

BAB III METODE PENELITIAN

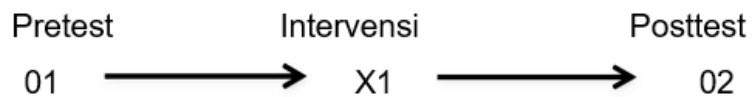
A. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian dilakukan di MAN 2 Deli Serdang, Kecamatan Lubuk Pakam, Kabupaten Deli Serdang, Provinsi Sumatera Utara. Pengumpulan data dilakukan pada Mei 2024. Waktu penelitian dilakukan pada bulan Desember 2024.

B. Jenis dan Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan quasi eksperimental dengan pendekatan kuantitatif yang dilakukan dengan menggunakan *one group pre test post-test design* untuk mengetahui tingkat pengetahuan, sikap, asupan energi pada saat sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan pada gizi seimbang dengan media video animasi pada remaja putri di MAN 2 Deli Serdang. Penelitian ini hanya menggunakan kelompok eksperimen saja tanpa adanya kelompok kontrol.

Adapun rancangan penelitian dapat dilihat sebagai berikut:



Rancangan Penelitian

Keterangan :

O1 : Pengukuran Pengetahuan, Sikap dan Asupan energi, pada remaja putri sebelum diberikan penyuluhan tentang gizi seimbang dengan media video animasi

X1 : memberikan penyuluhan tentang gizi seimbang dengan media video animasi setelah dilakukan pre test

O2 : Pengukuran Pengetahuan, Sikap dan Asupan energi pada remaja putri sesudah diberikan penyuluhan tentang gizi seimbang dengan media video animasi.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi pada penelitian ini ialah seluruh remaja putri kelas XI di MAN 2 Deli Serdang sebanyak 264 orang

2. Sampel

Sampel pada penelitian ini adalah sebagian dari populasi remaja putri kelas 11 MAN 2 Deli Serdang. Penentuan jumlah sampel pada penelitian ini menggunakan rumus slovin dengan Tingkat kesalahan 15% sebagai berikut :

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

Keterangan :

n = Ukuran sampel

N = Jumlah populasi

e = *Error tolerance* (15%).

$$\begin{aligned} n &= \frac{264}{1 + 264 (0,15)^2} \\ &= \frac{264}{6,94} \\ &= 38 \end{aligned}$$

Dari hasil perhitungan diatas jumlah sampel sebanyak 38 remaja putri Penarikan sampel menggunakan Teknik *purposive sampling* yaitu Teknik penentuan sampel dari populasi dilakukan dengan pertimbangan tertentu yang dimana perkelasnya akan diambil menggunakan rumus Slovin (Sugiyono,2016). Maka peneliti akan

mengambil sampel remaja putri dari kelas XI , karena dapat menyediakan data yang diperlukan.

Tabel 3 Sampel Kelas XI MAN 2 Deli Serdang

Kelas	Jumlah	Perhitungan sampel	Sampel
XI- MEDIS 1	23	$23 : 264 \times 38$	3,31
XI-MEDIS 2	23	$23 : 264 \times 38$	3,31
XI-MEDIS 3	22	$22 : 264 \times 38$	3,16
XI-MEDIS 4	22	$22 : 264 \times 38$	3,16
XI-IPA 1	23	$23 : 264 \times 38$	3,31
XI-IPA 2	22	$22 : 264 \times 38$	3,16
XI-IPA 3	22	$22 : 264 \times 38$	3,16
XI- IPS 1	22	$22 : 264 \times 38$	3,16
XI-IPS 2	22	$22 : 264 \times 38$	3,16
XI-IPS 3	22	$22 : 264 \times 38$	3,16
XI-ISLAMIC 1	19	$19 : 264 \times 38$	3,00
XI- ISLAMIC 2	22	$22 : 264 \times 38$	3,16
Total	264		(38 orang)

Sampel dalam penelitian ini ditentukan dengan kriteria inklusi sebagai berikut :

a. Kriteria Inklusi

Kriteria inklusi adalah syarat yang harus dipenuhi. Pada penelitian ini adalah:

- a) Bersedia menjadi responden
- b) Responden bersekolah di MAN 2 Deli Serdang
- 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 ialah pengecualian sehingga tidak dapat menjadi sampel. Pada penelitian ini adalah:

