

BAB IV

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Rancangan Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *quasi experimental*. Penelitian eksperimen dilakukan dengan satu kelompok saja, yaitu kelompok eksperimen tanpa pembanding maupun kelompok kontrol. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji secara langsung pengaruh satu variabel terhadap variabel lainnya (Sugiyono, 2018).

Rancangan atau desain penelitian yang digunakan yaitu *one group pretest-posttest design*, yang merupakan penelitian eksperimen yang dilakukan hanya pada satu kelompok atau desain penelitian tanpa kelompok kontrol tapi dengan melaksanakan observasi pertama (*pretest*) yang memungkinkan pengujian perubahan yang terjadi setelah adanya eksperimen kemudian dilakukannya (*posttest*) (Notoatmodjo, 2012).

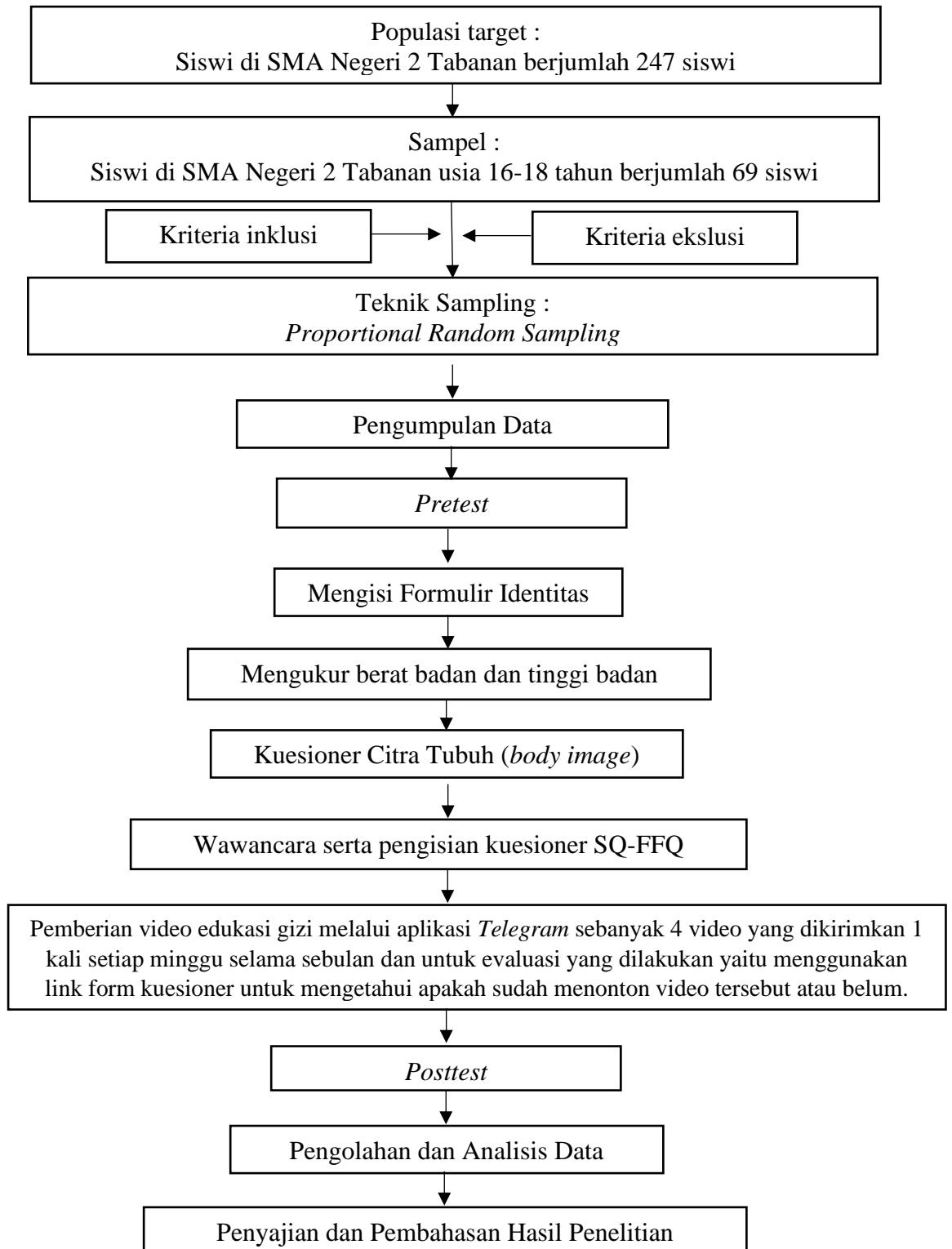
O1 ----- X ----- O2

Gambar 2
Skema *one group pretest-posttest design*

Keterangan :

- O1 = Pengamatan awal (*Pretest*) dilakukan sebelum diberikan perlakuan
- X = Perlakuan (*Treatment*) diberikan kepada siswi dengan menggunakan video edukasi gizi melalui aplikasi *Telegram*
- O2 = Pengamatan akhir (*Posttest*) dilakukan setelah diberikan perlakuan

B. Alur Penelitian



Gambar 3 Bagan Alur Kerangka Kerja Penelitian Pengaruh Pemberian Video Edukasi Gizi Melalui Aplikasi Telegram Terhadap Citra Tubuh Dan Pola Makan Siswi Di SMA Negeri 2 Tabanan

C. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 2 Tabanan yang beralamatkan di Jalan Mawar No. 80, Delod Peken, Kecamatan Tabanan, Kabupaten Tabanan, Bali.

Penelitian dilakukan di tempat tersebut atas pertimbangan sebagai berikut :

- a. Lokasi SMA Negeri 2 Tabanan ini berada di wilayah perkotaan dimana sebagian besar siswinya mempunyai *body image* yang negatif karena dari hasil wawancara sebagian siswinya menjawab bahwa mereka tidak puas dengan bentuk tubuhnya sehingga pola makannya berubah maka peneliti memilih sekolah tersebut untuk dilakukan penelitian.
- b. Sebagian besar siswi mengikuti gaya hidup modern, tren makan, dan tren citra tubuh saat ini, serta ada beberapa siswi yang memenuhi persyaratan/kriteria untuk dijadikan sampel.
- c. Belum pernah dilaksanakan penelitian di SMA Negeri 2 Tabanan mengenai dengan judul usulan penelitian penulis.

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Desember 2022

D. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Populasi merupakan semua objek dengan karakteristik tertentu untuk diteliti, ini tidak hanya mencakup objek atau subjek yang diperiksa, tetapi juga semua karakteristik atau sifat yang dimiliki subjek atau objek tersebut. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh siswi kelas XI jurusan IPA dan IPS di SMA Negeri 2 Tabanan terhitung tahun ajaran 2022/2023 dan masih terdaftar di SMA Negeri 2 Tabanan yang berjumlah 247 siswi.

2. Sampel Penelitian

Sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi, sehingga dapat mewakili populasi secara akurat (Sugiyono, 2012). Sampel untuk penelitian ini terdiri dari siswi SMA Negeri 2 Tabanan kelas XI dengan memenuhi persyaratan antara lain:

Kriteria inklusi:

- Tercatat sebagai siswi kelas XI di SMA Negeri 2 Tabanan
- Siswi yang hadir saat pengambilan sampel
- Usia sampel antara 16-18 Tahun

Kriteria eksklusi:

- Sedang sakit dan ijin pada saat pengambilan sampel.
- Karena alasan tertentu mengundurkan diri menjadi sampel

Adapun besar sampel yang dihitung dengan rumus : (Notoatmodjo, 2010)

$$n_0 = \frac{z_{1-\alpha/2} \cdot P(1-P)}{d^2}$$

Rumus Mencari Jumlah Sampel :

$$n = \frac{n_0}{1 + \frac{n_0 - 1}{N}}$$

Keterangan :

n_0 = Ukuran atau besar sampel

$z_{1-\alpha/2}$ = Skor- z pada tingkat signifikan (1,96)

P = Populasi dari kasus tertentu dengan populasi (50% = 0,5)

d = Penyimpangan dari populasi yang diinginkan (0,1)

n = Ukuran atau besar sampel yang diteliti

N = Jumlah dari populasi siswi kelas IX

Dalam perhitungan menggunakan rumus besar sampel diatas didapatkan jumlah sampel sebesar 69 sampel (secara rinci perhitungan terlampir).

3. Teknik Pengambilan Sampel

Metodologi pengambilan sampel menggunakan metode *proportional random sampling*, yang memberikan setiap komponen (anggota) populasi kesempatan yang sama untuk dipilih sebagai anggota sampel. Setiap kelas dalam populasi memiliki kesempatan untuk menjadi sampel dengan pengambilan sampel secara acak. Metode *proporsional* digunakan untuk menentukan berapa banyak sampel yang termasuk dalam setiap kelas. Rumus untuk distribusi sampel, yang menggunakan *proporsional random sampling*, adalah jumlah siswi di setiap kelas (n) dikalikan dengan jumlah sampel (k), kemudian dibagi dengan populasi secara keseluruhan. Setelah memilih sampel secara *proporsional* dari setiap kelas, atau pengambilan sampel yang mempertimbangkan komponen-komponen dari populasi penelitian, maka pengambilan sampel dilanjutkan dengan mengundi.

E. Jenis Dan Teknik Pengumpulan Data

1. Jenis data yang dikumpulkan

- a Data primer adalah data yang dikumpulkan secara langsung dari sampel tertentu oleh peneliti lapangan. Data primer dikumpulkan dengan meliputi:
 - 1) Identitas sampel (nama, tempat tanggal lahir, usia, alamat, no telepon)
 - 2) Data Citra tubuh (*body image*) pada remaja dengan mengukur BB dan TB
 - 3) Data Pola makan
- b Data sekunder untuk penelitian ini diperoleh dalam bentuk data tercatat mengenai jumlah siswi yang terdaftar di SMA Negeri 2 Tabanan dan gambaran umum lingkungan sekitar.

2. Cara Pengumpulan Data

a Data Primer

1) Data Identitas

Data Identitas meliputi data nama, usia, tempat tanggal lahir, no telepon, alamat, tinggi badan dan berat badan yang dikumpulkan dengan mengisi formulir yang dilakukan oleh sampel.

2) Citra tubuh (*body image*)

Data terkait citra tubuh (*body image*) sampel dikumpulkan dengan memberikan pertanyaan tertulis berupa kuesioner pada lampiran 4 hal 85-87 kepada sampel kemudian sampel menjawabnya dengan memberi tanda lingkaran pada gambar yang tersedia di kuesioner. Kuesioner ini diberikan pada minggu pertama untuk *pretest* dan minggu keempat untuk *posttest*, penelitian ini dilakukan selama 1 bulan.

3) Pola Makan

Data terkait pola makan diperoleh melalui metode wawancara yang dilakukan pada minggu pertama dan pada minggu keempat yang dilakukan selama 1 bulan dibantu dengan instrumen pengisian menggunakan kuesioner *Semi Quantitative-Food frequency Questionnaire (SQ-FFQ)* yang diisi sendiri oleh responden yaitu siswi SMA Negeri 2 Tabanan.

4) Video Edukasi Gizi

Siswi di SMA Negeri 2 Tabanan yang menjadi sampel diberikan video edukasi gizi yang berisikan materi mengenai citra tubuh dan pola makan sebanyak 4 video selama 4 minggu, dimana video tersebut terdiri dari 2 video mengenai citra tubuh dan 2 video mengenai pola makan, yang diberikan setiap minggu 1 kali pengiriman video melalui Aplikasi *Telegram*. Video citra tubuh terdiri dari 2 video yaitu dengan

judul video yang pertama yaitu Persepsi Citra Tubuh dan video yang kedua yaitu Pengembangan Citra Tubuh Positif dengan isi materi yang diberikan yaitu :

- a). Pengertian mengenai citra tubuh dan citra tubuh positif dan Faktor-faktor yang memengaruhi citra tubuh
- b). Cara meningkatkan persepsi citra tubuh dan Upaya-upaya mengembangkan citra tubuh positif

Serta pada video edukasi gizi mengenai pola makan yang terdiri dari 2 video dengan judul video yang pertama Pola Makan Sehat dan video yang kedua pangan Fungsional dan Gizi Seimbang dengan isi materi yang diberikan yaitu :

- a). Pengertian pola makan dan Pola makan yang sehat
- b). Pangan fungsional dan Gizi seimbang

5) Data *Pretest* dan *Posttest*

Data terkait *pretest* yang akan diberikan sebelum mendapatkan video edukasi gizi melalui aplikasi *Telegram* yaitu kuesioner citra tubuh dan kuesioner dengan SQ-FFQ yang diisi oleh siswi yang diberikan pada minggu pertama. Kemudian dilakukan *posttest* setelah siswi mendapatkan video edukasi gizi melalui aplikasi *Telegram* yaitu dengan memberikan kuesioner citra tubuh dan kuesioner SQ-FFQ yang diisi oleh siswi yang diberikan pada minggu keempat. Penelitian ini dilakukan selama 1 bulan.

b Data Sekunder

Profil dan jumlah siswi di SMA Negeri 2 Tabanan merupakan data sekunder dalam penelitian ini. Untuk memperoleh informasi tentang profil sekolah dan data jumlah siswi di kelas ditentukan berdasarkan kehadiran atau absensi di kelas dan dikumpulkan dengan mencatat dan mengutip dari laporan lingkungan sekolah.

3. Alat Dan Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen penelitian adalah alat-alat yang digunakan untuk pengumpulan data. Instrumen penelitian ini dapat berupa kuesioner. Berikut ini adalah alat penelitian yang digunakan yaitu:

- a. Formulir identitas siswi untuk mengumpulkan informasi mengenai nama, jenis kelamin, tempat tanggal lahir, usia, nomor telepon, dan alamat
- b. Kuesioner citra tubuh berupa pernyataan/pertanyaan yang akan diberikan kepada siswi
- c. Kuesioner pola makan dengan metode *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire* (SQ-FFQ) untuk mengetahui apa yang dikonsumsi sampel.
- d. Video edukasi gizi melalui aplikasi *Telegram* mengenai citra tubuh dan pola makan pada siswi SMA Negeri 2 Tabanan
- e. Timbangan berat badan digital dan pengukuran tinggi badan dengan *microtoise*
- f. Alat tulis dan *Handphone*

4. Tenaga Pengumpul Data

Penelitian ini dibantu oleh empat enumerator yaitu mahasiswa dari Jurusan Gizi Prodi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika yang mengumpulkan data primer dengan mengukur berat badan dan tinggi badan siswi dengan alat bantu timbangan digital dan *microtoise*, data identitas menggunakan formulir identitas, data citra tubuh menggunakan kuesioner yang sudah disediakan, dan data pola makan dengan menggunakan metode SQ-FFQ. Semua enumerator menerima pelatihan sebelum pelaksanaan penelitian untuk menyamakan persepsi antara peneliti dan enumerator serta memastikan bahwa semua tahap pengumpulan data dilakukan sesuai dengan prosedur penelitian.

F. Pengolahan dan Analisis Data

1. Pengolahan Data

Dalam penelitian ini *editing, coding, data entry, cleaning data* dan *tabulating data* merupakan tahapan dalam pengolahan data (Notoatmodjo, 2012). Dalam penelitian ini pengolahan data yang dilakukan sesuai dengan jenis data antara lain:

a. Data identitas Sampel

Data identitas sampel diolah dan diperiksa secara deskriptif sebelum ditabulasikan dan disusun berdasarkan karakteristik sampel.

b. Data Citra Tubuh (*Body Image*)

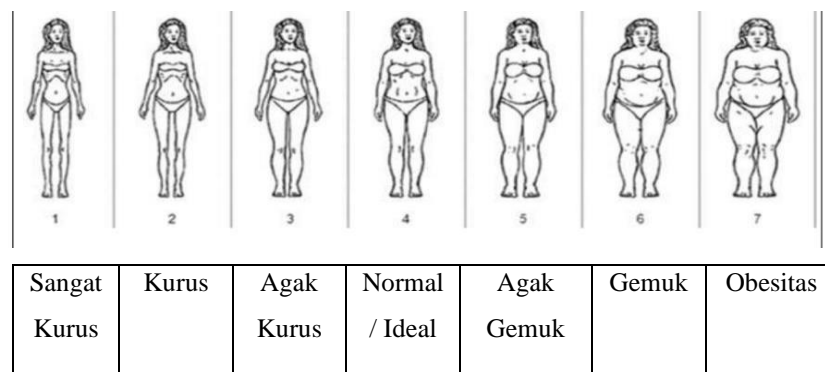
Data citra tubuh memakai kuesioner berisi pernyataan yang selanjutnya dikategorikan sebagai berikut :

1). Persepsi citra tubuh positif :

Bila seseorang puas menilai bentuk tubuh yang diinginkannya sesuai dengan keadaan status gizinya.

2). Persepsi Citra tubuh negatif :

Bila seseorang tidak puas menilai bentuk tubuh yang diinginkannya maka tidak sesuai dengan keadaan status gizinya.



Gambar 4 Persepsi Citra Tubuh

c. Data Pola makan

Pola makan diperoleh melalui metode wawancara dibantu dengan instrumen pengisian menggunakan kuesioner *Semi Quantitative-Food frequency Questionnaire (SQ-FFQ)* yang selanjutnya diolah menggunakan tabulasi dan program komputer. Data mengenai pola makan mencakup jenis makanan, frekuensi makanan dan jumlah makan yang didapatkan dengan melakukan wawancara langsung memakai formulir SQ-FFQ dalam sebulan terakhir, yang diolah selanjutnya menggunakan program komputer.

1) Jenis

Data jenis makanan diperoleh dari beraneka ragam makanan yang dikonsumsi dengan melakukan wawancara langsung memakai formulir SQ-FFQ dalam sebulan terakhir, dengan 2 kategori yaitu (Yunita, Y. 2019):

- a) Baik bila > 10 jenis bahan makanan
- b) Kurang bila ≤ 10 jenis bahan makanan

2) Frekuensi

Hasil frekuensi makan dibedakan menjadi 2 kategori, dengan frekuensi bahan makanan 3 makan utama dan 2 selingan yaitu (Yunita, Y. 2019):

- a). Baik : > 5 kali
- b). Kurang : ≤ 5 kali

3) Jumlah

Data jumlah makanan yang dikonsumsi dihitung dari banyaknya zat gizi (Eenergi, protein, lemak dan karbohidrat) yang berasal dari makanan yang dikonsumsi dalam 1 bulan sebelumnya menggunakan form SQ-FFQ, kemudian dijadikan konsumsi makanan dalam hari dengan cara membaginya dengan 30 hari,

menghasilkan jumlah makanan yang dikonsumsi dalam gram / hari. Selanjutnya, dikonversikan ke dalam zat gizi (gr), maka diperoleh konsumsi makanan dalam sehari, lalu dibandingkan dengan AKG dikalikan 100%. Dari hasil yang diperoleh kemudian dikategorikan menjadi 3 yaitu (Putri, N. N. K. 2018) :

- a). Lebih : $> 110\%$
- b). Baik/cukup : 80-110%
- c). Kurang : $< 80\%$

4) Hasil *Pretest* dan *Posttest*

Hasil dari jawaban kuesioner citra tubuh dan kuesioner SQ-FFQ pada minggu pertama dan minggu keempat yaitu sebelum dan sesudah mendapatkan video edukasi gizi oleh siswi kemudian dianalisis dan lihat perbandingannya.

2. Analisis Data

Analisis data univariat dan bivariat digunakan dalam penelitian ini.

a. Analisis univariat

Analisis univariat adalah jenis analisis data di mana setiap variabel dari hasil penelitian diperiksa secara terpisah serta dianalisis untuk menentukan distribusi dan persentasenya. Analisis ini digunakan untuk mengkararakteristik ciri-ciri variabel dependen dan independen (Sugiyono, 2018).

b. Analisis bivariat

Menurut Sugiyono (2018), analisis bivariat adalah penyelidikan dari dua variabel atau lebih yang dikira berhubungan. Data yang terkumpul kemudian diolah, dibahas, dan disajikan dalam bentuk tabel untuk mengevaluasi hipotesis yang telah diuji secara statistik. Uji statistik yang digunakan adalah Uji *Wilcoxon signed test* yaitu uji nonparametrik yang mengukur perbedaan antara dua himpunan

data berpasangan dalam skala ordinal atau interval namun data tersebut tidak berdistribusi normal. Uji ini juga dikenal sebagai uji *match pair test*. Berikut ini adalah dasar pemikiran dari kesimpulan uji *Wilcoxon signed test* yaitu:

- 1). Ketika nilai probabilitas *Asym.sig 2 failed* $< 0,05$ maka terdapat perbedaan rata-rata (Hipotesis diterima).
- 2). Ketika nilai probabilitas *Asym.sig 2 failed* $> 0,05$ maka tidak terdapat perbedaan rata-rata (Hipotesis ditolak).

G. Etika Penelitian

1. Lembar Persetujuan (*Informed Consent*)

Lembar persetujuan adalah lembaran tertentu yang memberikan informasi mengenai permintaan persetujuan dari subjek ke sampel bahwa mereka tersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian dengan perlu memberikan tanda tangan pada *informed consent* untuk lembaran tertentu yang dimaksud. Ketika penelitian sedang dilakukan, *informed consent* ditawarkan sebelum peserta membaca lembar peserta dengan tujuan memastikan bahwa peserta memahami maksud dan tujuan penelitian serta potensi risiko dari penelitian tersebut.

2. Kerahasiaan (*Confidentiality*)

Dengan memberikan jaminan kerahasiaan hasil penelitian, baik itu informasi atau masalah yang berbeda, masalah kerahasiaan diperlakukan sebagai masalah etika. Seluruh informasi yang diungkapkan dirahasiakan oleh peneliti. Sebelum penelitian ini dilakukan, sampel diberitahu oleh peneliti bahwa peneliti pasti merahasiakan hasil dari kuesioner yang diberikan pada sampel. Peneliti akan melacak tanggapan responden dan akan menyimpan data sampel untuk diri mereka

sendiri. Peneliti menjamin kerahasiaan semua informasi yang dikumpulkan, dan data penelitian yang diberikan semata-mata hanya relevan dengan kebutuhan peneliti dan tidak termasuk informasi tentang identitas responden atau sampel.

3. Perlindungan dan Ketidaknyamanan (*Protection From Discomfort*)

Memastikan bahwa siswi tidak merasa tidak nyaman baik secara fisik maupun mental. Dalam penelitian ini, jika kondisi responden tidak memungkinkan peneliti untuk menggunakannya sebagai sampel penelitian, maka peneliti tidak akan memaksanya.

4. Keuntungan (*Beneficence*)

Keuntungan adalah prinsip untuk memberi manfaat bagi siswi, mengenai gambaran informasi tentang citra tubuh dan pola makan serta dampaknya bagi kesehatan, sehingga dengan pemaparan informasi tentang citra tubuh dan pola makan melalui media edukasi gizi dengan video dapat meningkatkan pengetahuan gizi siswi mengenai citra tubuh yang kemudian dapat mempraktekkannya dalam kehidupan sehari-hari dan pola makan supaya membentuk sikap positif terhadap makanan dalam rangka membentuk kebiasaan makan yang baik dan sehat.