

BAB III

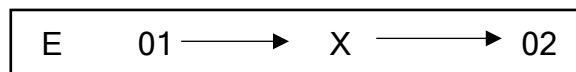
METODE PENELITIAN

A. Lokasi dan waktu penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di UPT SMP Negeri 31 Medan yang beralamat di Jl. Jamin Ginting Km. 13 Medan, Lau Cih, Kec. Medan Tuntungan, Kota Medan, Provinsi Sumatera Utara. Kegiatan penelitian berlangsung dari bulan Februari hingga April 2025.

B. Jenis dan rancangan penelitian

Desain penelitian yang digunakan adalah cross sectional dengan metode kuantitatif yang mengadopsi bentuk Quasi Experiment Design melalui pendekatan One Group Pretest–Posttest Design, tanpa melibatkan kelompok kontrol sebagai pembanding. Rancangan penelitian tersebut dapat digambarkan pada skema berikut.



Keterangan :

E = Kelompok yang mendapat intervensi

01 = Pengamatan (obeservasi) pertama.

02 = Pengamatan (observasi) setelah 1 bulan dilakukan intervensi

X = Intervensi (Edukasi Gizi) yang diberikan

C. Populasi dan sampel

1. Populasi

Populasi yang dianalisis dalam studi ini adalah siswa kelas 7 dan 8 di SMP 31 Medan, dengan total sebanyak 535 anak.

2. Sampel

Sampel terdiri dari siswa yang mengalami obesitas di kelas 7 dan 8 di SMP 31 Medan. Pemilihan sampel untuk penelitian ini dilakukan menggunakan teknik purposive sampling. Untuk menjaga agar karakteristik sampel tetap sejalan dengan populasi, sebelum proses pengambilan

sampel, kriteria inklusi harus ditetapkan. Kriteria yang digunakan untuk memilih sampel dalam studi ini adalah sebagai berikut:

- a. Siswa/i dengan IMT 25 keatas
- b. Siswa/i yang memiliki Smartphone
- c. Siswa/i yang memiliki Instagram
- d. Siswa/i yang bersedia menjadi responden

Kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Siswa/i dengan IMT di bawah 25
- b. Tidak memiliki smartphone
- c. Tidak memiliki Instagram
- d. Tidak bersedia menjadi responden

Jumlah sampel pada penelitian ini adalah 35 siswa/siswi yang mengalami obesitas

D. Jenis Data dan Cara Pengumpulan Data

Studi ini mengumpulkan informasi utama dan tambahan, yang berarti data yang diperoleh secara langsung dan catatan dari sumber kedua..

1. Cara pengumpulan data

- a) Sebelum penelitian
 - 1) Mencari referensi dari jurnal yang berkaitan dengan obesitas.
 - 2) Menentukan Lokasi penelitian
 - 3) Meminta izin kepada kepala sekolah dan karyawan UPT SMP 31 Medan untuk menggunakan siswa/i sebagai sampel penelitian, serta menjelaskan apa tujuan dan keuntungan dari penelitian.
 - 4) Mendapatkan persetujuan dari peserta untuk dijadikan subjek, dan menjelaskan kegunaan serta tujuan dari studi yang akan dilakukan.
 - 5) Memilih sampel berdasarkan kriteria yang telah ditentukan sebelumnya.
 - 6) Mengatur rencana penelitian
- b) Saat penelitian

Pada Lima enumerator dari mahasiswa semester VIII Program Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika di Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Medan membantu peneliti. Semua enumerator diberi arahan tentang penelitian sebelum data dikumpulkan. Untuk penelitian ini, data yang akan dikumpulkan akan mencakup:

1) Data primer

Data awal dikumpulkan langsung dari subjek penelitian, remaja yang mengalami kelebihan berat badan, dan mencakup:

a) Data Identitas Sampel

Alat bantu formulir identitas sampel digunakan untuk mengumpulkan data identitas sampel, termasuk nama, umur, jenis kelamin, dan nomor telepon.

2) Data Sekunder

Data yang dikumpulkan dan diperoleh dengan informasi yang tersedia disebut data sekunder berdasarkan penelusuran yang dilakukan oleh peneliti di SMPN 31 Medan yang meliputi gambaran umum lokasi penelitian dan gambaran umum siswa dan siswi di SMPN 31 Medan.

