

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang diterapkan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan desain crosssectional, karena pengukuran dan pengamatan dilakukan secara bersamaan pada satu waktu. Variabel dependen yang diteliti adalah standar porsi lauk hewani dan nabati.

B. Waktu dan Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Biara Pusat Komisariat Karmel OCD Kota Kupang pada bulan Desember 2024 Sampai Mei 2025.

C. Jenis Data dan Teknik Pengambilan Data

a) Jenis Data

a. Data Primer

Pengumpulan data primer dalam penelitian ini dilakukan dengan cara mengamati serta menimbang berat lauk hewani dan nabati.

b. Data Sekunder

Dalam penelitian ini, data sekunder merujuk pada informasi sebelumnya yang dikumpulkan oleh pihak lain. Ini mencakup laporan tahunan asrama, jurnal penelitian asrama, jumlah penghuni asrama per tahun. Penggunaan data sekunder bertujuan untuk mendukung dan melengkapi data primer.

b) Teknik Pengumpulan Data

- Kuantitatif

Dalam penelitian ini teknik kuantitatif digunakan untuk pengumpulan data numerik melalui pengukuran dan penimbangan langsung pada objek penelitian .

D. Definisi operasional

Tabel 3. 1 Definisi operasional

No.	Variabel	Definis	Alat ukur	Cara Ukur	Kriteria	Skala
	Standar Porsi	Porsi makanan adalah besarnya potongan bahan makanan per sajian pada tiap kali makan.(Septiani 2011)	- Food Scale	- Ditimbang	- ≥ 75 gram - ≤ 70 gram (sumber : AKG 2019).	Ordinal

E. Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan secara deskriptif untuk menggambarkan kesesuaian standar porsi protein hewani dan nabati di Biara Pusat Komisariat OCD Kota Kupang. Variabel yang dianalisis adalah ketepatan porsi protein hewani dan nabati.