

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan *quasi experiment* dengan menggunakan desain *Pretest-Posttest Non-equivalent Control Group Design* (Creswell, 2012). Pada desain penelitian ini, satu kelas digunakan sebagai kelompok eksperimen dengan menerapkan aktivitas *mindful eating*, yaitu makan dengan penuh perhatian. Kelompok kontrol menggunakan pembelajaran yang umum pendidik gunakan. Pemberian *pretest* dan *posttest* dilakukan di kedua kelas untuk menganalisis bagaimana kemampuan kognitif, kesadaran makan, dan perilaku makan yang sehat dalam pembelajaran gizi melalui kegiatan *mindful eating* pada kelompok eksperimen dan aktivitas makan (*mindful eating*) pada kelompok kontrol. Desain penelitian dapat dilihat pada Tabel 3.1

Tabel 3.1 Desain Penelitian

Kelompok	<i>Pretest</i>	Perlakuan	<i>Posttest</i>
Eksperimen	O ₁	X	O ₂
Kontrol	O ₁	-	O ₂

(Cresswell, 2017)

Keterangan:

X: Perlakuan pada kelas eksperimen berupa pembelajaran melalui *mindful eating*

- : Perlakuan pada kelas kontrol berupa pembelajaran yang umum pendidik gunakan

O₁: Pengumpulan data tes kognitif gizi, kuesioner kesadaran makan, dan kuesioner perilaku makan sebelum diberikan perlakuan

O₂: Pengambilan data tes kognitif gizi, kesadaran makan, dan perilaku makan yang sehat setelah diberikan perlakuan.

3.1.1. Populasi dan Sampel

Partisipan dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas VIII Sekolah Menengah Pertama swasta di kota Bandung pada tahun ajaran 2023/2024. Penelitian sampel ini menggunakan empat kelompok, yaitu dua kelompok eksperimen yang melakukan aktivitas *mindful eating* dan dua kelompok sebagai kontrol. Metode penelitian yang digunakan adalah *convenience sampling*, yaitu

pengambilan sampel berdasarkan populasi kelas VIII homogen di mana peserta didik yang belum mempelajari gizi. Kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diajarkan oleh pendidik berinisial AD dan pendidik berinisial SU. Deskripsi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dapat dilihat pada Tabel 3.2.

Tabel 3.2 Demografi Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Pendidik	Kelompok Eksperimen	Kelompok Kontrol
Pendidik inisial AD	Sembilan peserta didik laki-laki (kelas takhasus)	Dua puluh (20) peserta didik perempuan (kelas takhasus)
Pendidik inisial SU	Dua puluh (20) peserta didik perempuan (kelas tahfidz)	Sembilan peserta didik laki-laki (kelas tahfidz)

3.2 Definisi Operasional

1. *Mindful eating* berkaitan dengan kegiatan makan dengan penuh perhatian (*mindfulness*) yang dilakukan pada proses pembelajaran gizi pada bab sistem pencernaan. Dalam pembelajaran praktik *mindful eating*, pendidik memberikan fasilitas dan pengenalan penerapan *mindful eating*. Peserta didik dilatih untuk menerapkan aktivitas makan sadar dengan membawa makanan yang mereka konsumsi sehari-hari. Pada saat pembelajaran *mindful eating*, peserta didik dapat memperhatikan dan menyantap makanan secara perlahan sehingga mereka dapat berpikir penuh terhadap apa yang dikonsumsinya, seberapa banyak makanan yang dikonsumsi, jenis makanan, porsi makan, gizi pada makanan, dan dampak makanan dikonsumsi. Setelah peserta didik melakukan kegiatan pembelajaran melalui *mindful eating* di sekolah, mereka dapat menerapkan *mindful eating* di rumah dengan memakan makanan sehari-hari mereka setiap hari selama tujuh hari.
2. Kemampuan kognitif peserta didik pada topik gizi adalah ketika peserta didik dapat menjelaskan gizi pada makanan, dampak konsumsi makanan berlebihan/kekurangan, porsi makan, dan kegunaan zat gizi bagi tubuh. Kognitif pada gizi adalah sejauh mana individu memiliki kapasitas untuk memperoleh, memproses, dan memahami informasi gizi/gizi sebelum dan

setelah melakukan *mindful eating*. Gizi makanan ditemukan pada buku kelas VIII kurikulum merdeka serta buku Notoatmodjo (2007). Tes kognitif diberikan sebelum dan setelah melakukan penerapan *mindful eating*. Kemampuan kognitif peserta didik (pemahaman peserta didik) diukur berdasarkan jenjang kognitif Taksonomi Bloom, yaitu; mengingat (C1), memahami (C2), menerapkan (C3), menganalisis (C4), mengevaluasi (C5), dan menciptakan (C6). Instrumen ini mengikuti indikator kurikulum merdeka.

