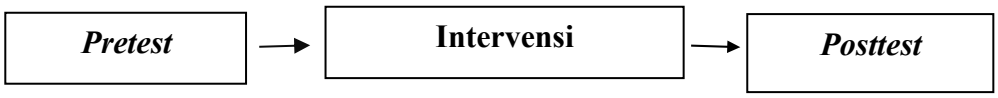
BAB III
METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Jenis penelitian ini adalah jenis penelitian kuantitatif dengan desain penelitian eksperimental dengan model rancangan *pre experimental one group pretest posttest design*. Jenis penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi FITT (*frequency, intensity, type and time*) terhadap perubahan perilaku anggota *overweight* di komunitas lari Teman Sehat Kota Bengkulu. Pada penelitian ini pengukuran pengetahuan, sikap dan tindakan mengenai FITT dengan menggunakan instrument kuesioner dan lembar ceklis observasi. Adapun desain penelitian dapat dilihat sebagai berikut:

O1----------X----------02



Bagan 3. 1 Desain Penelitian

Keterangan :

Q1 : Tingkat pengetahun, sikap dan tindakan anggota komunitas sebelum dilakukan intervensi (pre-test)

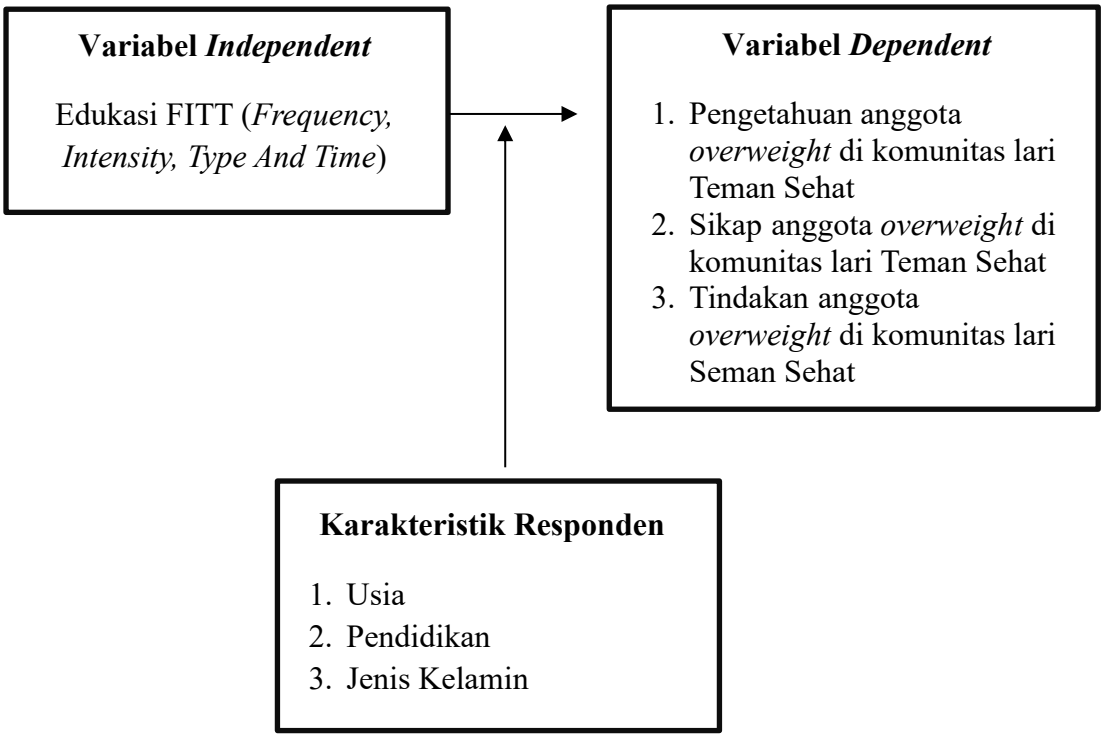
X : Melakukan intervensi dengan cara ceramah serta pemberian modul

Q2 : Tingkat pengetahuan, sikap dan tindakan anggota komunitas sesudah dilakukan intervensi (post-test).

