

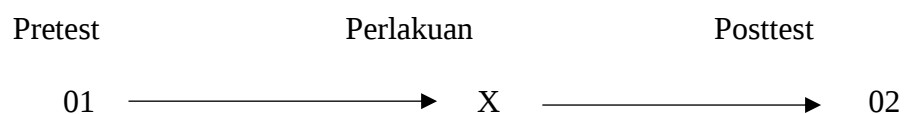
BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Pada penelitian ini, jenis penelitian yang digunakan adalah *desain Pre-Eksperimental* karena desain ini bukan eksperimen nyata karena ada variabel luar yang mempengaruhi pembentukan variabel. Oleh karena itu, variabel independen bukan satu-satunya yang mempengaruhi hasil eksperimen. Hal ini dapat terjadi karena ada variabel kontrol dan sampel tidak terpilih secara random (Sugiono, 2016).

Untuk penelitian ini, menggunakan metode kuantitatif dengan model desain *One-Group Pretest-Posttest Design Without Control*. Digunakan desain ini karena terdapat *pretest* sebelum perlakuan, dengan model desain ini memungkinkan untuk mengetahui hasil perlakuan dengan lebih akurat karena dapat dibandingkan dengan keadaan sebelum perlakuan (Fitrianingsih & Musdalifah, 2015).



Skema 3.1. Desain Penelitian

Keterangan:

- 01 : Nilai *pretest* sebelum diberikan perlakuan.
- X : Perlakuan dengan memberikan video berisi indikator gaya hidup sehat.
- 02 : Nilai *posttest* setelah mendapatkan perlakuan.

B. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMPIT Izzatul islam Getasan. Penelitian dilaksanakan pada Selasa, 9 Januari 2024 sampai Rabu, 17 Januari 2024.

C. Subjek Penelitian

1. Populasi

Populasi penelitian adalah sekelompok orang, benda, atau hal yang digunakan sebagai sumber sampel, sekumpulan yaang memenuhi syarat-syarat tertentu yang terkait dengan masalah penelitian. Oleh karena itu, populasi penelitian adalah seluruh sumber data, subjek penelitian, atau sumber yang digunakan untuk mendapatkan data (Endra, 2017). Populasi siswa di SMPIT Izzatul Islam Getasan dengan jumlah 203 siswa.

2. Sampel

Sampel adalah sebagian dari populasi yang mewakili suatu populasi (Saryono & Anggraeni, 2015). Maka dari itu, sampel pada penelitian ini adalah siswa yang berada di SMPIT Izzatul Islam Getasan. Menurut (Arifin, 2014) dalam penentuan jumlah sampel, apabila jumlah populasi sampai dengan 50 sebaiknya dijadikan sampel total, jika jumlah populasi berada diantara 500-1000 maka sampel dapat diambil 20-25%, dan jika jumlah populasi melebihi 1000, maka sampel dapat diambil 10-15%.

Dalam penelitian ini menggunakan rumus Slovin, rumus Slovin untuk menghitung banyaknya sampel minimum, tujuan dari penghitungan menggunakan rumus Slovin untuk mengestimasi proporsi populasi (Sugiyono, 2017).

Keterangan :

N : besar populasi

n : besar sampel

d : tingkat kesalahan (10%)

$$n = \frac{N}{1 + N(d^2)}$$

$$= \frac{203}{1 + 203 (0,1)^2}$$

$$= \frac{203}{1 + 203(0,01)}$$

$$= \frac{203}{1 + 2,03}$$

$$= \frac{203}{3,03}$$

$$= 66,9$$

Besar sampel yang di gunakan dalam penelitian ini adalah 66,9 responden, dibulatkan menjadi 67 responden.

