

BAB III

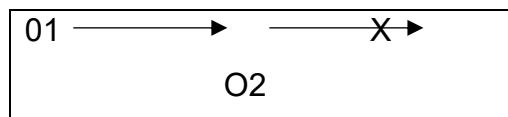
METODE PENELITIAN

A. Lokasi Dan Waktu Penelitian

Penelitian dilakukan di SMAN 2 Lubuk Pakam. Dilakukan survey awal pada 18 Juli 2024 dan di screening pada 20 Juli 2024. Waktu penelitian dilaksanakan bulan Desember 2024 – Januari 2025.

B. Jenis Dan Rancangan Penelitian

Penelitian ini adalah rancangan penelitian eksperimen semu (quasi eksperimen) dengan pre and post test.



Gambar 13. Rancangan Penelitian One Group Pre and Post Test

Keterangan :

01 : Pre test, yaitu asupan karbohidrat, lemak dan protein sebelum penyuluhan

X : perlakuan, penyuluhan gizi seimbang

02 : post test, yaitu asupan karbohidrat, lemak dan protein setelah penyuluhan

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X SMA N 2 Lubuk Pakam yang mengalami overweight (kelebihan berat badan). Seluruh populasi (siswa dengan kelebihan berat badan) akan dijadikan sampel penelitian, yaitu sebanyak 396 siswa yang telah di screening dan di dapat 42 siswa yang mengalami gizi lebih (overweight).

2. Sampel

Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan Teknik purposive sampling yaitu seluruh populasi dijadikan sampel berjumlah 42 siswa. Namun sebelumnya, dilakukan screening terlebih dahulu

dengan menetapkan kriteria pengambilan sampel sesuai tujuan penelitian. Dengan pertimbangan kriteria inklusi dan eksklusi yang ditentukan :

a. Kriteria Inklusi

Kriteria ini merujuk pada syarat atau karakteristik yang harus dipenuhi oleh setiap individu dalam populasi yang berpotensi dijadikan sampel.

Dalam penelitian ini, kriteria inklusi yang ditetapkan adalah :

1. Siswa kelas X SMA Negeri 2 Lubuk Pakam.
2. Memiliki status gizi lebih (overweight) berdasarkan hasil screening.
3. Bersedia menjadi responden dalam penelitian

b. Kriteria Eksklusi

Kriteria eksklusi merujuk pada karakteristik yang tidak memenuhi syarat untuk diikutserta dalam pengambilan sampel. Kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah :

1. Siswa yang tidak bersedia berpartisipasi dalam penelitian.
2. Siswa yang tidak hadir saat proses pengumpulan data.

D. Jenis Dan Cara Pengumpulan Data

Jenis data yang dikumpulkan dalam penelitian ini meliputi data primer dan data sekunder.

1. Data Primer

Data primer merupakan data yang dikumpulkan secara langsung oleh peneliti dari sumber asli melalui wawancara dan pengamatan lapangan secara langsung. Data primer dalam penelitian ini meliputi.

- Identitas sampel meliputi : nama siswa, kelas, jenis kelamin, tanggal lahir, umur, pekerjaan orang tua, alamat, tinggi badan dan berat badan dengan alat bantu form identitas.
- Data asupan karbohidrat, lemak dan protein dengan cara *food recall* 24 jam yang dilakukan selama 3 hari tidak berturut-turut.

2. Data Sekunder

Data sekunder adalah data yang di kumpulkan meliputi : gambaran umum lokasi penelitian dan gambaran umum populasi penelitian.

E. Langkah-Langkah Pelaksanaan Intervensi

Adapun cara kerja yang dilakukan selama penelitian berlangsung yaitu:

1. Pra Penelitian

Peneliti melakukan survei pendahuluan setelah mendapat ijin dari pihak Sekolah SMA N 2 Lubuk Pakam. Survei pendahuluan dilakukan untuk menetapkan sampel dengan mengukur tinggi badan (TB) dan menimbang berat badan (BB) siswa/i untuk mengetahui Status Gizi anak remaja berdasarkan IMT yang di kategorikan dengan Ambang Batas indeks massa tubuh (IMT) menurut permenkes 2018.

