

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Metode Penelitian

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan pendekatan pra-eksperimental, menggunakan *one group pretest-posttest design*. Dalam desain ini, dilakukan intervensi berupa pendampingan penyusunan pola menu dan besar porsi kepada satu kelompok tanpa kelompok kontrol. Pengaruh intervensi tersebut diukur dengan membandingkan hasil pretest dan posttest terhadap variabel terikat, yaitu tingkat pengetahuan, sikap, dan perilaku penyelenggara makanan.

B. Waktu dan Tempat Penelitian

1. Waktu penelitian

Penelitian ini dilaksanakan selama bulan Juni 2025 – September 2025.

2. Tempat Penelitian

Tempat penelitian dilaksanakan di Pondok Pesantren Al-Muttaqien Kota Madiun.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi dari penelitian ini adalah seluruh penyelenggara makanan di Pondok Pesantren Al-Muttaqien Kota Madiun yaitu sebanyak 20 penyelenggara makanan.

2. Sampel

Pengambilan sampel adalah proses memilih sebagian individu atau elemen dari suatu populasi untuk mewakili seluruh populasi dalam penelitian. Sampel penelitian ini adalah total sampling sejumlah 20 penyelenggara makanan.

D. Variable penelitian

Suharsimi Arikunto (2010) menyatakan bahwa, Variabel adalah objek penelitian, atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian. Dengan kata lain, variabel adalah segala sesuatu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari agar diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya.

Arikunto juga mengklasifikasikan variabel menjadi beberapa jenis berdasarkan fungsinya dalam penelitian:

1. Variabel Bebas (*Independent Variable*)

Variabel yang memengaruhi atau menyebabkan perubahan pada variabel lain.

2. Variabel Intervensi

Variabel intervensi, yang juga dikenal sebagai variabel mediator atau variabel antara, adalah jenis variabel dalam penelitian yang menjelaskan hubungan antara variabel independen (penyebab) dan variabel dependen (akibat). Variabel ini berfungsi sebagai "perantara" yang menerima pengaruh dari variabel independen dan kemudian memengaruhi variabel dependen.

3. Variabel Terikat (*Dependent Variable*)

Variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas. Variabel dependen adalah hasil atau dampak yang ingin diketahui dan diukur dalam penelitian, setelah variabel independennya diberi perlakuan atau diuji.

Variabel Independen : Tingkat pengetahuan, sikap , dan perilaku penyelenggaraan makanan

Variabel Intervensi : Pendampingan penyusunan pola menu dan besar porsi.

Variabel Dependen : Penyusunan pola menu dan besar porsi penyelenggara makanan

Tabel 4 Definisi operasional variabel

Variabel Penelitian	Definisi	Metode dan Alat Ukur	Hasil Pengukuran	Skala Pengukuran
Karakteristik Responden	Tingkat pendidikan, usia, pengalaman, sosial budaya, sosial ekonomi responden yang menjadi factor pendukung perubahan tingkat pengetahuan ,sikap, perilaku.	Formulir Data Diri	Deskriptif	Nominal

Variabel Penelitian	Definisi	Metode dan Alat Ukur	Hasil Pengukuran	Skala Pengukuran
Penyusunan Pola menu	Penyusunan makanan harian yang terdiri dari berbagai jenis bahan makanan dengan prinsip gizi seimbang, bervariasi, dan memenuhi kebutuhan energi dan zat gizi Kementerian Kesehatan RI. (2014). 1. Sesuai : Komposisi makanan berdasarkan kelompok pangan: - Sumber karbohidrat - Lauk hewani dan nabati - Sayuran - Buah-buahan 2. Tidak sesuai : Komposisi menu tidak lengkap sesuai anjuran. Kementerian Kesehatan RI. (2014).	Kuisisioner Penilaian Penyusunan Pola Menu	Kategori Skor Total 1. 9: Sangat Baik 2. 7-8 : Baik 3. 5-6 : Cukup 4. 3-4 Kurang 5. <3 : Sangat Kurang	Ordinal
Penyusunan Besar Porsi	Penyusunan jumlah makanan yang disajikan kepada konsumen (santri), disesuaikan dengan usia, aktivitas, dan kebutuhan gizi, berdasarkan	Kuisisioner Penilaian Penyusunan Besar Porsi	Kategori Skor Total 1. 9-10: Sangat Baik 2. 7-8 : Baik 3. 5-6 : Cukup 4. 3-4 Kurang 5. <3 : Sangat Kurang	Ordinal