Alasan peneliti menggunakan tingkat kesalahan 10% karena dengan total sampling 203 tidak mungkin akan di ambil semua menjadi responden. Maka peneliti melakukan penambahan 10 % dari total sampel

yang di hitung untuk menganisipasi drop out. Dengan menggunakan rumus proporsi drop out sebagai berikut :

Keterangan :

n : besar sampel yang di hitung

f : perkiraan proporsi drop out

$$n = \frac{n}{1-f}$$

$$= \frac{67}{1 - 0,10}$$

$$= \frac{67}{0,9}$$

$$= 74 \text{ responden}$$

Dengan kriteria inklusi dan eksklusi dalam penelitian ini adalah :

a. Kriteria inklusi

- 1) Siswa sekolah di SMPIT Izzatul Islam Getasan.
- 2) Siswa yang bersedia mengikuti penelitian sampai selesai.
- 3) Siswa yang mengikuti jalannya penelitian dari awal hingga penelitian selesai.
- 4) Siswa yang mengembalikan kuesioner pertama.

b. Kriteria Eksklusi

- 1) Siswa tidak hadir saat pembagian kuesioner pertama.
- 2) Siswa yang tidak mengisi kuesioner pertama dengan lengkap.
- 3) Siswa yang menolak dengan tidak menyetujui *informed consent*.

3. Teknik sampling

Penelitian ini menggunakan teknik *proportional random sampling*, teknik ini dengan cara pengambilan subjek pada masing-masing kelas di tentukan secara proporsional terhadap jumlah subjek dari tiap-tiap kelas dan di katakan random atau acak yaitu setiap subjek dalam populasi memiliki kesempatan yang sama untuk di pilih menjadi sampel. Pembagian proposional dengan kesalahan 10% dapat menggunakan rumus alokasi proportional (Andi Eka Yuniarto, 2013). Alasan peneliti menggunakan *Propordional random sampling* karena menghemat waktu, dana dan tenaga. Responden dalam setiap kelompok tidak sama, jadi sampel harus seimbang atau sebanding.

$$n_i = \frac{N_i}{N} \times n$$

Keterangan :

n_i : jumlah sampel tiap kelas

n : jumlah sampel yang sudah di rumuskan

N_i : jumlah siswa tiap kelas VII, VIII, IX SMPIT Izzatul Islam

Getasan

N : jumlah populasi tiap kelas

Adapun perhitungan untuk menentukan sampel dari masing-masing kelas berdasarkan rumus di atas adalah sebagai berikut :

Tabel 3. 1 jumlah sampel penelitian

No	Kelas	Populasi (N_i)	$n_i = \frac{N_i}{N} \times n$	Sampel
----	-------	-----------------------	--------------------------------	--------

1.	VII A	27	$\frac{27}{82} \times 27$	9
2.	VII B	26	$\frac{26}{82} \times 26$	8
3.	VII C	29	$\frac{29}{82} \times 29$	10
Jumlah		82		
4.	VIII A	30	$\frac{30}{54} \times 30$	16
5.	VIII B	24	$\frac{24}{54} \times 24$	10
Jumlah		54		
6.	IX A	20	$\frac{20}{65} \times 20$	6
7.	IX B	22	$\frac{22}{65} \times 22$	7
8.	IX C	23	$\frac{23}{65} \times 23$	8
Jumlah		65		74 responden

D. Definisi Operasional

Tabel 3. 2 Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Cara Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
1.	Pendidikan kesehatan	Pemberian video	-	-	-	-

