

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di MAN 3 Medan. Waktu survei pendahuluan dilakukan pada hari Rabu 17 Juli 2024 yang bertujuan untuk mendata jumlah Remaja Putri di sekolah MAN 3 Medan. dan penelitian dilaksanakan pada bulan Januari 2025.

B. Jenis dan Rancangan Penelitian

Jenis penelitian ini adalah quasi experimental dengan rancangan penelitian studi pre test post test one group yaitu peneliti hanya mengukur variable pada suatu kelompok sebelum dan sesudah perlakuan tanpa adanya kelompok pembanding.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi MAN 3 Medan kelas XI yang berjumlah 211 orang. Pemilihan siswi kelas XI dengan alasan dapat mewakili usia remaja dan tidak terbentur dengan ujian akhir

2. Sampel

Sampel pada penelitian ini adalah Sebagian dari populasi remaja putri kelas XI MAN 3 Medan. Penentuan jumlah sampel pada penelitian ini menggunakan rumus slovin dengan Tingkat kesalahan 10% sebagai berikut:

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

Keterangan:

n: jumlah anggota sampel

N: jumlah populasi

e: Tingkat kesalahan 10%

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

$$n = \frac{211}{1 + 211(0,1)^2}$$

$$n = \frac{211}{1 + 2,11}$$

$$n = \frac{211}{3,11}$$

$$= 68$$

Dari hasil perhitungan diatas jumlah sampel sebanyak 68 remaja putri Penarikan sampel dalam penelitian ini menggunakan Teknik purposive sampling (dengan cara pengambilan acak), yaitu Teknik penentuan sampel dari populasi dilakukan dengan pertimbangan tertentu yang dimana perkelasnya akan diambil menggunakan rumus Slovin. Maka peneliti akan mengambil sampel remaja putri dari kelas XI, karena dianggap sudah mampu memberikan data yang dibutuhkan.

Table 4. Sampel Kelas XI MAN 3 Medan

Kelas	Jumlah	Perhitungan Sampel	Sampel
XI- IPA 1	19	19 : 211 x 68	6,12
XI- IPA 2	20	20 : 211 x 68	6,44
XI- IPA 3	20	20 : 211 x 68	6,44
XI- IPA 4	19	19 : 211 x 68	6,12
XI- IPA 5	19	19 : 211 x 68	6,12
XI- IPA 6	20	20 : 211 x 68	6,44
XI-IPA 7	20	20 : 211 x 68	6,44
XI- IPS 1	19	19 : 211 x 68	6,12
XI-IPS 2	18	18 : 211 x 68	5,80
XI- IK 1	18	18 : 211 x 68	5,80
XI- IK 2	19	19 : 211 x 68	6,12
Total	211		67,96 (68 orang)

Sampel dalam penelitian ini ditentukan dengan kriteria inklusi sebagai berikut :

a. Kriteria Inklusi

Kriteria inklusi adalah karakteristik subjek penelitian dari suatu populasi target terjangkau yang akan diteliti. Adapun kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah :

- a) Bersedia menjadi responden
- b) Responden bersekolah di MAN 3 Medan
- c) Responden sedang duduk dibangku XI
- d) Responden yang tidak mempunyai penyakit infeksi atau penyakit kronis
- e) Responden bersedia dan berpartisipasi aktif dalam seluruh rangkaian penelitian.

b. Kriteria Eksklusi

Kriteria eksklusi adalah menghilangkan atau mengeluarkan subjek yang memenuhi kriteria inklusi dari studi karena berbagai sebab. Adapun kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah :

- a) Responden tidak ada pada saat penelitian menjadi sampel
- b) Responden dalam keadaan sakit fisik.
- c) Responden tidak duduk dibangku XI
- d) Responden tidak bersedia dan tidak berpartisipasi aktif dalam seluruh rangkaian penelitian.

D. Jenis dan Cara Pengumpulan Data

1. Jenis Data

Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer dan data sekunder

a. **Data Primer**

Data primer dalam penelitian ini meliputi:

1) **Karakteristik Sampel**

Untuk memperoleh karakteristik responden dengan wawancara secara langsung dengan bantuan kuesioner Figure Rating Scala (FRS)

dan Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire-Appearance Scale (MBSRQ-AS). data berat badan di ukur dengan timbangan, dan data tinggi badan di ukur dengan microtoise.