3. Kesadaran makan dalam penelitian ini adalah mengidentifikasi kesadaran makan peserta didik sebelum dan setelah melakukan *mindful eating*. Peserta didik sadar dalam kegiatan makan karena adanya stimulus dari kondisi sekitar dan kepekaan terhadap tanda-tanda fisiologis dari tubuh yang mengindikasikan rasa kenyang dan lapar, lingkungan makanan, dan karakteristik makanan sehingga mereka termotivasi untuk memperbaiki dan mempertahankan pola makan sehat. Kesadaran makan peserta didik diukur dengan menggunakan kuesioner yang diberikan sebelum dan setelah implementasi penerapan *mindful eating*. Kuesioner kesadaran makan peserta didik diadaptasi dan dikembangkan berdasarkan indikator dari penelitian oleh Framson et al. (2009). Kuesioner menggunakan skala likert, yaitu Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak Setuju (TS), Setuju (S), dan Sangat Setuju (ST). Terdapat lima domain kesadaran makan yang diukur dalam kuesioner, yaitu: 1) *Disinhibition* (ketidakmampuan untuk berhenti makan); 2) *Awareness* (kesadaran); 3) *External cues* (isyarat eksternal); 4) *Emotional response* (respons emosional); dan 5) *Distraction* (gangguan ketika sedang makan).
4. Perilaku makan berkaitan dengan perilaku makan peserta didik sebelum dan setelah melakukan *mindful eating* yang diukur melalui kuesioner. Perilaku makan peserta didik yang sehat dapat mengontrol diri tentang apa yang dimakan, keinginan untuk makan, tata krama makan, porsi makan, ukuran makanan, jumlah makanan, untuk mencapai perilaku makan yang sehat. Perilaku makan peserta didik diukur dengan Adult Eating Behavior Questionnaire (AEBQ) yang mengukur *Enjoyment of food* (EF), *Emotional*

over-eating (EOE), *Emotional under-eating* (EUE), *Food fussiness* (FF), *Food responsiveness* (FR), *Slowness in eating* (SE), *Hunger* (H), dan *Satiety responsiveness* (SR). Kuesioner perilaku makan peserta didik diadaptasi dan dikembangkan indikatornya dari penelitian sebelumnya oleh Hunot-Alexander et al. (2019). Kuesioner perilaku makan pada penelitian ini diukur menggunakan skala likert, yaitu: Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak Setuju (TS), Setuju (S), dan Sangat Setuju (ST).

3.3 Asumsi Penelitian

Pembelajaran *mindful eating* merupakan pembelajaran yang memberikan dampak kepada peserta didik untuk memperhatikan makanan dan minuman yang dikonsumsi sehari-hari. Melalui *mindful eating*, peserta didik dapat meningkatkan kemampuan kognitif terhadap gizi, kesadaran makan, dan perilaku makan.

3.4 Hipotesis

1. Pembelajaran *mindful eating* memiliki pengaruh terhadap kemampuan kognitif peserta didik tentang gizi.
2. Pembelajaran *mindful eating* memiliki peran terhadap kesadaran makan peserta didik.
3. Pembelajaran *mindful eating* memiliki peran terhadap perilaku makan peserta didik.

3.5 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian dilakukan pengembangan, validasi, dan uji coba instrumen. Instrumen penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi kognitif Peserta didik mengenai gizi, kesadaran makan, dan perilaku makan terhadap sebelum dan sesudah melakukan aktivitas *mindful eating*. Instrumen kognitif peserta didik berbentuk pilihan ganda. Instrumen kesadaran makan Peserta didik dan perilaku makan yang sehat berbentuk kuesioner. Berikut bentuk instrumen pada Tabel 3

Tabel 3.3 Instrumen Penelitian

Instrumen	Tujuan	Sumber	Pemberian
Tes objektif	Mengidentifikasi kognitif peserta didik pada materi gizi	Buku IPA SMP kurikulum merdeka (2022)	Sesudah dan sebelum perlakuan

Instrumen	Tujuan	Sumber	Pemberian
Kuesioner kesadaran makan	Mengidentifikasi kesadaran makan peserta didik	Diadaptasi melalui kuesioner kesadaran makan (Framson, 2009)	Sesudah dan sebelum perlakuan
Kuesioner perilaku makan	Mengidentifikasi perilaku makan	Diadaptasi melalui kuesioner perilaku makan (Hunot-Alexander, 2015)	Sesudah dan sebelum perlakuan

3.6 Teknik pengumpulan data

Pengumpulan data menggunakan beberapa alat, yaitu melalui tes dan angket. Berikut teknik pengumpulan data di bawah ini:

3.6.1 Tes

Tes objektif adalah soal pilihan ganda untuk mengukur kognitif peserta didik pada *pretest* dan *posttest* pada materi gizi. Tes objektif ini dirancang menggunakan kerangka berpikir Taksonomi Bloom yang terdiri dari; mengingat (C1), memahami (C2), menerapkan (C3), menganalisis (C4), mengevaluasi (C5), menciptakan (C6), kognitif mengenai gizi pada makanan, dampak konsumsi makanan berlebihan/kekurangan, porsi makan, serta kegunaan zat gizi bagi tubuh.

Terdapat 25 soal pilihan ganda dalam tes objektif tersebut untuk mengukur kemampuan kognitif pada materi gizi dan diberikan kepada peserta didik sebelum pembelajaran (*pretest*) dan sesudah pembelajaran (*posttest*) kepada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol secara luring. Kisi-kisi instrumen dapat dilihat pada Tabel 3.4

Tabel 3.4 Kisi-kisi Instrumen Soal Gizi

No	Indikator soal	Jenjang Kognitif					Jumlah
		C1	C2	C3	C4	C5	
	Konsep: Gizi						
1	Gizi	1		7, 35	42		4
2	Karbohidrat				40	26, 28	3

