

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Lokasi dan Waktu Penelitian

Studi ini dilaksanakan SMK Negeri 1 Patumbak. Penelitian ini dilaksanakan pada 28 Juni 2024 sampai dengan 28 February 2025. Pengumpulan data dimulai pada bulan 04 July 2024 sampai dengan 28 February 2025.

B. Jenis dan Rancangan Penelitian

Dengan metodologi *pretest* dan *posttest* (*one group pretest posttest design*), penelitian ini bersifat quasi-eksperimental. Tidak ada kelompok dalam desain ini yang memungkinkan pengujian modifikasi pasca-program. Tes *posttest* diberikan tujuh hari setelah intervensi, sedangkan tes *pretest* diberikan sebelum intervensi. Berdasarkan teori transteoretis, desain ini digunakan untuk menilai bagaimana konsumsi sayur remaja berubah sebelum dan sesudah intervensi (Notoatmodjo, 2018). Berikut ini adalah deskripsi desain penelitian:

Bentuk Rancangan One Group Pre-Post Test

E: 01 ————— X —————>02

Keterangan:

E: Remaja Pada SMK Negeri 1 Patumbak.

01: Pre test, yaitu pengukuran tentang konsumsi sayur berbasis teori transtheoretical sebelum dilakukan intervensi.

X: Intervensi dengan media booklet.

02: Post test, yaitu pengukuran tentang konsumsi sayur berbasis teori transtheoretical sesudah dilakukan intervensi.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah remaja yang berjumlah 42 Siswa dari ruang kelas 2 BR.1 pada SMK Negeri 1 Patumbak. Jumlah populasi tersebut diambil karena pada saat survei awal, siswa/i SMK Negeri 1 Patumbak sedang menjalani masa praktik lapangan kerja. Oleh karena

itu, kepala sekolah menyarankan untuk mengambil populasi dari kelas 2 BR.1.

2. Sampel

Sampel penelitian ini adalah siswa kelas 2 BR.1 SMK Negeri 1 Patumbak. Pemilihan sampel dilakukan dengan teknik purposive sampling sesuai dengan kriteria inklusi (Kaur et al., 2015). Pengambilan sampel dilakukan setelah jam belajar selesai, di mana siswa berkumpul di dalam kelas untuk dilakukan pendataan dan meminta izin untuk berpartisipasi sebagai sampel dalam penelitian ini secara langsung.

Keterangan:

memanfaatkan rumus Slovin untuk menentukan sampel.

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

Keterangan:

Maka

$$n = \frac{42}{1 + 42(0,1)^2}$$
$$= \frac{42}{1,42} = 29,5 = 29 \text{ sampel}$$

Cara menggunakan metode Systematic Random Sampling untuk menentukan dan mengumpulkan sampel .

D. Jenis Pengumpulan Data

1. Data Primer

- Dengan melengkapi contoh formulir identitas selama fase praintervensi, informasi demografi (nama, tempat dan tanggal lahir, usia, kelas, nama orang tua, pendidikan orang tua, dan pekerjaan orang tua) dikumpulkan.
- Jawaban kuesioner yang diberikan dan dijawab langsung oleh sampel digunakan untuk mengumpulkan data tahap prakontemplasi. Fase praintervensi adalah satu-satunya waktu kuesioner didistribusikan.
- Data tahap contemplation diperoleh dari hasil kuesioner yang diberikan dan langsung dijawab oleh sampel. Kuesioner diberikan 2

kali yaitu pada saat tahap Intervensi (sebelum dan sesudah diberikan intervensi).

- Data untuk tahap persiapan diperoleh dari hasil kuesioner yang dijawab langsung oleh sampel. Survei dilakukan dua kali: sekali selama fase intervensi dan sekali setelah intervensi.
- Data Tahap action diperoleh dari laporan harian berupa foto dan pengisian poling melalui whatsapp.
- Data Tahap maintenance diperoleh dari laporan harian berupa foto dan pengisian poling melalui whatsapp.

Peneliti menerima instruksi tentang penelitian ini dan dua enumerator membantu dalam proses pengumpulan data.

2. Sekunder

Lokasi penelitian dan jumlah siswa kelas 2 BR 1 SMK Negeri 1 Patumbak dimasukkan dalam data umum sekolah.

E. Cara Pengumpulan Data

Formulir data identitas dan formulir penelitian (survei demografi, pra-kontemplasi, kontemplasi, dan persiapan) termasuk di antara instrumen dan sumber daya yang digunakan dalam penelitian ini.