2) Data Pemilihan Makan

Data pemilihan makan sampel di peroleh dengan wawancara menggunakan formular FFQ (*Food Frequency Questionnair*). Dalam hal ini peneliti harus melihat kondisi siswa di karenakan jadwal ujian dapat membuat siswa memungkinkan untuk pengisian kuesioner sehingga peneliti harus memperhatikan waktu yang tepat untuk melakukan wawancara pengisian kuesioner.

Dalam mengajukan pertanyaan kepada siswa peneliti menggunakan cara atau Teknik *probing*. Teknik *probing* digunakan oleh pewawancara untuk mendapatkan informasi dari responden. Pewawancara harus dapat meyakinkan responden dengan cara mampu berkomunikasi,memberikan rasa rileks, keakraban namun tidak menyudutkan responden dalam berbicara,tidak bersifat menginterogasi.

b. Data Sekunder

Data sekunder, yaitu data yang di peroleh berdasarkan informasi yang telah di kumpulkan dari pihak sekolah, yakni data Gambaran umum sekolah, yaitu tahun berdirinya sekolah, lokasi sekolah, dan jumlah siswi kelas XI.

2. Cara Pengumpulan Data

a. Sebelum Penelitian

1. Mencari refrensi jurnal yang relevan dengan masalah penelitian
2. Menetapk an lokasi penelitian yang akan di gunakan
3. Melakukan survei awal dengan mengamati lokasi penelitian
4. Meminta izin dari kepala sekolah MAN 3 Medan, serta menjelaskan tujuan dan manfaat penelitian
5. Menentukan sampel penelitian sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan
6. Menjadwalkan pelaksanaan penelitian

b. Saat Penelitian

1. Data Primer

- a. Data identitas sampel meliputi nama, kelas, usia. Data identitas diperoleh dengan wawancara dengan alat bantu kuesioner. Data identitas sampel dikumpulkan oleh peneliti dibantu oleh enumerator berjumlah 3 orang yang merupakan mahasiswi semester 8 jurusan Gizi.
- b. Data berat badan dikumpulkan dengan prosedur sebagai berikut
 - a) Alat timbangan berat badan ditempatkan pada permukaan yang rata
 - b) Responden diminta dengan sopan untuk berdiri tegak di tengah timbangan dengan pandangan lurus ke depan setelah naik ke atas timbangan
 - c) Hasil penimbangan berat badan dibaca dan di catat.
- c. Data tinggi badan dikumpulkan dengan prosedur sebagai berikut
 - a) Pilih permukaan vertical yang datar untuk memasang microtoise
 - b) Pasang microtoise dengan menempelkannya pada permukaan datar menggunakan paku dan lakban agar posisinya tetap, lalu Tarik ujung meteren hingga 2 meter ke bawah secara vertical sehingga microtoise menunjukkan angka nol
 - c) Responden diminta melepas Sepatu dan berdiri tepat di bawah microtoise dengan posisi badan tegap dan pandangan lurus ke depan
 1. Pastikan kepala, punggung, bokong, betis, dan tumit menempel pada permukaan vertical, dan responden dalam keadaan rileks
 2. Tarik ujung microtoise secara tegak lurus hingga menyentuh rambut responden
 3. Baca dan catat hasil pengukuran tinggi badan.
 - d) Data yang diperoleh dari penyebaran kuesioner yang berisi daftar pertanyaan pola makan dan body image

