

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Jenis dan Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain quasi-experimental melalui rancangan pretest-posttest tanpa kelompok kontrol. Quasi-eksperimental merupakan jenis penelitian eksperimen yang melibatkan pemberian perlakuan, pengukuran dampak, serta unit eksperimen, namun tidak menggunakan penugasan acak dalam pembentukan kelompok pembanding. Pendekatan ini bertujuan untuk mengidentifikasi perubahan yang terjadi sebagai akibat dari perlakuan yang diberikan (Abraham, 2022). Desain yang diterapkan dalam penelitian ini adalah *one group pretest-posttest design*. Tujuan utama penelitian ini adalah untuk menganalisis perbedaan peningkatan pengetahuan serta perubahan perilaku dalam pemilihan makanan sehat pada remaja putri di MTs Pondok Pesantren Al-Karimi 1 Gresik sebelum dan sesudah mengikuti penyuluhan gizi berbasis role-playing.

Pada penelitian ini, intervensi diberikan dalam bentuk penyuluhan gizi menggunakan metode role-playing dengan pendekatan pragmatik. Pengukuran dilakukan dua kali, yaitu sebelum dan sesudah pelaksanaan kegiatan fragmen “Penyuluhan Gizi”. Data hasil pretest dan posttest selanjutnya dianalisis untuk mengetahui efektivitas metode role-playing dalam meningkatkan pemahaman serta mengubah perilaku peserta dalam memilih makanan sehat.

Secara konseptual, role-playing merupakan aktivitas pembelajaran di mana peserta didik memerankan tokoh atau karakter tertentu dalam suatu skenario (Izdihara, 2025). Sementara itu, istilah fragmen merujuk pada bagian atau cuplikan dari suatu peristiwa. Dengan demikian, fragment role-playing dalam konteks penelitian ini dapat diartikan sebagai metode bermain peran yang difokuskan pada skenario tertentu, di mana partisipan menjalankan peran yang relevan dengan situasi yang telah ditentukan. Pendekatan ini memungkinkan peserta untuk mengembangkan imajinasi, penghayatan terhadap materi, serta

kemampuan pemecahan masalah dan keterampilan sosial melalui simulasi yang terstruktur.

Penelitian ini juga mengeksplorasi apakah siswa yang berpartisipasi langsung dalam drama lebih memahami materi dibandingkan dengan siswa yang hanya mengamati jalannya *role-playing*, guna mengetahui efektivitas pengalaman langsung dalam memperkuat pemahaman dan sikap terhadap pola makan sehat.

3.2 Waktu Kegiatan

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan april-mei selama 6 minggu yang mencakup tahap persiapan, pelaksanaan penyuluhan, pengambilan data *pretest* dan *posttest*, serta analisis hasil penelitian.

Tabel 3. 1 Waktu kegiatan

No	Kegiatan	Bulan							
		April				Mei			
		1	2	3	4	1	2	3	4
1.	Persiapan Penelitian								
2.	Pengambilan Data Pretest								
3.	Pelaksanaan Penyuluhan								
4.	Pengambilan Data Posttest								
5.	Analisis Hasil Penelitian								

3.3 Lokasi atau Tempat Kegiatan

Penelitian ini dilakukan di MTs Pondok Pesantren Al-Karimi 1 Gresik, yang merupakan lokasi yang telah dipilih berdasarkan pertimbangan bahwa sekolah ini memiliki populasi remaja yang sesuai dengan kriteria penelitian.

3.4 Populasi dan Sampel Penelitian

3.4.1 Populasi

Dalam penelitian, populasi merujuk pada seluruh kelompok atau elemen yang memiliki karakteristik tertentu yang ingin diteliti. Populasi bisa terdiri dari individu, objek, kejadian, atau apapun yang relevan dengan penelitian yang dilakukan (Asrulla, 2023).

Dalam penelitian ini, populasi merujuk pada seluruh siswi kelas 7 di MTs Pondok Pesantren Al-Karimi 1 Gresik yang memenuhi kriteria inklusi, dengan total populasi sebanyak 66 remaja putri kelas 7.

