

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini mengadopsi pendekatan kuantitatif dengan desain kuasi eksperimen, yang bertujuan untuk mengidentifikasi pengaruh perlakuan (intervensi) terhadap subjek penelitian tanpa melibatkan kelompok kontrol secara acak. Desain yang diterapkan adalah *pretest-posttest one group design*, di mana pengukuran dilakukan dua kali pada satu kelompok yang sama, yaitu sebelum dan setelah perlakuan diberikan.

$$O1 \rightarrow X \rightarrow O2$$

Gambar 3 Desain Penelitian

Keterangan :

- O1: Pengukuran sebelum intervensi (pretest).
- X : Intervensi berupa penyuluhan menggunakan video animasi.
- O2 : Pengukuran setelah intervensi (posttest).

B. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian dilakukan di SMP Negeri 27 yang berlokasi di Kecamatan Percut Sei Tuan Medan. Waktu penelitian di mulai dari bulan Februari 2025 sampai pada Agustus 2026. Pemberian intervensi telah dilakukan selama 3 kali pertemuan, selama 3 minggu.

C. Populasi dan Sampel

a. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa remaja kelas VIII yang bersekolah di SMP Negeri 27 Kecamatan Percut Sei Tuan, Medan yang berjumlah 110 orang. Populasi dipilih berdasarkan kriteria usia remaja (sekitar 12–15 tahun), yang merupakan kelompok usia rentan terhadap perubahan gaya hidup dan pola makan yang dapat menyebabkan obesitas. Selain itu, siswa pada jenjang ini juga

dinilai cukup matang untuk memahami materi penyuluhan melalui media video animasi.

b. Sampel

Pengambilan sampel penelitian ini diambil menggunakan teknik Random Sampling Jumlah sampel dihitung menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 10%. Sampel yang digunakan pada penelitian ini diambil dari populasi kelas VIII.

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

$$n = \frac{110}{1 + 110 (10\%)^2} = 52 \text{ siswa}$$

Keterangan :

- **n** : Jumlah Sampel
- **N** : Total populasi
- **e** : margin of error (10%)

Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 52 siswa kelas VIII. Jumlah ini dianggap cukup untuk mewakili populasi.

Adapun langkah-langkah Simple Random Sampling:

1. Menentukan populasi penelitian yakni seluruh siswa yang berjumlah 110 orang.
2. Membuat daftar seluruh anggota populasi seluruh siswa yang termasuk dalam populasi dicatat dalam sebuah daftar
3. Memberi nomor pada setiap anggota populasi setiap siswa diberi nomor urut dari 1 sampai 110
4. Melakukan pemilihan sampel secara acak menggunakan undian manual: nomor siswa ditulis pada kertas kecil, kemudian dikocok, lalu diambil secara acak sebanyak 52 nomor.

D. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

a. Jenis Data:

1. Data Primer

Pengumpulan data dilakukan dengan metode wawancara menggunakan lembar kuisisioner.

2. Data pendukung yang berasal dari lingkungan keluarga seperti tingkat pendidikan orang tua, pekerjaan orang tua, dan penghasilan tiap bulan orang tua.