2. Data Sekunder

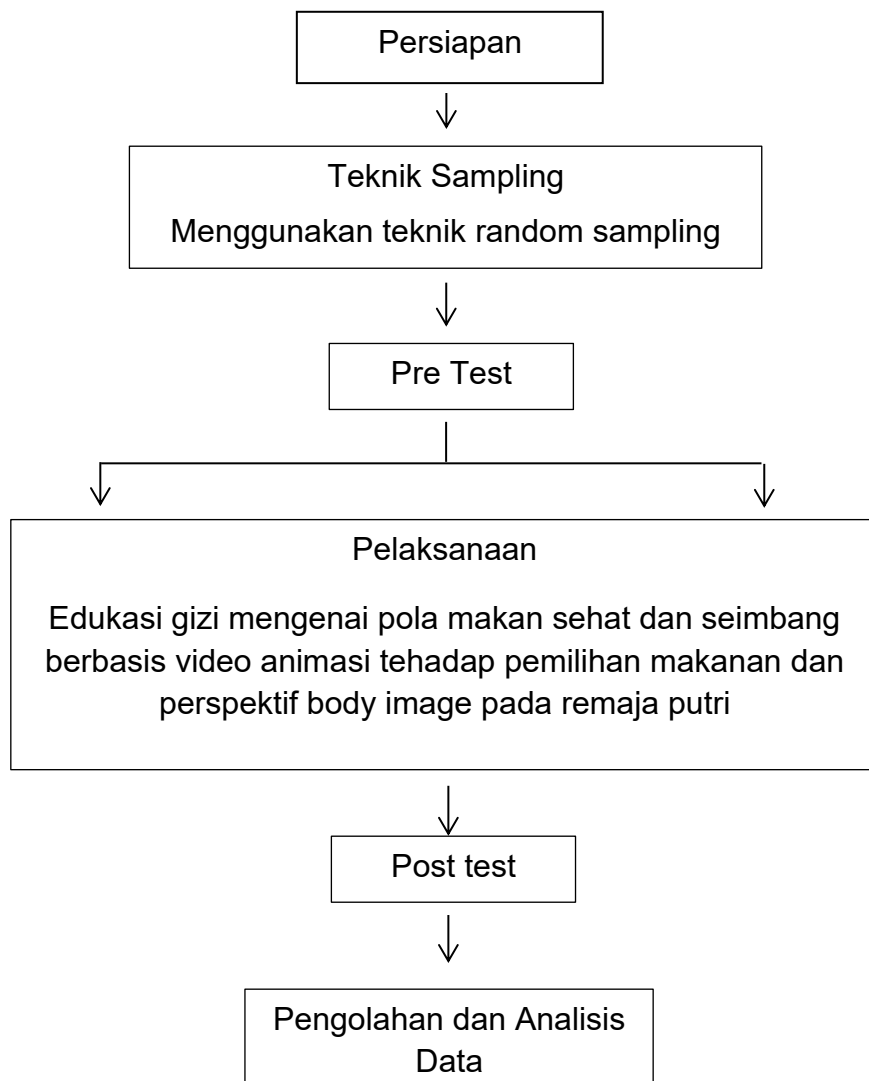
Data sekunder merupakan data yang diperoleh dari pihak MAN 3 Medan meliputi gambaran umum lokasi penelitian, dan data siswa siswi yang ada di sekolah MAN 3 Medan.

E. Intervensi

a) Tahap awal (Pre-intervensi)

- Pengembangan materi pola makan sehat dan seimbang
- Menyiapkan video animasi untuk edukasi gizi pola makan yang sehat dan seimbang pada remaja putri sebagai media yang digunakan untuk menambah pengetahuan perspektif body image

b) Tahap pelaksanaan



- Pemilihan sampel : Menggunakan teknik random sampling untuk memilih responden yang sesuai dengan kriteria, yaitu : Remaja putri berusia 16-18 tahun, Memiliki hp android, bersedia berpartisipasi dalam penelitian dan menandatangani lembar persetujuan menjadi responden.
- Pretest pemilihan makanan dan perspektif body image remaja putri : Sebelum pemberian edukasi, dilaksanakan pretest untuk mengukur pengetahuan pemilihan makanan dan perspektif body image remaja sebagai responden.
- Pelaksanaan : Setelah melakukan pretest pada remaja putri, pemberian intervensi diberikan dengan cara mengumpulkan remaja putri pada whatsApp grub, link dari video youtube dengan durasi 4 menit 32 detik , dengan melakukan diskusi terkait video edukasi. Lalu, selama 3 minggu kedepan, peneliti akan mengingatkan responden untuk menonton video edukasi, dengan sesi diskusi dan bukti bahwa responden telah menonton video edukasi.
- Post test pemilihan makanan dan perspektif body image remaja putri : Setelah pemberian edukasi , maka dilakukan post test setelah 3 minggu intervensi untuk menilai perubahan terkait pemilihan makanan dan perspektif body image remaja putri setelah mendapatkan edukasi.
- Pengolahan dan analisis data : Menginput data dari pretest dan posttest ke dalam program statistik untuk analisis perbedaan yang signifikan, melakukan analisis statistik untuk mengevaluasi efektivitas edukasi gizi tentang pola makan sehat dan seimbang terhadap pemilihan makanan dan perspektif body image remaja putri, dan membuat interpretasi hasil analisis untuk menyimpulkan perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah pemberian edukasi.