3.4.2 Sampel

Sampel merupakan sebagian dari populasi yang dipilih sebagai sumber data penelitian dan berfungsi sebagai representasi dari keseluruhan populasi, baik dari segi jumlah maupun karakteristik yang dimiliki (Asrulla, 2023). Dengan demikian, sampel diharapkan mampu menggambarkan kondisi populasi secara menyeluruh. Purposive sampling adalah teknik pengambilan sampel yang dilakukan dengan cara memilih subjek penelitian berdasarkan kriteria tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti, sehingga sampel yang diperoleh sesuai dengan tujuan penelitian (Asrulla, 2023).

Teknik ini digunakan untuk memastikan bahwa sampel yang dipilih benar-benar memiliki karakteristik yang dibutuhkan dalam penelitian.

Jumlah sampel yang digunakan pada penelitian ini dihitung dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$n = \left(\frac{Z_{1-\alpha/2} + Z_{1-\beta} \cdot \sigma}{\Delta} \right)^2$$

Keterangan:

- n = jumlah sampel yang dibutuhkan
- $Z_{1-\alpha/2}$ = nilai Z score untuk tingkat signifikansi (biasanya 1.96 untuk $\alpha = 0.05$)
- $Z_{1-\beta}$ = nilai Z score untuk power penelitian (biasanya 0.84 untuk power 80%)
- σ : standar deviasi dari perbedaan pretest dan posttest (10)
- Δ : perubahan rerata yang diharapkan (5,12)

Perhitungan :

$$n = \left(\frac{(1,96 + 0,84) \cdot 10}{5,12} \right)^2 = \left(\frac{2,80 \cdot 10}{5,12} \right)^2 = \left(\frac{28}{5,12} \right)^2 = (5,47)^2 = 30$$

Berdasarkan perhitungan yang telah dilakukan, jumlah sampel yang digunakan ialah 30 responden yang diambil dari siswi kelas 7 di MTs Pondok Pesantren Al-Karimi 1 Gresik. Sampel yang digunakan harus memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditentukan. Berikut merupakan kriteria inklusi dan eksklusi:

Kriteria Inklusi

1. Siswi kelas 7 di MTs Pondok Pesantren Al-Karimi 1 Gresik yang aktif dan terdaftar dalam program pembelajaran.
2. Bersedia mengikuti seluruh rangkaian penelitian, termasuk mengikuti instruksi untuk memastikan pemahaman dan penerapan materi yang disampaikan.
3. Tidak memiliki gangguan kesehatan

Kriteria Eksklusi

1. Siswi yang tidak hadir dalam sesi penyuluhan dan praktik drama edukatif (*role-playing*), yang berarti tidak dapat mengikuti kegiatan pembelajaran secara penuh.
2. Siswi yang tidak mengikuti atau menolak yang memilih untuk tidak berpartisipasi dalam kegiatan penelitian.
3. Siswi yang tidak mengisi kuesioner secara lengkap atau memberikan jawaban yang tidak valid, yang dapat mempengaruhi hasil evaluasi penelitian.

3.5 Teknik dan Instrumen Penelitian

3.5.1 Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui dua jenis data, yaitu data primer dan data sekunder.

1. Data primer

Data primer diperoleh langsung dari responden melalui :

- a. *Pretest* dan *Posttest*: dilakukan dengan menggunakan kuesioner untuk mengukur perubahan tingkat pengetahuan gizi

dan perilaku memilih makanan sebelum dan sesudah intervensi penyuluhan gizi.

- b. Observasi : dilakukan untuk memantau partisipasi dan respons siswi selama kegiatan penyuluhan.

2. Data sekunder

Data sekunder diperoleh dari dokumen, termasuk jumlah dan data demografi siswi kelas 7 di MTs Pondok Pesantren Al-Karimi 1 Gresik.

