

BAB III

METODE PENELITIAN

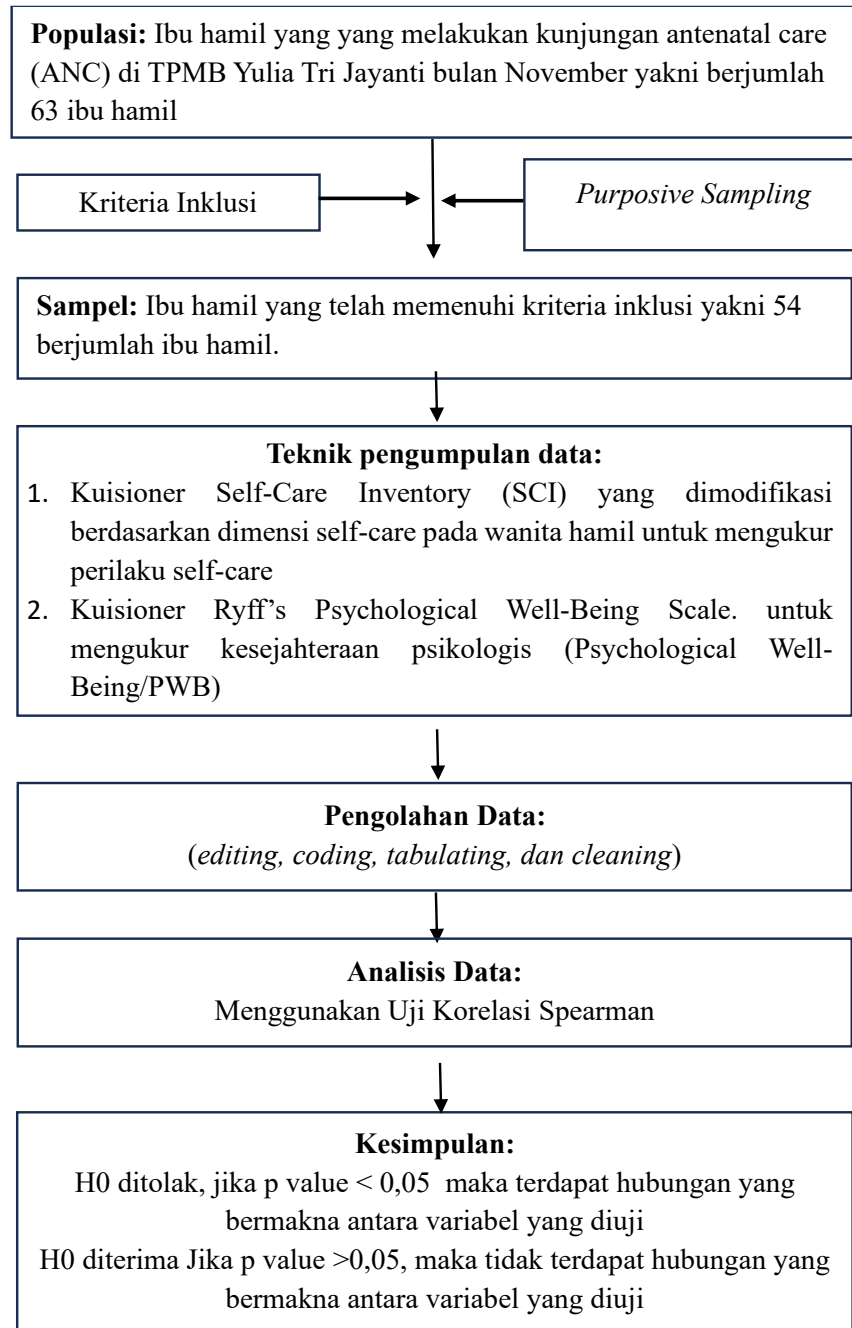
3.1 Jenis dan Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan deskriptif korelasional. Penelitian deskriptif digunakan untuk menjawab rumusan masalah pertama dan kedua, yaitu memberikan gambaran distribusi frekuensi mengenai variabel Perilaku *Self care* (X) dan *Psychological well being* (Y) pada populasi penelitian. Sedangkan analisis korelasional diterapkan secara spesifik untuk menguji keberadaan, arah, dan kekuatan hubungan antara variabel *self care* dengan *psychological well being*.