F. Pengolahan dan Analisis Data

1. Pengolahan Data

Teknik pengolahan data dilakukan sesuai dengan proses pengolahan data yang terdiri dari :

a. **Memeriksa Data (Editing)**

Setelah semua data dikumpulkan, kemudian dilakukan proses editing. Kegiatan yang dilakukan adalah memeriksa kelengkapan data yang diinginkan.

b. **Mengentry Data (Entering)**

Data identitas responden, pengetahuan yang telah diperoleh kemudian dilakukan proses mengentri data atau menginput data ke dalam program computer SPSS.

c. **Pengkodean Data (Coding)**

Pemberian kode dari kuesioner yang terkumpul pada setiap pertanyaan dalam kuesioner. Tujuannya untuk mempermudah saat analisis dan mempercepat pemasukan data

d. **Pemasukan Data (Processing)**

Memasukkan data ke dalam master tabel dengan memasukkan kode jawaban pada program data. Program data yang digunakan disesuaikan dengan apa yang akan diolah.

e. **Membersihkan Data (Cleaning Data)**

Kegiatan pengecekan kembali data yang sudah di entry. Kesalahan tersebut terjadi pada saat kita memasukkan data ke komputer dengan mempertimbangkan kesesuaian jawaban dengan maksud kuesioner, kelogisan dan dengan melihat distribusi frekuensi dari variabel.

f. **Tabulasi Data**

Kegiatan pengecekan kembali data yang sudah di entry. Kesalahan tersebut terjadi pada saat kita memasukkan data ke komputer dengan mempertimbangkan kesesuaian jawaban dengan maksud kuesioner, kelogisan dan dengan melihat distribusi frekuensi dari variabel.

a) Data Body Image

Data *Body Image* dengan kuesioner *Figure Rating Scale* (FRS) pada lampiran 3 berupa kuesioner gambar siluet tubuh wanita dengan nomor 1 hingga 9, yang merepresentasikan bentuk tubuh dari sangat kurus (skor 1) hingga sangat gemuk (skor 9). Subjek diminta untuk memilih gambar yang menggambarkan persepsi mereka terhadap bentuk tubuh aktual (saat ini) dan persepsi bentuk tubuh ideal yang diinginkan. Gambar siluet tersebut kemudian dikategorikan ke dalam empat klasifikasi status gizi, yaitu: kurus (gambar 1–2), normal (gambar 3–4), gemuk (gambar 5–7), dan obesitas (gambar 8–9). Untuk menilai antara persepsi tubuh dan status gizi, data dari FRS dibandingkan dengan hasil pengukuran antropometri, khususnya Indeks Massa Tubuh (IMT). Persepsi tubuh dianggap positif apabila pilihan gambar tubuh aktual dari FRS sesuai dengan kategori status gizi subjek berdasarkan IMT-nya. Sebaliknya, persepsi tubuh dikategorikan sebagai negatif jika terdapat ketidaksesuaian antara persepsi bentuk tubuh aktual (versi subjek) dengan status gizi aktual berdasarkan IMT.

Data *Body Image* dengan kuesioner *Multidimensional Body- Self Relations Questionnaire- Appearance Scale* (MBSRQ-AS) Pengukuran perspektif body image menggunakan metode Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire- Appearance Scale MBSRQ-AS pada lampiran 4, sebuah kuesioner yang terdiri dari 34 butir pertanyaan. kuesioner ini mengukur lima dimensi utama, yaitu evaluasi penampilan (3,5,9,12,15,18,19), orientasi terhadap penampilan (1,2,6,7,10,13,17,21,11,14,16,20), kepuasan terhadap bagian tubuh (26,27,28,29,30,31,32,33,34), kecemasan menjadi gemuk (4,8,22,23), dan pengkategorian ukuran tubuh (24,25). Setiap pernyataan dalam kuesioner dinilai menggunakan skala Likert 5 poin, dengan pengkodean yang berbeda antara pernyataan yang bersifat positif (*favorable*) dan negatif (*unfavorable*). Responden memberikan penilaian dari "Sangat Tidak Sesuai" hingga "Sangat Sesuai" yang kemudian diberikan bobot angka dari 1 hingga 5, tergantung pada sifat pernyataan. Setelah semua

jawaban dikumpulkan, total skor MBSRQ-AS dihitung dan dikategorikan menjadi tiga kelompok berdasarkan nilai rata-rata dan standar deviasi, yaitu persepsi body image negatif (skor < mean - SD), normal (mean ± SD), dan positif (skor > mean + SD).

