi visual dari informasi yang dikumpulkan, dan memastikan data layak untuk analisis selanjutnya.
6. Analisis bivariat, membandingkan distribusi silang dua variabel yang relevan. Uji ini diuji dengan derajat kemaknaan 95% ($\alpha=0,05$) melalui analisis uji chi-square. Hasilnya dianggap bermakna jika $p \leq 0,05$ yang menunjukkan bahwa ada hubungan antara daya terima menu makanan bergizi gratis dengan status gizi remaja dan pola konsumsi jajan.

J. ETIKA PENELITIAN

- a. Sebelum memulai penelitian, terlebih dahulu mengurus perizinan di Program Studi Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang.
- b. Sebelum melakukan penelitian, peneliti meminta persetujuan dari pihak sekolah.
- c. Penelitian akan dilakukan setelah memperoleh persetujuan dari pembimbing, kemudian peneliti melanjutkan dengan penelitian tersebut.
- d. Peneliti memberikan penjelasan langsung kepada responden mengenai tujuan dan maksud penelitian, di mana semua data dan informasi yang terkandung dalam kuesioner hanya digunakan untuk kebutuhan ilmiah dan identitas responden akan dijamin kerahasiaannya serta tidak akan dibagikan melalui media elektronik atau cetak yang dapat diakses oleh publik.