	menggunakan video animasi tentang gaya hidup sehat.	Pendidikan kesehatan melalui video animasi dengan durasi 2 menit 38 detik tentang gaya hidup sehat.				
2	Gaya hidup sehat	Perilaku sehari-hari yang mengarah pada gaya hidup sehat pada kelompok remaja di SMPIT Izzatul Islam tentang gaya hidup sehat	Kuesioner <i>Instrumen Healthy Promotion Lifestyle Profile – II</i> Kuesioner ini terdiri dari 52 pertanyaan dan ada 6 sub skala Skor jawaban : 1. Tidak pernah = 1 2. Kadang-kadang = 2 3. Sering = 3 4. Rutin = 4	Mengisi kuesioner yang terdiri dari 52 pertanyaan .	Gaya hidup sehat di kelompokkan menjadi : 1. Kurang baik = 52-90 2. Cukup baik = 91-129 3. Baik = 130-168 4. Baik sekali = 169-208	Ordinal
3	Aktivitas fisik	Melakukan aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari	Kuesioner <i>Instrumen Healthy Promotion Lifestyle Profile – II</i> . Pertanyaan tentang tanggung jawab kesehatan terdiri dari 8 pertanyaan Skor jawaban : 1. Tidak pernah = 1 2. Kadang-kadang = 2 3. Sering = 3 4. Rutin = 4	Mengisi kuesioner	Gaya hidup sehat aspek aktivitas fisik dikategorikan 1. Kurang baik = 1-8 2. Cukup baik = 9-16 3. Baik = 17-24 4. Baik sekali 25-32	Ordinal
4	Nutrisi	Kandungan makanan yang di konsumsi sehari-hari	Kuesioner <i>Instrumen Healthy Promotion Lifestyle Profile – II</i> . Pertanyaan tentang tanggung jawab kesehatan terdiri dari 9 pertanyaan Skor jawaban : 1. Tidak pernah = 1 2. Kadang-kadang = 2 3. Sering = 3 4. Rutin = 4	Mengisi kuesioner	Gaya hidup sehat aspek nutrisi dikategorikan 1. Kurang baik = 1-9 2. Cukup baik = 10-18 3. Baik = 19-27 4. Baik sekali 28-36	Ordinal
5	Tanggung jawab kesehatan	Menjaga kesehatan terhadap diri sendiri	Kuesioner <i>Instrumen Healthy Promotion Lifestyle Profile – II</i> . Pertanyaan tentang	Mengisi kuesioner	Gaya hidup sehat aspek tanggung jawab kesehatan	Ordinal

			tanggung jawab kesehatan terdiri dari 9 pertanyaan Skor jawaban : 1. Tidak pernah = 1 2. Kadang-kadang = 2 3. Sering = 3 4. Rutin = 4		Dikategorikan 1. Kurang baik = 1-9 2. Cukup baik = 10-18 3. Baik = 19-27 4. Baik sekali 28-36	
6	Pertumbuhan spiritual	Kemampuan mengembangkan sifat spiritual dalam hidup.	Kuesioner <i>Instrumen Healthy Promotion Lifestyle Profile – II</i>. Pertanyaan tentang pertumbuhan spiritual terdiri dari 9 pertanyaan Skor jawaban : 1. Tidak pernah = 1 2. Kadang-kadang = 2 3. Sering = 3 4. Rutin = 4	Mengisi kuesioner	Gaya hidup sehat aspek pertumbuhan spiritual Dikategorikan 1. Kurang baik = 1-9 2. Cukup baik = 10-18 3. Baik = 19-27 4. Baik sekali 28-36	Ordinal
7	Hubungan interpersonal	Hubungan antara diri sendiri dan orang lain	Kuesioner <i>Instrumen Healthy Promotion Lifestyle Profile – II</i>. Pertanyaan tentang hubungan interpersonal terdiri dari 9 pertanyaan Skor jawaban : 1. Tidak pernah = 1 2. Kadang-kadang = 2 3. Sering = 3 4. Rutin = 4	Mengisi kuesioner	Gaya hidup sehat aspek hubungan interpersonal Dikategorikan 1. Kurang baik = 1-9 2. Cukup baik = 10-18 3. Baik = 19-27 4. Baik sekali 28-36	Ordinal
8	Manajemen stress	Kegiatan untuk melakukan mengatasi gangguan diri atau kekacauan emosional	Kuesioner <i>Instrumen Healthy Promotion Lifestyle Profile – II</i>. Pertanyaan tentang tanggung jawab kesehatan terdiri dari 8 pertanyaan Skor jawaban : 1. Tidak pernah = 1 2. Kadang-kadang = 2 3. Sering = 3 4. Rutin = 4	Mengisi kuesioner	Gaya hidup sehat aspek manajemen stress dikategorikan 1. Kurang baik = 1-8 2. Cukup baik = 9-16 3. Baik = 17-24	Ordinal

