

O₂ : post-test, yang menilai frekuensi konsumsi makanan cepat saji pasca perawatan dan pengetahuan tentang gizi seimbang.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi Istilah populasi mengacu pada semua subjek atau peserta dalam penelitian ini. Seluruh 466 peserta penelitian terdaftar di SMP Negeri 1 Dolok Panribuan untuk tahun ajaran 2024–2025.

2. Sampel

Sampel adalah siswa/siswi remaja yang di jadikan objek penelitian di SMP Negeri 1 Dolok Panribuan. Rumus Slovin diterapkan untuk menentukan jumlah sampel dalam penelitian ini (Sukma et al., 2021) dengan tingkat kesalahan 10%-20% seperti ,

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

Deskripsi :

n = Ukuran sampel/jumlah responden

N = Jumlah populasi

e = Persentase kelonggaran akurasi untuk kesalahan pengambilan sampel

$$n = \frac{466}{1 + 466 (0.15)^2}$$

$$n = \frac{466}{11,5}$$

$n = 40,6$ orang (dibulatkan menjadi 41)

Maka , dari perhitungan diatas jumlah sampel minimal sebesar 41 orang.

Pengambilan sampel acak berstrata proporsional adalah strategi pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini, di mana jumlah dalam kelas masing-masing dibagi dengan jumlah populasi lalu dikalikan dengan jumlah sampel yang diinginkan.

Rumus Pengambilan *Proportional Stratified Random Sampling*

$$\text{Strata} = \frac{\text{Jumlah Siswa}}{N} \times n$$

N

$$\text{Kelas VII} = \frac{190 \text{ orang}}{466 \text{ orang}} \times 41 \text{ orang} = 16,7 = 17 \text{ orang}$$

$$\text{Kelas VIII} = \frac{143 \text{ orang}}{466 \text{ orang}} \times 41 \text{ orang} = 12,6 = 12 \text{ orang}$$

$$\text{Kelas IX} = \frac{133 \text{ orang}}{466 \text{ orang}} \times 41 \text{ orang} = 11,7 = 12 \text{ orang}$$

- a. Kelas VII terdiri dari 6 kelas yang berjumlah 190 orang. Ada tujuh belas individu di kelas VII untuk distribusi sampel. Maka, 17 orang/ 6 kelas = 2-3 orang/ kelas dengan ketentuan kelas dengan murid terbanyak yang terpilih 3 orang sampel.
 - Kelas VII-A = 32 orang = 3 orang sampel
 - Kelas VII-B = 32 orang = 3 orang sampel
 - Kelas VII-C = 32 orang = 3 orang sampel
 - Kelas VII-D = 32 orang = 3 orang sampel
 - Kelas VII-E = 32 orang = 3 orang sampel
 - Kelas VII-F = 30 siswa = 2 orang sampel
- b. Kelas VIII beranggotakan 143 individu yang terbagi dalam 5 kelas. Sebanyak 12 individu merupakan distribusi sampel pada kelas VIII. Maka, 12 orang/ 5 kelas = 2-3 orang/kelas dengan ketentuan kelas dengan murid terbanyak yang terpilih 3 orang sampel.
 - Kelas VIII-A = 32 orang = 3 orang sampel
 - Kelas VIII-B = 32 orang = 3 orang sampel

- Kelas VIII-C = 28 orang = 2 orang sampel
 - Kelas VIII-D = 26 orang = 2 orang sampel
 - Kelas VIII-E = 25 orang = 2 orang sampel
- c. Ada 133 individu dalam 5 kelas yang membentuk Kelas IX. Ada dua belas individu dalam distribusi sampel kelas IX. Maka, 12 orang/5 kelas = 2-3 orang/kelas dengan ketentuan kelas dengan murid terbanyak yang terpilih 3 orang sampel.
- Kelas IX-A = 30 orang = 3 orang sampel
 - Kelas IX-B = 30 orang = 3 orang sampel
 - Kelas IX-C = 26 orang = 2 orang sampel
 - Kelas IX-D = 24 orang = 2 orang sampel
 - Kelas IX-E = 23 orang = 2 orang sampel

Prosedur pengambilan sampel pada masing-masing kelas dilakukan dengan menggunakan metode simple random sampling, yaitu sebagai berikut:

- 1) Potong kertas kecil dan beri nomor sesuai dengan jumlah siswa di setiap kelas.
- 2) Gulung nomor-nomor tersebut dan masukkan ke dalam sebuah kotak.
- 3) Acak nomor-nomor tersebut dengan cara diaduk.
- 4) Ambil nomor secara acak dari kotak. Siswa yang memiliki nomor sesuai dengan jumlah sampel yang dibutuhkan di setiap kelas akan menjadi sampel.

