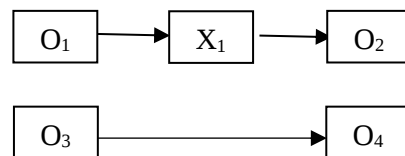


BAB IV

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen murni. Penelitian ini dilakukan pada dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. rancangan penelitian yang digunakan yaitu “*Pretest-Posttest With Control Group Design*” yang merupakan penelitian yang dilakukan pada dua kelompok dengan pretest dan posttest sebanyak dua kali yaitu sebelum dan sesudah intervensi. Dalam Penelitian ini mencari adanya pengaruh intervensi dengan melihat perbedaan pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol.



Gambar 2 Rancangan penelitian skema *Pretest-Posttest With Control Group Design*

Keterangan :

O₁ = *Pre-test* kepada kelompok perlakuan

X₁ = video edukasi gizi Melalui Tiktok diberikan kepada kelompok perlakuan

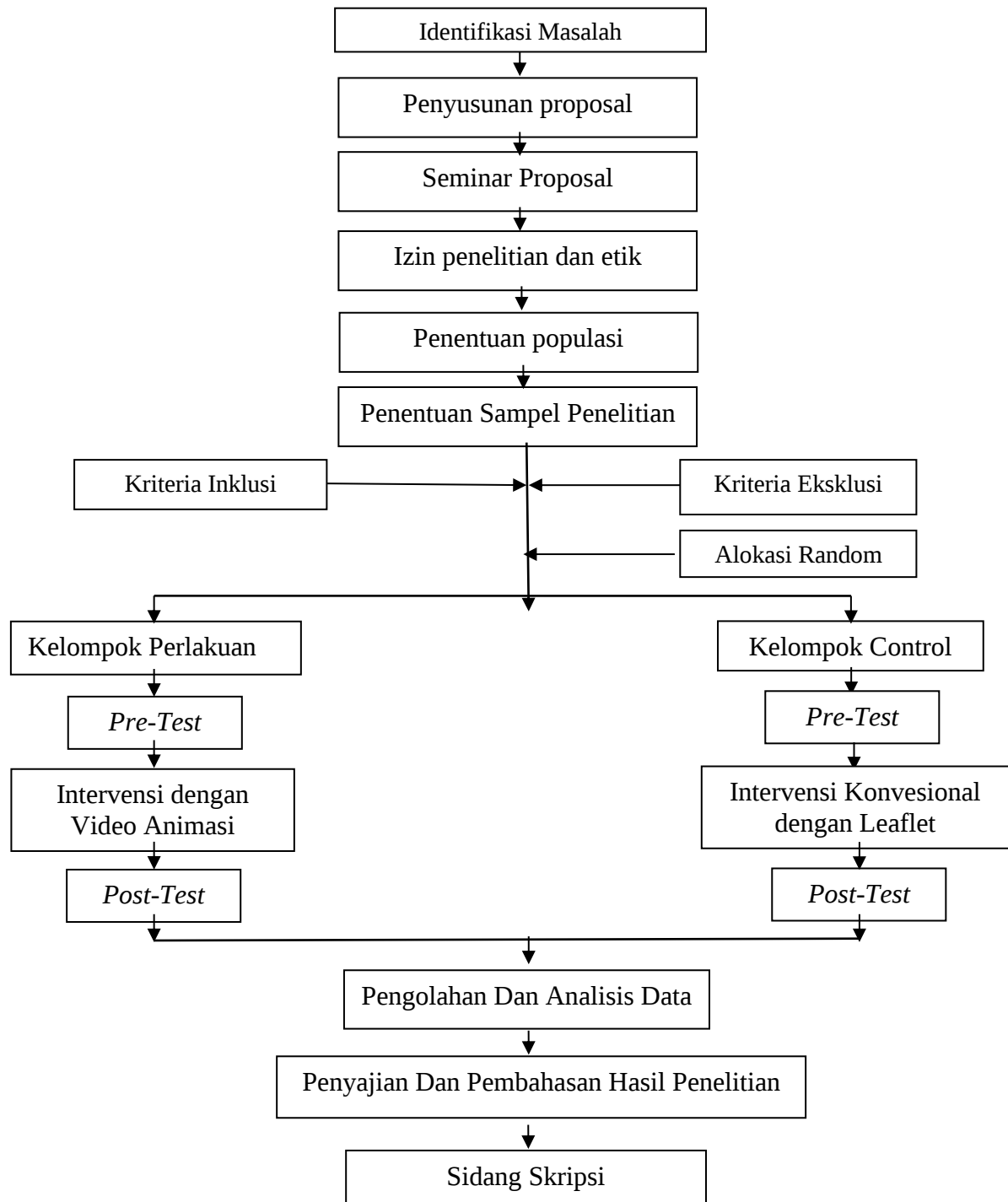
O₂ = *post-test* kelompok perlakuan

O₃ = *Pre-test* kepada Kelompok Kontrol

O₄ = *post-test* Kelompok Kontrol

B. Alur Penelitian

Adapun alur penelitian yang digunakan pada penelitian ini, dapat dilihat pada gambar 3 berikut ini :



Gambar 3 Bagan Alur Kerangka Kerja Penelitian

C. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Kuta Utara yang beralamatkan di Jl. Made Bulet No.19, Dalung, Kec. Kuta Utara, Kabupaten Badung, Bali. Penelitian dilakukan di tempat tersebut atas pertimbangan sebagai berikut :

- a. Lokasi SMA Negeri 1 Kuta Utara ini berada di wilayah perkotaan dan berdasarkan wawancara yang dilakukan kepada beberapa siswa bahwa mereka sering melakukan kebiasaan makan yang kurang baik seperti *junk food*, *fast food* dan makanan manis lainnya. Selain itu juga perilaku sedentari yang dilakukan seperti duduk lama mengerjakan tugas, bermain video game, dll yang tentunya menjadi salah satu faktor peneliti memilih sekolah tersebut.