Variabel Penelitian	Definisi	Metode dan Alat Ukur	Hasil Pengukuran	Skala Pengukuran
	pedoman gizi Isi Piringku atau Tumpeng Gizi Seimbang) Kementerian Kesehatan RI. (2014). 1.Sesuai: 90%-119% dari standar porsi, 2.Tidak sesuai : <89% atau >120% dari standar porsi (Hardiansyah, 2002)			
Tingkat Pengetahuan	Pemahaman penyelenggara makanan terhadap pola menu dan porsi	Kuesioner Tingkat pengetahuan	Hasil skor Pre-post test 1. 9-10: Sangat Baik 2. 7-8 : Baik 3. 5-6 : Cukup 4. 3-4Kurang 5. <3 : Sangat Kurang	Ordinal
Sikap	Persepsi positif atau negatif penyelenggara makanan terhadap pentingnya pola menu seimbang dan porsi yang tepat.	Kuesioner sikap (skala Likert)	Kategori Skor Total 1. 42-50: Sangat Baik 2. 34-41: Baik 3. 26-33:Cukup 4. 18-25 :Kurang 5. < 18 :Sangat Kurang	Ordinal
Perilaku	Tindakan nyata untuk mencapai penyusunan menu dan pengaturan besar porsi sesuai standar gizi akan diimplementasikan. Efektivitas program	Checklist implementasi	Kategori Skor Total 1. 9-10: Sangat Baik 2. 7-8 : Baik 6. 5-6 : Cukup	Ordinal

Variabel Penelitian	Definisi	Metode dan Alat Ukur	Hasil Pengukuran	Skala Pengukuran
	ini akan diukur melalui perubahan perilaku yang diamati sebanyak dua kali: dua minggu dan satu bulan setelah pendampingan dilaksanakan. Ini memastikan pemantauan berkelanjutan terhadap adopsi praktik gizi yang benar dan konsisten.		7. 3-4Kurang 8. <3 : Sangat Kurang	

E. Instrumen Penelitian

Instrumen Penelitian yang digunakan meliputi:

1. Formulir data diri terlampir pada lampiran 1.
2. Kuesioner pengetahuan terlampir pada lampiran 2.
3. Kuesioner sikap terlampir pada lampiran 3.
4. Kuesioner perilaku terlampir pada lampiran 4.
5. Kuisiioner penilaian penyusunan pola menu terlampir pada lampiran 5.
6. Kuisiioner penilaian penyusunan besar porsi terlampir pada lampiran 6.
7. Pedoman pendampingan terlampir pada lampiran 7.

F. Metode Pengumpulan Data

1. Karakteristik responden dikumpulkan dengan cara memberikan formulir data diri untuk mengetahui latar belakang usia, pendidikan, sosial budaya, sosial ekonomi, dan pengalaman responden.
2. Data pengetahuan penyelenggara makanan tentang pola menu, dan besar porsi dikumpulkan dengan cara memberikan kuisiioner pre test dan post test untuk mengetahui pengaruh setelah diberikan pendampingan penyusunan pola menu dan besar porsi.
3. Data Sikap penyelenggara makanan terhadap pentingnya penyusunan menu dan pengaturan porsi dikumpulkan dengan cara memberikan kuisiioner untuk mengetahui perubahan sikap setelah diberikan pendampingan penyusunan pola menu dan besar porsi.