E. Pengumpulan Data

1. Jenis / sumber data

a. Data Primer

Data yang di gunakan dalam penelitian ini adalah data primer. Data primer adalah data yang dikumpulkan secara langsung oleh peneliti, metode atau pendekatan pengumpulan data primer termasuk pengamatan, test, dokumentasi, angket, kuesioner, dan wawancara (Suryana A, 2017). Dalam penelitian ini sumber data yang di peroleh melalui kuesioner tentang gaya hidup sehat pada remaja di SMPIT Izzatul Islam Getasan.

b. Data Sekunder

Data sekunder pada penelitian ini adalah data jumlah siswa di SMPIT Izzatul Islam Getasan.

c. Instrumen penelitian

Instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner, kuesioner adalah metode pengumpulan data yang meminta responden untuk menjawab seperangkat pertanyaan atau pertanyaan tertulis. Kuesioner efektif untuk mengumpulkan data jika peneliti sudah tahu apa yang di harapkan dari responden dan variable yang akan di ukur. Jika jumlah responden cukup besar dan tersebar di seluruh wilayah kuesioner juga cocok digunakan (Suryana A, 2017).

Instrumen yang digunakan pada penelitian ini menggunakan kuesioner internasional yang banyak digunakan untuk mengukur gaya hidup sehat individu dan sudah diuji pada sejumlah populasi termasuk mahasiswa, orang lanjut usia, wanita paruh baya, dan penderita penyakit kronis. Pada variabel perilaku gaya hidup sehat alat ukur yang digunakan menggunakan *instrumen Health- Promosing Lifestyle Profile II* atau *HPLP-II* berisi 52 pertanyaan dengan menggunakan skala *Likert* empat poin (1 = tidak pernah, 2 = kadang-kadang, 3 = sering, 4 = rutin) untuk mengkaji gaya hidup sehat responden. Dalam kuesioner ini terdapat skala dengan mencakup enam item, nutrisi : sembilan item, aktivitas fisik : delapan item, tanggung jawab kesehatan : sembilan item, manajemen stres : delapan item, hubungan interpersonal : sembilan item, dan pertumbuhan spiritual : sembilan item (Tanjani et al., 2016). Menurut Walker et al membuat *instrumen Health-Promosing Lifestyle Profile II* atau *HPLP-II* pada tahun 1987, tetapi di revisi pada tahun 1996 (Aygaz, 2018).

Menurut penelitian Tanjani et al (2016), uji reliabilitas dan validitas sudah dilakukan dan menunjukkan hasil sudah sesuai dengan nilai uji reliabilitas atau r hitung 0,79 sedangkan alfa cronbach atau r tabelnya 0,78. Maka kuesioner pada penelitian ini dinyatakan sudah valid (Tanjani et al., 2016).

Skor dari kuesioner HPLP-II ini dinyatakan sebagai berikut kurang baik = 52-90, cukup baik = 91-129, baik = 130-168, baik sekali

169-208, skor HPLP-II terendah dan tertinggi masing-masing sebesar 52 dan 208. Kueioner *Health- Promosing Lifestyle Profile II* atau *HPLP-II* telah diadaptasi ke bahasa indonesia oleh peneliti utama dalam penelitian sebelumnya yang mengkaji pola hidup sehat pada perawat, dengan hasil uji psikometri yang cukup (Kamali et al., 2017).

d. Kisi-kisi Kuesioner

Tabel 3. 3 Kisi-kisi kueisioner

No	Indikator	No pertanyaan	Jumlah pertanyaan
1	Aktivitas fisik	4, 10, 16, 22, 28, 34, 40, 46	8
2	Nutrisi	2, ,8, 14, 20, 26, 32, 38, 44, 50	9
3	Tanggung jawab kesehatan	3, 9, 15, 21, 27, 33, 39, 45, 51	9
4	Pertumbuhan spiritual	6, 12, 18, 24, 30, 36, 42, 48, 52	9
5	Hubungan interpersonal	1, 7, 13, 19, 25, 31, 37, 43, 49	9
6	Manajemen stress	5, 11, 17, 23, 29, 35, 41, 47	8