E. Pengolahan dan Analisis Data

1. Teknik Pengolahan data dilakukan sesuai dengan proses pengolahan data yang terdiri dari:

a) Memeriksa data (editing)

Setelah data dikumpulkan, proses editing dilakukan untuk memverifikasi konsistensi dan kejelasan data.

b) Meng-entry data (entering)

Data IMT (Indeks Massa Tubuh) Siswa, dan Skor jawaban kuisisioner.

c) Menyusun data (tabulating)

Selanjutnya, data dikelompokkan menurut tujuan penelitian, dan hasilnya dimasukkan ke dalam tabel sesuai dengan kriteria yang diperlukan untuk analisis.

2. Teknik Analisis Data

Setelah Untuk mencapai tujuan penelitian, pengolahan data adalah langkah berikutnya.

Analisis data termasuk:

a) Analisa univariat

Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan karakteristik setiap variabel secara tunggal. Pada penelitian ini, metode statistik yang dipakai adalah distribusi frekuensi, sehingga dapat menyajikan informasi yang lebih jelas mengenai masing-masing variabel.

b) Analisis bivariate

Dilakukan untuk mengevaluasi bagaimana pendidikan gizi dengan media digital berdampak pada pengetahuan dan indeks massa tubuh (IMT) pada anak remaja obesitas. Uji Kolmogorov Smirnov digunakan untuk menentukan apakah data tersebut normal sebelum analisis bivariat dilakukan. Uji T berpasangan menentukan apakah data terdistribusi normal, sementara uji Wilcoxon menentukan apakah data tidak terdistribusi normal.

c) Penyajian Hasil

Hasil analisis disajikan dalam bentuk tabel untuk memudahkan pemahaman. Penjelasan naratif juga harus menyertai hasil analisis statistik agar pembaca dapat memahami implikasi dari temuan tersebut.

F. Tahap Pemberian Intervensi

1. Persiapan

- a. Mengumpulkan materi mengenai 4 pilar gizi seimbang lalu membuat poster untuk diedit dengan konten tentang empat pilar gizi seimbang.
- b. Membuat kuesioner menggunakan materi video yang telah dirancang. Daftar pertanyaan mencakup empat pilar gizi seimbang.
- c. Peneliti menghubungi kepala sekolah atau guru untuk meminta izin melakukan penelitian secara langsung di SMPN 31 Medan.

- d. Peneliti membuat Instagram untuk memudahkan peneliti berinteraksi dengan siswa/i yang mengalami obesitas serta memudahkan dalam pembagian media poster kepada siswa/i yang mengalami obesitas.
- e. Sebagai tanda persetujuan mereka untuk berpartisipasi dalam penelitian ini, setiap responden harus mengisi formulir persetujuan, juga dikenal sebagai persetujuan informasi, yang berisi data identitas siswa.
- f. Memberikan tes pra-ujian untuk mengukur pengetahuan dan persepsi tentang anemia pada responden atau sampel sebelum diberikan video tentang anemia.
- g. Menginformasikan kepada mereka bahwa siapa yang bersungguh-sungguh dan rajin serta membaca poster dan keterangan yang di berikan oleh peneliti hingga akhir akan di berikan reward berupa hadiah oleh peneliti. Sampel yang disiplin dalam mengikuti intruksi peneliti dibuktikan dengan nilai pre-test ke post-test meningkat.
- h. Selanjutnya dilakukan pertemuan pertama, Dimana peneliti langsung bertemu dengan sampel dan berkumpul di ruangan kelas. Pada pertemuan ini terlebih dahulu peneliti menginformasikan kepada sampel terkait maksud dan tujuan peneliti dalam pelaksanaan penelitian ini, kemudian peneliti memperkenalkan akun Instagram milik peneliti serta memberikan intruksi untuk mengikuti akun Instagram milik peneliti dengan username @cegah.obesitas, kemudian peneliti memberikan kuesioner mengenai 4 pilar gizi seimbang berisi 15 pertanyaan.
- i. Pelaksanaan intervensi yang pertama, peneliti mengunggah sebuah poster dengan judul besar "pola hidup sehat" dengan keterangan

💡 Kunci Hidup Sehat Ada di Tanganmu! 💡

✅ Konsumsi makanan bergizi seimbang 🍽️

✅ Rutin berolahraga untuk tubuh lebih bugar 🏃♂️🚴♀️

✅ Tidur cukup & berkualitas untuk energi maksimal 😴

- ✓ Kelola stres dengan baik agar tetap fokus & bahagia ☑♂
- ✓ Jaga kebersihan diri & lingkungan untuk hidup lebih nyaman ☑
- ✓ Hindari rokok & alkohol agar tubuh tetap prima 🚫

Mulai dari langkah kecil, wujudkan perubahan besar! 📌👉

- j. Pelaksanaan intervensi kedua, peneliti mengunggah sebuah poster dengan judul besar “Tips Makanan sehat” dengan keterangan

✦ TIPS MAKANAN SEHAT UNTUK HIDUP LEBIH BUGAR!