F. Prosedur Penelitian

Alur penelitian ini dipecah menjadi beberapa fase, khususnya sebagai berikut:

1. Tahap Pra Intervensi

Pada tanggal 28 Juni 2024, para peneliti memulai fase ini dengan menyerahkan aplikasi penelitian.

- Tahap Pre-Contemplation:

Pada tanggal 04 july peneliti melakukan observasi awal dengan cara, peneliti memasuki ruang kelas 2 BR 1 yang berjumlah 42 siswa/i didalam kelas tersebut. Kemudian peneliti memperkenalkan identitas peneliti dan menjelaskan tujuan dari kegiatan tersebut kepada siswa/i. Setelah menjelaskan tujuan, peneliti membagikan kuesioner demografi yang bertujuan untuk untuk mengumpulkan informasi tentang karakteristik responden. Kemudian, peneliti

melakukan wawancara dengan tujuan untuk mengetahui kesadaran dan sikap tentang konsumsi sayur serta hambatan dan tantangan yang dihadapi kepada seluruh siswa/i yang terdapat di ruang kelas 2 BR 1. Setelah peneliti membagikan kuesioner demografi, dan melakukan wawancara kepada seluruh siswa/i, peneliti mendapatkan 29 responden masuk ke tahap pre-contemplation. Karena berbagai alasan, 29 responden tidak menyukai sayuran dan tidak berencana memakannya serta masih banyak yang belum mengetahui manfaat dari sayur. Hasil dari observasi tersebut menyimpulkan bahwa perlu adanya edukasi pada siswa/i serta pemberian booklet yang memiliki desain unik dan menarik agar remaja lebih mudah untuk meningkatkan minat, mengurangi kejenuhan, meningkatkan interaksi antara remaja dan isi materi booklet sehingga remaja lebih cenderung untuk mempelajari dan mengingat informasi tentang konsumsi sayur. Berikutnya peneliti membuat grup whatsapp dan memasukkan 29 responden agar memudahkan peneliti berinteraksi dengan siswa/i.

2. Tahap Mendisain Booklet

Tahap mendisain booklet sayur yang unik dan banyak gambar untuk remaja SMA melibatkan beberapa langkah penting. Pertama, pada tahap perencanaan, peneliti menentukan tujuan dan sasaran booklet, mengidentifikasi kebutuhan dan minat remaja SMA, serta membuat outline isi booklet. Selanjutnya, pada tahap desain visual, peneliti menggunakan warna-warna cerah dan menarik, menambahkan gambar-gambar sayur yang unik dan menarik, serta menggunakan font yang mudah dibaca dan sesuai dengan target audiens. Pada tahap isi booklet, peneliti menyajikan informasi tentang pengertian sayur dan buah, manfaat sayur bagi kesehatan, tumpeng gizi seimbang, khasiat warna-warni makanan, dampak kurang mengonsumsi sayur, ciri ciri sayur yang berkualitas, cara menyimpan yang baik, cara mengelolah yang baik dan motivasi kepada remaja. Kemudian, pada tahap penambahan gambar,

peneliti menambahkan gambar-gambar sayur yang segar dan menarik, gambar tumpeng gizi seimbang, serta gambar-gambar sayur yang mengandung tinggi serat. Setelah itu, pada tahap evaluasi dan revisi, peneliti mengevaluasi booklet untuk memastikan bahwa isi dan desain sesuai dengan tujuan dan sasaran, serta membuat revisi jika diperlukan untuk memastikan bahwa booklet efektif dan menarik bagi remaja SMA.

3. Tahapan Pada Saat Penelitian

Tahap-tahap penelitian ini dipisahkan menjadi dua fase berbeda yaitu, tahap I pelaksanaan pengumpulan data awal (Pra Intervensi), tahap II pelaksanaan intervensi penelitian dan pengumpulan data akhir.

Tahap I: Pengumpulan data awal

Pengumpulan data awal dilakukan terhadap kelompok perlakuan (intervensi) dengan cara *Systematic Random Sampling*.