e. Kisi-kisi kuesioner aktivitas fisik

Tabel 3. 4 Kisi-kisi kueisioner aktivitas fisik

No	Indikator	No pertanyaan	Jumlah pertanyaan
1	Olahraga	4, 10,16, 22, 34, 28	6
2	Pengecekan setelah olahraga	40, 46	2

f. Kisi-kisi kuesioner Nutrisi

Tabel 3. 5 Kisi-kisi kuesioner nutrisi

No	Indikator	No pertanyaan	Jumlah pertanyaan
1	Pola makan	8, 14, 20, 26, 32, 38, 50	7
2	Pemilihan kandungan makanan	2, 44	2

g. Kisi-kisi kuesioner tanggung jawab kesehatan

Tabel 3. 6 Kisi-kisi kuesioner tanggung jawab kesehatan

No	Indikator	No pertanyaan	Jumlah pertanyaan
1	Konsultasi ke tim kesehatan	3, 15, 21, 27, 33, 39, 45, 51	8
2	Menjaga kesehatan	9	1

h. Kisi-kisi kuesioner pertumbuhan spiritual

Tabel 3. 7 Kisi-kisi kuesioner spiritual

No	Indikator	No pertanyaan	Jumlah pertanyaan
1	Hidup positif	6, 12, 18, 24, 30, 36, 42, 48, 52	9

i. Kisi-kisi kuesioner hubungan interpersonal

Tabel 3. 8 Kisi-kisi kuesioner hubungan interpersonal

No	Indikator	No pertanyaan	Jumlah pertanyaan
1	Hidup sosial	1, 13, 19, 25, 37, 43, 49	7
2	Pembangun diri	7, 31	2

j. Kisi-kisi kuesioner manajemen stress

Tabel 3. 9 Kisi-kisi kuesioner manajemen stres

No	Indikator	No pertanyaan	Jumlah pertanyaan
1	Istirahat cukup	5, 11, 23, 35, 41, 47	6
2	Mengatur stress	7, 29	2

2. Prosedur pengumpulan data

Langkah pengumpulan data dalam penelitian ini adalah

a. Prosedur administrasi

- 1) Peneliti meminta surat studi pendahuluan dari Universitas Ngudi Waluyo.
- 2) Peneliti mengajukan surat studi pendahuluan yang ditujukan pada kepala sekolah SMPIT Izzatul Islam Getasan.
- 3) Peneliti mengurus surat *ethical clearance* di Universitas Ngudi Waluyo setelah mendapat persetujuan dari dosen pembimbing.
- 4) Peneliti meminta surat permohonan izin penelitian dan mencari data dari Universitas Ngudi Waluyo.

b. Pemilihan asisten

Sebelum melakukan penelitian, peneliti akan menunjuk satu orang sebagai asisten penelitian kemudian melakukan sosialisasi untuk menyamakan persepsi mengenai tujuan dan teknik pengumpulan data.

1) Kriteria asisten penelitian

- a) Mahasiswa keperawatan S1 dengan tingkat sederajat peneliti di Universitas Ngudi Waluyo.

- b) Kemampuan untuk berkomunikasi dengan baik.
- c) Memahami penelitian yang dilakukan.
- d) Peneliti telah mencari asisten peneliti dan melakukan seleksi sesuai persyaratan.
- e) Asisten peneliti telah menerima informasi awal tentang instrumen dan metode pengumpulan data penelitian dari peneliti.

2) Tugas Asisten Penelitian

- a) Memberikan kuesioner yang telah dirancang untuk mengukur variabel yang dikaji untuk membantu peneliti dalam mengumpulkan data.
- b) Membantu dalam proses penelitian, seperti memberikan instruksi tentang cara mengisi kuesioner, membantu mengarahkan jalannya acara, dan memiliki kemampuan untuk menjelaskan tujuan penelitian.

c. Prosedur penelitian

- 1) Peneliti meminta izin penelitian kepada kepala sekolah SMPIT Izzatul Islam Getasan.
- 2) Setelah mendapatkan izin, peneliti segera mencari sampel.
- 3) Dengan didampingi asisten penelitian, penelitian ini mengumpulkan siswa di aula.
- 4) Peneliti melakukan sosialisasi terkait dengan penjelasan penelitian dan meminta sampel menandatangani *informed consent* tanpa paksaan.

- 5) Selanjutnya, peneliti memberikan kuesioner dan instruksi penelitian. Selama proses pengisian peneliti membantu sampai selesai.
- 6) Peneliti dan asisten peneliti merevisi dan mengumpulkan survei untuk analisis lanjutan dan pembuatan diskusi penelitian.
- 7) Setelah kuesioner tersebut pasti terisi semua, peneliti dan asisten peneliti menayangkan video tentang gaya hidup sehat pada siswa.
- 8) Peneliti memberikan waktu 1 minggu untuk menerapkan gaya hidup sehat pada siswa.
- 9) Setelah satu minggu, peneliti dan asisten peneliti datang kembali dan membagikan kuesioner *Health Promoting Lifestyle Profile II* atau *HPLP-II* untuk mengetahui perkembangan gaya hidup siswa.
- 10) Pembagian kuesioner kedua dilakukan dengan menyebarkan perkelas.
- 11) Peneliti dan asisten peneliti mengecek kembali kuesioner dan mengumpulkan kuesioner untuk selanjutnya dianalisis dan membuat pembahasan penelitian.
- 12) Setelah penelitian selesai, peneliti mengucapkan terimakasih dan salam penutup.

F. Etika Penelitian

1. *Informed Consent* (Lembar Persetujuan)

Peneliti mengirimkan formulir persetujuan informed sebagai kesepakatan antara peneliti dan responden untuk berpartisipasi dalam penelitian. Jika responden bersedia berpartisipasi peneliti meminta mereka

untuk mengisi formulir tanpa paksaan, tetapi jika responden tidak bersedia peneliti menghormati hak mereka.

2. *Anonymity* (Tanpa Nama)

Untuk menjaga kerahasiaan responden, peneliti tidak mencantumkan nama responden pada lembar pengumpulan data setelah mendapatkan persetujuan mereka. Sebaliknya, peneliti hanya memberikan inisial nama responden pada masing-masing lembar pertanyaan, contohnya memberikan nama responden dengan inisial nama D.

3. *Confidentiality* (Kerahasiaan)

Data responden dan jawaban mereka terhadap pertanyaan yang diajukan atau dikumpulkan oleh peneliti disimpan dalam rahasia. Peneliti juga tidak boleh mempublikasikan informasi tersebut kepada pihak-pihak yang tidak berkepentingan. Setelah mengumpulkan data, peneliti bisa membakar lembar kuesioner untuk mengurangi jumlah data yang tersebar dan dapat digunakan oleh orang lain.

4. *Non maleficence* (Tidak Merugikan)

Karena penelitian ini hanya mengumpulkan data melalui kuesioner, responden tidak mengalami bahaya langsung atau tidak langsung selama proses penelitian. Namun, proses penelitian dapat membuat responden merasa lelah untuk mengisi pertanyaan dengan memberikan waktu yang banyak masalah ini dapat di atasi.

5. *Beneficence* (Keuntungan)

Peneliti memperhatikan manfaat bagi responden seperti video animasi menunjukkan bahwa anak-anak harus mengikuti gaya hidup sehat.

6. *Justice* (Keadilan)

Peneliti menunjukkan keadilan dengan memperlakukan setiap responden dengan baik dan adil tanpa memperlakukan siapapun secara berbeda.

G. Pengolahan Data

1. *Editing*

Editing disebut sebagai penyuntingan data dalam tahap ini data yang telah dikumpulkan dari hasil pengisian kuesioner disunting kelengkapan jawabannya. Jika terjadi kesalahan saat penyuntingan, pengumpulan data ulang harus dilakukan (Anonim, 2020).

