BAB III
METODE PENELITIAN

A. Lokasi dan Waktu

Kepolisian Daerah Sumatera Utara menjadi lokasi penelitian ini. Pelaksanaan penelitian dimulai dari pembuatan proposal penelitian hingga seminar hasil penelitian yang dilaksanakan pada bulan 20 Agustus 2025 – 8 September 2025.

B. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metodologi *pretest-posttest* satu kelompok dalam desain kuasi-eksperimental. Pengukuran *pretest* dan *posttest* dilakukan masing-masing sebelum dan sesudah intervensi. Intervensi yang diberikan berupa edukasi gizi mengenai pola makan seimbang menggunakan pamflet. kepada polisi yang mengalami obesitas di Polda Sumatera Utara.

01 → X → 02

Keterangan :

01 = Pemberian Pre-test

X = Pemberian penyuluhan dengan menggunakan media leaflet

02 = Pemberian Post-test

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Keseluruhan kumpulan objek atau individu yang menjadi subjek penelitian membentuk populasi. Sebanyak 102 personel Kepolisian Daerah Sumatera Utara merupakan populasi penelitian ini.

2. Sampel

Anggota kepolisian dari Kepolisian Daerah Sumatera Utara yang memenuhi kriteria inklusi menjadi sampel penelitian ini, yaitu personil yang mengalami obesitas. Dari total 102 orang populasi, berdasarkan hasil pengukuran antropometri, diperoleh sebanyak 41 orang yang termasuk dalam kategori obesitas.

Seluruh individu dalam populasi yang memenuhi kriteria inklusi dipilih sebagai responden penelitian ini dengan menggunakan metode total sampling. Hasilnya, sampel penelitian ini terdiri dari 41 anggota kepolisian yang mengalami obesitas.

Kriteria berikut digunakan untuk memilih sampel:

a. Kriteria Inklusi:

- Polisi yang termasuk dalam kategori Obesitas
- Bersedia mengikuti intervensi dan menjadi responden dari awal hingga akhir penelitian.
-Bersedia mengisi kuosioner yang diberikan

b. Kriteria Eksklusi

-Polisi yang Tidak mengalami Obesitas

-Tidak bersedia mengikuti intervensi dan menjadi responden dari awal hingga akhir penelitian.

-Tidak berrsedia mengisi kuosioner yang diberikan

D. Pelaksanaan Penelitian

Langkah-langkah dalam pelaksanaan studi ini dapat diringkas sebagai berikut:

1. Tahap Persiapan

   Sebelum penyuluhan dimulai, dilakukan tahap persiapan yang meliputi identifikasi peserta (polisi yang mengalami obesitas), koordinasi dengan pihak Polda Sumatera Utara, penyusunan materi penyuluhan yang fokus pada gizi seimbang, desain dan pencetakan media leaflet, serta pembuatan perangkat penilaian, khususnya tes awal dan tes akhir, untuk mengukur sikap dan tingkat pengetahuan peserta. Jadwal pelaksanaan penyuluhan dirancang sebanyak tiga kali dengan jeda satu minggu di antara setiap sesi

2. Pelaksanaan Penyuluhan

   Penyuluhan dilakukan sebanyak tiga kali pertemuan dengan jeda satu minggu antar sesi. Setiap pertemuan menggunakan materi yang sama, yaitu tentang gizi seimbang, pentingnya menjaga pola makan sehat, bahaya obesitas, dan upaya perbaikan gaya hidup melalui pemilihan makanan bergizi, pengaturan porsi makan, serta pentingnya aktivitas fisik. Media leaflet digunakan dalam setiap sesi