4. Data Perilaku dalam praktik penyusunan menu dan porsi makanan sehari-hari dikumpulkan dengan cara melakukan observasi untuk mengetahui perubahan perilaku setelah diberikan pendampingan.
5. Data penyusunan pola menu dikumpulkan dengan cara memberikan kuisioner mengenai kasus dalam penyusunan pola menu.
6. Data penyusunan besar porsi dikumpulkan dengan cara memberikan kuisioner mengenai kasus dalam penyusunan besar porsi.

G. Teknik Pengolahan, Penyajian, dan Analisis Data

1. Data Karakteristik Responden

Data karakteristik responden diolah dan disajikan disajikan dalam bentuk tabel karakteristik usia, pendidikan, pendapatan, sosial budaya, dan pengalaman responden. Data dilakukan analisis frekuensi, persentase, mean, standar deviasi untuk mendeskripsikan usia, pendidikan, pendapatan, sosial budaya, dan pengalaman responden.

2. Data Pengetahuan Penyelenggara Makanan

Data pengetahuan penyelenggara makanan di Pondok Pesantren Al-Muttaqien, Kota Madiun sebelum dan sesudah diberikan pendampingan penyusunan pola menu dan besar porsi yang telah diperoleh, diolah dan disajikan dalam bentuk tabel kemudian dianalisis dan dikategorikan dengan cara deskriptif.

a. Skoring Jawaban

- Jawaban Benar = 1
- Jawaban Salah = 0

b. Rekapitulasi Skor

- Jumlahkan skor tiap responden
- Skor maksimal 10 poin

c. Kategorisasi Skor

Rentang skor untuk tiap kategori.

$$\text{Rentang Skor} = \frac{\text{Skor Maksimal} - \text{Skor Minimal}}{\text{Jumlah Kategori}}$$

$$\text{Rentang Skor} = \frac{10-0}{5} = 2$$

Rentang Skor	Kategori
9-10	Sangat Baik
7 -8	Baik
5 – 6	Cukup
3 – 4	Kurang
<3	Sangat Kurang

3. Data Sikap Penyelenggara Makanan

Data sikap penyelenggara makanan di Pondok Pesantren Al-Muttaqien, Kota Madiun sebelum dan sesudah diberikan pendampingan penyusunan pola menu dan besar porsi yang telah diperoleh, diolah dan disajikan dalam bentuk tabel kemudian dianalisis dan dikategorikan dengan cara deskriptif.

Jumlahkan skor total dari 10 soal.

- Skor minimum: 10 (jika semua jawab Sangat Tidak Setuju = 1)
- Skor maksimum: 50 (jika semua jawab Sangat Setuju = 5)

Rentang skor untuk tiap kategori.

$$\text{Rentang Skor} = \frac{\text{Skor Maksimal} - \text{Skor Minimal}}{\text{Jumlah Kategori}}$$

$$\text{Rentang Skor} = \frac{50 - 10}{5} = 8$$

Skor Total	Kategori
42-50	Sangat Baik
34 - 41	Baik
26 - 33	Cukup
18-25	Kurang
<18	Sangat Kurang

4. Data Perilaku Penyelenggara Makanan

Data perilaku penyelenggara makanan di Pondok Pesantren Al-Muttaqien, Kota Madiun diperoleh dengan melakukan pengamatan. Hasil pengamatan di gambarkan dalam checklist perilaku penyelenggara makanan.

a. Skoring Jawaban

- Ya = 1 (jika perilaku diharapkan)
- Tidak = 0
- Untuk pernyataan negatif → skoring dibalik

b. Rekapitulasi Skor

- Jumlahkan skor tiap responden
- Skor maksimal 10 poin

c. Kategorisasi Skor

Rentang skor untuk tiap kategori.

$$\text{Rentang Skor} = \frac{\text{Skor Maksimal} - \text{Skor Minimal}}{\text{Jumlah Kategori}}$$

$$\text{Rentang Skor} = \frac{10-0}{5} = 2$$

Rentang Skor	Kategori
9-10	Sangat Baik
7 -8	Baik
5 – 6	Cukup
3 – 4	Kurang
<3	Sangat Kurang