2. Intervensi

- a. Pre-test (wawancara recall 24 jam) dilakukan sebelum memberikan penyuluhan gizi.
- b. Intervensi dilakukan sebanyak 2 kali pemberian. Setiap pemberian intervensi diberikan jeda 1 minggu. Tahapan Intervensi :

1) Intervensi Pertama

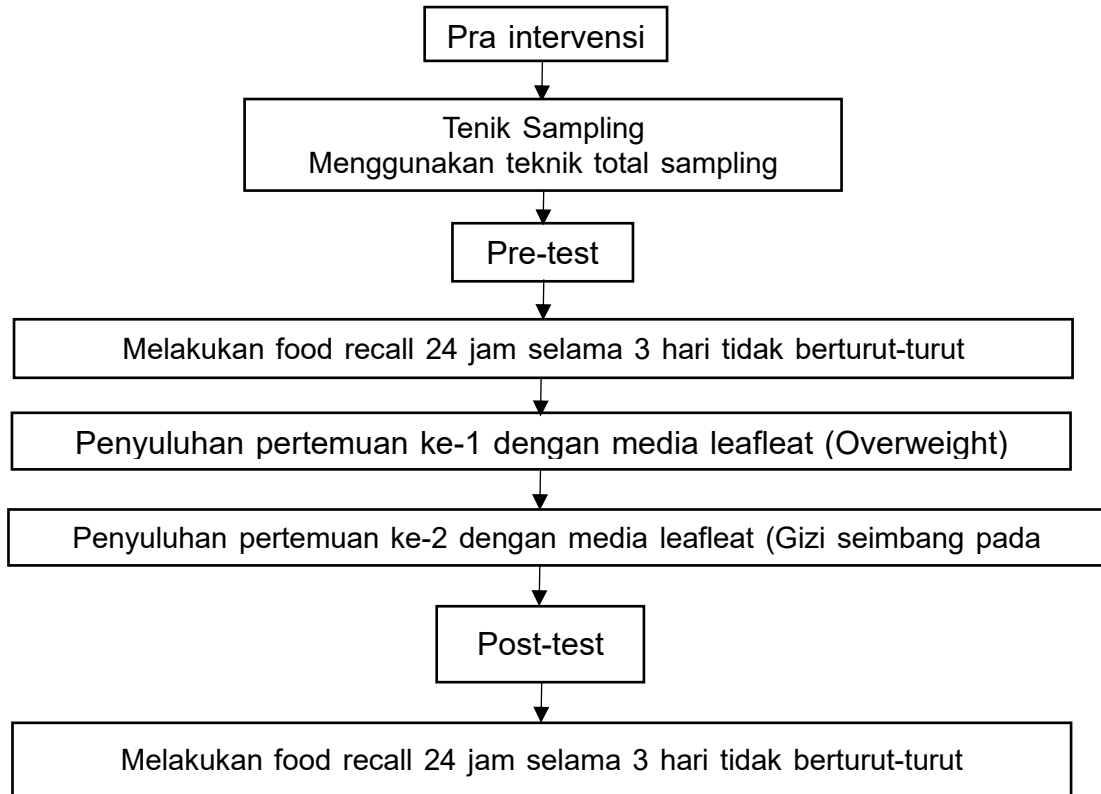
- Pertemuan pertama penyuluhan gizi seimbang dilakukan dengan alokasi waktu 30 menit.
- Peneliti membagikan bahan penyuluhan yaitu leaflet Overweight kepada remaja sebagai pegangan.
- Setelah itu peneliti memaparkan materi I tentang pengertian Obesitas, faktor-faktor yang mempengaruhi, tabel indikator IMT dan pencegahan Overweight pada remaja.
- Kemudian peneliti memberikan waktu kepada remaja untuk bertanya tentang materi yang diberikan dengan alokasi waktu 15 menit.
- Selesai Pemberian intervensi