- a) Ketidakhadiran responden
- 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 Data dan Cara Pengumpulan Data

1. Jenis Data

a. Data Primer

Data primer adalah data yang dipersiapkan langsung oleh peneliti, terdiri dari :

1. Data identitas responden (didapat dengan wawancara menggunakan kuesioner) meliputi nama, jenis kelamin, umur, alamat tempat tinggal
2. Data pengetahuan (didapat dengan wawancara menggunakan kuesioner) sebelum dan sesudah pemberian intervensi
3. Data asupan energi didapat menggunakan metode *food recall* 24 jam

b. Data Sekunder

Data sekunder adalah data yang diperoleh dari MAN 2 Deli Serdang yang telah dikumpulkan dari pihak sekolah, yakni data gambaran umum sekolah, yaitu tahun berdirinya sekolah, Lokasi sekolah, dan jumlah siswa kelas XI

2. Cara Pengumpulan Data

1) Sebelum Penelitian

1. Mencari jurnal tentang topik penelitian.
2. Menentukan lokasi
3. Melakukan survey awal.

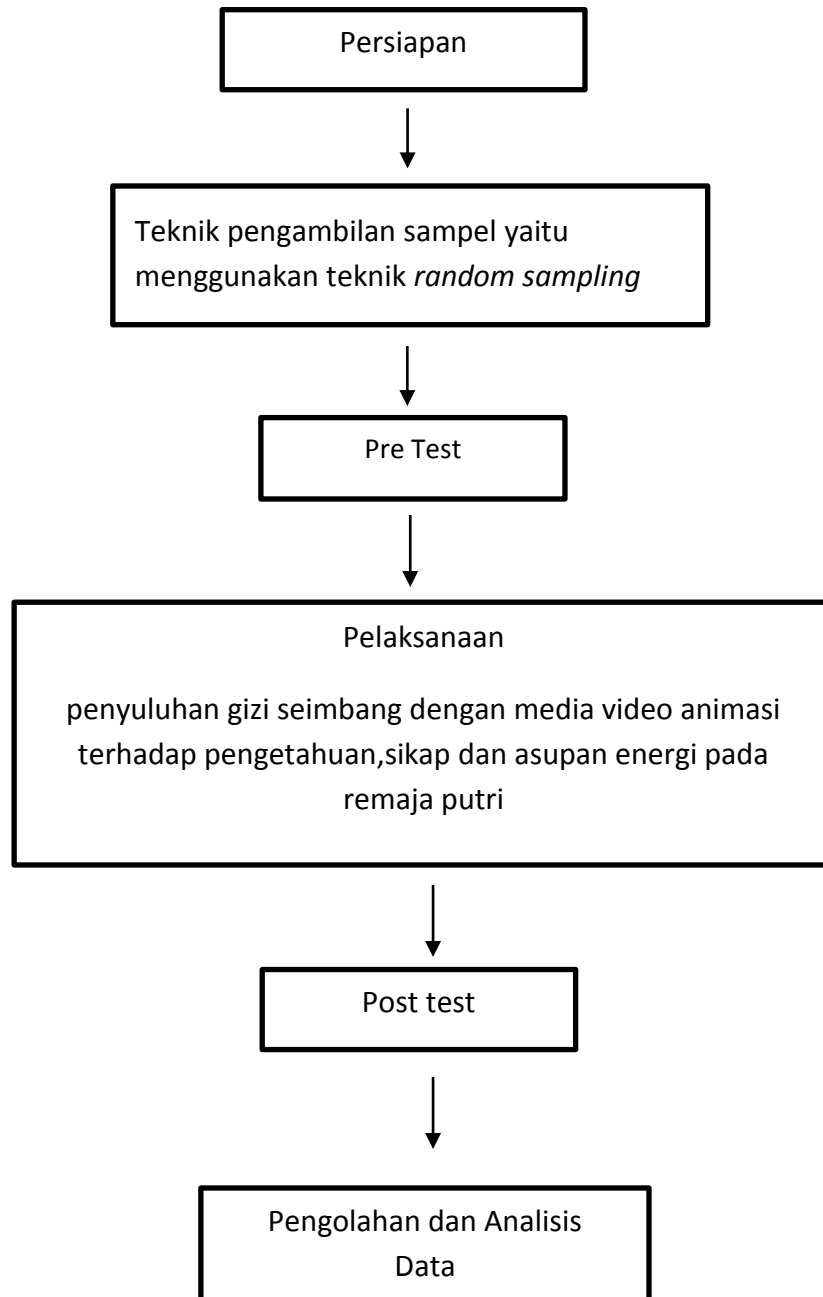
4. Mempresentasikan tujuan dan keuntungan dari penelitian yang direncanakan kepada kepala MAN 2 Deli Serdang untuk mendapatkan izin untuk melakukannya.
 5. Memilih sampel berdasarkan standar yang telah ditetapkan.
 6. Menentukan jadwal penelitian.
 7. Peneliti mengumpulkan data dengan bantuan lima enumerator, yang merupakan mahasiswa D-IV Gizi dan Dietetika. Mahasiswa ini telah dilatih untuk melakukan wawancara dan mengisi kuesioner, dan mereka telah diberitahu tentang prosedur penelitian.
- a. Saat penelitian
- 1) Lima enumerator dari program Sarjana Gizi Terapan dan Dietetika membantu peneliti mengumpulkan data. Mereka dilatih untuk melakukan wawancara ingatan makanan dan mengisi kuesioner, serta diberikan gambaran umum tentang proses penelitian
 - 2) Wawancara food recall 24 jam digunakan untuk mendapatkan data tentang asupan energi.