- b. Belum pernah dilaksanakan penelitian di SMA Negeri 1 Kuta Utara mengenai pengaruh video edukasi melalui tiktok terhadap pengetahuan, kebiasaan konsumsi *junk food* dan perilaku sedentari pada siswa di SMAN 1 Kuta Utara

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan September – Oktober 2024

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi Penelitian

Populasi merupakan semua subjek 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 siswa SMAN 1 Kuta Utara dan populasi yang dijangkau peneliti yaitu kelas XI di SMA Negeri 1 Kuta Utara dan masih terdaftar sebagai siswa aktif di SMA Negeri 1 Kuta Utara tahun ajaran 2024/2025 yang berjumlah

702 siswa.

2. Sampel Penelitian

Kriteria inklusi:

- a. Tercatat sebagai siswa aktif kelas XI di SMA Negeri 1 Kuta Utara
- b. Siswa yang bersedia hadir saat pada saat pengambilan sampel
- c. Usia sampel antara 16-18 Tahun

Kriteria eksklusi:

- a. Sampel tidak memiliki perangkat yang dapat digunakan untuk mengakses video pada tiktok
- b. Dalam Keadaan Sakit

Adapun besar sampel yang dihitung dengan menggunakan rumus Analitik Numerik Tidak Berpasangan yaitu :

$$n1 = n2 = \frac{(Z\alpha\sqrt{2PQ} + Z\beta\sqrt{P1Q1 + P2Q2})^2}{(P1 - P2)^2}$$

Sumber : Najmah, 2016

Dalam perhitungan menggunakan rumus besar sampel diatas didapatkan jumlah sampel sebesar 64 orang dengan 32 orang untuk kelompok perlakuan dan 32 orang untuk kelompok kontrol. (secara rinci perhitungan terlampir)

3. Teknik Pengambilan Sampel

Pengambilan sampel menggunakan metode *alokasi random sampling*, karena penelitian siswa di Kelas XI adalah kelas yang mempunyai karakteristik yang hampir sama (Homogen). Setiap kelas dalam populasi memiliki kesempatan untuk menjadi sampel dengan pengambilan sampel secara acak.

E. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data

1. Jenis Data yang dikumpulkan

a. Data Primer

Data Primer adalah data yang dikumpulkan secara langsung dari sampel yang terdapat di lapangan oleh peneliti. Data primer yang dikumpulkan seperti :

- 1) Identitas Sampel (Nama, Tempat Tanggal Lahir, umur, alamat dan No Telp, kelas)
 - 2) Data *pre-test* dan *post-test* Pengetahuan tentang konsumsi *junk food* dan perilaku sedentari dengan kuisioner tingkat pengetahuan
 - 3) Data *pre-test* dan *post-test* kebiasaan konsumsi *junk food* dengan kuisioner SQ-FFQ Modifikasi
 - 4) Data *pre-test* dan *post-test* Perilaku Sedentari yang dilakukan dari hari senin-sabtu
- b. Data Sekunder seperti data jumlah siswa dan gambaran umum sekolah yang diperoleh dari SMAN 1 Kuta Utara

2. Cara Pengumpulan Data

Penelitian ini dimulai dengan mengurus izin tempat pelaksanaan penelitian di SMAN 1 Kuta Utara. Adapun langkah-langkah data yaitu dengan menjelaskan maksud serta tujuan dari penelitian kepada kepala sekolah SMAN 1 Kuta Utara. Setelah mendapatkan izin penelitian, penelitian melakukan proses penelitian dengan memberikan penjelasan tentang tujuan dan manfaat kepada sampel. Setelah sampel bersedia ikut akan diberikan lembar persetujuan menjadi responden.

a. Data Primer

- 1) Data Identitas

Data Identitas meliputi Nama, agama, Tempat Tanggal Lahir, umur, jenis kelamin, kelas, No Telp, alamat yang diisi oleh sampel.

2) Data Pengetahuan

Data Pengetahuan remaja tentang konsumsi *junk food* dan Prilaku Sedentari diperoleh melalui pengisian google formulir *pre-test* pada minggu pertama kemudian pengisian google formulir *post-test* pada minggu keempat dengan jumlah soal sebanyak 15 soal.

3) Data kebiasaan konsumsi *junk food* dengan kuisioner SQ-FFQ Modifikasi

Data Terkait kebiasaan konsumsi *junk food* melalui metode wawancara pada minggu pertama dan minggu keempat yang dilakukan selama 1 bulan menggunakan instrumen SQ-FFQ Modifikasi yang diisi langsung oleh responden.

4) Data Prilaku Sedentari

Data Terkait Prilaku Sedentari sampel yang dikumpulkan dengan sampel mengisi jawaban dari 11 Pertanyaan dari kuisioner yang sudah disiapkan yang berisi mengenai prilaku sedentari yang mulai dari hari senin hingga sabtu yang diisi melalui google formulir *pre-test* pada minggu pertama kemudian pengisian google formulir *post-test* pada minggu keempat.

5) Video Edukasi Gizi

Siswa SMA Negeri 1 Kuta Utara yang menjadi sampel sebanyak 64 orang diberikan video edukasi yang berisi mengenai prilaku sedentari dan kebiasaan konsumsi *junk food*. Adapun intervensi video menggunakan 1 video dengan pengulangan video setiap minggunya dan dilaksanakan selama 3 minggu diberikan setelah *pre-test* Pengetahuan, Kebiasaan konsumsi *junk food* dan prilaku sedentari. Adapun judul video yaitu “Konsumsi *Junk Food*” dan “Sedentari

Lifestyle”. dan video berdurasi 3 menit.

isi materi yaitu :

- a. Pengertian *Junk Food*
- b. Dampak *Junk Food*
- c. Upaya Mengurangi Konsumsi Junk Food
- d. Cara memilih Makanan Sehat
- e. Pengertian Prilaku sedentari
- f. Dampak Prilaku Sedentari
- g. Upaya mengatasi prilaku sedentari berlebih

Adapun cara untuk memonitor bahwa sampel sudah mengakses atau menonton video edukasi gizi yaitu melalui pengumpulan bukti screenshot bahwa sudah menonton video edukasi gizi yang diberikan menggunakan google form sebanyak tiga kali atau satu minggu sekali setelah menonton video.