B. Kerangka Konsep

Pada Penelitian ini terdiri dari dua variabel meliputi variabel *independent* (variabel bebas) yaitu edukasi FITT pada komunitas lari Teman Sehat sedangkan variabel *dependent* (variabel terikat) yaitu pengetahuan, sikap, dan perilaku anggota *overweight* di komunitas lari Teman Sehat. Berdasarkan kajian teoritis, kerangka konsep penelitian ini adalah :

Kemenkes Poltekkes Bengkulu



Bagan 3. 2 Kerangka Konsep

C. Definisi Operasional

Tabel 3. 1 Definisi Operasional

Varibael	Definisi Operasional	Alat Ukur	Cara Ukur	Hasil Ukur	Skala
Pengetahuan	Pemahaman anggota komunitas tentang pengertian, faktor-faktor, penyebab overweight dan pengertian FITT	Kuesioner	Responden diberikan pertanyaan yang berisi 10 pertanyaan dengan pilihan A,B,C, dan D. Diberi skor 1 untuk jawaban benar dan skor 0 untuk jawaban yang salah	Skor pengetahuan	Rasio
Sikap mengenai penerapan FITT	Respon seseorang terhadap cara menggunakan prinsip FITT dalam olahraga	Kuesioner	Memberikan kuesioner sikap dengan skala Likert	Bobot sikap: SS: 4 S : 3 TS: 2 STS: 1	Interval
Tindakan	Tindakan nyata anggota komunitas lari Teman Sehat yang menerapkan FITT	Lembar observasi	Menggunkan lembar check list dengan skala Likert	Bobot tindakan: F: 1-5 I: 1-3 T: 1-3 T: 1-3	Interval
Usia	Lamanya waktu sejak kelahiran seseorang sampai	Formulir identitas	Memberikan kuesioner	1. 18-25 2. 26-35 3. 36-45	Ordinal

Varibael	Definisi Operasional	Alat Ukur	Cara Ukur	Hasil Ukur	Skala
	dilakukannya penelitian	Responden			
Jenis kelamin	Kategori untuk membedakan individu berdasarkan karakteristik fisik yang terkait dengan fungsi reproduksi.	Formulir Identitas	Memberikan kuesioner	1. Laki-laki 2. perempuan	Nominal
Pendidkan	Usaha sadar dan terencana suasana belajar dan proses mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kepribadian, kecerdasan, dan keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa, dan negara.	Formulir Identitas	Memberikan kuesioner	1. SLTP 2. SLTA 3. S1	Ordinal
FITT	Mengatur dan merencanakan aktivitas fisik lari	Modul FITT	Memberikan lembar check list.	1. Pre 2. Post	Nominal

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

   Populasi dapat diartikan sebagai area generalisasi yang meliputi objek atau subjek yang memiliki kualitas dan ciri-ciri tertentu, yang ditentukan oleh peneliti untuk dianalisis dan disimpulkan (Suriani 2023). Populasi pada penelitian ini adalah seluruh anggota komunitas teman sehat yang berjumlah 54 orang.

2. Sampel

   Sampel adalah bagian dari populasi yang dipilih menggunakan metode tertentu dan memiliki karakteristik khusus (Dewi 2021). Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan. Teknik ini memungkinkan peneliti untuk memilih individu yang paling relevan mengenai penerapan program latihan dalam penerapan FITT. Sehingga peneliti akan menggunakan sampel perwakilan dari komunitas. Besar sampel yang diambil dihitung menggunakan rumus *lemeshow*, sebagai berikut:

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

$$n = \frac{\sigma^2[Z_{1-\frac{a}{2}+Z_{1-\beta}}]^2}{(\mu_1 - \mu_2)^2}$$

Keterangan :

n = Besar sampel

$Z^{2\frac{\alpha}{2}}$ = Standar normal deviasi untuk α(standar deviasi α = 1,64)

$Z1 - \beta$ =Standar normal deviasi untuk β ($standar\ deviasi\ \beta$ = 1,28)

$\mu 1$ = Nilai mean kelompok pre test di dapat dari literature

$\mu 2$ = Nilai mean kelompok pre test di dapat dari literature

σ = Estimasi standar deviasi dari beda mean pre test dan post test

Berdasarkan dari penelitian Gustiani (2021) didapatkan mean pre test = 5,24 dan mean post test = 9,29 serta nilai σ = 27,478

$$n = \frac{27{,}478^2\ [1{,}64+1{,}28]^2}{(5{,}24+9{,}29)^2}$$

$$= \frac{755{,}040\ (8{,}5264)}{211{,}1209}$$

$$= \frac{6{,}437{,}773{,}056}{211{,}1209}$$

= 27,4

= 27,4 + 10%

= 30 Orang

Pengambilan sampel ini dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Untuk menghindari bias hasil penelitian, maka ditetapkan kriteria inklusi dan kriteria eksklusi. Kriteria inklusi adalah karakteristik umum subjek penelitian dari suatu populasi target yang terjangkau dan akan diteliti. Sedangkan kriteria eksklusi adalah menghilangkan atau mengeluarkan subjek yang tidak memenuhi kriteria inklusi.