Ingin tubuh tetap sehat, bertenaga, dan bebas dari penyakit? Yuk, terapkan pola makan sehat dengan tiga prinsip utama berikut! 👉

✦ 1. Menu Makanan Komplit

Makanan sehat itu nggak cuma enak, tapi juga harus lengkap! Pastikan dalam setiap hidangan ada karbohidrat, protein, lemak sehat, serat, vitamin, dan cairan yang cukup. Dengan komposisi ini, tubuh akan mendapatkan energi dan nutrisi optimal.

👉 2. Menu Makanan Bervariasi

Jangan cuma makan itu-itu saja! 🔄 Variasikan menu harian dengan berbagai jenis makanan dari semua kelompok gizi. Semakin beragam warna dan jenis makanan di piringmu, semakin kaya pula manfaatnya untuk tubuh!

⚖️ 3. Porsi Seimbang

Makanlah sesuai kebutuhan tubuh, bukan sekadar kenyang! 💡 Atur proporsi makanan dengan baik:

🍷 Karbohidrat untuk energi

🍖 Protein untuk otot

🥑 Lemak sehat untuk fungsi tubuh

☑ Sayur dan buah untuk vitamin & serat

💡 Jangan lupa! Kombinasikan pola makan sehat ini dengan gaya hidup aktif dan cukup minum air putih. Dengan begitu, tubuh akan selalu fit dan siap menjalani hari dengan penuh semangat! 🚀📌

Selamat mencoba, dan tetap sehat ya! 🌿 ✨

- k. Pelaksanaan intervensi ketiga, peneliti mengunggah sebuah poster dengan judul besar “Jenis-jenis Zat Gizi” dengan keterangan

👉 ✨ Super Gizi: Rahasia Tubuh Bugar & Berenergi! 🍌 🍌

Intip yuk, apa aja sih yang bikin tubuh kita kuat kayak superhero?

♀️ ♂️ Ini dia jenis-jenis zat gizi yang wajib kamu tahu:

Karbohidrat (🍞 🍌 🍌): Bahan bakar utama! Biar semangat kayak main game seharian. 🎮 ⚡

Protein (🍌 🍌 🍌): Si tukang bangun! Bikin otot kuat, rambut badai, kulit glowing! ✨

Lemak (🍌 🍌 🍌): Bukan sekedar bikin gurih! Jaga energi & bantu serap vitamin penting. 😊

Vitamin (🍌 🍌 🍌): Pasukan penjaga! Bikin imun kuat, mata jernih, gak gampang sakit. 😎

Mineral & Serat (🍌 🍌 🍌): Tulang kuat, pencernaan lancar, bye-bye sembelit! 🤝 🍌

Tips Sehat Kekinian: 😎

Piring warna-warni? ✅ Biar gizinya lengkap!

Sayur & buah? 🍌 🍌 Wajib hukumnya!

Udara putih (💧)? Segelas, dua gelas, jangan sampai dehidrasi!

Manis, lemak, soda (🍌 🍌 🍌)? Hati-hati ya....👀

- l. Pelaksanaan intervensi keempat, peneliti mengunggah 2 poster dengan judul besar “Manfaat Olahraga” dan “tips Olahraga Menyenangkan” dengan keterangan

- Keterangan poster pertama

Ingin tetap bugar dan terhindar dari penyakit? 😎 Olahraga solusinya! Poster ini tunjukkan manfaatnya: dari meningkatkan kebugaran hingga mencegah diabetes. Jadikan olahraga bagian dari gaya hidupmu! #HidupSehatBugar

- Keterangan poster kedua

Mau olahraga jadi lebih seru dan nggak membosankan? 😊 Yuk, simak 3 tips mudah ini:

Cari olahraga yang kamu suka! 🏀🏐🏓 Biar semangat dan nggak berasa terpaksa. Jalan kaki juga oke, lho!

Ajak teman atau keluarga. 🤝 Olahraga bareng itu lebih asyik dan saling memotivasi

Jadwalkan olahraga rutin. 📅 Sisihkan minimal 30 menit setiap hari, pagi atau sore, biar badan tetap fit!