6) Data *Pre-test* dan *Post-test*

Data Pretest diberikan pada saat sebelum diberikan video edukasi gizi melalui tiktok yaitu Kuisioner pengetahuan, konsumsi *Junk food* dan kuisioner prilaku Sedentari yang diisi pada minggu pertama. Kemudian diberikan posttest pada minggu keempat. Dengan penelitian ini selama 1 bulan.

b. Data Sekunder

Data Sekunder merupakan data mengenai jumlah siswa dan profil SMA Negeri 1 Kuta Utara.

3. Alat dan Instrumen Pengumpulan Data

Intrumen penelitian adalah alat-alat yang digunakan untuk pegumpulan data. Intrumen dapat berupa kuisioner. Berikut alat penelitian yang digunakan yaitu :

- a. Formulir Identitas siswa
- b. Kuisioner Pengetahuan tentang konsumsi *junk food* dan prilaku sedentari
- c. Kuisioner kebiasaan konsumsi *Junk food* yaitu SQ-FFQ Modifikasi
- d. Kuisioner prilaku sedentari yaitu ASAQ
- e. Video edukasi gizi melalui tiktok mengenai kebiasaan konsumsi *junk food* dan prilaku sedentari. Video edukasi ini dimulai dengan membuat grup pada *whattapp* lalu nantinya link dari video yang sudah terdapat di tiktok dishare pada grup tersebut. video yang dibuat peneliti yang dinilai oleh ahli agar layak digunakan untuk penelitian atau sering disebut *expert judgement*.

4. Tenaga Pengumpul data

Penelitian ini dibantu oleh 3 enumerator yaitu mahasiswa jurusan Gizi Prodi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika yang mengumpulkan data primer. Semua emumerator diberikan pelatihan sebelum pelaksanaan penelitian untuk menyamakan persepsi antara peneliti dan enumerator.

F. Pengolahan dan Analisis Data

1. Pengolahan Data

- a. Data Identitas Diolah dan Dianalisis dalam bentuk distribusi frekuensi dan disusun berdasarkan karakteristik sampel
- b. Kuisioner Pengetahuan konsumsi *junk food* dan prilaku sedentari yang terdiri dari 15 soal pilihan ganda yang dibagi 8 soal pengetahuan konsumsi *junk food* dan 7 soal pengetahuan prilaku sedentari. Pada kuesioner pengetahuan ini jawaban responden pada tiap pertanyaan yang dijawab benar (sesuai kunci jawaban) maka jawaban tersebut diberi nilai 1, jawaban yang salah diberi nilai 0 dan apabila tidak menjawab pertanyaan akan diberi nilai 0. Skor dari masing-masing jawaban remaja

dari setiap pertanyaan selanjutnya dijumlahkan dan kemudian dilakukan persentase dengan menggunakan program komputer dan dikategorikan.

c. Kebiasaan Konsumsi *Junk Food*

Data Kebiasaan Konsumsi *Junk Food* dikumpulkan dengan formulir SQ-FFQ Modifikasi terdiri dari jenis, jumlah dan frekuensi konsumsi *Junk Food* yang dikonsumsi pada periode waktu tertentu (Sulistiyadewi dan Masitah, 2020).

- 1) Jenis makanan *Junk Food* adalah jumlah jenis yang dikonsumsi.
 - a) Beragam bila ≥ 4 jenis makanan *Junk Food*
 - b) Tidak beragam bila < 4 jenis makanan *Junk Food*
- 2) Jumlah konsumsi *Junk Food* adalah banyaknya asupan zat gizi yang meliputi energi, protein, lemak, karbohidrat yang dikonsumsi oleh remaja dalam satu hari dijumlahkan kemudian dirata-ratakan. Pengkategorian meliputi sebagai berikut :
 - a. Rendah bila ($< 20\%$ AKG)
 - b. Tinggi bila ($\geq 20\%$ AKG)
- 3) Frekuensi menggambarkan berapa kali konsumsi makanan *Junk Food* dalam waktu seminggu. frekuensi makanan *Junk Food* dikategorikan menjadi dua yaitu :
 - a) Sering bila $\geq 2x/\text{Minggu}$
 - b) Jarang bila $< 2x/\text{Minggu}$
- d. Prilaku Sedentari