5. Data Penyusunan Pola Menu

Data penyusunan pola menu diperoleh dengan menilai kuisisioner penyusunan pola menu. Hasil penyusunan penilaian pola menu dilakukan dengan melihat susunan yang dibuat apakah sudah sesuai standart pola menu seimbang.

a. Skoring Jawaban

- Sesuai= 1
- Tidak Sesuai = 0

b. Rekapitulasi Skor

- Jumlah skor tiap responden
- Skor maksimal 9 poin

c. Kategorisasi Skor

Rentang skor untuk tiap kategori.

$$\text{Rentang Skor} = \frac{\text{Skor Maksimal} - \text{Skor Minimal}}{\text{Jumlah Kategori}}$$

$$\text{Rentang Skor} = \frac{9-0}{5} = 2$$

Rentang Skor	Kategori
9	Sangat Baik
7 -8	Baik
5 – 6	Cukup
3 – 4	Kurang
<3	Sangat Kurang

6. Data Penyusunan Besar Porsi

Data penyusunan besar porsi diperoleh dengan menilai kuisisioner penyusunan besar porsi. Hasil penyusunan penilaian pola menu dilakukan dengan melihat susunan yang dibuat apakah sudah sesuai standart pola menu seimbang.

a. Skoring Jawaban

- Sesuai= 1
- Tidak Sesuai = 0

- b. Rekapitulasi Skor
 - Jumlah skor tiap responden
 - Skor maksimal 10 poin
- c. Kategorisasi Skor

Rentang skor untuk tiap kategori.

$$\text{Rentang Skor} = \frac{\text{Skor Maksimal} - \text{Skor Minimal}}{\text{Jumlah Kategori}}$$

$$\text{Rentang Skor} = \frac{10-0}{5} = 2$$

Rentang Skor	Kategori
9-10	Sangat Baik
7 -8	Baik
5 – 6	Cukup
3 – 4	Kurang
<3	Sangat Kurang

7. Teknik Analisis Data

Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

1) Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif bertujuan untuk menggambarkan karakteristik data tingkat pengetahuan, sikap, dan perilaku, baik sebelum maupun sesudah pendampingan, berdasarkan nilai:

- Rata-rata (mean)
- Persentase (%)
- Standar deviasi (SD)
- Minimum dan maksimum

2) Analisis Statistik Inferensial

Statistik inferensial digunakan dalam penelitian ini untuk menguji hipotesis dan melihat adanya perbedaan yang signifikan antara hasil pretest dan posttest tingkat pengetahuan, sikap, dan perilaku penyelenggara makanan setelah dilakukan pendampingan penyusunan pola menu dan besar porsi.

Karena data hasil kuesioner yang diperoleh berskala ordinal dan tidak dapat diasumsikan berdistribusi normal, maka digunakan uji non-parametrik, yaitu Uji Wilcoxon Signed-Rank Test.

Uji Wilcoxon digunakan untuk menguji perbedaan dua data yang berpasangan, yaitu data sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) intervensi pada kelompok yang sama. Uji ini sesuai untuk

digunakan pada data ordinal atau interval yang tidak berdistribusi normal.

Tujuan penggunaan uji statistika untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat pengetahuan sikap perilaku sebelum dan sesudah dilakukan pendampingan penyusunan pola menu dan besar porsi.

1) Hipotesis yang diuji:

- H_0 (Hipotesis nol): Tidak terdapat perbedaan tingkat pengetahuan, sikap, dan perilaku sebelum dan sesudah pendampingan penyusunan pola menu dan besar porsi.
- H_1 (Hipotesis alternatif): Terdapat perbedaan tingkat pengetahuan, sikap, dan perilaku sebelum dan sesudah pendampingan penyusunan pola menu dan besar porsi..

2) Kriteria pengambilan keputusan:

- Jika $p\text{-value} \leq 0,05$, maka H_0 ditolak $\rightarrow$ terdapat perbedaan yang signifikan.
- Jika $p\text{-value} > 0,05$, maka H_0 diterima $\rightarrow$ tidak terdapat perbedaan yang signifikan.