No	Indikator soal	Jenjang Kognitif					Jumlah
3	Lemak			25	17, 27	37	4
4	Protein	16	21	43			3
5	Vitamin			10, 33			2
6	Mineral		4	3	5, 9, 29		5
7	Perilaku makan			24		11, 15, 22	4
Total		2	2	8	7	6	25

3.6.2 Kuesioner Kesadaran Makan

Kesadaran makan dalam penelitian ini adalah kepekaan terhadap apa makanan dan minuman yang peserta didik konsumsi. Peneliti meneliti aspek kesadaran makan seperti *disinhibition*, *awareness*, *external cues*, *internal emotional response*, dan *distraction*. Skala likert merupakan skala yang digunakan untuk mengukur kesadaran makan. Teknik pengumpulan data dengan menyebarkan kuesioner yang diisi oleh peserta didik pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dilakukan sebelum dan sesudah pembelajaran mengenai gizi. Data ini merupakan hasil dari tanggapan mengenai kesadaran makan.

Kuesioner ini dibagikan melalui *Google Form*, sehingga peserta didik dapat mengisinya melalui laptop yang disediakan di sekolah. Kuesioner *mindful eating* diadaptasi dari penelitian sebelumnya oleh Framson et al. (2009). Kuesioner kesadaran makan dirancang berdasarkan lima indikator kesadaran makan dan terdiri dari total 41 item. Peserta didik mengisi kuesioner kesadaran makan memiliki empat skala *likert*, yaitu skor 4 (sangat setuju), skor 3 (setuju), skor 2 (tidak setuju), skor 1 (sangat tidak setuju). Kuesioner ini digunakan dan dikembangkan dengan kalimat yang mudah dipahami oleh peserta didik SMP kelas VIII. Berikut kisi-kisi kuesioner kesadaran makan pada Tabel 3.5

Tabel 3.5 Kisi-Kisi Instrumen Kesadaran Makan

No	Dimensi	Deskripsi	Nomor	Jumlah
1	<i>Disinhibition</i>	ketidakmampuan seseorang untuk berhenti makan	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11, 12, 13	13
2	<i>Awareness</i>	Kesadaran yang memperhatikan efek makanan pada perasaan dan indera fisik serta kemampuan individu untuk mengamati pengaruh proses mental dan emosional seseorang terhadap perilaku makannya.	14,15,16,17,19,20,21	7
3	<i>External cues</i>	Perilaku makan ditimbulkan dari isyarat lingkungan	22,23,24,25,26,27,28	7
4	<i>Emotional response</i>	Respons makan yang disebabkan oleh keadaan emosi negatif	29,30,31,32,33,34,35	7
5	<i>Distraction</i>	Kegiatan lain yang mengganggu ketika sedang makan.	36,37,39,40,41,42,43	7
Total				41

3.6.3 Kuesioner Perilaku Makan

Perilaku makan peserta didik adalah praktik makan bagaimana individu mengonsumsi makanan yang dipengaruhi waktu makan, jumlah asupan makanan, dan preferensi makanan. Kuesioner ini terdiri dari delapan ciri selera makan dengan empat sifat 'pendekatan makanan', yaitu *Enjoyment of food* (EF), *Emotional over-eating* (EOE), *Food responsiveness* (FS), *Hunger* (H) dan empat sifat 'menghindari makanan', yaitu *Emotional under Eating* (EUE), *Slowness in Eating* (SE), *Satiety responsiveness* (SR), dan *Food Fussiness* (FF). Skala likert merupakan skala yang digunakan untuk mengukur perilaku makan. Teknik pengumpulan kuesioner ini dengan membagikan angket dan diisi oleh peserta didik di kelompok eksperimen

dan kelompok kontrol pada saat sebelum dan setelah diberikan perlakuan. Data ini digunakan sebagai hasil dari tanggapan peserta didik mengenai perilaku makan.

Kuesioner ini dibagikan melalui *Google Form* sehingga peserta didik dapat mengisinya menggunakan laptop yang disediakan sekolah. Kuesioner perilaku makan dikembangkan dan diadaptasi berdasarkan penelitian oleh Hunot-Alexander et al. (2019). Kuesioner perilaku makan terdiri dari sembilan indikator dan 39 item. Kuesioner perilaku makan menggunakan empat skala likert, yaitu skor 4 (sangat setuju), skor 3 (setuju), skor 2 (tidak setuju), dan skor 1 (sangat tidak setuju). Bukti perilaku makan peserta didik didapatkan melalui pernyataan yang ditulis oleh peserta didik melalui pengisian Lembar Kegiatan Peserta didik (LKPD) setelah melakukan pembelajaran *mindful eating*. Kuesioner perilaku makan disesuaikan menggunakan Bahasa yang mudah dipahami oleh peserta didik SMP kelas VIII. Berikut kisi-kisi kuesioner kesadaran makan pada Tabel 3.6.