3.5.2 Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Kuesioner ini terdiri dari dua bagian utama, yaitu:

1. Lembar pemantauan kehadiran

- a. Digunakan untuk memantau tingkat partisipasi siswa terhadap kegiatan dengan memberi absensi kehadiran
- b. Skoring dilakukan berdasarkan skor, dengan kategori:
 - 1) Hadir
 - 2) Tidak hadir

2. Kuesioner Pengetahuan Gizi

- a. Tujuan: Mengukur tingkat pemahaman remaja putri terhadap konsep gizi seimbang sebelum dan sesudah mengikuti penyuluhan.
- b. Format: Pilihan ganda dengan 3 opsi jawaban. 15 soal (sesuai lampiran kuisisioner pengetahuan).
- c. Skoring:
 - 1) Jawaban benar = 1
 - 2) Jawaban salah = 0
- d. Kategorisasi (Yuliana, 2024) :
 - 1) $\geq 76\%$ (≥ 12 benar) = Pengetahuan Baik
 - 2) $56\% - 75\%$ (9–11 benar) = Pengetahuan Cukup
 - 3) $\leq 55\%$ (≤ 8 benar) = Pengetahuan Kurang

3. Kuesioner Sikap Pemilihan Makanan Sehat

- a) Tujuan: Menilai sikap terhadap pentingnya konsumsi makanan sehat.
 - b) Format: Skala Likert 4 poin
 - 1) 1 = Sangat Tidak Setuju
 - 2) 2 = Tidak Setuju
 - 3) 3 = Setuju
 - 4) 4 = Sangat Setuju
 - c) Skoring:
 - 1) Skor rata-rata ≥ 3 = Sikap Positif
 - 2) Skor < 3 = Sikap Negatif
- Sumber : (Ratih, 2024)

4. Kuesioner Perilaku dalam Memilih Makanan

- a. Tujuan: Menilai kebiasaan konsumsi makanan siswa berdasarkan jenis, frekuensi, dan kuantitas makanan.
- b. Format: Formulir SQ-FFQ (*Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire*) sesuai Lampiran
- c. Isi Kolom:
 - 1) Jenis bahan makanan
 - 2) Porsi sekali makan (URT)
 - 3) Frekuensi (harian/mingguan/bulanan/tahunan)
 - 4) Rata-rata konsumsi per hari (gram)

Sumber: (Hartini, 2023)

3.6 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

3.6.1 Variabel Penelitian

1. Variabel Independen (bebas) : Variabel independen adalah variabel yang mempengaruhi atau memberikan efek terhadap variabel lain dalam penelitian. Dalam penelitian ini, variabel independent adalah fragmen "Penyuluhan Gizi" sebagai media edukasi berbasis *role-playing*.
2. Variabel Dependen (terkait) : Variabel dependen adalah variabel yang dipengaruhi atau diukur sebagai dampak dari variabel independen. Dalam penelitian ini, variabel dependen adalah tingkat

pengetahuan dan perilaku pemilihan makanan sehat pada remaja putri kelas 7.