Desain penelitian yang digunakan adalah *cross-sectional* yaitu pengumpulan data *self care* dan *psychological well being* dalam satu kali waktu pengambilan data di TPMB Yulia Tri Jayanti Turen, tanpa memberikan intervensi kepada responden.

3.2 Kerangka Operasional

Gambar 3 1 Kerangka Operasional



3.3 Populasi, Sampel dan Sampling

3.3.1 Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil yang terdaftar melakukan kunjungan antenatal care (ANC) di TPMB Yulia Tri Jayanti Turen pada bulan November 2025, yaitu sebanyak 63 orang.

3.3.2 Sampel dan Besar sampel

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah dengan cara *purposive sampling* yaitu pemilihan responden didasarkan pada kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan peneliti agar selaras dengan tujuan penelitian. Penentuan besar sampel dari total populasi 63 ibu hamil dihitung menggunakan rumus slovin sebagai berikut::

$$n = \frac{63}{1 + 63(0,05^2)}$$

$$n = \frac{63}{1 + 63(0,0025)}$$

$$n = \frac{63}{1 + 0,1575}$$

$$n = \frac{63}{1,1575} = 54,42$$

Berdasarkan hasil perhitungan tersebut, nilai pecahan dilakukan pembulatan ke atas sehingga diperoleh jumlah sampel definitif sebanyak 54 orang.

3.3.3 Kriteria Sampel

1. Kriteria Inklusi

- a) Ibu hamil berusia >20 tahun

- b) Ibu yang memeriksakan kehamilannya di TPMB Yulia Tri Jayanti Turen
- c) Bersedia menjadi responden dengan menandatangani lembar persetujuan (*informed consent*).

2. Kriteria Eksklusi

- a) Ibu hamil yang terdiagnosis memiliki komplikasi medis berat yang dapat memengaruhi respons kuesioner secara tidak wajar.
- b) Ibu hamil yang memiliki riwayat terdiagnosis gangguan psikologis berat yang tercatat di rekam medis. Hal ini dapat memengaruhi pemahaman dan kejujuran dalam mengisi instrumen.
- c) Ibu hamil yang belum menyelesaikan pengisian kuesioner secara lengkap.

3.4 Variabel Penelitian

3.4.1 Variabel Independent

Variabel independent dalam penelitian ini adalah perilaku *self care* selama kehamilan

3.4.2 Variabel Dependent

Variabel dependennya dalam penelitian ini adalah *psychological well being* pada ibu hamil.

3.5 Definisi Operasional Variabel

Tabel 3 1 Definisi Operasional Variabel

Variabel	Definisi	Alat Ukur	Indikator	Cara Ukur	Hasil Ukur	Skala
Perilaku <i>Self care</i> selama Kehamilan	Perilaku perawatan diri yang dilakukan ibu hamil selama masa kehamilan yang mencakup kemampuan dalam memenuhi kebutuhan nutrisi dan gizi seimbang, menjaga kebersihan diri (personal hygiene), mengatur istirahat dan tidur yang cukup, memanfaatkan pelayanan antenatal care (ANC), melakukan aktivitas fisik yang aman, mengelola kesehatan mental dan stres, serta meningkatkan kewaspadaan terhadap tanda bahaya kehamilan guna menjaga kesehatan ibu dan janin.	Kuesioner <i>self care</i>	1. Personal hygiene 2. Nutrisi 3. Aktivitas fisik 4. Istirahat 5. Manajemen stress 6. Kewaspadaan terhadap bahaya kehamilan 7. Pemeriksaan ANC	Kuesioner dengan skala Likert 4 poin: 1 = Tidak Pernah 2 = Jarang 3 = Sering 4 = Selalu	Skor Min: 20 Skor Max: 80 Kategori <i>self care</i> : - <i>Self care</i> kurang: skor 20-39 - <i>Self care</i> Cukup = skor 40-59 - SelfCare Baik = skor 60-80	Ordinal
<i>Psychological Well Being</i>	<i>Psychological well being</i> adalah keadaan emosional positif seperti kemampuan ibu hamil dalam menerima perubahan diri, menjalin hubungan sosial yang sehat, bersikap mandiri dalam pengambilan keputusan, mengelola lingkungan fisik dan sosial, memiliki tujuan hidup yang bermakna, serta mengalami perkembangan diri secara berkelanjutan selama masa kehamilan	Ryff's <i>Psychological Wellbeing scale</i> (18 item).	1. Penerimaan diri 2. Hubungan positif dengan orang lain 3. Otonomi 4. Penguasaan lingkungan 5. Tujuan hidup 6. Pertumbuhan pribadi	Kuisisioner dengan skala likert 4 poin: 1 = Sangat tidak sesuai 2 = Tidak sesuai 3 = Sesuai 4 = Sangat sesuai	Skor Min: 18 Skor Mx: 72 Kategori Psychological Wellbeing Scale (18 item): 18-35= PWB rendah 36-53= PWB sedang 54-72 = PWB tinggi	Ordinal

