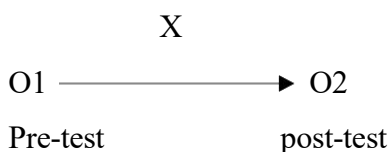


BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Dan Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian rancangan kuasi-eksperimen. Rancangan penelitian menggunakan one group pretest-posttest design, yaitu rancangan di mana di berikan pretest (sebelum intervensi), kemudian dilakukan intervensi (Penyuluhan dan booklet), lalu dilakukan posttest (setelah intervensi) untuk melihat perubahan atau peningkatan pengetahuan dan pola makan



Keterangan:

- O1: Pretest, Pengukuran awal pengetahuan
- X: Penyuluhan 3 kali dan booklet diberikan 3 kali
- O2: Posttest: Pengukuran akhir, untuk melihat perbedaan

B. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada siswa kelas VIII SMP Negeri No 27 Medan. Kegiatan berlangsung mulai bulan April hingga Februari 2026

C. Populasi dan sampel

a. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII SMP Negeri No 27 Medan berjumlah 104 orang

b. Sampel

Penentuan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling, yaitu pengambilan sampel berdasarkan kriteria inklusi yang telah ditetapkan oleh peneliti. Proses pemilihan sampel dilakukan melalui pengukuran Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) menggunakan aplikasi WHO AnthroPlus berdasarkan data berat badan, umur, tanggal lahir, serta jenis kelamin responden. Siswa yang masuk dalam kategori risiko berat badan lebih, ($Z\text{-score} \geq 1$ SD) berdasarkan standar Kemenkes RI di jadikan sebagai sampel penelitian.

Dari hasil pengukuran IMT/U menggunakan aplikasi WHO AnthroPlus, diperoleh sebanyak 31 siswa yang termasuk ke dalam kategori risiko berat badan lebih.

D. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

a. Jenis Data

a) Data Primer

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara menggunakan lembar kuesioner.

b) Data Sekunder

Data sekunder dalam penelitian ini digunakan sebagai data pendukung yang mencakup informasi mengenai biodata siswa

b. Cara Pengumpulan Data

a) Data Primer

Kuesioner Pretest dan Posttest, Kuesioner digunakan untuk mengukur pengetahuan siswa tentang pola makan dan obesitas sebelum dan sesudah intervensi.

b) Data Sekunder

Pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen kuesioner, sebelum mengisi butir-butir pertanyaan, responden terlebih dahulu diminta melengkapi identitas diri yang meliputi nama, kelas, dan tanggal lahir.

a) Pra Penelitian

1) Pembuatan Instrumen Penelitian

Peneliti menyusun kuesioner untuk pretest-posttest.

2) Pembuatan Media Intervensi (Booklet)

Peneliti menyusun dan merancang booklet berisi informasi mengenai pola makan berdasarkan referensi dari buku, jurnal, dan pedoman gizi resmi, pembuatan booklet dari aplikasi canva. Tahapan pembuatan booklet:

