

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Desain Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah *Pre Experimental* dengan menggunakan rancangan *pre dan post test one group* untuk menganalisis pengaruh penyuluhan gizi dengan media “Buku Pintar Gizi Bagi Atlet” terhadap pengetahuan dan sikap gizi serta tingkat konsumsi energi yang diteliti saat atlet angkat besi sedang berada pada periode latihan di Asrama KONI Malang.

B. Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian dilakukan selama 20 hari di Asrama Atlet Angkat Besi KONI (Komite Nasional Olahraga Indonesia) di Malang (Jalan Teluk Cendrawasih Gang XIV No.15 Kota Malang).

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet angkat besi di Asrama KONI Malang yang berjumlah 7 orang

2. Sampel

Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh populasi atlet angkat besi di Asrama KONI Malang yang berjumlah 5 orang

3. Teknik Sampling

Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling* dengan kriteria inklusi dan eksklusi sebagai berikut:

Kriteria inklusi:

- a. Sampel yang mengikuti proses persiapan latihan
- b. Sampel merupakan atlet angkat besi di Asrama KONI Malang
- c. Atlet bersedia menjadi responden penelitian
- d. Atlet tidak pulang atau menetap di asrama

Kriteria eksklusi:

- a. Atlet yang sakit
- b. Atlet yang tidak dapat membaca dan menulis

D. Variabel Penelitian

1. Variabel bebas: Penyuluhan gizi dengan media “Buku Pintar Gizi Bagi Atlet”
2. Variabel terikat: Pengetahuan dan sikap gizi serta tingkat konsumsi energi atlet angkat besi

E. Definisi Operasional Variabel

Tabel 1. Definisi Operasional Variabel

No	Variabel	Definisi	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
1.	Penyuluhan gizi dengan media buku	Penyuluhan dilakukan dengan menggunakan media buku untuk menyampaikan dan menjelaskan kepada peserta mengenai gizi seimbang untuk atlet. Penyuluhan dilakukan pada responden sebanyak 5 orang atlet selama 45 menit	-	Penyuluhan terlaksana sesuai dengan definisi yang telah ditetapkan	-
2.	Pengetahuan gizi atlet	Tingkat pemahaman responden mengenai materi penyuluhan yang diberikan seperti mengenai pengertian gizi olahraga, kebutuhan gizi atlet, dan pengaturan gizi seimbang untuk atlet	Kuesioner	Nilai tingkat pengetahuan responden diklasifikasikan berdasarkan Arikunto (2013): a. Baik: 76%-100% b. Cukup: 56%-75% c. Kurang baik: ≤55%	Ordinal
3.	Sikap gizi atlet	Perwujudan dari pengetahuan yang dimiliki responden mengenai	Kuesioner	Nilai sikap responden diklasifikasikan berdasarkan Arikunto	Ordinal