2) Intervensi kedua

- Pertemuan kedua penyuluhan dilakukan dengan alokasi waktu 30 menit sedangkan untuk diskusi (tanya jawab) dilakukan selama 15 menit
- Awal pemberian penyuluhan dengan mengulas kembali mengenai materi pada pertemuan pertama dengan memberikan pertanyaan kepada siswa/i agar peneliti tau apakah siswa/i tersebut paham mengenai materi yang diberikan serta agar peneliti tau apakah siswa/i tersebut membaca leaflet di rumah.
- Setelah itu, peneliti memaparkan materi II dengan media leaflet tentang gizi seimbang pada remaja.
- Kemudian peneliti memberikan waktu kepada siswa/i untuk bertanya tentang materi yang diberikan dengan alokasi waktu 15 menit.
- Setelah pemberian intervensi, dilanjutkan dengan post-test dengan jeda 1 minggu setelah intervensi.

Post test dilakukan sebagai tahap akhir dari penelitian dengan mewawancarai siswa/i menggunakan food recall untuk menganalisis perubahan terkait asupan siswa/i setelah mendapatkan penyuluhan.

3. Alur Pelaksanaan



Gambar 4. Alur Pelaksanaan Intervensi

4. Penelitian

Jenis data yang dikumpulkan meliputi data primer dan data sekunder. Adapun data-data yang dikumpulkan meliputi:

1) Data Primer

- a) Data Karakteristik responden (nama, umur, jenis kelamin, pekerjaan orang tua) diperoleh dengan wawancara langsung dengan alat bantu form identitas
- b) Data asupan karbohidrat, lemak dan protein diperoleh dari hasil recall 24 jam dengan melakukan wawancara selama 3 hari tidak berturut-turut melalui alat bantu formulir food recall 24 jam. Data dilakukan sebelum intervensi penyuluhan dan setelah intervensi penyuluhan. Food recall 24 jam dilakukan di sekolah ketika jam istirahat dengan alat bantu food recall dan buku makanan.

Tabel 5. Materi Penyuluhan Gizi pada Siswa Dengan Kelebihan Berat Badan di SMA N 2 Lubuk Pakam

Pertemuan	Materi yang disampaikan
Pertemuan I	Materi tentang obesitas
Pertemuan II	Materi tentang gizi seimbang

2) Data Sekunder

Data tentang gambaran umum lokasi penelitian yaitu SMA N 2 Lubuk Pakam Kabupaten Deliserdang Sumatera Utara yang di dapat dari pihak sekolah SMA N 2 Lubuk Pakam Kabupaten Deliserdang Sumatera Utara.

F. Pengolahan dan Analisis Data

1. Pengolahan Data

Data yang diperoleh kemudian diolah dengan menggunakan program computer di proses secara Editing, Coding, Entry Data dan Tabulasi kemudian di analisis dengan computer. Tabulasi yaitu menyusun data dari hasil penelitian yang sudah dimasukkan dalam computer yang telah di kategorikan untuk disajikan dalam bentuk table frekuensi atau diagram sehingga data lebih mudah dianalisis

2. Analisis Data

a. Analisis Data Univariat

Analisis data univariat untuk melihat gambatran dan karakteristik setiap variable independent (bebas) dan variable dependent (terikat).

b. Analisis Data Bivariat

Analisis data Bivariat untuk melihat pengaruh antara variable bebas dan variable terikat, yaitu pengaruh penyuluhan gizi seimbang dengan media leaflet terhadap asupan karbohidrat, lemak, dan protein pada siswa overweight di SMA Negeri 2 Lubuk Pakam. Masing-masing dilakukan dengan uji Kolmogorov-smirnov. Hasil uji menunjukkan bahwa data berdistribusi normal ($p > 0,05$) sehingga dilakukan uji statistik t-dependent dengan tingkat kepercayaan 95%. Dengan mengambil kesimpulan, jika $p < 0.05$ maka H_a diterima.