a. Kriteria Inklusi
   1) Anggota komunitas lari teman sehat dewasa usia >18 tahun.
   2) Anggota komunitas lari teman sehat dengan kategori *overweight.*
   3) Anggota komunitas lari teman sehat yang bersedia mengikuti intervensi dan mengisi kuesioner.
   4) Berkemampuan membaca dan menulis.

b. Kriteria Eksklusi
   1) Anggota komunitas yang tidak hadir selama periode intervensi.

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

2) Anggota komunitas yang memiliki berat badan berlebih atau gangguan kognitif yang sangat berat sehingga membuat mereka tidak dapat mengikuti intervensi secara maksimal.

E. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan pada komunitas lari Teman Sehat Kota Bengkulu. Secara keseluruhan waktu penelitian akan dilakukan pada bulan Februari s.d Juni 2025.

F. Instrumen Penelitian

Lembar kuisioner dan lembar observasi digunakan untuk mengukur tingkat pengetahuan, sikap dan perilaku penerapan FITT pada anggota *overweight* di komunitas lari Teman Sehat sebelum dan sesudah dilakukan intervensi.

Tabel 3. 2 Uji Validitas Kuesioner Pengetahuan

No.	Item Pertanyaan Pengetahuan	R Tabel	Nilai Korelasi	Keterangan
1.	Pengetahuan 1	0,361	0,884	Valid
2.	Pengetahuan 2		1.000	Valid
3.	Pengetahuan 3		0,811	Valid
4	Pengetahuan 4		0,605	Valid
5.	Pengetahuan 5		0,458	Valid
6.	Pengetahuan 6		0,482	Valid
7.	Pengetahuan 7		0,395	Valid
8.	Pengetahuan 8		0,669	Valid
9.	Pengetahuan 9		0,544	Valid
10.	Pengetahuan 10		0,519	Valid

Berdasarkan item pertanyaan pengetahuan didapatkan 10 soal dengan nilai korelasi melebihi R tabel. Dapat disimpulkan 10 item pertanyaan pengetahuan valid.

Tabel 3. 3 Uji Validitas Kuesioner Sikap

No.	Item Pertanyaan Pengetahuan	R Tabel	Nilai Korelasi	Keterangan
1.	Sikap 1	**0,361**	0.373	Valid
2..	Sikap 2		0,433	Valid
3.	Sikap 3		0,638	Valid
4.	Sikap 4		0,621	Valid

Berdasarkan item pernyataan sikap didapatkan 4 soal dengan nilai korelasii melebihi R tabel. Dapat disimpulkan bahwa 4 item pernyataan sikap valid.

Jika semua pernyataan dianggap valid, selanjutnya akan dilakukan uji reliabilitas. Kuesioner penelitian dikatakan reliabel jika nilai *cronbeach alpha* >0,6.

Tabel 3. 4 Uji Reliabilitas Kuesioner

No.	Item	Reliabilitas	Keterangan
1.	Pengetahuan	0,720	Reliable
2.	Sikap	0,650	Reliable

Berdasarkan uji reliabilitas di dapatkan hasil dari item pengetahuan dan sikap dengan nilai reliabilitas melebihi nilai *cronbeach alpha* >0,6. Maka kuesioner tersebut dinyatakan reliabel.

G. Teknik Pengumpulan Data

1. Jenis data

   Penelitian ini menggunakan jenis data primer dan data sekunder. Data primer berupa hasil observasi aktivitas hasil penilaian lembar kerja dan hasil kuesioner pengetahuan, sikap dan perilaku mengenai penerapan FITT. Data sekunder adalah data yang diperoleh peneliti dari sumber-sumber pustaka, Infodatin (Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI), Survei Kesehatan Indonesia (SKI), data Dinas Kesehatan Kota Bengkulu. Instrumen yang digunakan untuk pengumpulan data terlebih dahulu divalidasi oleh para ahli.
2. Prosedur Pengambilan data

   Pengumpulan data dilakukan secara langsung dengan menggunakan instrumen penelitian. Pengumpulan data kuesioner pada penelitian ini dilakukan secara langsung.