2. *Skoring*

Peneliti memberikan skor atau nilai data kuesioner yang di berikan.

a. Skoring gaya hidup sehat

Tidak pernah skor 1

Kadang-kadang skor 2

Sering skor 3

Rutin skor 4

b. Skoring aktivitas fisik

Tidak pernah skor 1

Kadang-kadang skor 2

Sering skor 3

Rutin skor 4

c. Skoring nutrisi

Tidak pernah skor 1

Kadang-kadang skor 2

Sering skor 3

Rutin skor 4

d. Skoring tanggung jawab kesehatan

Tidak pernah skor 1

Kadang-kadang skor 2

Sering skor 3

Rutin skor 4

e. Skoring pertumbuhan spiritual

Tidak pernah skor 1

Kadang-kadang skor 2

Sering skor 3

Rutin skor 4

f. Skoring hubungan interpersonal

Tidak pernah skor 1

Kadang-kadang skor 2

Sering skor 3

Rutin skor 4

3. *Coding*

Coding adalah merubah data dari huruf ke angka atau bilangan. Kode adalah simbol tertentu dalam bentuk huruf atau angka untuk memberikan identitas data. Kode ini memiliki arti data kuantitatif (berbentuk skor) (Anonim, 2020).

Dalam penelitian ini skor yang didapatkan sebagai berikut : kurang baik = 52-90, cukup baik = 91-129, baik = 130-168, baik sekali = 169-208.

- | | |
|----------------|-----------------------------|
| a. Kurang baik | kode 1, dengan skor 52-90 |
| b. Cukup baik | kode 2, dengan skor 91-129 |
| c. Baik | kode 3, dengan skor 130-168 |
| d. Baik sekali | kode 4, dengan skor 169-208 |

4. *Tabulating*

Setelah memberikan nilai dan kode untuk masing-masing tanggapan responden, peneliti melakukan tabulasi atau penyusunan data ini dilakukan agar data dapat dijumlahkan, disusun, dan ditata untuk analisis.

5. *Processing atau data entry*

Peneliti melakukan *processing*, *processing* atau *data entry* disebut sebagai proses setelah semua kuesioner terisi penuh dan benar serta jawaban responden dikodekan ke dalam aplikasi *SPSS* pengolahan data komputer (Anonim, 2020).

6. *Cleaning*

Setelah data yang dimasukkan kedalam program *SPSS* selesai, peneliti memastikan bahwa seluruh data yang di masukkan ke dalam pengelulahan data sudah sesuai.

H. Analisis Data

Data yang sudah diolah kemudian dilakukan analisis secara bertahap sesuai tujuan penelitian, meliputi:

1. Analisis Univariat

Analisis univariat jika ada jumlah variabel yang dianalisis hanya satu macam. Satu macam ini bukan jumlahnya hanya satu tetapi jenis variabelnya hanya satu macam (tidak ada variabel dependen dan independen) (Sutriyawan, 2023). Analisis univariat dalam penelitian ini dilakukan untuk mengetahui frekuensi gaya hidup sehat, frekuensi aktivitas fisik, frekuensi nutrisi, frekuensi tanggung jawab kesehatan, frekuensi pertumbuhan spiritual, frekuensi hubungan interpersonal, dan frekuensi manajemen stres.

2. Analisi Bivariat

Analisis bivariat dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan gaya hidup sehat sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan media video pada siswa di SMPIT Izzatul Islam Getasan. Dalam penelitian analisis bivariat yang digunakan adalah *Paired T-Test* digunakan untuk uji beda berpasangan dua sampel digunakan untuk menganalisis model penelitian sebelum dan sesudah (Sugiyono, 2018). Karena peneliti

ingin mengetahui pengaruh antara dua variabel dan dengan sampel yang digunakan pada penelitian ini cukup besar. Pada penelitian ini menggunakan uji normalitas, menurut Sugiyono (2017) uji normalitas digunakan untuk mengevaluasi apakah variabel yang diteliti memiliki distribusi data normal, dikatakan normal jika nilai $\alpha > 0,05$ (Susanti Louru, 2017). Dalam penelitian ini jika data normal yaitu nilai $\alpha > 0,05$ menggunakan uji normalitas *Klomogorov-Smornov*, menurut Biu, Nwakuya & Wonu (2019), menggunakan *Kolmogorov-Smornov* untuk sampel lebih besar dari 40 responden sedangkan uji *Shapiro Wilk* hanya untuk sampel kecil (Ahadi & Zain, 2023).