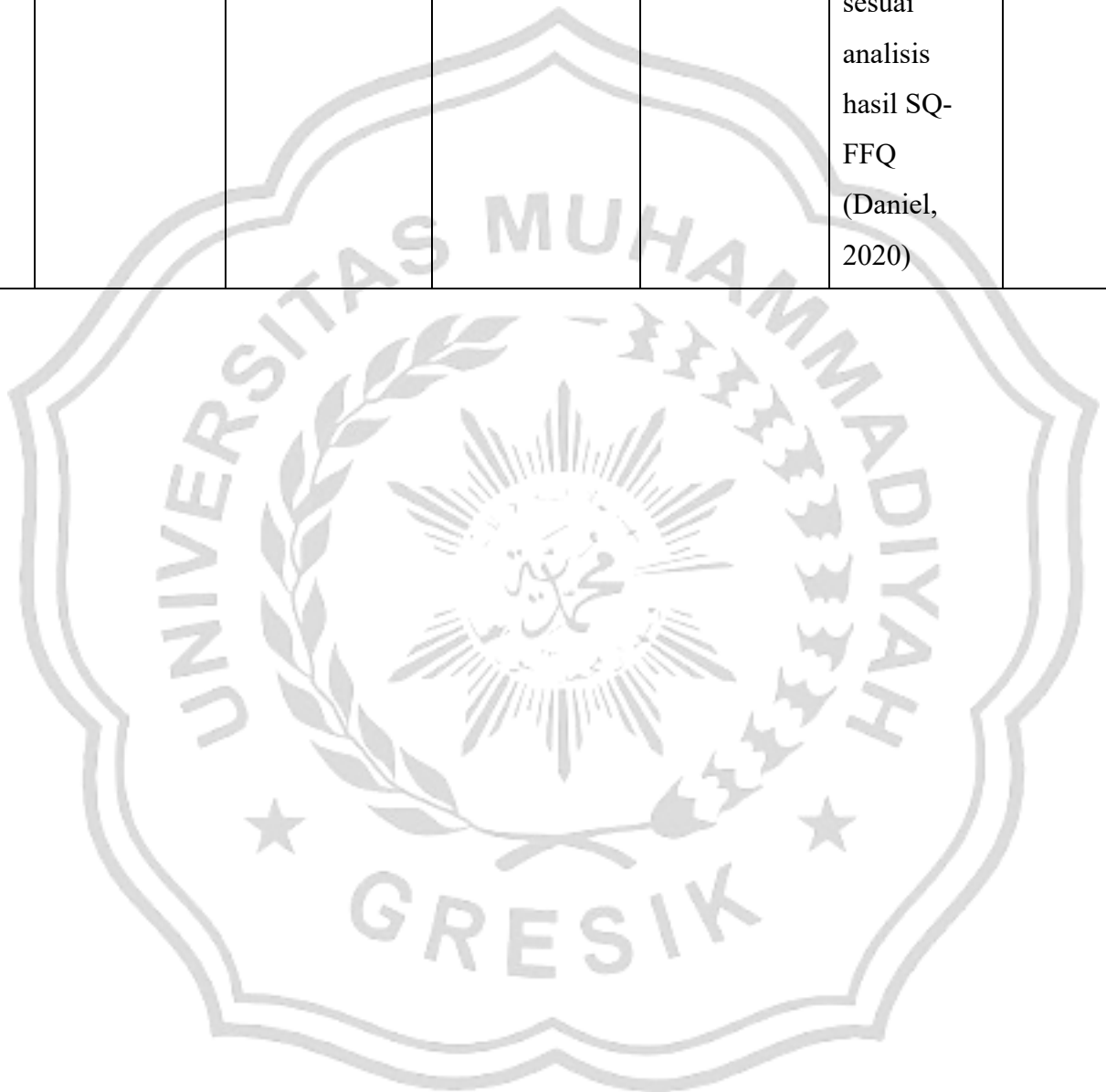


Tabel 3. 2 Table definisi operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Cara Pengukuran	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Data
1	Penyuluhan Gizi (<i>Frgament Role-Playing</i>)	Metode edukasi berbasis simulasi peran untuk meningkatkan pemahaman gizi melalui keterlibatan peserta aktif dalam skenario tertentu (Idham, 2022)	Observasi keikutsertaan siswi dalam kegiatan menonton <i>role-play</i> “Penyuluhan Gizi”	Absensi kehadiran dan soal <i>pretest-posttest</i>	Presentase kehadiran dan nilai <i>pretest-posttest</i>	-
2	Pengetahuan	Notoatmodjo menjelaskan bahwa pengetahuan dapat dipahami sebagai hasil dari proses pemahaman yang muncul setelah individu melakukan pengamatan atau persepsi	Mengisi pertanyaan pada kuesioner	Kuesioner pengetahuan	$\geq 76\%$ (≥ 12 benar) = Baik 56%–75% (9–11 benar) = Cukup $\leq 55\%$ (≤ 8 benar) = Kurang (Yuliana, 2024)	Rasio

		terhadap objek tertentu melalui indera mereka (Alini, 2021).				
3	Sikap Memilih Makanan	sikap adalah salah satu istilah dalam bidang psikologi yang berhubungan dengan persepsi dan tingkah laku istilah sikap dalam bahasa inggris biasa juga disebut <i>attitude</i> . (Syamsuri, 2021)	Menggunakan kuesioner dengan skala Likert 4 poin terhadap pernyataan sikap seputar konsumsi makanan bergizi dan kebiasaan makan sehat.	Kuesioner sikap	Skor rata-rata ≥ 3 = Sikap Positif Skor rata-rata < 3 = Sikap Negatif (Ratih, 2024)	Ordinal
4	Perilaku Memilih Makanan	Tindakan nyata individu dalam memilih makanan yang lebih bergizi berdasarkan pemahaman dan sikapnya (Fang, 2019)	Mengisi kuesioner pada pertanyaan	Kuesioner Semi <i>Quantitative Food Frequency Quistionnare</i> (FFQ)	Skor frekuensi & gram dapat dikelompokkan menjadi kategori perilaku cukup = 80%-120% dari AKG, kurang =	Rasio