H. Teknik Pengolahan Data

Data yang telah dikumpulkan kemudian diubah menjadi bentuk tabel-tabel, setelah itu diolah dengan menggunakan perangkat lunak komputer. Proses pengolahan data ini melibatkan beberapa langkah sebagai berikut:

1. Tahap Editing: Merupakan proses penyuntingan yang mencakup koreksi dan seleksi terhadap data yang telah dikumpulkan. Pada tahap ini, dilakukan

pengecekan dan verifikasi untuk memastikan kelengkapan data yang ada serta memastikan kesesuaian dan kejelasan data tersebut.

2. Tahap Coding: Pada tahap ini, diberikan kode numerik (angka) untuk data yang telah diperoleh, yang dikelompokkan dalam beberapa kategori, sehingga memudahkan peneliti dalam menganalisis data.
3. Tahap Entry: Pada tahap ini, data dimasukkan ke dalam komputer sesuai dengan variabel yang telah ditentukan. Setelah data dimasukkan, analisis dilakukan sesuai dengan jenis dan kegunaan data tersebut.
4. Tahap Saving: Data disimpan dalam berbagai media seperti flashdisk, harddisk, print out, dan Google Drive. Pada tahap ini, dilakukan pengecekan ulang terhadap data yang sudah dimasukkan untuk memastikan tidak ada data yang hilang (missing) dan memverifikasi apakah data yang dimasukkan benar atau salah dengan memeriksa variasi data atau kode yang digunakan.
5. Tahap Tabulating: Data ditabulasi menggunakan program Microsoft Excel dan SPSS untuk memudahkan analisis.

I. Analisis Data

1. Analisis Univariat

Analisis univariat dilakukan untuk mendeskripsikan variabel penelitian. Pada variabel independen data ditampilkan dalam bentuk tabel frekuensi dan persentase. Data dianalisis untuk menguji hipotesis dari sampel yang diberikan intervensi dan melihat rata-rata skor yang didapatkan sebelum dan sesudah diberikan intervensi tentang penerapan FITT terhadap penurunan *overweight.* Nilai proporsi yang didapat dalam bentuk presentase yang diinterpretasikan dengan menggunakan kategori menurut Arikunto (2016) sebagai berikut:

0% : Tidak satupun
1%-25% : Sebagian kecil
26%-49% : Hampir sebagian
50% : Setengah dari kejadian
51%-75% : Sebagian besar
76%-99% : Hampir seluruh
100% : Seluruh

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

2. Analisis Bivariat

Analisis ini dilakukan untuk menganalisis pengaruh edukasi FITT pada anggota *overweight* di komunitas lari Teman Sehat dan perbedaan rerata peningkatan skor pengetahuan, sikap dan perilaku anggota. Dilakukan uji normalitas terlebih dahulu dengan menggunakan uji *Shapiro Wilk*. Metode *Shapiro Wilk* adalah metode uji normalitas yang efektif dan valid digunakan untuk sampel berjumlah kecil., karena data berdistribusi tidak normal maka menggunakan uji *Wilcoxon*.

J. Alur Penelitian

1. Tahap Persiapan

Sebelum melakukan penelitian terdapat beberapa tahapan yang harus dilakukan antara lain :

a. Mengidentifikasi masalah penelitian dengan mencari data pada dinas terkait.
b. Mengajukan surat izin penelitian.
c. Peneliti melakukan survei awal untuk mengetahui karakteristik lokasi dan karakteristik sampel/responden yang akan diteliti.
d. Menentukan sampel/responden yang akan terlibat dalam penelitian dan memberikan lembar persetujuan *(informed consent)* antara peneliti dengan responden penelitian.