Sementara itu, penentuan sampel dilakukan melalui purposive sampling yaitu pengambilan sampel dengan mengidentifikasi fitur sampel. Dengan ciri-ciri sebagai berikut:

- a) Siswa-siswi yang bersekolah di SMP Negeri 1 Dolok Panribuan.
- b) Usia siswa-siswi berkisar antara 12 hingga 15 tahun.
- c) Bersedia untuk menjadi sampel dan mau bekerja sama dalam penelitian.

D. Jenis dan Cara Pengumpulan Data

1. Jenis Data

Data primer dan sekunder adalah dua kategori informasi yang dikumpulkan untuk penelitian ini.

a. Data Primer

Informasi yang dikumpulkan secara langsung oleh peneliti menggunakan berbagai teknik dikenal sebagai data primer, termasuk wawancara menggunakan kuesioner. Data primer ini mencakup:

- 1) Identitas sampel yang diperoleh dari wawancara, termasuk nama, jenis kelamin, usia, dan kelas.
- 2) Hasil pengetahuan sampel sebelum dan sesudah penyuluhan, yang didapatkan melalui wawancara dengan menggunakan kuesioner berisi 15 pertanyaan.
- 3) Pola konsumsi makanan cepat saji sebelum dan sesudah terapi, sebagaimana ditentukan melalui wawancara menggunakan kuesioner FFQ berisi 15 item makanan cepat saji.

b. Data Sekunder

Informasi yang dikumpulkan dari sumber lain dalam hal ini sekolah disebut sebagai data sekunder. Deskripsi dasar tentang lokasi penelitian dan informasi tentang siswa yang menjadi subjek penelitian disertakan dalam data sekunder ini.

2. Cara Pengumpulan Data

Pre-Intervensi dan Intervensi adalah dua tahap di mana pengumpulan data akan dilakukan selama pelaksanaan penelitian.

a. Pre-Intervensi:

- 1) Mencari jurnal yang relevan dengan topik penelitian.
- 2) Mencari situs penelitian yang terbuka untuk dijadikan lokasi penelitian.
- 3) Melakukan asesmen awal terhadap lokasi penelitian.
- 4) Meminta persetujuan kepada kepala sekolah SMP Negeri 1 Dolok Panribuan.

- 5) Melakukan survei pendahuluan dengan menggunakan kuesioner dan wawancara tentang kesadaran siswa terhadap gizi seimbang dan pertanyaan FFQ tentang konsumsi makanan cepat saji terkait gizi seimbang.
- 6) Memastikan siswa yang akan dijadikan sampel telah memenuhi persyaratan.

b. Intervensi:

Pada titik ini, data primer dan sekunder sedang dikumpulkan.

1) Data Primer:

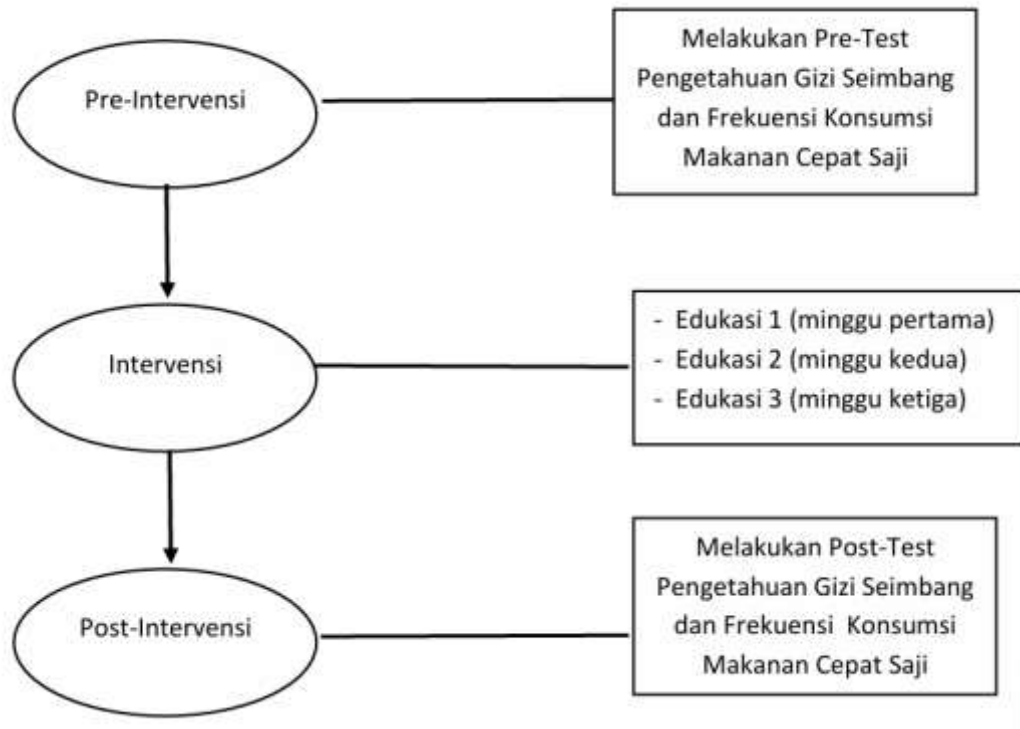
- a) Menggunakan survei identitas yang dipadukan dengan wawancara langsung untuk mengumpulkan data karakteristik sampel (nama, usia, jenis kelamin, dan kelas).
- b) Menggunakan kuesioner pengetahuan gizi seimbang dan kuesioner FFQ konsumsi makanan cepat saji, data tentang pengetahuan dan kebiasaan konsumsi makanan cepat saji sampel sebelum dan sesudah pendidikan dikumpulkan menggunakan prosedur berikut:
 1. Peneliti memberikan penjelasan tentang deskripsi penelitian kepada sampel.
 2. Menawarkan formulir persetujuan untuk berpartisipasi dalam sampel.
 3. Sampel diberikan FFQ dan kuesioner pengetahuan untuk diisi.
 4. Peneliti memberikan instruksi tentang cara mengisi survei.
 5. Sampel menjawab setiap pertanyaan dalam survei.
 6. Peneliti mengambil dan memeriksa kuesioner yang telah diisi. Memastikan tidak ada yang terlewat.
 7. Kuesioner diisi sebelum dan sesudah instruksi.

2) Data Sekunder :

memperoleh informasi dari pihak sekolah mengenai gambaran umum lokasi penelitian yaitu SMP Negeri 1 Dolok Panribuan.

E. Tahapan Penelitian

Penelitian akan dilakukan dalam tahap-tahap berikut: pra-intervensi, intervensi, dan pasca-intervensi .



Gambar 1. Tahapan Penelitian

Berikut keterangan dari gambar di atas:

1. Pertemuan pertama dilaksanakan sehari sebelum instruksi. Sampel dikumpulkan oleh peneliti berdasarkan hasil penyaringan sampel di kelas. Sebagai tanda kesediaan untuk menjadi sampel, lembar pernyataan ketersediaan disediakan, bersama dengan pra-tes konsumsi makanan cepat saji (FFQ) dan kuesioner pengetahuan gizi seimbang. Peneliti juga memberikan penjelasan tentang jenis pendidikan yang akan diberikan pada minggu berikutnya.
2. Menggunakan alat bantu video yang diberikan pada sampel dan pertanyaan serta penjelasan, edukasi diberikan selama pertemuan 2-4 (intervensi). Tiga sesi, yang dipisahkan oleh waktu satu minggu, masing-masing berlangsung selama lima puluh menit dan menggunakan materi yang sama, digunakan sebagai instruksi.

Menurut penelitian (Nasution et al., 2024) Penggunaan konten yang sama tiga kali dengan interval satu minggu dimaksudkan untuk dapat mengubah dan menambah pengetahuan serta perilaku konsumsi. Selain itu, pengulangan materi dalam beberapa pertemuan dapat memperkuat penyerapan informasi dan memastikan bahwa Remaja memahami konten secara menyeluruh dan dapat menggunakannya dalam kehidupan sehari-hari.

3. Pertemuan ke 5 yaitu pretest dilaksanakan selama pertemuan pada hari setelah pelajaran ketiga. Peserta menjawab kuesioner yang sama seperti saat menjawab posttest, yang mencakup pertanyaan tentang asupan makanan cepat saji (FFQ) dan pengetahuan gizi seimbang.

F. Pengolahan dan Analisis Data

1. Pengolahan Data

a. Data Identitas Sampel

Langkah-langkah berikut terlibat dalam pemrosesan manual data identitas sampel yang dikumpulkan menggunakan program komputer yang disebut SPSS:

- 1) Verifikasi kelengkapan data.
- 2) Pemberian kode sesuai atribut data identifikasi.
- 3) Input informasi ke aplikasi SPSS.
- 4) Tabulasi informasi berdasarkan kategori, termasuk usia dan kelas.

b. Data Pengetahuan

- 1) Kelengkapan data diperiksa dalam survei pengetahuan yang dikumpulkan.
- 2) Ada lima belas pertanyaan dalam survei, jawaban yang benar mendapat skor satu, sedangkan jawaban yang salah mendapat skor nol.
- 3) Setelah itu, skor pengetahuan dibagi menjadi skor pengetahuan kategoris berdasarkan (Notoatmodjo, 2014), yaitu :
 - a) Baik : 76% - 100% (12-15 jawaban yang benar)
 - b) Cukup : 56% - 75% (9-11 jawaban yang benar)
 - c) Kurang : 40% - 55% (6-8 jawaban yang benar)

- 4) Setelah penelitian selesai, cari tahu berapa banyak pengetahuan yang diperoleh rata-rata sebelum dan sesudah pendidikan gizi.

c. Data Konsumsi Makanan Cepat Saji

Pengolahan data Konsumsi Cepat Saji yaitu :

- 1) Ada lima belas jenis makanan cepat saji yang berbeda pada kuesioner, dan setiap kolom memiliki pilihan seberapa sering seseorang mengonsumsinya: > sekali sehari, sekali sehari, tiga hingga enam kali sehari, sekali seminggu, dua kali sebulan, dan tidak pernah.
- 2) Skor yang berbeda diberikan untuk setiap pilihan: 50 untuk satu kali sehari, 25 untuk satu kali sehari, 15 untuk tiga hingga enam kali seminggu, 10 untuk satu hingga dua kali seminggu, 5 untuk dua kali sebulan, dan 0 untuk tidak pernah. (Sirajuddin et al., 2018)
- 3) Setelah selesai, gunakan kriteria rata-rata untuk menentukan rata-rata frekuensi asupan sebelum dan sesudah pendidikan gizi, serta total skor yang diperoleh, yaitu sebagai berikut:
 - a) Sering : \geq mean skor rata-rata penelitian (≥ 25)
 - b) Jarang : $<$ mean skor rata-rata penelitian (< 25)
 - c) Tidak Pernah : skor rata-rata penelitian (0)

2. Analisis Data

a. Analisis Univariat

Deskripsi dan ciri-ciri setiap variabel bebas (bebas) dan variabel terikat (terikat) diperiksa dalam analisis univariat. Analisis ini bertujuan untuk menjelaskan ciri-ciri setiap variabel yang diteliti, seperti usia, jenis kelamin, tingkat kesadaran gizi seimbang sebelum dan sesudah pendidikan, dan frekuensi konsumsi. Frekuensi, persentase, persentase valid, dan persentase kumulatif dapat diperoleh dengan memanfaatkan tabel distribusi frekuensi program komputer SPSS.

b. Analisis Bivariat

Dampak pendidikan terhadap pemahaman remaja tentang gizi seimbang dan frekuensi makan makanan cepat saji diteliti menggunakan analisis bivariat dan alat bantu video di SMP Negeri 1 Dolok Panribuan. Uji statistik yang digunakan adalah uji Wilcoxon apabila data tidak berdistribusi normal, apabila nilai $p \leq 0,05$ maka hipotesis ditolak yang menunjukkan bahwa skor rata-rata pengetahuan gizi seimbang berbeda-beda dan frekuensi konsumsi makan cepat saji pada remaja sebelum dengan sesudah edukasi.