b. Cara Pengumpulan Data

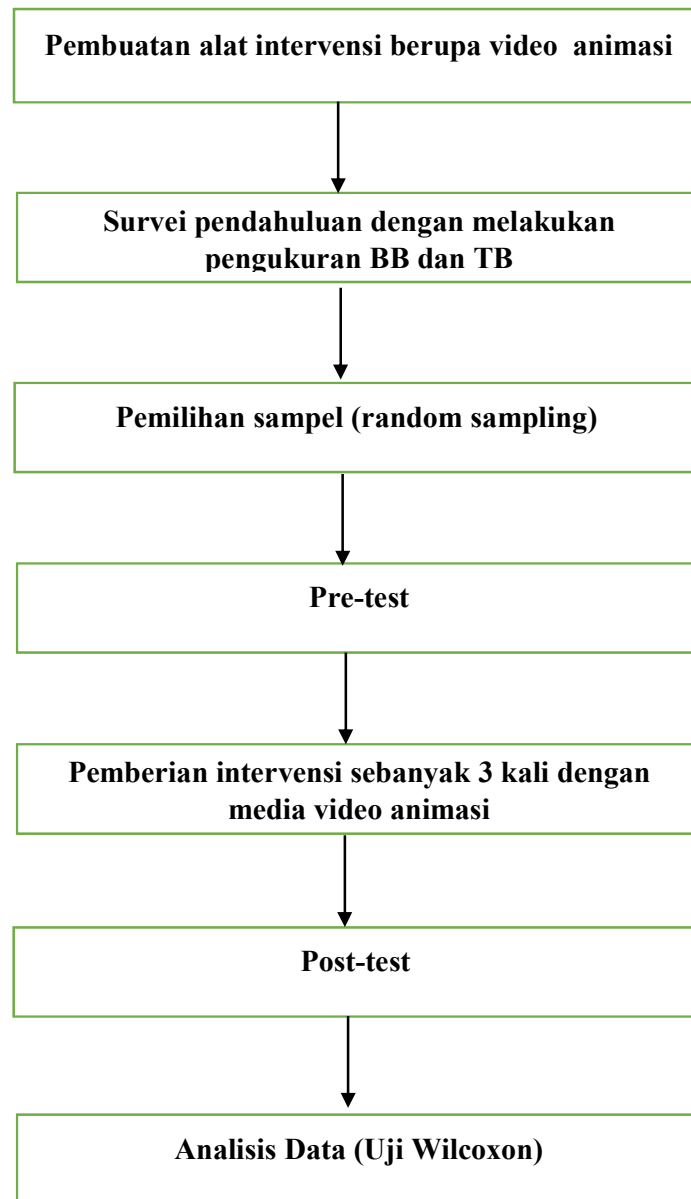
1. Data Primer

- a. Pengumpulan data primer antropometri menggunakan alat ukur tinggi badan (stadiometer) dan timbangan berat badan, yang kemudian diukur oleh enumerator
- b. Data karakteristik berupa nama, tanggal lahir, jenis kelamin responden menggunakan lembar kuisisioner dengan wawancara oleh enumerator.
- c. Untuk mengukur pengetahuan dan sikap siswa mengenai obesitas sebelum dan sesudah diberikan intervensi menggunakan instrumen lembar kuisisioner.

2. Data Sekunder

Data pendukung yang berasal dari lingkungan keluarga seperti tingkat pendidikan orang tua, pekerjaan orang tua, dan penghasilan tiap bulan orang tua dikumpulkan dengan menggunakan instrumen lembar kuisisioner.

3. Alur Penelitian



Gambar 4 Alur Penelitian

a. Selama Penelitian

Pertemuan pertama Tgl 23-08-2025 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 52 siswa dikumpulkan dalam ruang kelas yang telah disediakan oleh sekolah karena pengambilan sampel dilakukan secara acak, 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 09.00 WIB, Sampel diberikan kuesioner *pre-test* untuk mengukur pengetahuan awal mengenai obesitas. Waktu pengerjaan $\pm 10-15$ menit oleh para sampel, diawasi langsung oleh peneliti dan enumerator. Pengumpulan lembar jawaban dilakukan setelah waktu habis. Setelah itu pada pukul 9.15 peneliti menyampaikan penjelasan secara lisan mengenai pengetahuan umum terkait obesitas. Kemudian pada pukul 09.25 WIB di berikan penyuluhan menggunakan video animasi edukatif berdurasi $\pm 2-3$ menit. Video ditayangkan menggunakan LCD projector di ruangan. Materi dalam video mencakup materi :

- A. Pengertian obesitas
- B. Pengenalan perhitungan IMT biasa
- C. Penyebab umum obesitas: pola makan, kurang aktivitas fisik, kebiasaan screen time berlebih
- D. Pengenalan awal terhadap obesitas.

Setelah penayangan video materi pertama sebanyak 2 kali pada pukul 09.31, peneliti menyimpulkan materi kemudian membuka ruang diskusi selama 15 menit kemudian peneliti memberikan pesan gizi kemudian peneliti memberikan Penugasan refleksi: “Catat pola makanmu hari ini”. Setelah itu tugas dikumpulkan kemudian peneliti mengucapkan terima kasih dan salam penutup bentuk apresiasi.

Pertemuan kedua dilakukan seminggu kemudian pada tanggal 30 september 2025 pada pukul 09.08 WIB. Pada pukul 09.08 – 09.23 WIB peneliti menanyakan dan membantu para siswa untuk mengingat materi pertemuan sebelumnya. Setelah itu sampel akan di berikan penyuluhan menggunakan video

animasi edukatif berdurasi $\pm$ 2-3 menit yang diputar sebanyak 2 kali penayangan , pada pukul 09.23 – 09.29 WIB. Video ditayangkan menggunakan LCD projector di ruangan. Materi dalam video mencakup:

- E. Risiko penyakit akibat obesitas: diabetes, jantung, hipertensi.
- F. Dampak psikologis: minder, bullying.
- G. Dampak sosial dan akademik.

Setelah penayangan video pada pukul 09.29 WIB – 09.50 WIB peneliti kemudian membuka ruang diskusi dengan siswa yang menjadi sampel penelitian dengan mengajukan pertanyaan kepada siswa, kemudian menjawab pertanyaan siswa Menyimpulkan materi dan memberikan pesan gizi.

Pertemuan ketiga, dilaksanakan pada 11 September 2025 penelitian yang dimulai pada pukul 09.10 WIB dimana peneliti membantu para siswa untuk mengingat materi sebelumnya dengan bertanya sekilas. Setelah itu akan dilakukan penayangan video animasi obesitas pada pukul 9.25 WIB. Sampel, akan di berikan penyuluhan menggunakan video animasi edukatif berdurasi $\pm$ 2-3 menit dilakukan sebanyak 2 kali penayangan video. Video ditayangkan menggunakan LCD projector di ruangan. Materi dalam video mencakup:

- 1. Pola makan sehat remaja (Isi Piringku)
- 2. Pentingnya olahraga rutin & tidur cukup
- 3. Kurangi konsumsi makanan cepat saji
- 4. Tips membatasi screen time dan aktivitas duduk pasif

Setelah penayangan video, selanjutnya membuka ruang diskusi pada pukul 09.31 WIB – 09.51 WIB dimana peneliti menjawab pertanyaan dari siswa yang menjadi sampel, dan peneliti juga bertanya mengenai seputar video yang baru saja ditayangkan. Kemudian Setelah diberikan intervensi sebanyak 3 kali dalam sebulan, sampel diberikan *post-test* dengan kuesioner yang sama seperti pre-test, pada hari terakhir dilakukan pada pukul 09.51 WIB – 10.06 WIB. Tujuannya untuk mengukur adanya perubahan pengetahuan dan sikap setelah penyuluhan. Diakhir pada pukul 10.06 WIB peneliti juga membagikan lembar observasi Intervensi (untuk validasi pelaksanaan) untuk memastikan bahwa intervensi berupa penyuluhan video animasi dilakukan dengan baik, dengan pengisian lembar

observasi pelaksanaan penyuluhan, dengan menggunakan lembar observasi. Kemudian pukul 10.10 WIB peneliti menutup penelitian pada hari terakhir.

E. Analisis Data

Langkah-langkah analisis data meliputi:

1. Pengolahan Data Awal

Setiap jawaban siswa pada *pretest* dan *posttest* akan diberikan skor, kemudian dihitung total skor pengetahuan masing-masing responden.

2. Uji Normalitas

Tabel 4 Uji Normalitas

No	Variabel	n	Statistik Kolmogorov– Smirnov	Sig.
1	<i>Pre-test</i> pengetahuan mengenai obesitas	52	0.192	0.000
2	<i>Post-test</i> pengetahuan mengenai obesitas	52	0.259	0.000
3	<i>Pre-test</i> sikap mengenai obesitas	52	0.186	0.000
4	<i>post-test</i> sikap mengenai obesitas	52	0.114	0.092

Berdasarkan Tabel 4, hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data *pre-test* pengetahuan, *post-test* pengetahuan, dan *pre-test* sikap memiliki nilai signifikansi kurang dari 0,05, sehingga data tersebut tidak berdistribusi normal. Sedangkan pada *post-test* sikap nilai signifikansinya lebih dari 0,05, sehingga data dinyatakan berdistribusi normal. Karena sebagian data tidak berdistribusi normal, maka uji statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji Wilcoxon Signed Rank Test untuk melihat apakah ada perbedaan

pengetahuan dan sikap siswa sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan menggunakan video animasi.

3. Uji Statistik

Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data pengetahuan dan sikap dari data tersebut tidak berdistribusi normal, maka uji statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji Wilcoxon Signed Rank Test untuk mengetahui perbedaan sebelum dan sesudah intervensi penyuluhan menggunakan media video animasi.

4. Interpretasi Hasil

Hasil analisis statistik akan dibandingkan dengan nilai signifikansi ($\alpha = 0,05$). Hasil menyatakan nilai $p < 0,05$, maka dapat Temuannya menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan sebelum dan selama intervensi berbeda secara signifikan. Hal ini mengindikasikan bahwa konten video animasi dapat secara efektif meningkatkan kesadaran siswa mengenai obesitas.

F. Etika Penelitian

Penelitian ini dilakukan berdasarkan prinsip etik, antara lain:

1. Persetujuan partisipan (informed consent).
2. Kerahasiaan data (anonimitas dan kerahasiaan identitas siswa)
3. Hak partisipan (boleh mundur kapan saja tanpa sanksi).
4. Tanggung jawab peneliti.
5. Tidak memberikan dampak negatif.