3.6 Lokasi dan Waktu Penelitian

3.6.1 Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di TPMB Yulia Tri Jayanti yang terletak di Jl. Tendean 3 No. 42 RT. 02 RW. 10 Kecamatan Turen Kabupaten Malang

3.6.2 Waktu Penelitian

Lamanya waktu penelitian ditentukan sendiri oleh peneliti sesuai dengan kebutuhannya. Penelitian dilakukan pada bulan Maret 2026 - April 2026

3.7 Alat Pengumpulan Data

Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer yang diperoleh secara langsung dari responden melalui pengisian kuesioner terstruktur di TPMB Yulia Tri Jayanti Turen.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner *self care* ibu hamil yang diadaptasi dan dikembangkan oleh peneliti berdasarkan *Self care Nursing Deficit Theory* (SCNDT) oleh Dorothea Orem dan literatur keperawatan maternitas. Kuesioner ini disusun untuk mengukur perilaku *self care* ibu hamil yang meliputi aspek nutrisi dan gizi seimbang, personal hygiene, istirahat dan tidur, pemeriksaan antenatal care (ANC), aktivitas fisik aman, kesehatan mental dan manajemen stres, serta kewaspadaan terhadap tanda bahaya kehamilan. Terdiri dari 20 butir pernyataan yang disusun dalam bentuk pernyataan perilaku nyata yang

dapat dilakukan oleh ibu hamil selama masa kehamilan. Setiap item menggunakan skala Likert 1–4, di mana skor lebih tinggi menunjukkan perilaku *self care* yang lebih baik.

Alat pengumpulan data untuk variabel *psychological well being* dalam penelitian ini menggunakan kuesioner Ryff's *Psychological well being Scale* (PWB) versi pendek yang terdiri dari 18 item. Skala ini dirancang untuk mengukur enam dimensi kesejahteraan psikologis (*psychological well being*), yaitu: autonomy, environmental mastery, personal growth, positive relations with others, purpose in life, dan self-acceptance (Ryff, 2014). Setiap dimensi diwakili oleh tiga butir pernyataan dan diukur menggunakan skala Likert 4 poin, dari “sangat tidak sesuai” hingga “sangat sesuai”. Dalam studi oleh Fahami et al. (2018) yang menggunakan skala ini pada 320 ibu hamil di Iran, skala ini juga menunjukkan reliabilitas internal yang dapat diterima, dan telah diuji dalam konteks psikologis selama kehamilan. Hal ini menunjukkan bahwa Ryff's PWB Scale versi 18 item cocok untuk digunakan dalam populasi wanita hamil. Kuesioner ini dipilih karena kemampuannya mengevaluasi aspek-aspek psikologis secara menyeluruh dan kesesuaiannya dalam konteks penelitian kesejahteraan psikologis selama masa kehamilan.