Jadi, tunggu apa lagi? Ayo bergerak dan rasakan manfaatnya! ✨
#OlahragaMenyenangkan #HidupSehat

- m. Pelaksanaan intervensi ke-lima, peneliti mengunggah sebuah poster dengan judul besar “Perilaku Hidup Bersih dan Sehat” dengan keterangan

✓ Hindari Merokok 🚭 – Mencegah penyakit paru-paru dan jantung.

✓ Cuci Tangan dengan Sabun 🧼 – Mengurangi risiko infeksi.

✓ Konsumsi Makanan Bergizi 🍎 – Menjaga daya tahan tubuh.

✓ Rutin Berolahraga 🏃♀️ – Meningkatkan kebugaran dan stamina.

✓ Jaga Kebersihan Toilet 🚽 – Mencegah penyebaran penyakit.

✓ Basmi Sarang Nyamuk 🦟 – Menghindari demam berdarah dan malaria.

Dengan menerapkan PHBS, kita bisa hidup lebih sehat dan mencegah berbagai penyakit! 🤝😊

- n. Pelaksanaan intervensi ke-enam, peneliti mengunggah sebuah poster dengan judul besar “Dampak Obesitas” dengan keterangan STOP! ⚠️ Obesitas itu bukan cuma masalah timbangan, tapi bom waktu bagi kesehatanmu! Bayangin, metabolisme bisa kacau

balau, bikin trigliserida melonjak, dan mengundang sindrom metabolik yang mengerikan! 🤩

Gak cuma itu, psikis juga bisa kena imbasnya! Harga diri hancur, kepercayaan diri hilang, ujung-ujungnya merasa tertekan. 😞

Dan yang paling ngeri, obesitas membuka pintu untuk penyakit jantung, stroke, diabetes, tekanan darah tinggi, batu empedu, sampai sesak napas! 💔

Jangan sampai terlambat! Yuk, #KenaliCegahLindungi diri dan orang tersayang dari bahaya obesitas! 🤝 Kesehatan itu investasi masa depan, jangan ditunda lagi! 😊

- o. Pelaksanaan intervensi ke-tujuh, peneliti mengunggah sebuah poster dengan judul besar “4 Pilar Gizi Seimbang Pada Anak” dengan keterangan

Hai teman-teman kece! 😎 Tau gak, olahraga itu kekuatan super 🤝 buat kita?

Sampai jumpa, Lemak! 🤝 Gerak banyak bikin lemak nakal 🍔 🍷 kabur! Badan jadi ringan! 🏋️♀️ 🏋️♂️

Hati Senang! 😊 Olahraga = tombol bahagia! ☐ Kita jadi ceria terus! ☐

Bobo Pula! 😴 Capek main bikin tidur nyenyak 🛏 kayak di negeri dongeng! 🏰 ✨

Usir Sedih! 😞 Olahraga berani lawan monster sedih! 🐼 Kita jadi kuat! 🤝

Jantung Sehat! ❤️ Jantung kita kuat kalau kita aktif! 🏊♀️ 🏊♂️ Yuk, berenang 🏊♀️, sepedaan 🚲♀️, atau jogging! 🏃

Ayo bergerak! 🏃🏃 Jadi anak sehat 🍷 dan bahagia! 🍌

- p. Pelaksanaan intervensi ke-delapan, peneliti mengunggah sebuah poster dengan judul besar “4 Prinsip Hidup Seimbang” dengan keterangan

✧ 4 Prinsip Hidup Seimbang ✧

Gambar ini mengingatkan kita akan pentingnya menjaga keseimbangan hidup dengan cara yang sederhana namun berdampak besar! Yuk, simak prinsipnya:

1 Konsumsi makanan yang beragam 🍷🍰

Makanlah makanan sehat dan penuh warna agar tubuh mendapatkan nutrisi lengkap! 🌈

2 Hindari obesitas dan jaga berat badan ideal 🏋️‍♀️

Pantau berat badanmu untuk tetap fit dan percaya diri! 📏✧

3 Rutin olahraga 30 menit sehari 🏃‍♀️♀️♂️

Gerakkan tubuhmu setiap hari untuk kesehatan fisik dan mental yang optimal! 🕒🏃‍♀️

4 Terapkan pola hidup bersih dan sehat 🗑️🚰

Jaga kebersihan lingkungan dan dirimu untuk hidup lebih nyaman dan bebas penyakit! 🧼✧

💡 Mulai sekarang, terapkan prinsip- prinsip ini untuk hidup lebih bahagia dan seimbang!