Kuesioner Aktivitas Sedentary Remaja *Adolescent Sedentary Activity Questionnaire* (ASAQ) adalah alat untuk mengukur perilaku sedentary. Jumlah aktivitas menetap dinilai menggunakan kuesioner ASAQ yang dikembangkan oleh

(Hardy, dkk). Sebutkan 11 kebiasaan sedentari yang Anda lakukan dari Senin hingga Sabtu. Hasil kuisioner ini nantinya akan dirata-ratakan dalam satu hari dan kemudian dikategorikan ke dalam tiga kategori yaitu:

1. Rendah (< 2 jam sehari)
2. Sedang (2-5 jam sehari)
3. Tinggi (> 5 jam sehari)

2. Analisis Data

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah :

a. Analisis Univariat

Analisis Univariat adalah jenis variabel dari hasil penelitian diperiksa serta dipisah untuk menentukan distribusinya. Analisis univariat adalah teknik mempelajari data suatu variabel tanpa mempertimbangkan faktor tambahan. Analisis univariat kadang-kadang dikenal sebagai analisis deskriptif atau statistik deskriptif (Sugiono, 2018)

b. Analisis Bivariat

Analisis bivariat menguji hubungan antara dua variabel dalam suatu penelitian. Analisis bivariat berfokus pada membandingkan dua variabel yang berhubungan. Tujuan dari Analisis bivariat yaitu untuk mengetahui hubungan, asosiasi, dan perbedaan antar variabel. (Fatma Sarie et al., 2021).

1) Uji Normalitas

Uji normalitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji *Kalmogrov-Smirnov* Jika nilai $p > 0,05$ maka data dikatakan normal, sedangkan jika nilai $p < 0,05$ maka dikatakan tidak normal.

2) Uji Statistika

Uji statistik yang digunakan adalah uji *wilcoxon signed test* yaitu nonparametrik untuk mengetahui perbedaan dari *pre-test* maupun *post-test* dari sampel yang didapatkan. Dasar pengambilan kesimpulan dengan ketentuan

- a) Ketika nilai probabilitas $\text{asym.sig } 2 \text{ failed} < 0,05$ maka terdapat perbedaan rata-rata antara pretest dan posttest media video (hipotesis diterima)
- b) Ketika nilai probabilitas $\text{asym.sig } 2 \text{ failed} > 0,05$ maka tidak terdapat perbedaan rata-rata antara pretest dan posttest media video (hipotesis ditolak)

D. Etika Penelitian

Penelitian ini mengikutsertakan manusia sebagai subjek penelitian dan telah mendapatkan persetujuan etik sebelum melakukan penelitian. Penelitian akan dimulai dengan melakukan prosedur etika penelitian yaitu :

1. Menghargai Martabat Manusia (*Respect For Persons*)

Prinsip ini menjunjung tinggi martabat manusia untuk menentukan pilihannya sendiri dan bertanggung jawab atas keputusannya. Peneliti menghormati hak subjek penelitian dalam mengambil keputusan secara mandiri (*self-determination*) dan perlindungan bagi subjek dari potensi kerugian.

2. Manfaat atau Berbuat Baik dan Tidak Merugikan

Prinsip ini menekankan pada kewajiban untuk membantu subjek penelitian dengan memaksimalkan manfaat dan meminimalkan kerugian yang bisa terjadi. Resiko pada penelitian ini agar sesuai dengan manfaat yang diperoleh, desain yang digunakan agar dengan persyaratan ilmiah, penelitian harus kompeten serta subjek penelitian tidak dirugikan.

3. Keadilan (*justice*)

Prinsip ini agar memperlakukan subjek penelitian secara adil dan tidak membedakan. Dengan mematuhi prinsip etik keadilan, tanpa memandang latar belakang atau status subjek penelitian, serta keseimbangan antara beban dan manfaat partisipan dalam penelitian.