E. Tahap Intervensi

a. Tahapan awal (*Pre-intervensi*)

- Pengembangan materi gizi seimbang
 - Menyiapkan video animasi untuk penyuluhan gizi seimbang pada remaja putri sebagai media yang digunakan untuk menambah pengetahuan tentang gizi seimbang. Isi materi pada video tersebut yaitu :
 - Materi penyuluhan pertama yaitu pengertian gizi seimbang, menjelaskan gambar tumpeng gizi seimbang, 4 pilar gizi seimbang, pesan dasar gizi seimbang.
 - Materi penyuluhan kedua yaitu masalah gizi pada remaja, kebutuhan gizi remaja ,pengertian energi, peran energi, angka kecukupan energi remaja putri

- materi penyuluhan ketiga yaitu sumber energi terbagi menjadi 3 (karbohidrat,protein,lemak),asupan energi, dampak kekurangan energi.
- b. Tahap Pelaksanaan Penyuluhan Gizi Seimbang Dengan Media Video Animasi Terhadap Pengetahuan, Sikap, Dan Asupan Energi Pada Remaja Putri MAN 2 Deli Serdang.
- c. Tahap Pelaksanaan Penyuluhan Gizi Seimbang Dengan Media Video Animasi Terhadap Pengetahuan, Sikap, Dan Asupan Energi Pada Remaja Putri MAN 2 Deli Serdang.



- Pemilihan sampel : menggunakan *random sampling* guna menentukan responden yang sesuai dengan kriteria, yaitu : remaja putri berusia 16-18 tahun, memiliki hp android, bersedia ikut dalam penelitian dan menandatangani lembar persetujuan untuk menjadi responden.
- Pretest tentang gizi seimbang pada remaja putri
Sebelum pemberian penyuluhan, dilaksanakan pretest untuk mengukur pengetahuan, sikap dan melakukan wawancara asupan energi dengan food recall 24 jam remaja sebagai responden.

Pelaksanaan :

- pertemuan pertama mengenai apa itu gizi seimbang, pesan gizi seimbang dan manfaat gizi seimbang dan keseluruhan materi menggunakan media video animasi dan infocus. Setelah selesai memberikan materi dilanjutkan dengan diskusi bersama tentang apa yang belum dimengerti oleh remaja putri. setelah itu pemberian intervensi juga diberikan dengan cara mengumpulkan remaja putri pada watshaap grub, dan mengirimkan video animasi dengan durasi 5 menit 9 detik, setelah dilihat maka responden memberikan emoji pada video tersebut, dengan melakukan diskusi terkait video penyuluhan. Selama 3 minggu kedepan, peneliti akan mengingatkan responden untuk menonton video penyuluhan, dengan sesi diskusi dan melihat bukti bahwa responden telah menonton video penyuluhan, kemudian dikosongkan waktu 5 hari untuk melanjutkan penyuluhan berikutnya.
- pertemuan kedua mengenai zat gizi yang dibutuhkan selama pertumbuhan. Pada pertemuan kedua ini peneliti langsung membawa contoh bahan makanan dan menunjukkannya kepada remaja putri supaya remaja putri dapat lebih

mengerti dengan baik. Kemudian dikosongkan waktu 5 hari untuk melanjutkan pertemuan yang ke 3.

- Pertemuan ke 3 dilakukan dengan cara menyusun menu dan porsi langsung kepada remaja putri . Hal ini dilakukan supaya remaja putri langsung bisa mempraktikkan sendiri susunan menu dan porsi makan nya sendiri, Kemudian dikosongkan waktu 5 hari untuk melanjutkan pertemuan yang ke post test .
- Post test tentang gizi seimbang setelah pemberian penyuluhan, maka dilakukan post test setelah 3 minggu intervensi dilakukan untuk menilai perubahan terkait pengetahuan,sikap, dan asupan energi dengan wawancara *food recall* 24 jam setelah mendapatkan penyuluhan.
- 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 penyuluhan tentang gizi seimbang terhadap pengetahuan, sikap dan asupan energi pada remaja putri dan membuat interpretasi hasil analisis untuk menyimpulkan perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah pemberian penyuluhan.

F. Pengolahan dan Analisis Data

1) Pengolahan data

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

a. PemeriksaanData (*Editing*)

Proses pengeditan dilakukan setelah pengumpulan semua data. Memverifikasi apakah data yang dibutuhkan lengkap adalah salah satu kegiatan..

b. MemasukkanData (*Entering*)

Perangkat lunak SPSS kemudian digunakan untuk memasukkan informasi identitas responden dan informasi yang dipelajari.

c. KodeData (*Coding*)

Memberikan setiap pertanyaan dalam kuesioner kode yang diambil dari kuesioner yang dikumpulkan. Tujuannya adalah untuk mempercepat proses entri data dan mempermudah analisis.

d. Pemasukan Data (*Processing*)

Melalui Entri Data menggunakan program data untuk memasukkan kode jawaban agar data dapat dimasukkan ke dalam tabel master. Apa yang akan diproses menentukan bagaimana program data dimodifikasi

e. Pembersihan Data (*Cleaning Data*)

Untuk memverifikasi informasi yang dimasukkan. Kesalahan terjadi ketika kita memasukkan data ke dalam komputer dengan mempertimbangkan logika, distribusi frekuensi variabel, dan apakah tanggapan tersebut wajar mengingat tujuan kuesioner.

f. Tabulasi Data

Kegiatan yang berkaitan dengan tabulasi data untuk memverifikasi data yang dimasukkan. Kesalahan terjadi ketika kita memasukkan data ke dalam komputer dengan mempertimbangkan logika, distribusi frekuensi variabel, dan apakah tanggapan tersebut wajar mengingat tujuan kuesioner.

2) Analisis Data

Analisis data pada penelitian ini menggunakan program SPSS yang meliputi :

a. Analisis Univariat

Setiap variabel dari temuan studi, yang ditampilkan sebagai tabel distribusi frekuensi, melalui analisis univariat. Setiap variabel yang dianalisis adalah statistik konsumsi energi remaja perempuan di MAN 2 Deli Serdang, sikap mereka terhadap nutrisi seimbang, dan pengetahuan mereka tentang

nutrisi seimbang didistribusikan dan disajikan sebagai konsekuensi dari analisis ini.

b. Analisis Bivariat

Uji Kolmogorov-Smirnov digunakan untuk memeriksa data pengetahuan yang terkomputerisasi sebelum dan sesudah intervensi untuk normalitas. Hasil menunjukkan bahwa data tidak terdistribusi normal (sig <0,05). Uji Wilcoxon digunakan untuk menganalisis dampak konseling gizi seimbang yang memanfaatkan media video animasi terhadap pengetahuan, sikap, dan asupan energi remaja putri di MAN 2 Deli Serdang. Nilai p dan rata-rata serta deviasi standar sebelum dan sesudah intervensi termasuk dalam temuan uji statistik ini.

Hasil diperoleh bahwasannya ada dampak dari konseling gizi seimbang yang memanfaatkan media video animasi terhadap pengetahuan, sikap, dan asupan energi remaja putri di MAN 2 Deli Serdang (H_a diterima), dengan kesimpulan $p < \alpha$ 5% (0,05).