Tabel 3.6 Kisi-Kisi Instrumen Perilaku Makan

No	Domain	Deskripsi	Nomor Soal	Jumlah
1	<i>Enjoyment of Food</i> (EF)	Menikmati makanan apa yang dimakan.	1, 2, 3, 4, 5	5
2	<i>Hunger</i> (H)	Keinginan untuk makan disebabkan oleh rasa lapar.	6, 7, 8, 9, 10	5
4	<i>Food Responsiveness</i> (FS)	Respon terhadap makanan	11, 12, 13, 14, 15, 16	6
5	<i>Emotional Under Eating</i> (EUE)	Keinginan untuk makan kurang yang disebabkan oleh emosi negatif seperti marah, kesal, dan sedih.	17,18,19,20	4
6	<i>Emotional Over-Eating</i> (EOE)	Keinginan untuk makan secara berlebihan yang dipengaruhi oleh emosi negatif seperti marah, sedih, kesal, dan sebagainya.	21,22,23	3

No	Domain	Deskripsi	Nomor Soal	Jumlah
7	<i>Slowness In Eating</i> (SE)	Lamban saat makan	25, 26, 27, 29	4
8	<i>Satiety Responsive</i> (SR)	Respon berhenti makan sebelum kenyang.	30, 31, 33	3
9	<i>Food Fussiness</i> (FF)	Penolakan terhadap makanan	36, 38, 39	3
Total				33

3.6.4 Instrumen pembelajaran

Instrumen pembelajaran terdiri dari modul ajar dan Lembar Kerja Peserta didik (LKPD).

a) Modul ajar

Modul ajar sesuai dengan kurikulum merdeka sebagai rancangan pembelajaran peserta didik pada materi gizi. Penelitian ini menggunakan model pembelajaran *discovery learning*. Komponen modul ajar dapat dilihat pada Tabel 3.7.

Tabel 3.7 Komponen Modul Ajar

No	Komponen modul ajar
1	Identitas sekolah
2	Kompetensi awal
3	Profil pelajar pancasila
4	Sarana dan prasarana
5	Jumlah dan target peserta didik
6	Model pembelajaran
7	Capaian pembelajaran
8	Tujuan pembelajaran
9	Pemahaman bermakna
10	Bantuan pendidik
11	Pertanyaan pemantik
12	Kegiatan pembelajaran

No	Komponen modul ajar
13	Modifikasi kegiatan
14	Rencana asesmen
15	Pengayaan dan remedial
16	Refleksi
17	Referensi
18	Glosarium
19	Bahan bacaan
20	LKPD

Modul ajar terdiri dari 20 komponen. Modul ajar merupakan satu kesatuan RPP (Rancangan Pelaksanaan Pembelajaran) dan Lembar Kegiatan Peserta didik (LKPD). Modul ajar dibuat dan diajarkan untuk implementasi penerapan *mindful eating* pada materi gizi.

4 Lembar Kegiatan Peserta didik (LKPD)

Terdapat dua jenis Lembar Kegiatan Peserta didik (LKPD) *mindful eating* yang digunakan pada penelitian ini, yaitu LKPD *mindful eating* sekolah dan LKPD *mindful eating* rumah. LKPD *mindful eating* sekolah digunakan untuk melatih peserta didik melakukan *mindful eating* di sekolah. LKPD *mindful eating* rumah digunakan untuk mempraktikkan *mindful eating* di rumah. Peserta didik mengisi LKPD di sekolah dan di rumah yang diakses di laman *website* sekolah.

4.1 Validasi dan Uji Coba Instrumen Penelitian

Instrumen tes, kuesioner kesadaran makan, dan kuesioner perilaku makan yang sudah dibuat telah melalui uji keterbacaan oleh peserta didik. Uji keterbacaan digunakan untuk memastikan tingkat keterbacaan peserta didik SMP kelas VIII agar tidak membingungkan peserta didik ketika membaca instrumen tersebut. Setelah itu, instrumen divalidasi oleh para ahli dan uji coba kepada peserta didik yang sudah mempelajari konsep gizi.

Uji coba digunakan untuk mengukur validitas dan reliabilitas instrumen. Perangkat pembelajaran, seperti Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) dan

LKPD, divalidasi oleh pendidik IPA untuk memastikan RPP dan LKPD baik untuk digunakan.

Validitas adalah kesesuaian, kebermaknaan, kebenaran, dan kegunaan dari suatu implikasi yang dibuat oleh seorang peneliti (Peserta didiknto, 2014). Ini adalah kumpulan bukti dan analisis untuk mendukung kesimpulan. Jenis validitas yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah validitas isi, yaitu untuk menentukan jumlah validitas. Untuk memeriksa validitas instrumen, tes objektif ditinjau untuk memastikan isi instrumen dengan memeriksa keakuratan dan kejelasan konten diperlukan (Yasin et al., 2018).

Reliabilitas dapat didefinisikan sebagai stabilitas, ketergantungan atau konsistensi dari hasil tes (Syamsuryadin & Wahyuniati, 2017). Oleh karena itu, reliabilitas dapat dihitung dengan menggunakan rumus berikut: Keandalan menunjukkan akurasi, stabilitas, dan prediktabilitas instrumen penelitian: semakin tinggi reliabilitas, semakin tinggi akurasi instrumen.

4.1.1 Uji Validasi Tes Kognitif

Pada tahap ini, instrumen divalidasi oleh para ahli. Validator memeriksa setiap indikator soal. Masukan para ahli dapat dilihat pada Lampiran 7. Setelah itu, dilakukan uji validasi kepada 125 peserta didik di kelas IX SMP di Bandung. Analisis tes berupa menghitung nilai validitas dan realibilitas menggunakan Anates. Analisis ini dilakukan untuk menentukan soal-soal yang layak atau dapat digunakan dalam penelitian. Setelah uji coba, instrumen tes dianalisis dan menghasilkan 25 soal yang dapat digunakan. Hasil uji validasi instrument tes dapat dilihat pada Tabel 3.8.