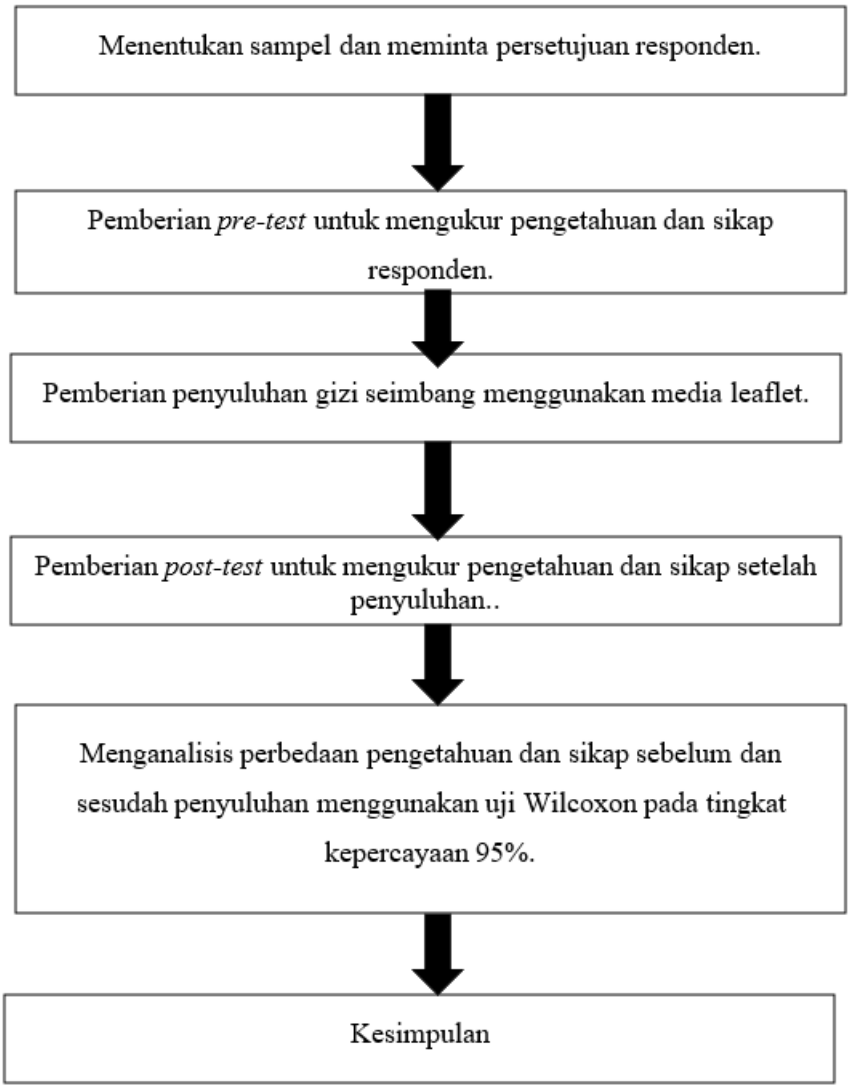
untuk memperkuat pemahaman peserta secara visual dan praktis.

Untuk mengukur sikap dan pemahaman awal peserta, sebuah tes awal dilaksanakan pada pertemuan pertama. Kemudian penyuluhan disampaikan secara interaktif, disertai pembagian leaflet. Pada pertemuan kedua dan ketiga, materi yang sama disampaikan kembali dengan metode pengulangan, penegasan poin-poin penting, dan diskusi lebih mendalam berdasarkan pengalaman peserta selama seminggu. Tes akhir untuk mengevaluasi perubahan pengetahuan dan sikap setelah seluruh sesi rampung menandai berakhirnya sesi penyuluhan terakhir.

3. Tahap Evaluasi

Setelah setiap sesi edukasi selesai, efektivitas sesi tersebut dalam meningkatkan pengetahuan dan mengubah sikap peserta dinilai dengan membandingkan hasil pre-test dan post-test.

E. Kerangka Penelitian



Gambar 5 Kerangka Penelitian

F. Jenis dan Cara Pengumpulan Data

Baik data primer maupun sekunder digunakan dalam penelitian ini.

1. Data Primer

Sebuah formulir yang disusun oleh peneliti digunakan untuk mengumpulkan informasi demografis dari responden. Stadiometer (microtoise) dan timbangan digital yang telah dikalibrasi digunakan untuk mengukur tinggi dan berat badan, kemudian Indeks Massa Tubuh (IMT) digunakan untuk menghitung status gizi. Kuesioner pre-test dan post-test digunakan untuk memperoleh informasi

mengenai sikap dan pengetahuan.

2. Data Sekunder

Laporan Riskesdas 2018 menyediakan data sekunder untuk penelitian ini untuk nasional dan provinsi, serta data kejadian obesitas pada polisi dari penelitian (4)

G. Pengolahan Data

Data penelitian diolah secara komputerisasi melalui beberapa tahapan pengolahan data, yaitu:

1.Editing

Tahap pemeriksaan kembali terhadap data yang telah dikumpulkan melalui pengisian kuesioner dan hasil pengukuran. Langkah ini dilakukan untuk memastikan bahwa seluruh data yang terkumpul akurat, konsisten, komprehensif, dan mudah dibaca sebelum data tersebut dimasukkan ke dalam proses pengolahan selanjutnya..