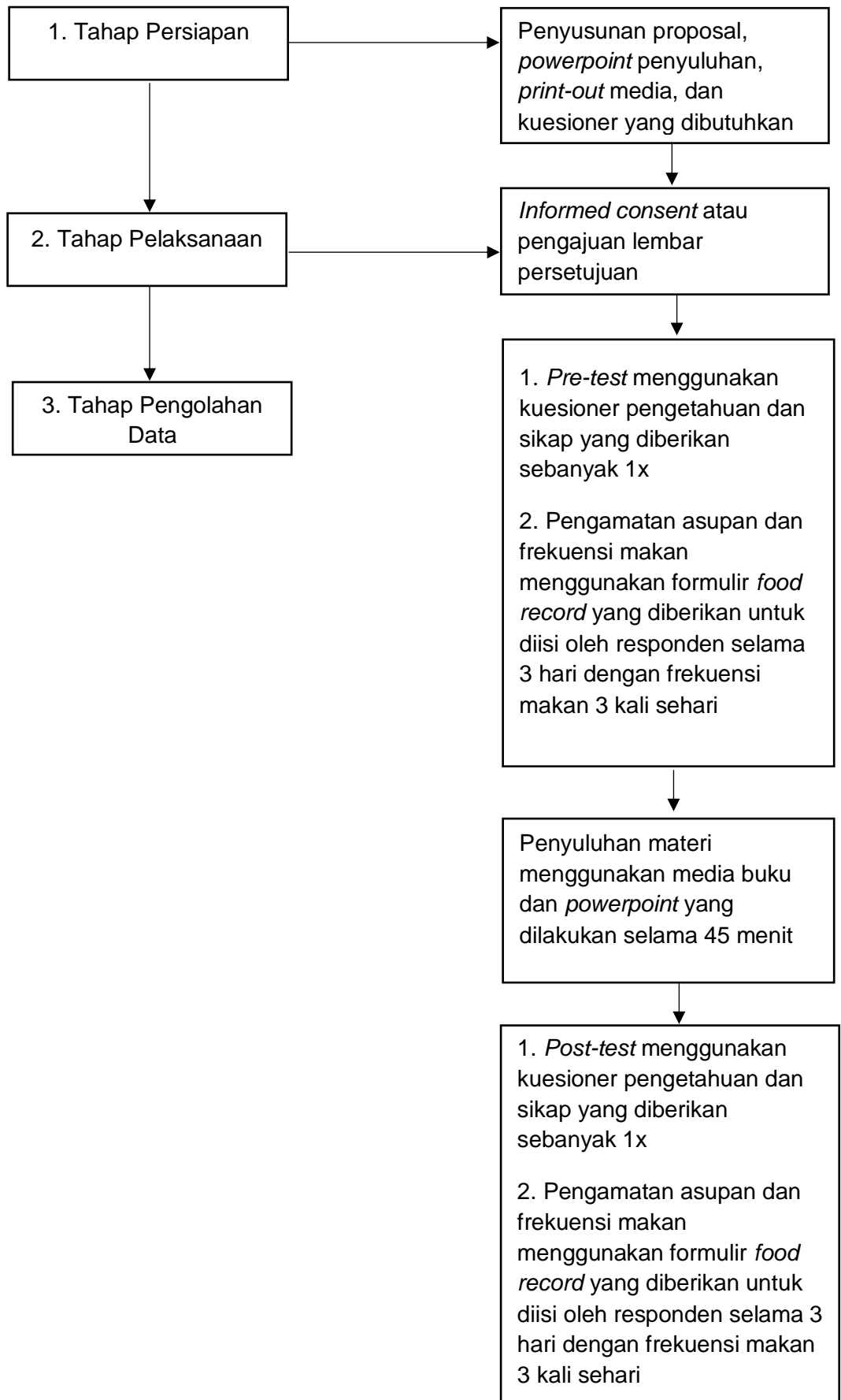
		materi penyuluhan yang diberikan		(2013): a. Baik: $\geq 76\%$ -100% b. Cukup: 60%-75% c. Kurang: $\leq 60\%$	
4.	Tingkat konsumsi energi	Persentase asupan energi yang masuk ke dalam tubuh, didapatkan dari hasil perhitungan konsumsi energi dalam makanan dibandingkan dengan kebutuhan energi masing-masing individu	Wawancara dengan form <i>food record</i>	Total nilai konsumsi energi responden yang dikategorikan berdasarkan SDT (2014): a. Lebih: $\geq 130\%$ b. Normal: $100 \leq 130\%$ c. Kurang: $70 \leq 100\%$ d. Sangat kurang: $\leq 70\%$	Ordinal

F. Instrumen Penelitian

1. *Microtoise* (merk GEA dengan ketelitian 0,1 cm)
2. Timbangan berat badan (merk Camry dengan ketelitian 0,1 kg)
3. Alat tulis
4. Laptop
5. Print-out “Buku Pintar Gizi bagi Atlet”
6. Formulir persetujuan mengikuti penelitian (*inform consent*)
7. Form kuesioner penelitian
 - a. Kuesioner pengetahuan gizi, berisi pertanyaan pilihan ganda berjumlah 17 soal yang ditujukan kepada responden sebelum dan sesudah diberi penyuluhan mengenai isi buku “Buku Pintar Gizi bagi Atlet” untuk mengukur pemahaman responden mengenai materi yang telah diberikan. Materi yang diberikan meliputi pengantar gizi olahraga, jenis olahraga, kebutuhan asupan gizi atlet, periodisasi gizi, mitos & fakta, hal yang perlu dilakukan dan dihindari oleh atlet, dan bagan/siklus kebutuhan atlet untuk pertandingan

- b. Kuesioner sikap gizi, berisi pernyataan persetujuan berjumlah 13 soal yang meliputi dua pilihan yaitu pilihan “Setuju” dan “Tidak Setuju” yang ditujukan kepada responden sebelum dan sesudah diberi penyuluhan mengenai isi buku “Buku Pintar Gizi bagi Atlet” untuk mengetahui tanggapan responden mengenai pernyataan yang diajukan
- c. Form *food record*, digunakan untuk mengetahui berbagai jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi dalam 24 jam. Pemantauan pola makan atlet dilakukan selama 6 hari, yang dibagi menjadi 3 hari sebelum dan 3 hari setelah diberi penyuluhan mengenai isi buku “Buku Pintar Gizi bagi Atlet”

G. Pelaksanaan Penelitian



H. Metode Pengumpulan Data

1. Data karakteristik atlet, meliputi nama, umur, tingkat pendidikan, jenis kelamin, berat badan, dan tinggi badan yang diperoleh dengan cara pengukuran langsung dan wawancara
2. Data pengetahuan dan sikap gizi atlet angkat besi didapatkan dengan menggunakan kuesioner pengetahuan dan sikap gizi yang ditujukan untuk atlet angkat besi sebelum dan setelah penyuluhan
3. Data tingkat konsumsi energi atlet angkat besi didapatkan dengan cara memantau dan mengukur pola makan atlet angkat besi saat periode latihan selama 3 hari (sebelum penyuluhan) dan 3 hari (setelah penyuluhan) menggunakan form *food record*. Atlet diminta untuk menuliskan menu makanan yang dikonsumsi pada form *food record* sesuai petunjuk yang telah dijelaskan.

I. Teknik Pengolahan dan Analisis Data

1. Data Karakteristik Atlet

Data karakteristik atlet meliputi: umur, pendidikan yang sedang ditempuh, dan status gizi atlet. Data umur dan pendidikan tersebut dapat menjadi acuan untuk menentukan kemampuan responden dalam menyerap materi penyuluhan yang diberikan. Sedangkan data status gizi diperlukan untuk mendata perbedaan status gizi atlet saat penelitian dilakukan. Data disajikan dalam bentuk tabel.

2. Pengukuran Pengetahuan Gizi

Data tingkat pengetahuan gizi akan diolah menggunakan aplikasi *microsoft excel*. Data ini diperoleh dengan cara memberi penilaian berdasarkan jawaban pada kuesioner pengetahuan gizi yang diberikan sebelum dan setelah penyuluhan, yaitu dengan memberikan skor 1 untuk jawaban yang benar dan 0 untuk jawaban yang salah. Rumus pengukuran tingkat pengetahuan yang digunakan adalah:

$$\text{Total nilai} = \frac{\text{jumlah jawaban benar}}{\text{jumlah soal}} \times 100\%$$

Hasil perhitungan yang diperoleh, dikategorikan dengan kriteria sebagai berikut: (Arikunto, 2013)

- a. Baik : 76%-100% jumlah jawaban benar
- b. Cukup : 56%-75% jumlah jawaban benar

c. Kurang : $\leq 55\%$ jumlah jawaban benar

3. Pengukuran Sikap Gizi

Data sikap gizi diperoleh dengan cara memberi penilaian berdasarkan jawaban pada kuesioner sikap gizi yang diberikan sebelum dan setelah penyuluhan. Skala dalam penelitian ini adalah jawaban “Setuju” dan “Tidak Setuju”. Hasil yang diperoleh kemudian diitung menggunakan rumus:

$$\text{Total nilai} = \frac{\text{jumlah jawaban benar}}{\text{jumlah soal}} \times 100\%$$

Hasil perhitungan yang diperoleh, dikategorikan dengan kriteria sebagai berikut: (Arikunto, 2013)

- a. Baik : $\geq 76\%$ -100%
- b. Cukup : 60%-75%
- c. Kurang : $\leq 60\%$

4. Pengukuran Tingkat Konsumsi Energi

Data asupan makan yang telah didapat dari form *food record* selanjutnya akan diolah menggunakan aplikasi *Nutrisurvey*. Tingkat konsumsi energi dapat diukur menggunakan rumus:

$$\text{Tingkat Konsumsi Energi} = \frac{\text{Konsumsi Energi Aktual}}{\text{Kebutuhan Gizi Atlet}} \times 100\%$$

Hasil yang didapat lalu dikategorikan berdasarkan SDT (2014), yaitu:

- 1) Kategori lebih: $\geq 130\%$
- 2) Kategori normal: 100 - $\leq 130\%$
- 3) Kategori kurang: 70 - $\leq 100\%$
- 4) Kategori sangat kurang: $\leq 70\%$