Tahap II: Pelaksanaan Intervensi

- Tahap Contemplation:

Lima bulan setelah observasi awal, peneliti berhasil mengidentifikasi sampel siswa yang tidak suka mengonsumsi sayur. Pada tanggal 20 Januari, peneliti kembali mengunjungi sekolah untuk melakukan intervensi kepada peserta setelah jam belajar selesai. Peneliti memasuki ruangan kelas 2 BR 1 dan memperkenalkan diri, menjelaskan kembali tujuan kegiatan intervensi. Kemudian, peneliti membagikan kuesioner tahap contemplation sebelum memberikan edukasi untuk mengetahui apakah siswa telah mempertimbangkan untuk mengonsumsi sayur sebelum intervensi. Kemudian enumerator membagikan kuesioner tahap contemplation (pre-test) untuk menilai perubahan minat peserta dalam mengonsumsi sayur. Setelah pengumpulan kuesioner (pre-test), peneliti meminta izin kepada peserta untuk kembali lagi 5 hari setelah pemberian edukasi dengan tujuan pengumpulan data. 5 hari setelah pemberian pre-test peneliti kembali mendatangi

sekolah dan memberikan edukasi dan kuesioner post-test, peneliti memasuki ruangan kelas 2 BR 1 yang dilakukan setelah jam belajar selesai dan menjelaskan tujuan penelitian. Setelah itu, peneliti menggunakan presentasi PowerPoint untuk mengedukasi hadirin tentang manfaat kesehatan sayuran selama sekitar lima belas menit. Dilanjutkan dengan sesi tanya jawab untuk mengetahui pemahaman siswa tentang materi yang dijelaskan. Setelah sesi tanya jawab, Enumerator membagikan kuesioner tahap contemplation (post-test) untuk menilai perubahan minat peserta dalam mengonsumsi sayur. Keesokan harinya, peneliti melakukan penilaian hasil kuesioner pre-test dan post-test. Hasilnya menampilkan kalau 29 responden telah mencapai tahap contemplation, di mana mereka mulai menyadari pentingnya sayur dan memiliki niat untuk mengonsumsi sayur.

- Tahap Preparation:

Peneliti kembali ke sekolah Pada tanggal 30 Januari, peneliti kembali ke sekolah untuk melanjutkan intervensi dengan 29 siswa yang telah mencapai tahap contemplation. Intervensi tahap preparation ini bertujuan melihat perkembangan lebih lanjut. Kegiatan intervensi dilakukan setelah jam belajar selesai di kelas 2 BR 1. Peneliti menjelaskan tujuan kegiatan, sebelum memberikan edukasi untuk mengetahui apakah siswa telah mempertimbangkan untuk mengonsumsi sayur sebelum intervensi. Kemudian enumerator membagikan kuesioner tahap preparation (pre-test) untuk menilai perubahan minat peserta dalam mengonsumsi sayur, Setelah pengumpulan kuesioner (pre-test), peneliti meminta ijin kepada peserta untuk kembali lagi 5 hari setelah pemberian edukasi dengan tujuan pengumpulan data. 5 hari setelah pemberian pre-test peneliti kembali mendatangi sekolah dan memberikan edukasi dan kuesioner post-test, peneliti memasuki ruangan kelas 2 BR 1 yang dilakukan setelah jam belajar selesai dan menjelaskan tujuan penelitian. Kemudian, peneliti memberikan edukasi selama 15 menit tentang pentingnya sayur dan buah, serta membagikan booklet yang

mencakup topik-topik seperti definisi sayur dan buah, manfaat kesehatan sayur, konsep tumpeng gizi seimbang, khasiat makanan beraneka warna, risiko kurang konsumsi sayur, cara memilih sayur berkualitas, tips penyimpanan dan pengolahan yang tepat, serta motivasi khusus untuk remaja. Setelah membaca buklet selama lima belas menit, peserta memiliki waktu lima belas menit untuk mengajukan pertanyaan guna mengukur pemahaman mereka terhadap konten. Enumerator membagikan kuesioner tahap preparation (post-test) untuk mengetahui kesiapan peserta dalam mengonsumsi sayur. Keesokan harinya, peneliti melakukan penilaian hasil kuesioner post-test. Hasilnya menunjukkan bahwa 29 responden telah mencapai tahap preparation, di mana mereka mulai mempersiapkan diri untuk mengonsumsi sayur. Responden diharapkan dapat memahami pentingnya sayur bagi kesehatan dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari secara konsisten.