b) Data Pemilihan Makan

1. Jumlah

Langkah langkah menghitung jumlah asupan dengan metode semi-FFQ :

- Pilih porsi makanan yang sesuai: kecil, sedang, besar
- Konversikan semua kategori frekuensi ke kategori harian, dengan ketentuan 1 kali per hari sama dengan 1. Contoh nasi dikonsumsi 3 kali per hari = 3; tahu dikonsumsi 4x per minggu = $4/7 = 0,57$ per hari.
- Kalikan frekuensi per hari dengan porsi (dalam gram) untuk mendapatkan rata-rata konsumsi/hari.

Setelah menghitung total konsumsi energi responden, kemudian perlu menentukan tingkat konsumsinya. Angka Kecukupan Gizi (AKG) tahun 2013 hanya berlaku sebagai standar untuk penggolongan umur dan jenis kelamin, bukan untuk individu secara spesifik. Oleh karena itu, untuk menilai konsumsi individu, kita harus membandingkan berat badan aktual individu dengan berat badan standar yang tercantum dalam AKG 2013.

Tingkat konsumsi individu (Setiowati, 2020) ditentukan dengan cara: $AKG\ Individu = (BB\ Sekarang / BB\ AKG\ 2013) \times Energi\ AKG\ 2013$
 $\% AKG\ Individu\ bagian\ energi = (Energi\ yang\ dikonsumsi / AKG\ Individu) \times 100$
Interpretasi hasil:

- a) Baik: 100-110% AKG
- b) Sedang: 80-99% AKG
- c) Kurang: 70-79% AKG
- d) Defisit : <70% AKG

2. Jenis

Berdasarkan jenis makanan yang dikonsumsi oleh responden, kita dapat mengetahui bahan pangan apa saja yang paling sering dikonsumsi. Hal ini meliputi bahan makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur dan buah. Data ini kemudian diolah dalam aplikasi statistik untuk menghitung rata-rata konsumsi dan mengetahui pola makan/pemilihan makanan umum remaja putri di MAN 3 Medan.

Pada kolom jenis makanan, akan dilihat apakah ada bahan pangan yang tidak dikonsumsi sama sekali. Jika ada bahan pangan sumber protein yang tidak dikonsumsi, maka pemilihan makan tersebut dikategorikan sebagai tidak baik. Penting untuk dicatat bahwa pilihan bahan pangan dalam FFQ ini telah dipertimbangkan berdasarkan bahan makanan yang mudah ditemui dan sering dikonsumsi di wilayah sekitar.

2. Analisis Data

a) Analisis Univariat

Analisis univariat untuk menjelaskan karakteristik masing-masing variable, baik variable independen (bebas) yaitu edukasi gizi maupun variable dependen (terikat) pemilihan makanan, dan *body image*

b) Analisis Bivariat

1. Adanya pengaruh edukasi gizi mengenai pola makan sehat dan seimbang berbasis video animasi terhadap pemilihan makanan dan perspektif *body image* di MAN 3 Medan.
2. Hasil uji normalitas data yang diinput pada komputer pertama kali menggunakan metode *Kolmogorov-Smirnov* menunjukkan bahwa data tersebut tidak berdistribusi normal dengan nilai signifikansi (sig) $< 0,05$ (0,00). Selanjutnya, dilakukan uji statistik menggunakan uji *wilcoxon* karena data sebelumnya tidak memenuhi asumsi distribusi normal. Berdasarkan hasil uji, jika nilai p kurang dari 0,05, maka hipotesis alternatif (H_{a1} dan H_{a2}) diterima. Artinya, terdapat pengaruh edukasi gizi berbasis video animasi terhadap pemilihan makanan dan persepsi terhadap *body image* di MAN 3 Medan.