1) Studi Pustaka

2) Menyusun isi materi

3) Mendesain tampilan booklet

4) Konsultasi dan revisi

5) Percetakan booklet

b) Peneliti

1. Sebelum pelaksanaan penelitian dimulai, peneliti terlebih dahulu mengajukan surat permohonan izin penelitian kepada kepala SMP Negeri No 27 Medan untuk memperoleh persetujuan pelaksanaan penelitian di sekolah tersebut. Pada kesempatan tersebut, peneliti juga melakukan koordinasi dan diskusi dengan kepala sekolah terkait prosedur serta pelaksanaan penelitian yang direncanakan berlangsung selama 3-4 minggu. Kegiatan penelitian dilaksanakan pada pukul 09.00-09.50 WIB.
2. Setelah memperoleh izin dari Kepala Sekolah, pihak sekolah menugaskan bagian kesiswaan sekaligus pemegang kurikulum untuk mendampingi peneliti pada hari pertama penelitian. Peneliti diberikan waktu pelaksanaan selama ± 50 menit. Sampel penelitian yang berjumlah 31 siswa dikumpulkan dalam satu kelas yang telah disediakan oleh sekolah, karena sampel tidak dari kelas yang sama sementara siswa lain tetap mengikuti pembelajaran seperti biasa. Sebelum meninggalkan kelas, pihak sekolah mengarahkan siswa sampel agar tetap mengikuti kegiatan belajar dengan menanyakan materi pelajaran kepada teman sekelasnya. Kegiatan penelitian dimulai pada pukul 09.23 WIB, menyesuaikan dengan kegiatan Sabtu Sehat dan persiapan kelas. Kepala Sekolah memberikan izin pelaksanaan kegiatan hingga waktu istirahat sekolah pukul 11.00 WIB. Pengambilan data awal dilakukan melalui pretest untuk menilai tingkat pengetahuan awal siswa. Pembagian kuesioner dilakukan pada pukul 09.23–09.25 WIB, dilanjutkan dengan penjelasan cara pengisian dan pengenalan pada pukul 09.25–09.29 WIB, dan pengisian kuesioner pada pukul 09.29–10.18 WIB. Setelah selesai, kuesioner dikumpulkan oleh peneliti dengan bantuan dua orang enumerator.
3. Pembagian Booklet
Booklet di bagikan setelah semua pretes di kumpulkan, booklet di bagikan pada jam 10.18-10.20 WIB.

4. Penyuluhan

1) Pertemuan pertama Tgl 23-08-2025

Penyuluhan pertama di mulai pada jam 10.20-10.50 WIB

Membahas materi tentang:

- Pengertian Obesitas
- Penyebab Obesitas
- Bahaya Obesitas terhadap Kesehatan dan kehidupan remaja.

Materi Booklet sama dengan materi penyuluhan.

Setelah pertemuan pertama, peneliti menyampaikan bahwa akan dilaksanakan kuis singkat di pertemuan ke dua untuk 5 siswa tercepat dengan pertanyaan yang bersumber dari isi booklet. Siswa yang berhasil menjawab pertanyaan dengan benar akan mendapatkan hadiah sebagai bentuk apresiasi. Pembatasan jumlah penerima hadiah bertujuan untuk meningkatkan motivasi siswa agar lebih aktif dan serius membaca materi booklet, serta menumbuhkan semangat belajar dan kompetisi yang sehat. Di jam 10.50-11.00 WIB Taanya jawab, dengan materi yang kurang di pahami oleh siswa.

5. Minggu ke dua

Pertemuan kedua dilaksanakan pada minggu kedua dan dimulai pada pukul 09.16 WIB karena kegiatan Sabtu Sehat selesai lebih cepat. Pada pertemuan ini, pihak sekolah menyampaikan bahwa siswa sampel tidak menanyakan materi pembelajaran kepada teman sekelasnya pada minggu sebelumnya. Hal tersebut diketahui saat guru mata pelajaran kembali memasuki kelas dan menanyakan materi pembelajaran minggu sebelumnya, namun siswa sampel tidak dapat menjawab. Oleh karena itu, pihak sekolah hanya memberikan waktu pelaksanaan penelitian selama 1 jam, sementara 1 jam berikutnya agar siswa sampel dapat mengikuti pembelajaran di kelas masing-masing agar tidak ketinggalan pembelajaran lagi.

Pada pukul 09.16–09.29 WIB, peneliti melaksanakan kuis yang bersumber dari materi dalam booklet pada pertemuan pertama, sebelum nya peneliti menyuruh siswa untuk menyimpan booklet nya terlebih dahulu yang di bantu oleh enumerator. Kuis diikuti oleh seluruh siswa sampel

dengan total 5 pertanyaan, dan hadiah diberikan kepada 5 siswa tercepat yang menjawab dengan benar. Pelaksanaan kuis dibantu oleh enumerator untuk mengamati siswa yang paling cepat mengangkat tangan setelah peneliti membacakan setiap pertanyaan, karena hampir semua siswa mengangkat tangan untuk menjawab pertanyaan.

6. Pembagian Booklet

Pembagian Booklet ke dua pada jam 09.29- 09.32 WIB.