					<80% dari AKG, berlebih = > 120% dari AKG sesuai analisis hasil SQ- FFQ (Daniel, 2020)	
--	--	--	--	--	---	--

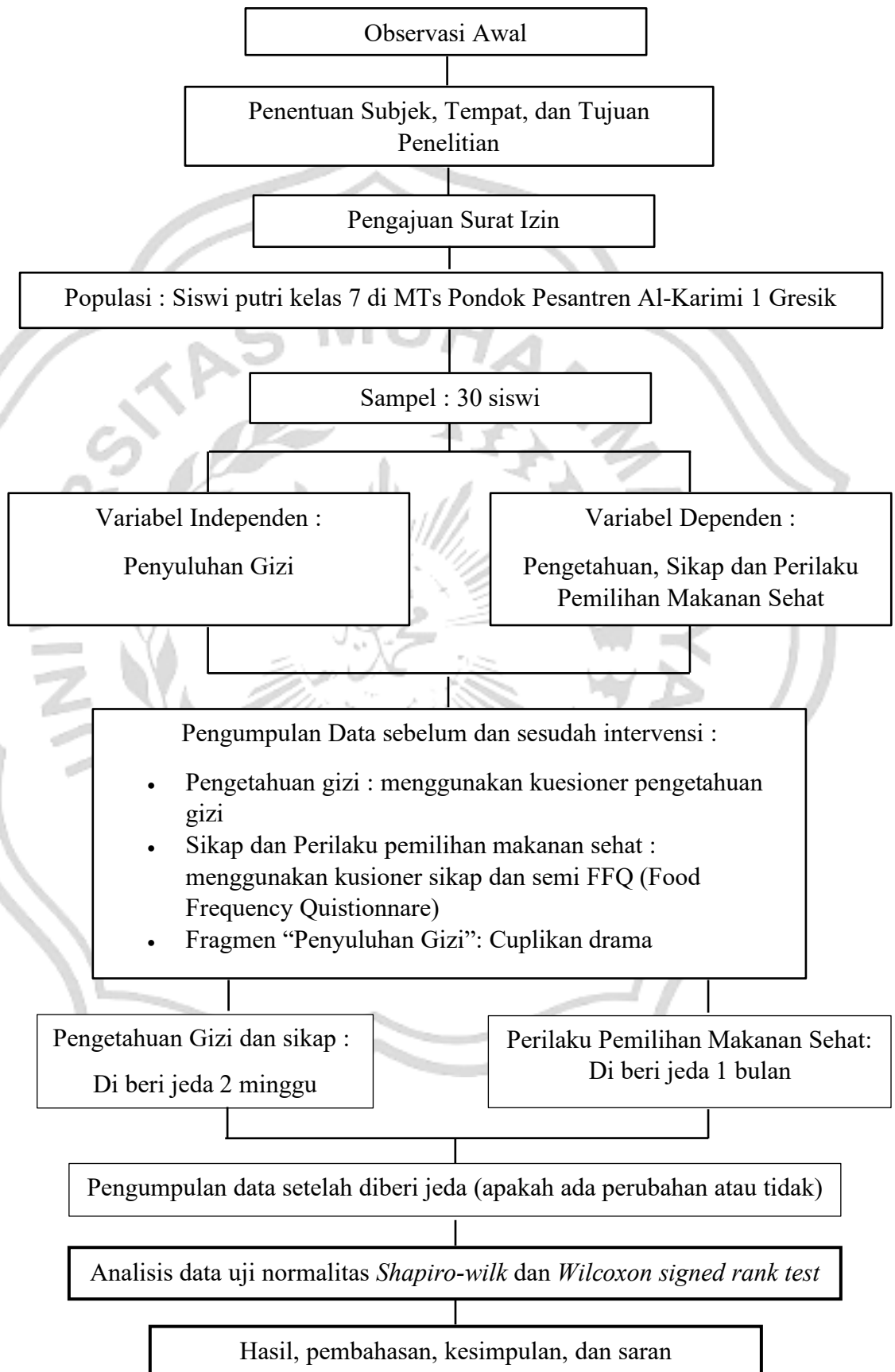


Tabel 3. 3 Pesan penayangan *role playing*

No	Menit Penayangan	Pesan alur fragmen <i>role-playing</i>
1	Adegan 1 00:02:15	Resiko konsumsi terlalu banyak makanan siap saji atau junk food menyebabkan obesitas bahkan diabetes
2	Adegan 1 00:02:25	Anjuran konsumsi gula perhari 5-6 sendok makan
3	Adegan 1 00:02:30	Saran untuk konsumsi sayur dan buah minimal 2-3 kali sehari
4	Adegan 1 00:02:36	Kesadaran diri akan pentingnya konsumsi sayur agar bisa melancarkan pencernaan
5	Adegan 1 00:02:50	Kita butuh karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral
6	Adegan 2 00:03:05 – 00:03:39	Gambaran dari dampak dari pola makan yang tidak sehat
7	Adegan 3 00:04:17 - 00:04:26	Pengertian Gizi Seimbang dan berapa jumlah pilar gizi seimbang
8	Adegan 3 00:04:30	Konsumsi air putih minimal 8 gelas, dan olahraga 30 menit per hari
9	Adegan 3 00:04:37	Contoh sumber protein nabati dan hewani
10	Adegan 4 00:04:45 – 00:05:17	Ajakan komitmen hidup sehat
11	Kesimpulan 00:05:26 – 00:05:47	Pesan moral yang disampaikan

3.7 Kerangka Operasional

Gambar 3. 1 Gambar kerangka operasional



3.8 Teknik Analisis Data

Data yang dikumpulkan dari kuisioner, pre-test dan post-test akan dilakukan pengolahan data dengan tahapan :

1. Editing (Penyuntingan data)

Dari hasil kuisioner yang telah dikumpulkan akan dilakukan pengecekan ulang, apabila data kurang lengkap akan dilakukan pendataan ulang.

2. Coding (Pengkodean data)

Coding merupakan pengklasifikasian yang dilakukan peneliti dengan cara merubah data berbentuk angka/bilangan untuk memudahkan pengolahan/analisis data menggunakan komputer.

3. Entry (memasukkan data)

Entry adalah sebutan untuk proses input data menggunakan program yang tersedia di komputer. Data yang berbentuk kode dimasukkan ke dalam program SPSS.

4. Scoring

Hasil kuisioner diberikan score atau nilai sesuai dengan kategori hasil yang ditetapkan.

5. Tabulasi data

Pada tahap ini, hasil penelitian ditata dan disusun rapi di aplikasi SPSS 26.0

Kemudian Pada tahap ini, hasil penelitian ditata dan disusun rapi di aplikasi SPSS 26.0 Kemudian dianalisis menggunakan analisis deskriptif. Tujuan dari analisis deskriptif adalah untuk memberikan gambaran yang jelas dan ringkas tentang karakteristik data yang telah dikumpulkan dengan menghitung skor pengetahuan, sikap, dan perilaku pemilihan makanan sehat sebelum dan sesudah intervensi.

Analisis bivariat menggunakan uji non parametrik yaitu uji *Wilcoxon Signed- Rank Test*. Uji *Wilcoxon Signed- Rank Test* dilakukan untuk membandingkan pengetahuan, sikap, dan perilaku pemilihan makanan sehat pada responden sebelum dan sesudah intervensi yaitu penayangan fragmen “penyuluhan gizi”. Jika hasil menunjukkan bahwa nilai p kurang dari tingkat signifikansi (misalnya 0,05), maka hipotesis nol (H_0) ditolak, menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara dua kondisi yang diuji. Sebaliknya, jika nilai p lebih besar dari 0,05, maka tidak ada cukup bukti untuk menolak hipotesis nol. Uji ini dihitung menggunakan uji statistik pada aplikasi SPSS 26.0 untuk menentukan apakah ada perubahan sebelum dan sesudah penayangan fragmen

“penyuluhan gizi”. Penelitian ini telah melewati uji etik dari komisi etik Universitas Muhammadiyah Gresik dengan nomor sertifikat: 041/KET/II.3.UMG/KEP/A/2025