- Tahap Action:

Selama tahap action, peneliti melakukan edukasi mingguan melalui grup WhatsApp dengan membagikan video animasi tentang pentingnya konsumsi sayur. Responden diminta memberikan t like jika sudah melihat postingan dan membalas jika memiliki pertanyaan. Selain itu, peserta juga diminta untuk membagikan foto makanan harian dan mengisi voting untuk memantau penerapan pengetahuan tentang konsumsi sayur. Pemantauan berlangsung dari tanggal 31 Januari hingga 18 Februari 2025 untuk melihat apakah peserta benar-benar mengonsumsi sayur dalam keseharian mereka. Hasilnya menunjukkan bahwa sebanyak 16 peserta berhasil mencapai tahap action.

- Tahap Maintenance:

Pada tahap maintenance yang berlangsung dari tanggal 19 Februari hingga 28 Februari 2025, dari 16 peserta yang mencapai tahap action, hanya 8 peserta yang berhasil masuk ke tahap

maintenance dengan secara konsisten melaporkan foto makanan harian yang mencakup konsumsi sayur.

G. Pengolahan dan Analisis Data

1. Pengolahan Data

a. Data Identitas Sampel

Langkah-langkah berikut ini terlibat dalam pemrosesan manual data identitas responden dan sampel yang diperoleh menggunakan program komputer:

- a) Memverifikasi keakuratan data,
- b) menetapkan kode berdasarkan atribut data identifikasi, dan
- c) memasukkan data ke dalam program komputer adalah tiga

langkah pertama.

b. Data Tahap Pre-Contemplation

1. Kuesioner pra-kontemplasi yang diperoleh diperiksa untuk memastikan datanya lengkap.
2. Kuesioner yang terdiri dari sepuluh item digunakan untuk mengumpulkan data prakontemplasi apakah responden belum mempertimbangkan dalam mengonsumsi sayur.

c. Data Tahap Contemplation

1. Kuesioner contemplation yang telah dikumpulkan diperiksa kelengkapan datanya.
2. Data contemplation dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner dengan 5 pertanyaan berisi tentang apakah responden sudah mulai mempertimbangkan atau sudah mulai berpikir dalam mengonsumsi sayur.
3. Mengubah jawaban kuesioner menjadi bentuk numerik (koding) sesuai dengan skala Likert yang digunakan (misalnya, 1 untuk sangat tidak setuju hingga 4 untuk sangat setuju) dan memasukkan data yang sudah dikoding ke dalam program pengolahan data (misalnya, SPSS atau Excel).

d. Data Tahap Preparation

1. Kuesioner persiapan yang terkumpul diperiksa untuk memastikan datanya lengkap.
2. Lima item dari kuesioner digunakan untuk menyiapkan data, dan item tersebut meliputi: apakah responden sudah mulai mengubah dan mempersiapkan diri dalam mengonsumsi sayur dalam waktu dekat.
3. Mengubah jawaban kuesioner menjadi bentuk numerik (koding) Masukkan data berkode ke dalam aplikasi pemrosesan data (seperti Excel atau SPSS) berdasarkan skala Likert yang digunakan (misalnya, 1 untuk sangat tidak setuju hingga 4 untuk sangat setuju).

e. Data Tahap Action

Data tahap action dikumpulkan secara manual menggunakan absensi peserta melalui grup WhatsApp lalu di hitung persentase jumlah yang masuk di tahapan action.

f. Data Tahap Maintenance

Data tahap maintenance dikumpulkan secara manual menggunakan absensi peserta melalui grup WhatsApp lalu di hitung persentase jumlah yang masuk di tahapan maintenance.

2. Analisis Data

- a. Deskripsi dan fitur masing-masing variabel independen dan dependen diperiksa melalui analisis univariat.
- b. Untuk mengetahui pengaruh metode teori transtheoretical digunakan analisis bivariat dalam peningkatan konsumsi sayur terhadap usia remaja di SMK Negeri 1 Patumbak.

Data yang telah diinput pada computer pertama sekali diuji normalitasnya menggunakan *Shapiro-Wilk*, dimana didapatkan hasil data ini berdistribusi normal dengan nilai $\text{sig} > 0,05$. Karena data

sebelumnya berdistribusi normal, maka digunakan uji T-Dependent. Hasil penelitian menunjukkan bahwa jika nilai p kurang dari 0,05, maka H_a 1 diterima, yang menunjukkan bahwa pendekatan teori transteoretis berpengaruh terhadap peningkatan konsumsi sayur pada remaja di SMK Negeri 1 Patumbak.