2.Coding

Proses pemberian kode pada setiap tanggapan kuesioner dengan mengubah data ke dalam bentuk angka atau simbol tertentu. Pengkodean dilakukan pada seluruh jawaban responden yang telah dikumpulkan untuk memudahkan proses pengelompokan, pengolahan, dan analisis data selanjutnya.

a. Data Pengetahuan

1. Skor untuk data pengetahuan:

0 = Jawaban yang tidak benar

1 = Jawaban pertanyaan yang benar

2 .Kategori Pengetahuan:

Kurang (skor <56%)

Cukup (skor 56% -75%)

Baik (skor 76% -100%)

b. Data Sikap

1) Skor untuk sikap:

4 (Sangat setuju)

3 (Setuju)

2 (Tidak setuju)

1 (Sangat tidak setuju)

2) Kategori sikap:

Kurang (skor <56%)

Cukup (skor 56% -75%)

Baik (skor 76% -100%)

3.Entry

proses memasukkan informasi ke dalam program komputer dari kuesioner yang telah diisi oleh responden. Setelah dikumpulkan dan diberi kode, data tersebut dimasukkan ke dalam sistem secara terstruktur agar dapat dilakukan proses pengolahan dan analisis data pada tahap selanjutnya.

4.Cleaning

tahap pemeriksaan ulang terhadap setiap informasi yang dimasukkan ke dalam program komputer. Pemeriksaan dilakukan untuk memastikan tidak ada masalah pada kode program, data yang tidak lengkap, maupun kesalahan lainnya yang dapat memengaruhi hasil pengolahan data. Apabila ditemukan kesalahan atau ketidaksesuaian, dilakukan perbaikan dan koreksi sebelum data dianalisis lebih lanjut.

H. Analisis Data

1. Univariat

Sebelum dan selama penyampaian materi mengenai gizi seimbang, karakteristik responden serta distribusi variabel penelitian khususnya pengetahuan dan sikap petugas kepolisian yang mengalami obesitas dijelaskan menggunakan analisis univariat. Untuk memberikan gambaran mengenai kondisi setiap variabel penelitian, hasil analisis disajikan dalam tabel distribusi frekuensi dan kemudian dijelaskan.

2. Bivariat

Untuk mengetahui secara spesifik perubahan pengetahuan dan sikap responden sebelum dan sesudah intervensi berupa edukasi gizi seimbang, digunakan analisis bivariat. Uji normalitas data menggunakan metode Shapiro-Wilk dilakukan sebelum pemilihan uji statistik untuk menganalisis dampak intervensi tersebut. Mengingat data bersifat parametrik, uji t berpasangan (*paired t-test*) digunakan untuk analisis apabila data berdistribusi normal ($p > 0,05$) dan

berasal dari pengukuran berpasangan, yaitu pretest dan posttest. Sebaliknya, Uji Wilcoxon Signed-Rank adalah uji non-parametrik yang digunakan ketika data tidak berdistribusi normal ($p < 0,05$). Dengan demikian, pemilihan uji statistik ditentukan berdasarkan Hasil uji normalitas untuk setiap variabel penelitian.

3. Uji Validitas dan Reabilitas

Proses untuk menentukan seberapa baik sebuah kuesioner dapat mengukur hal-hal yang seharusnya diukurnya dikenal sebagai pengujian validitas, sehingga instrumen tersebut dapat dinyatakan layak digunakan dalam penelitian. Metode Pearson Product-Moment dapat digunakan untuk menguji validitas dengan melihat hubungan antara setiap butir pertanyaan dan skor keseluruhan. Hasil pengujian kemudian diinterpretasikan berdasarkan nilai koefisien korelasi untuk menilai validitas setiap butir kuesioner.

a.Pengujian Validitas dan Reliabilitas Instrumen Pengetahuan Gizi Seimbang

Berdasarkan hasil pengujian validitas danreliabilitas, Kuesioner penelitian ini dinilai dapat diandalkan. Nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,855—yang melampaui standar 0,60—menunjukkan bahwa instrumen tersebut memiliki tingkat konsistensi yang kuat dan layak digunakan sebagai alat pengumpulan data penelitian.

b. Pengujian Validitas dan Reliabilitas Instrumen Sikap Gizi Seimbang

Kualitas kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini ditetapkan berdasarkan hasil uji validitas dan reliabilitas. Hal ini ditunjukkan oleh nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,901, yang melampaui ambang batas 0,60. Dengan demikian, kuesioner tersebut menunjukkan tingkat konsistensi yang dapat diterima dan dinilai layak digunakan sebagai instrumen penelitian.