Tabel 3.8 Hasil Uji Validasi Tes Kognitif

Nomor Soal	Korelasi	Signifikansi	Keterangan
1	0,453	Sangat Signifikan	Dapat digunakan
2	0,090	Tidak signifikan	Tidak Dapat digunakan
3	0,433	Sangat Signifikan	Dapat digunakan
4	0,346	Signifikan	Dapat digunakan
5	0,298	Signifikan	Dapat digunakan
6	0,268	Tidak signifikan	Tidak Dapat digunakan
7	0,335	Signifikan	Dapat digunakan

Nomor Soal	Korelasi	Signifikansi	Keterangan
8	0,050	Tidak signifikan	Tidak Dapat digunakan
9	0,377	Sangat signifikan	Dapat digunakan
10	0,274	Signifikan	Dapat digunakan
11	0,396	Sangat Signifikan	Dapat digunakan
12	0,131	Tidak signifikan	Tidak Dapat digunakan
13	0,257	Tidak signifikan	Tidak Dapat digunakan
14	0,246	Tidak signifikan	Tidak Dapat digunakan
15	0,406	Sangat Signifikan	Dapat digunakan
16	0,440	Sangat Signifikan	Dapat digunakan
17	0,330	Signifikan	Dapat digunakan
18	0,177	Tidak signifikan	Tidak Dapat digunakan
19	-0,053	Tidak signifikan	Tidak Dapat digunakan
20	-0,058	Tidak signifikan	Tidak Dapat digunakan
21	0,323	Signifikan	Dapat digunakan
22	0,430	Sangat Signifikan	Dapat digunakan
23	-0,071	Tidak signifikan	Tidak dapat digunakan
24	0,366	Sangat Signifikan	Dapat digunakan
25	0,381	Sangat Signifikan	Dapat digunakan
26	0,318	Signifikan	Dapat digunakan
27	0,397	Sangat Signifikan	Dapat digunakan
28	0,489	Sangat Signifikan	Dapat digunakan
29	0,329	Signifikan	Dapat digunakan
30	-0,138	Tidak signifikan	Tidak Dapat digunakan
31	0,097	Tidak signifikan	Tidak Dapat digunakan
32	0,047	Tidak signifikan	Tidak Dapat digunakan
33	0,342	Signifikan	Dapat digunakan
34	0,138	Tidak signifikan	Tidak Dapat digunakan
35	0,489	Sangat Signifikan	Dapat digunakan
36	0,135	Tidak signifikan	Tidak Dapat digunakan

Nomor Soal	Korelasi	Signifikansi	Keterangan
37	0,612	Sangat Signifikan	Dapat digunakan
38	0,159	Tidak signifikan	Tidak Dapat digunakan
39	0,096	Tidak signifikan	Tidak Dapat digunakan
40	0,325	Signifikan	Dapat digunakan
41	0,180	Tidak signifikan	Tidak Dapat digunakan
42	0,481	Sangat Signifikan	Dapat digunakan
43	0,330	signifikan	Dapat digunakan
44	0,189	Tidak signifikan	Tidak Dapat digunakan
45	0,265	Tidak signifikan	Tidak Dapat digunakan
Soal dapat digunakan	25 soal		

Dari hasil uji validasi dari 45 soal rancangan, 25 soal dinyatakan valid. Item soal valid sesuai dengan nilai r hitung lebih besar daripada r tabel dan reabilitas di atas 0, Reabilitas instrument di atas 0,600 sehingga tes dinilai dapat digunakan.

4.1.2 Uji Validasi Kuesioner Kesadaran Makan

Kuesioner kesadaran makan menggunakan skala *likert* lima level. Namun, dalam penelitian ini, peneliti hanya menggunakan empat skala *likert* karena pilihan jawaban netral dianggap dapat membingungkan. Pilihan netral atau kadang-kadang dapat memuat jawaban di tengah. Pemberian skala pilihan bernilai 1 pada pilihan yang negatif (tidak pernah) dan nilai 4 untuk pilihan paling positif (selalu).

Pada tahap ini, kuesioner diuji keterbacaan, validasi oleh para ahli, dan uji coba kepada peserta didik. Kesadaran makan diuji menggunakan kuesioner yang berisi 41 pernyataan dengan indikator pada Tabel 3.9. Komentar para ahli dapat dilihat pada Lampiran 8. Setelah itu, kuesioner kesadaran makan diuji coba kepada 125 peserta didik kelas IX SMP di Bandung. Data dianalisis menggunakan SPSS untuk validitas dan realibilitas. Analisis ini digunakan untuk menentukan item yang dapat digunakan dalam penelitian. Hasil validasi dari uji coba kepada peserta didik dapat dilihat pada Tabel 3.9.

Tabel 3.9 Hasil Uji Validasi Kuesioner Kesadaran Makan

Nomor soal	Validitas		
	R hitung	Keterangan	Interpretasi
1	0,540	Valid	Dapat digunakan
2	0,513	Valid	Dapat digunakan
3	0,554	Valid	Dapat digunakan
4	0,497	Valid	Dapat digunakan
5	0,619	Valid	Dapat digunakan
6	0,551	Valid	Dapat digunakan
7	0,403	Valid	Dapat digunakan
8	0,395	Valid	Dapat digunakan
9	0,429	Valid	Dapat digunakan
10	0,322	Valid	Dapat digunakan
11	0,411	Valid	Dapat digunakan
12	0,329	Valid	Dapat digunakan
13	0,323	Valid	Dapat digunakan
14	0,465	Valid	Dapat digunakan
15	0,393	Valid	Dapat digunakan
16	0,413	Valid	Dapat digunakan
17	0,278	Valid	Dapat digunakan
18	0,191	Tidak Valid	Tidak dapat digunakan
19	0,295	Valid	Dapat digunakan
20	0,311	Valid	Dapat digunakan
21	0,312	Valid	Dapat digunakan
22	0,525	Valid	Dapat digunakan
23	0,612	Valid	Dapat digunakan
24	0,496	Valid	Dapat digunakan
25	0,469	Valid	Dapat digunakan
26	0,419	Valid	Dapat digunakan
27	0,459	Valid	Dapat digunakan
28	0,226	Valid	Dapat digunakan

Nomor soal	Validitas		
	R hitung	Keterangan	Interpretasi
29	0,430	Valid	Dapat digunakan
30	0,541	Valid	Dapat digunakan
31	0,280	Valid	Dapat digunakan
32	0,385	Valid	Dapat digunakan
33	0,616	Valid	Dapat digunakan
34	0,442	Valid	Dapat digunakan
35	0,237	Valid	Dapat digunakan
36	0,306	Valid	Dapat digunakan
37	0,401	Valid	Dapat digunakan
38	0,141	Tidak Valid	Tidak Dapat digunakan
39	0,318	Valid	Dapat digunakan
40	0,317	Valid	Dapat digunakan
41	0,483	Valid	Dapat digunakan
42	0,343	Valid	Dapat digunakan
43	0,384	Valid	Dapat digunakan

4.1.3 Uji Validasi Kuesioner Perilaku Makan

Kuesioner perilaku makan menggunakan empat nilai dari skala likert. Skala bernilai 1 adalah pilihan negatif dan nilai 4 adalah nilai positif. Pada tahap ini, kuesioner perilaku makan diuji keterbacaan kepada peserta didik, divalidasi oleh para ahli, dan diuji coba kepada 125 peserta didik kelas IX SMP di Bandung. Hasil uji validasi dapat dilihat pada Lampiran 9. Data dianalisis menggunakan SPSS untuk mendapatkan nilai validitas dan reliabilitas. Analisis ini dilakukan untuk menentukan item-item yang dapat digunakan dalam penelitian. Hasil analisis menghasilkan 33 item baik yang dapat digunakan. Hasil uji validitas kuesioner perilaku makan dapat dilihat pada Tabel 3.10

Tabel 3.10 Hasil Uji Validitas Kuesioner Perilaku Makan

Nomor soal	Validitas		
	R hitung	Keterangan	Interpretasi
1	0,394	Valid	Dapat digunakan

Nomor soal	Validitas		
	R hitung	Keterangan	Interpretasi
2	0,581	Valid	Dapat digunakan
3	0,452	Valid	Dapat digunakan
4	0,311	Valid	Dapat digunakan
5	0,471	Valid	Dapat digunakan
6	0,505	Valid	Dapat digunakan
7	0,341	Valid	Dapat digunakan
8	0,480	Valid	Dapat digunakan
9	0,531	Valid	Dapat digunakan
10	0,641	Valid	Dapat digunakan
11	0,338	Valid	Dapat digunakan
12	0,481	Valid	Dapat digunakan
13	0,520	Valid	Dapat digunakan
14	0,518	Valid	Dapat digunakan
15	0,670	Valid	Dapat digunakan
16	0,655	Valid	Dapat digunakan
17	0,300	Valid	Dapat digunakan
18	0,261	Valid	dapat digunakan
19	0,389	Valid	Dapat digunakan
20	0,256	Valid	Dapat digunakan
21	0,337	Valid	Dapat digunakan
22	0,365	Valid	Dapat digunakan
23	0,382	Valid	Dapat digunakan
24	0,187	Tidak Valid	Tidak Dapat digunakan
25	0,406	Valid	Dapat digunakan
26	0,459	Valid	Dapat digunakan
27	0,385	Valid	Dapat digunakan
28	0,067	Tidak Valid	Tidak Dapat digunakan
29	0,274	Valid	Dapat digunakan
30	0,221	Valid	Dapat digunakan

Nomor soal	Validitas		
	R hitung	Keterangan	Interpretasi
31	0,258	Valid	Dapat digunakan
32	0,185	Tidak Valid	Tidak Dapat digunakan
33	0,195	Valid	Dapat digunakan
34	0,125	Tidak Valid	Tidak Dapat digunakan
35	0,129	Tidak Valid	Tidak Dapat digunakan
36	0,348	Valid	Dapat digunakan
37	0,162	Tidak Valid	Tidak Dapat digunakan
38	0,296	Tidak Valid	Dapat digunakan
39	0,272	Valid	Dapat digunakan

4.2 Analisis Data Hasil Penelitian

1. Analisis Data Kognitif Peserta didik

Analisis skor *pretest* dilakukan untuk menganalisis kemampuan awal peserta didik pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Analisis skor *post-test* dilakukan untuk menganalisis kemampuan peserta didik setelah perlakuan pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Data *pre-test* dan *post-test* dianalisis menggunakan uji normalitas, homogenitas, dan uji hipotesis menggunakan SPSS 23. Nilai indeks *N-gain* didapatkan untuk menilai efektivitas perlakuan pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

A. Uji Normalitas

Uji normalitas menggunakan uji statistik *shapiro wilk* untuk mengetahui data berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas *shapiro wilk* digunakan dalam sampel kecil dengan taraf signifikansi 0,05. Uji normalitas terhadap *pretest* dan *posttest* berdistribusi normal atau tidak terdistribusi normal dengan penjelasan, sebagai berikut:

1. Data berdistribusi normal, maka nilai sig > 0,05, maka H_0 diterima dan H_1 ditolak.
2. Data berdistribusi tidak normal, maka nilai sig < 0,05, maka H_0 ditolak dan H_1 diterima.

B. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan menggunakan uji *Levene test* untuk menganalisis kesamaan varians atau tidak antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Uji homogenitas dilakukan menggunakan taraf signifikansi 0,05. Kriteria uji homogenitas, yaitu:

1. H_1 diterima jika $Sig > 0,05$, maka data homogen.
2. H_0 ditolak jika $Sig < 0,05$, maka data tidak homogen.

C. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk menganalisis pengaruh *mindful eating* pada kemampuan kognitif peserta didik, kesadaran makan peserta didik, dan perilaku makan peserta didik. Pengujian hipotesis perbedaan dua rata-rata dilakukan, yaitu:

1. *Mindful eating* pada berpengaruh pada kognitif peserta didik.
2. *Mindful eating* pada berpengaruh pada kesadaran makan peserta didik.
3. *Mindful eating* berpengaruh pada perilaku makan peserta didik.

5 Analisis Data Kesadaran Makan dan Perilaku Makan Peserta Didik

Kesadaran makan sehat dan perilaku makan peserta didik didapatkan dari kuesioner Peserta didik dan diolah menggunakan skala likert empat pilihan, yaitu Sangat Setuju (SS) memiliki skor =4, Setuju (S) memiliki skor= 3, Tidak Setuju (TS) memiliki skor=2, Sangat Tidak Setuju (STS) memiliki skor 1. Skor kesadaran makan dan perilaku makan yang sehat diklasifikasikan berdasarkan kriteria. Hasil analisis kemampuan kognitif, kesadaran makan, dan perilaku makan peserta didik kemudian disajikan dalam bentuk tabel atau diagram.

5.1 Prosedur dan Tahapan Penelitian

Penelitian ini dilakukan dalam tiga tahap, yaitu persiapan, pelaksanaan, dan akhir pelaksanaan. Tahapan ini dapat dijelaskan pada RPP di Lampiran 4.

5.1.1 Tahap Persiapan

- a. Mengidentifikasi literatur tentang *mindful eating*, gizi, kesadaran makan, dan perilaku makan Peserta didik.
- b. Menganalisis kurikulum Merdeka SMP kelas VIII dengan menentukan capaian pembelajaran dan tujuan pembelajaran pada topik gizi.
- c. Mencari sumber, membuat, dan menyusun instrumen penelitian

- d. Melakukan instrumen *judgment* oleh para dosen ahli, sedangkan perangkat pembelajaran (RPP dan LKPD) dengan pendidik.
- e. Melakukan uji keterbacaan instrumen dan perangkat pembelajaran kepada peserta didik
- f. Melakukan uji coba instrumen penelitian kepada peserta didik untuk mencari validitas dan reliabilitas instrumen
- g. Merevisi dan menganalisis hasil uji coba (prasyarat)
- h. Melakukan perizinan ke sekolah untuk melaksanakan penelitian.

5.1.2 Tahap Pelaksanaan

Penerapan *mindful eating* dilakukan selama tiga pertemuan di salah satu sekolah swasta di Kota Bandung pada tahun ajaran 2023/2024. Tahap pelaksanaan mendeskripsikan perbedaan kegiatan pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pertama, peneliti memberi perizinan ke sekolah untuk melaksanakan penelitian. Setelah itu, pendidik mata pelajaran IPA diberikan pelatihan mengenai *mindful eating* beserta perangkat pembelajaran RPP dan LKPD. Implementasi penelitian dilakukan secara luring (*on-site*). Sebelum pertemuan pertama, peserta didik diberikan *pretest* berupa tes berisi 25 soal untuk mengidentifikasi kemampuan kognitif awal peserta didik mengenai gizi. Setelah itu, peserta didik diberikan kuesioner *mindful eating* untuk mengidentifikasi kesadaran makan. Peserta didik juga mengisi kuesioner perilaku makan untuk mengidentifikasi perilaku makan awal peserta didik. Pada pertemuan selanjutnya, peserta didik diinstruksikan untuk membawa bekal makanan yang biasa mereka makan.

A) Pertemuan pertama

Pendidik memberikan stimulasi berupa permasalahan perilaku makan yaitu makan berlebihan dan makan terlalu sedikit. Setelah itu, peserta didik menyampaikan dan bertanya mengenai fenomena perilaku makan tersebut. Pendidik memberikan LKPD *mindful eating* untuk mengidentifikasi konsep gizi, kesadaran makan, dan perilaku makan. Pendidik mengarahkan peserta didik mengidentifikasi manfaat aktivitas perilaku makan sehat. Peserta didik mengumpulkan data yang ditemukan pada saat melaksanakan *mindful eating* dan

mengidentifikasi makanan dengan bantuan LKPD. Pendidik mengarahkan peserta didik untuk menuliskan temuan *mindful eating* di LKPD di laptop masing-masing. Peserta didik diberikan tugas untuk melaksanakan *mindful eating* di rumah dengan bantuan LKPD.

B) Pertemuan Kedua

Peserta didik mengumpulkan data temuannya LKPD di sekolah pada pertemuan pertama dan LKPD di rumah. Peserta didik mempresentasikan hasil LKPD di rumah dan di sekolah. Peserta didik bertanya dan menjawab mengenai hasil LKPD tersebut. Namun, terdapat peserta didik yang belum menyelesaikan *mindful eating* di rumah sehingga dilanjutkan dengan melakukan *mindful eating* di rumah.

C) Pertemuan Ketiga

Peserta didik yang telah menyelesaikan *mindful eating* di rumah melakukan presentasi hasil temuannya. Setelah itu, peserta didik memberikan penjelasan detail mengenai *mindful eating* yang ada di LKPD dan menjelaskan mengenai komponen gizi, yaitu karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral. Peserta didik diberikan tes, kuesioner kesadaran makan, dan kuesioner perilaku makan setelah pembelajaran (*posttest*). Pemberian *posttest* dilakukan untuk mengidentifikasi akhir mengenai konsep gizi, kesadaran makan, dan perilaku makan peserta didik setelah pelaksanaan *mindful eating*. Langkah selanjutnya adalah wawancara dengan pendidik dan peserta didik untuk menggali tanggapan mengenai pelaksanaan *mindful eating*.

5.1.3 Tahap Akhir

Pada tahap akhir pelaksanaan, peneliti telah mengumpulkan data penelitian berupa *pretest* dan *posttest*, kuesioner kesadaran makan, dan kuesioner perilaku makan, LKPD. Setelah itu, peneliti mengolah dan menganalisis data dari tes (*pretest* dan *posttest*), kuesioner kesadaran makan, dan kuesioner perilaku makan peserta didik. Setelah dilakukan analisis data yang bersumber dari instrumen penelitian, peneliti melakukan wawancara dengan pendidik dan peserta didik mengenai hasil akhir konsep gizi, kesadaran makan dan perilaku makan pada saat pelaksanaan *mindful eating* untuk melengkapi hasil data. Setelah itu, peneliti melakukan pembahasan temuan penelitian dan penarikan

kesimpulan, serta rekomendasi penelitian. Tabel 3.11 Menjelaskan rincian kinerja kelompok eksperimen

Tabel 3.11 Tabel Pelaksanaan

Pertemuan	Kelompok Eksperimen
Pra-pertemuan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik mengucapkan salam saat pembelajaran dimulai. 2. Pendidik mengecek kehadiran peserta didik 3. Peserta didik memulai pembelajaran dengan berdoa 4. peserta didik mendengarkan penjelasan pendidik mengenai jenis materi / sub bab yang akan dipelajari hari ini 5. Peserta didik menjawab pertanyaan tentang suatu fenomena yang berhubungan dengan tema pembelajaran 6. Peserta didik mengerjakan <i>pretest</i> pada kognitif peserta didik mengenai nutrisi serta diberikan angket tentang kesadaran makan, dan perilaku makan sehat kepada peserta didik SMP
Pertemuan I	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik mendengarkan penyampaian pendidik mengenai jenis materi/sub bab yang akan dipelajari hari ini. 2. Peserta didik menjawab pertanyaan terkait dengan kebiasaan dan pola makan peserta didik. 3. Peserta didik mendengarkan penjelasan pendidik tentang <i>mindful eating</i> berdasarkan tujuan, prosedur <i>mindful eating</i> 4. Peserta didik dilatih <i>mindful eating</i> di sekolah. 5. Peserta didik melakukan diberikan LKPD untuk melatih <i>mindful eating</i> di rumah
Pertemuan II	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik mendengarkan penyampaian pendidik terkait kegiatan yang akan dipelajari hari ini. 2. Pendidik dan peserta didik membahas LKPD <i>mindful eating</i> bagi pendidik yang sudah selesai di rumah

Pertemuan	Kelompok Eksperimen
	<ol style="list-style-type: none"> 3. Pada pertemuan selanjutnya, peserta didik melakukan presentasi individu mengenai kegiatan <i>mindful eating</i> 4. Peserta didik dapat memberikan tanggapan, pertanyaan maupun masukan hasil presentasi peserta didik terkait <i>mindful eating</i> 5. Peserta didik melanjutkan mengerjakan <i>mindful eating</i> di rumah
Pertemuan III	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik mendengar penjelasan pendidik mengenai kegiatan yang akan dipelajari hari ini. 2. Peserta didik menyelesaikan LKPD yang telah diberikan. 3. Peserta didik mempresentasikan hasil kinerja peserta didik yaitu kegiatan <i>mindful eating</i> 4. Peserta didik dapat memberikan tanggapan, pertanyaan maupun masukan hasil presentasi peserta didik terkait <i>mindful eating</i> 5. Pendidik memberikan umpan balik positif dan penguatan dalam bentuk lisan, tulisan, kepada peserta didik terkait dengan <i>mindful eating dan nutrisi</i> 6. Peserta didik diberikan kesempatan untuk menyampaikan pendapatnya mengenai dampak <i>mindful eating</i>. 7. Peserta didik diberi kesempatan untuk bertanya mengenai hal-hal yang masih belum dimengerti
Pasca pertemuan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik mengerjakan <i>posttest</i> terkait dengan kognitif peserta didik, angket kesadaran makan, dan angket perilaku makan.

5.2 Alur penelitian



Gambar 3.1 Alur Penelitian