2. Tahap Penelitian

a. *Pretest* (Tahap Awal)

Pretest dilakukan sebelum melaksanaan kegiatan intervensi dengan tujuan untuk mengetahui pengetahuan, sikap dan tindakan sampel atau responden terkait penerapan FITT pada olahraga lari. Responden berjumlah 30 orang.

b. Tindakan (Tahap Perlakuan)

Tahap perlakukan (tindakan) yang akan dilakukan adalah memberikan modul serta ceramah mengenai penerapan FITT kepada anggota *overweight* di komunitas lari Teman Sehat. Tahap ini akan dilaksanakan setelah pretest dilakukan dengan durasi pelaksanaaan 45 menit untuk setiap intervensi. Kegiatan intervensi penerapan FITT ini dilakukan sebanyak 2 kali

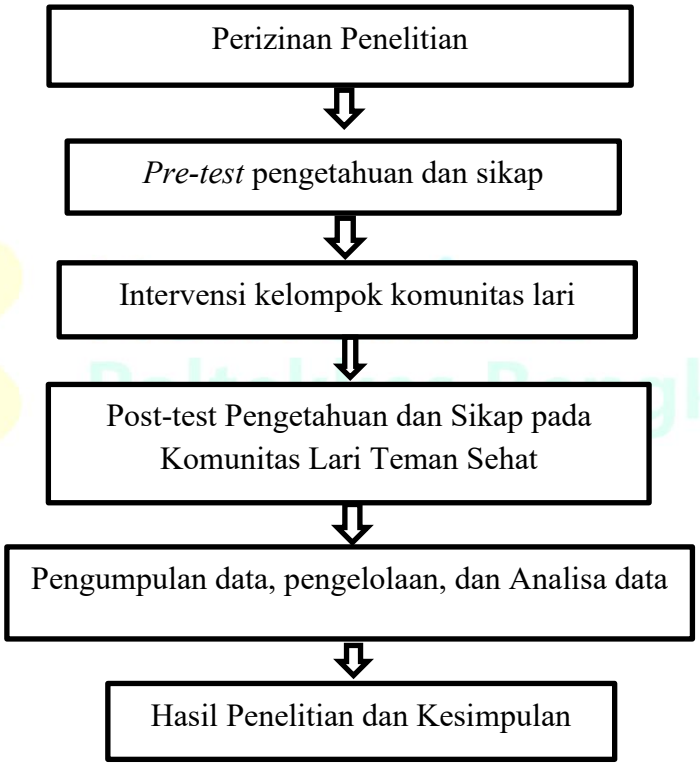
Kemenkes Poltekkes Bengkulu

c. Posttest (Tahap Akhir)

Setelah melakukan intervensi edukasi penerapan FITT pada anggota *overweight* di komunitas lari Teman Sehat, maka selanjutnya responden akan diberikan tes akhir *(posttest)* dengan menggunakan lembar kuesioner pengetahuan dan sikap yang sama pada saat pretest, serta lembar observasi untuk melihat perubahan perilaku.

3. Tahap Post Penelitian

Setelah data terkumpul baik melalui *pretest* maupun *posttest*, dilakukan *editing*, *coding* dan *entry*. Selanjutnya dilakukan analisis dengan menggunakan aplikasi komputerisasi. Alur pada penelitian ini secara ringkas dapat dilihat kembali pada tabel 3.3



Bagan 3. 3Alur Penelitian

K. Etika Penelitian

Sebagai peneliti, penting untuk memahami etika yang berlaku dalam pelaksanaan penelitian. Etika tersebut mencakup:

1. *Informed Consent* (Lembar Persetujuan)

persetujuan yang diberikan oleh responden kepada peneliti, yang dituangkan dalam bentuk lembar persetujuan. Dokumen ini diberikan sebelum penelitian dimulai, untuk memastikan bahwa responden memahami tujuan dan

maksud penelitian, serta dampaknya. Jika responden setuju untuk berpartisipasi, mereka akan menandatangani lembar persetujuan. Jika tidak, peneliti harus menghormati keputusan tersebut.

2. *Anonymity* (Tanpa Nama)

   Peneliti akan menjaga privasi dan kerahasiaan responden untuk melindungi hak-hak mereka. Nama responden tidak akan dicantumkan dalam alat ukur atau dokumen penelitian. Sebagai gantinya, peneliti akan menggunakan kode untuk menggantikan nama responden pada lembar pengumpulan data atau hasil penelitian yang akan disajikan.

3. *Confidentiality* (Kerahasiaan)

   Kerahasiaan adalah etika yang memberikan jaminan bahwa hasil penelitian akan dijaga kerahasiaannya, baik informasi pribadi responden maupun data lainnya. Semua informasi yang dikumpulkan akan dirahasiakan, kecuali angka-angka tertentu yang digunakan dalam laporan hasil penelitian.

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu