

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Jenis dan Desain Penelitian

Jenis penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif yakni sebuah proses menemukan pengetahuan yang menggunakan data berupa angka sebagai alat menemukan keterangan mengenai apa yang diketahui. Penelitian kuantitatif ini digunakan untuk meneliti data-data yang berupa angka-angka atau yang mengacu pada kuantitas berdasarkan statistik. Data diambil menggunakan kuisioner untuk mendapatkan informasi mengenai pengetahuan siswa tentang pentingnya aktivitas fisik bagi kesehatan.

Desain penelitian ini menggunakan pendekatan *Pre Eksperimen* dengan metode penelitian *One Group Pre Test Post Test*. Dalam penelitian ini peneliti melakukan *pre test* sebelum diberi edukasi menggunakan media video tentang pentingnya aktivitas fisik bagi kesehatan. Kemudian setelah ditayangkan video tentang pentingnya aktivitas fisik bagi kesehatan siswa diberikan *post test* untuk mengetahui pengaruh media video terhadap pengetahuan siswa.

3.2 Rancangan Penelitian

Menurut Suhaemi (2011), percobaan diartikan sebagai tes atau penyelidikan terencana untuk mendapatkan fakta baru ⁽³⁶⁾. Menurut Hartati & dkk (2013) rancangan percobaan merupakan langkah-langkah lengkap yang

perlu diambil jauh sebelum eksperimen dilakukan agar data yang semestinya diperlukan membawa kepada analisis obyektif dan kesimpulan yang berlaku untuk persoalan yang sedang dibahas ⁽³⁷⁾.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yang bertujuan menguji pengaruh media promosi kesehatan video yang dilaksanakan pada satu kelompok saja yang dinamakan kelompok eksperimen tanpa ada kelompok pembandingan atau kelompok kontrol ⁽³⁸⁾. Kegiatan penelitian ini bertujuan untuk menilai pengaruh media promosi kesehatan video terhadap pengetahuan siswa tentang pentingnya aktivitas fisik di MAN 1 Kota Blitar.

Pada rancangan penelitian ini, subyek penelitian terlebih dahulu diberikan tes awal (*pretest*) untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan awal remaja sebelum diberikan edukasi mengenai pentingnya aktivitas fisik bagi kesehatan dengan media video. Setelah diberikan tes awal, selanjutnya subjek tersebut diberikan perlakuan yaitu edukasi menggunakan. Setelah dilakukan edukasi menggunakan media video, selanjutnya subjek diberikan tes akhir (*posttest*) untuk mengetahui sejauh mana pengaruh edukasi menggunakan media video terhadap pengetahuan tentang pentingnya aktivitas fisik bagi kesehatan. Secara sederhana, desain penelitian yang digunakan dapat digambarkan sebagai berikut:

O1 _____ X _____ O2

Gambar 3.1 Pre Eksperimen One Group Pretest-Posttest

Keterangan :

O1 : Tes awal (*pre test*) dilakukan sebelum diberikan edukasi

- X : Pemberian edukasi tentang pentingnya aktivitas fisik bagi kesehatan dengan media video
- O2 : Tes akhir (*post test*) setelah diberikan edukasi

3.3 Populasi dan Sampel

3.3.1 Populasi

Populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdapat subyek/obyek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulan. Populasi yang diambil peneliti adalah Siswi kelas X IPS 3 di MAN 1 Kota Blitar. Terdapat 28 remaja perempuan dan 4 remaja laki-laki di MAN 1 Kota Blitar.

3.3.2 Sampel

Sampel adalah bagian dari populasi yang dipilih dengan cara tertentu hingga dianggap dapat mewakili dari populasinya. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *Total Sampling* yang memenuhi kriteria inklusi. Total sampling adalah teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi. Alasan mengambil total sampling karena jumlah populasi yang kurang dari 100 seluruh populasi dijadikan sampel penelitian semuanya⁽³⁹⁾. Sampel pada penelitian ini diambil dari siswa kelas X IPS 3 dengan Jumlah sampel 32 yaitu seluruh siswa kelas X IPS 3 yang menjadi sampel pada penelitian ini

a. Kriteria Inklusi :

1. Siswa bersedia menjadi responden
2. Bersedia dilakukan penyuluhan dengan video
3. Siswa hadir saat dilakukan penelitian
4. Siswa dalam keadaan sadar
5. Siswa yang dapat diajak komunikasi

3.4 Waktu dan Tempat

Tempat penelitian ini di MAN 1 Kota Blitar yang beralamatkan di Jalan Jati No. 78, Kelurahan Sukorejo, Kecamatan Sukorejo, Kota Blitar Provinsi Jawa Timur. Penelitian ini dilaksanakan, pada 17 April 2021.

3.5 Variabel Penelitian

Variabel merupakan ukuran atau ciri yang dimiliki oleh anggota suatu kelompok atau konsep yang memiliki bermacam-macam nilai. Variabel yang diteliti dalam penelitian ini terdiri dari 2 variabel, yaitu 1 variabel independen dan 1 variabel dependen.

3.5.1 Variabel independen

Variabel independen/ variabel bebas adalah variabel yang bila berubah akan mengakibatkan perubahan variabel lain. Variabel independen dalam penelitian ini adalah media video tentang pentingnya aktivitas fisik.

3.5.2 Variabel dependen

Variabel dependen/ variabel terikat adalah variabel yang berubah akibat perubahan variabel bebas. Variabel dependen dalam penelitian ini adalah pengetahuan tentang pentingnya aktivitas fisik bagi kesehatan.

3.6 Definisi Operasional Variabel Penelitian

Tabel 3.1 Definisi Operasional Variabel Penelitian

Variabel	Definisi Operasional	Instrumen	Hasil Ukur	Skala
Variabel Bebas				
Media Video tentang pentingnya aktivitas fisik bagi kesehatan)	Media video merupakan Media yang mengandalkan indera pendengaran dan indera pengelihatan. Video berdurasi 3 menit berisi pembukaan, pengertian aktivitas fisik, manfaat bagi kesehatan melakukan aktivitas fisik macam-macam aktivitas fisik, akibat di masa tua jika tidak melakukan aktivitas fisik rutin, faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik dan waktu ideal dalam melakukan aktivitas fisik. Video ini diputar 2 kali agar siswa lebih paham.	Media Video	-	-
Variabel Terikat				
Pengetahuan tentang pentingnya aktivitas fisik	Kemampuan remaja menjawab pertanyaan meliputi: pengertian aktivitas fisik, manfaat aktivitas fisik bagi kesehatan, jenis aktivitas fisik, akibat di masa tua jika tidak melakukan aktivitas fisik rutin, faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik dan waktu ideal dalam melakukan aktivitas	Kuesioner	Kuesioner terdiri dari 15 butir soal pernyataan benar dan salah tentang Pentingnya Aktivitas fisik bagi kesehatan Skor	Ordinal

bagi kesehatan	fisik. Dengan menjawab pertanyaan dengan memilih salah satu dari 4 option yang telah disediakan yang menurut nya benar		<p>pengetahuan jika pertanyaan dijawab dengan benar = 1, dan bila salah nilai = 0.</p> <p>Skor Presentase = $\frac{\text{Jumlah Soal benar}}{\text{Jumlah soal}} \times 100\%$</p> <p>Peningkatan pengetahuan :</p> <p>Baik = 76-100%</p> <p>Cukup = 56-75%</p> <p>Kurang= < 56 %</p>	
----------------	--	--	---	--

3.7 Jenis dan Teknik Pengumpulan Data

3.7.1 Jenis Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam penelitian ini diperoleh data primer diperoleh dari instansi terkait yaitu MAN 1 Kota Blitar.

3.7.2 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini adalah melalui kuesioner untuk mendapatkan data pengetahuan tentang pentingnya aktivitas fisik bagi kesehatan.

3.8 Alat Ukur/Instrumen

Alat pengumpulan data yang digunakan untuk mengukur tingkat pengetahuan remaja tentang pentingnya aktivitas fisik bagi kesehatan adalah data sekunder yang berupa kuesioner yang diberikan kepada siswa. Kuesioner adalah daftar pertanyaan yang sudah tersusun dengan baik, matang, dimana responden tinggal memberikan jawaban atau dengan memberikan tanda-tanda tertentu⁽⁴⁰⁾.

Pengumpulan data diperoleh dari data primer berupa pertanyaan dalam bentuk kuisisioner. Untuk mengukur pengetahuan siswa pada penelitian ini menggunakan skala ordinal. Pertanyaan pada kuesioner berisi tentang aktivitas fisik bagi kesehatan. Dalam penelitian ini terbentuk pernyataan dimana dalam pernyataan tersebut disediakan pilihan jawaban "benar" atau "salah" dan responden diminta untuk memilih salah satu jawaban dari empat option tersebut. Pernyataan jika benar bernilai 1, jika salah bernilai 0. Hasil penilaian

kuesioner sebelum (pretest) dan sesudah (post test) di kategorikan menjadi baik 76-100%, Cukup 56-75%, dan Kurang <56%. Kemudian pre test dan post test dihitung untuk melihat perubahan yang terjadi.

3.9 Uji Validitas dan Reliabilitas

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen. Uji validitas digunakan untuk mengetahui apakah alat ukur (instrumen) tersebut valid. Valid adalah ketepatan mengukur, atau alat ukur tersebut tepat untuk mengukur variabel yang diukur. Sedangkan reliabilitas adalah indeks yang menunjukkan sejauh mana suatu alat pengukur dapat dipercaya sebagai alat pengumpul data karena instrument tersebut sudah baik. Instrumen yang dapat dipercaya, yang reliabel menghasilkan data yang dapat dipercaya juga. Adapun instrumen yang digunakan sebelumnya dilakukan uji validitas dan reliabilitas. Kemudian instrumen tersebut digunakan untuk penelitian, Instrumen yang digunakan berupa kuisisioner tertutup atau berstruktur (dischotomous choice) yaitu kuisisioner yang sudah disiapkan jawabannya sehingga responden tinggal memilih. Bentuk kuisisioner dalam penelitian ini berupa pilihan ganda (multiplechoice) dengan jumlah 10 soal. Responden dalam uji validitas dan reliabilitas merupakan remaja berusia 15-17 tahun sebanyak 32 orang. Uji validitas dan reliabilitas kuisisioner penelitian ini dilakukan dengan bantuan software komputer menggunakan *model Alpha Cronbach* dengan bantuan program *Statistic Product and Service Solution (SPSS)* untuk pengujianya.

3.10 Prosedur Penelitian

Adapun Prosedur penelitian yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu antara lain :

1. Peneliti meminta izin kepada Ketua Prodi Sarjana Terapan Promosi Kesehatan.
2. Peneliti meminta izin kepada ketua Jurusan Kesehatan Terapan untuk melakukan penelitian.
3. Peneliti meminta izin kepada kepala sekolah MAN 1 Kota Blitar untuk melakukan penelitian.
4. Peneliti berkoordinasi dengan kepala sekolah dan guru di tempat penelitian untuk penentuan jadwal dan lokasi penelitian.
5. Peneliti menunjuk kelas yang menjadi sampel yaitu kelas X IPA 3 sesuai rekomendasi dari guru. Siswa sejumlah 32 orang. Kegiatan penelitian ini diambil di luar jam sekolah.
6. Peneliti meminta izin kepada wali kelas X IPS 3 untuk melakukan penelitian pada siswanya.
7. Peneliti menjelaskan tujuan dan manfaat dilakukannya penelitian ini kepada calon responden.
8. Peneliti meminta kepada calon responden untuk membaca dan menandatangani *informed consent*.
9. Peneliti membagikan kuesioner penelitian kepada responden.

10. Peneliti menjelaskan kepada responden cara pengisian kuesioner.
11. Peneliti mengumpulkan kembali lembar kuesioner yang telah diisi oleh responden.
12. Peneliti melakukan pendidikan kesehatan dihari yang sama saat pengukuran pertama dengan menggunakan media video.
13. Peneliti melakukan pengukuran kedua dengan selang waktu 1 hari dengan pengukuran yang pertama.
14. Peneliti melakukan pengolahan data.

3.11 Manajemen Data

3.11.1 Pengolahan data

Setelah data terkumpul dari lembar kuesioner yang ada maka dilakukan pengolahan data. Pengolahan data tersebut dengan tahap-tahap sebagaiberikut:

a. Editing

Setelah data terkumpul maka dilakukan editing atau penyuntingan untuk memeriksa setiap lembar kuisisioner yang telah diisi, lalu data dikelompokkan sesuai kriteria yang telah ditetapkan.

b. Koding

Dilakukan untuk memudahkan pengolahan data yaitu dengan melakukan pengkodean pada daftar pertanyaan yang

telah diisi yaitu setiap jawaban dari siswa. Pernyataan jika benar bernilai 1, jika salah bernilai 0.

c. *Tabulasi data*

Setelah dilakukan pengkodean kemudian data dimasukkan kedalam tabel menurut sifat-sifat yang dimiliki yang sesuai dengan tujuan penelitian untuk memudahkan penganalisaan data. Dalam penelitian ini, pemberian skor pengetahuan dengan cara skor presentasi.

$$\frac{\text{Jumlah Soal benar}}{\text{Jumlah soal}} \times 100\%$$

Gambar 3. 2 Rumus Skor Pengetahuan

d. *Analisa Data*

1. *Analisa Univariat*

Mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian serta hasil dari penyuluhan melalui media video berupa pengaruh terhadap peningkatan pengetahuan. Pengukuran penelitian ini menggunakan kuisisioner terbuka. Hasil penilaian kuisisioner sebelum (pretest) dan sesudah (post test) di kategorikan menjadi baik 76-100%, Cukup 56-75%, dan Kurang <56%. Kemudian pre test dan post test dihitung untuk melihat perubahan yang terjadi, apakah mengalami peningkatan atau penurunan.

2. Analisa Bivariat

Dalam penelitian ini setelah semua data dalam kuesioner dikumpulkan, data dianalisa dengan menggunakan teknik analisa kuantitatif. Alat ukur dalam penelitian ini menggunakan kuesioner dengan desain Pre test dan post test one group design. Kemudian analisis data dilanjutkan dengan *Uji Wilcoxon Signed Rank Test* . Peneliti menggunakan skala ordinal. *Uji Wilcoxon Signed Rank Test* adalah uji nonparametris untuk mengukur signifikansi perbedaan antara 2 kelompok data berpasangan. Uji ini dimaksudkan untuk mengetahui apakah ada pengaruh sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan melalui media video tentang pentingnya aktivitas fisik bagi kesehatan.

3.12 Etika Penelitian

Dalam melakukan penelitian, peneliti mengajukan permohonan ijin kepada kepala sekolah MAN 1 Kota Blitar untuk persetujuan. Kemudian peneliti melakukan pendekatan kepada siswa dan menekankan pada masa etik yang meliputi :

3.12.1 *Informed Consent*

Tujuannya adalah mengetahui maksud dan tujuan penelitian serta dampak yang diteliti selama pengumpulan data. responden yang bersedia diteliti maka harus menandatangani lembar

persetujuan dan responden menolak untuk diteliti maka tidak memaksa dan menghargai haknya.

3.12.2 *Anonymity*

Untuk menjaga kerahasiaan identitas responden, peneliti tidak mencantumkan nama pada lembar observasi. Lembar tersebut hanya diberi kode nomor tertentu.

3.12.3 Prinsip etik berbuat baik dan tidak merugikan (*Beneficience and non maleficience*)

Penelitian ini harus reasonable dan memenuhi persyaratan ilmiah dan peneliti harus mampu meminimalisasi dampak yang merugikan bagi subyek.

3.12.4 Prinsip etik keadilan (*Justice*)

Prinsip keadilan memiliki konotasi keterbukaan dan adil. Peneliti mempertimbangkan aspek keadilan dan hak subyek untuk mendapatkan perlakuan yang sama baik sebelum, selama, maupun sesudah berpartisipasi dalam penelitian.

3.12.5 *Ethical clearance*

Sebelum melakukan penelitian peneliti mengajukan ke Komite Etik Penelitian Poltekkes Kemenkes Malang. Kemudian penelitian ini dilakukan setelah mendapatkan surat kelayakan etik dari komite etik penelitian Poltekkes Kemenkes Malang.