7. Penyuluhan

2) Pertemuan kedua Tgl: 30-08-2025

Penyuluhan ke dua di mulai pada jam 09.23-09.45

Membahas materi tentang:

- Panduan pola makan sehari-hari (Menggunakan isi piringku)
- Pentingnya makanan sehat untuk remaja
- Membatasi makanan tidak sehat

Materi Booklet sama dengan materi penyuluhan

Penyuluhan pada pertemuan kedua dilaksanakan dengan durasi singkat, yaitu 22 menit. Meskipun waktunya terbatas, penyuluhan tetap berpotensi meningkatkan pengetahuan siswa apabila materi disampaikan secara terfokus dan didukung oleh media edukasi yang tepat. Penggunaan media booklet berfungsi sebagai penguat pesan karena dapat dibaca kembali oleh siswa di luar waktu penyuluhan, sehingga membantu meningkatkan pemahaman dan retensi pengetahuan.

Hal ini sejalan dengan Notoatmodjo (2014) yang menyatakan bahwa peningkatan pengetahuan dapat terjadi melalui pendidikan kesehatan meskipun dilakukan dalam waktu singkat, selama pesan disampaikan secara jelas dan sesuai dengan karakteristik sasaran. Selain itu, Notoatmodjo (2012) menjelaskan bahwa media cetak seperti booklet berperan sebagai penguat pesan kesehatan karena dapat dipelajari kembali setelah kegiatan penyuluhan selesai. Dengan demikian, penyuluhan berdurasi 22 menit yang didukung media booklet dinilai memadai untuk meningkatkan pengetahuan awal siswa SMP.

Setelah penyuluhan, dilakukan sesi tanya jawab pada pukul 09.45–09.55 WIB. Peneliti juga memotivasi siswa untuk membaca booklet di rumah dengan menginformasikan adanya kuis singkat berhadiah yang pertanyaannya diambil dari isi booklet, dengan hadiah diberikan kepada 5 siswa tercepat yang menjawab benar.

8. Minggu Ke tiga

Pada minggu ketiga, pertemuan ketiga dilaksanakan mulai pukul 09.10 WIB karena kegiatan Sabtu Sehat selesai lebih cepat. Kegiatan diawali dengan pelaksanaan kuis yang bertujuan untuk mengingat kembali materi booklet yang telah diberikan pada pertemuan kedua. Sebelum kuis dimulai, peneliti meminta siswa untuk menyimpan booklet agar jawaban diberikan berdasarkan ingatan dan pemahaman siswa, dengan bantuan enumerator.

Kuis diikuti oleh seluruh siswa sampel dan dilaksanakan dengan metode mengangkat tangan. Lima siswa tercepat yang mengangkat tangan diberikan kesempatan untuk menjawab pertanyaan. Siswa yang mampu menjawab dengan benar diberikan hadiah yang telah disiapkan oleh peneliti sebagai bentuk apresiasi. Kegiatan kuis berlangsung hingga pukul 09.24 WIB.

9. Pembagian booklet

Setelah kuis selesai, di lanjutkan dengan pembagian booklet di jam 09.24-09.26 WIB.

10. Penyuluhan

Penyuluhan di mulai pada jam 09.26-09.45 WIB.

3) Pertemuan Ketiga Tgl: 06-09-2025

Membahas materi tentang:

- Pengetahuan tentang strategi perencanaan pola makan sehat sehari-hari.
- Tips praktis memilih dan mengonsumsi makanan sehat.

Materi Booklet sama dengan materi penyuluhan

Pertemuan ke tiga Juga hanya dilaksanakan dengan durasi singkat, yaitu 19 menit. Meskipun waktunya terbatas, penyuluhan tetap berpotensi meningkatkan pengetahuan siswa apabila materi disampaikan secara terfokus

dan didukung oleh media edukasi yang tepat. Penggunaan media booklet berfungsi sebagai penguat pesan karena dapat dibaca kembali oleh siswa di luar waktu penyuluhan, sehingga membantu meningkatkan pemahaman dan retensi pengetahuan. Jam 09.45-09.55 di adakan Tanya jawab, dan Satu jam lagi siswa bisa kembali ke kelas untuk mengikuti pembelajaran di kelas masing-masing.

Peneliti juga tidak lupa untuk menyampaikan bahwa di tanggal 11-09-2025 akan di lakukan posttest untuk mengetahui pengetahuan akhir para siswa terhadap materi materi yang di sampaikan Selama 3 kali pertemuan.

11. Pemberian Posttest Tgl 11-09-2025

Pemberian Posttest di hari kamis, di karenakan di hari Senin, Selasa, Rabu Pihak sekolah mengatakan Siswa mengadakan pembelajaran praktek jadi pembelajaran tidak bisa di ganggu, Posttest di laukan pada jam 09.32 – 09.40 guna untuk mengetahui pengetahuan akhir apakah ada perbedaan dari sebelum dan sesudah nya intervensi.

Penyuluhan tidak dilaksanakan pada jam pulang sekolah karena berdasarkan informasi dari pihak kesiswaan, setelah kegiatan belajar mengajar selesai siswa mengikuti kegiatan ekstrakurikuler yang berbeda-beda. Kondisi tersebut menyebabkan siswa sulit untuk dikumpulkan dalam satu waktu dan satu tempat. Oleh karena itu, penyuluhan dilaksanakan pada jam sekolah agar seluruh siswa sampel dapat mengikuti kegiatan secara optimal.

E. Analisis Data

a. Pengolahan Data

Pengolahan data dalam penelitian ini dilakukan melalui beberapa tahap.

- a) Data hasil pretest dan posttest terlebih dahulu diperiksa untuk memastikan kelengkapan dan konsistensinya. Selanjutnya, jawaban responden memulai tahap pengkodean dengan menetapkan skor 1 untuk setiap jawaban yang benar dan skor 0 untuk setiap jawaban yang salah. Hasil pengkodean tersebut kemudian digunakann sebagai dasar dalam proses analisis data. Data yang telah melalui tahap pengkodean kemudian diinput kedalam program SPSS

untuk dilakukan analisis lebih lanjut.

- b) Analisis perbedaan tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi dilakukan dengan menggunakan uji Wilcoxon signed rank test. Pemilihan uji ini didasarkan pada hasil uji normalitas yang menunjukkan bahwa data penelitian tidak berdistribusi normal. Oleh karena itu, analisis dilakukan menggunakan metode statistik nonparametrik yang sesuai dengan karakteristik dan distribusi data penelitian.

b. Analisis Data

Data dianalisis secara kuantitatif dengan bantuan perangkat lunak SPSS. Proses analisis dilakukan dengan dua tahap yaitu:

- a) Analisis Univariat

Analisis deskriptif dilakukan untuk memberikan gambaran mengenai karakteristik responden serta tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah pelaksanaan intervensi. Selanjutnya, hasil analisis disajikan dalam bentuk tabel yang memuat distribusi frekuensi, persentase, nilai rata-rata (mean), serta standar deviasi. Penyajian data tersebut bertujuan untuk memudahkan pembaca dalam memahami dan menginterpretasikan hasil penelitian.

- b) Analisis Bivariat

Sebelum dilakukan analisis komparatif, data penelitian terlebih dahulu diuji normalitas untuk mengetahui pola distribusi data, mengingat jumlah sampel dalam penelitian ini kurang dari 50 responden, uji Shapiro-Wilk dipilih sebagai metode pengujian normalitas karena dinilai lebih sesuai untuk sampel dengan ukuran yang relatif kecil.

Tabel 2. Hasil uji normalitas data dengan Shapiro-Wilk

No	Variabel	n	Statistik Shapiro-Wilk	Sig.
1	Pretest Pengetahuan Pola Makan	31	0,872	0,000
2	Posttest Pengetahuan Pola Makan	31	0,873	0,002
3	Pretest Pengetahuan Obesitas	31	0,866	0,001
4	Posttest Pengetahuan Obesitas	31	0,840	0,000

Hasil uji normalitas menggunakan metode Shapiro-Wilk menunjukkan bahwa seluruh variabel memiliki nilai signifikan (p-value) kurang dari 0,05. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa data penelitian tidak berdistribusi normal. Oleh sebab itu, analisis perbedaan skor pretest dan posttest dilakukan menggunakan Wilcoxon Signed-Rank Test, yaitu uji statistik nonparametrik yang sesuai untuk menganalisis data yang tidak memenuhi asumsi distribusi normal.