3.7.1 Uji validitas dan Reliabilitas

Dalam penelitian ini, skala Ryff's *Psychological well being* (PWB) telah digunakan secara luas dalam berbagai penelitian dan terbukti memiliki validitas dan reliabilitas yang baik. Dalam

penelitian yang dilakukan oleh Shahidi et al. (2014), PWB scale versi 18 item menunjukkan nilai Cronbach's alpha sebesar 0,71 untuk keseluruhan skala, dengan rincian nilai alpha untuk masing-masing dimensi sebagai berikut: autonomy (0,72), personal growth (0,73), environmental mastery (0,76), purpose in life (0,52), positive relations with others (0,75), dan self-acceptance (0,51). Uji validitas instrumen tersebut telah dilakukan terhadap mahasiswa pria dan wanita, dan skala dinyatakan memiliki struktur faktor yang konsisten dan memadai.

Sedangkan kuesioner perilaku self cate sebelum digunakan dalam penelitian akan dilakukan uji validitas dan reliabilitas. Pengukuran uji validitas dan reliabilitas pada penelitian ini menggunakan kuesioner dengan jumlah 28 soal dan 4 skala likert kepada subjek yang merupakan ibu hamil diluar sampel responden yaitu ibu hamil di TPMB Ngadilah, Pakis.

1. Uji validitas

Pada penelitian ini uji validitas menggunakan Teknik *Corrected Item Total Correlation* menggunakan aplikasi SPSS versi 26. Berdasarkan lampiran hasil uji validitas dapat diketahui bahwa setiap item pada variabel yang telah di uji memiliki r hitung lebih besar dari r table (0.361). Maka dari itu dapat disimpulkan terdapat 20 butir item dinyatakan valid.

2. Uji Reliabilitas

Berdasarkan lampiran pada hasil uji reliabilitas yang telah diperoleh, dapat diketahui bahwa setiap variabel instrumen *self care* dalam penelitian ini mendapatkan nilai Cronbach's Alpha $> 0,7$ yaitu 0,813. Sehingga dapat dikatakan kuesioner perilaku *self care* yang digunakan dalam penelitian ini sudah reliable

3.8 Metode Pengumpulan Data

3.8.1 Tahap persiapan

1. Mengurus surat izin penelitian kepada Komite Etik Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang
2. Melakukan pendekatan di TPMB Yulia Tri Jayanti dengan menjelaskan maksud dan tujuan penelitian
3. Menyiapkan instrumen penelitian yaitu lembar kuisisioner sebagai alat pengumpulan data.
4. Menyiapkan formulir PSP sebagai informed consent.
5. Melakukan pendekatan serta menjelaskan maksud dan tujuan kepada calon responden
6. Memberikan penjelasan sebelum subjek penelitian setuju untuk menjadi responden penelitian

3.8.2 Tahap pelaksanaan

1. Setelah calon responden memahami penjelasan penelitian, peneliti menanyakan kesediaan (informed consent) calon responden untuk menjadi responden penelitian. (menggunakan formulir PSP)
2. Responden mengisi kuesioner yang digunakan sebagai instrumen penelitian dengan diawasi oleh peneliti. Untuk menghindari bias saat pengisian data, peneliti mempersilakan responden agar bertanya jika ada pertanyaan yang tidak dipahami.
3. Responden yang telah mengisi kuesioner kemudian mengumpulkan kepada peneliti

3.8.3 Tahap akhir

1. Memasukkan seluruh data hasil dan mencatatnya di Excel
2. Pengolahan data hasil penelitian

3.9 Metode Pengolahan Data

3.9.1 Editing

Peneliti memeriksa dan melakukan pengecekan ulang data yang telah diperoleh dengan memastikan identitas dan hasil pengukuran yang telah dilakukan sudah lengkap. Lembar hasil dikumpulkan dan peneliti melakukan proses olah data.

3.9.2 Coding

Peneliti memberikan kode terhadap hasil yang telah didapatkan dari responden agar lebih mudah dan sederhana pada proses pengolahan data.

Tabel 3 2 Coding

Karakteristik Responden	Coding
Responden	R = Responden R1 = Ibu hamil 1 R2 = Ibu hamil 2 Rn = Ibu hamil n
Usia	1=<20 Tahun 2=20-35 Tahun 3=>35 Tahun
Pekerjaan	1=Wirausaha 2=Karyawan 3=PNS 4=IRT 5= Lainnya
Tingkat Pendidikan	1= SD 2=SMP 3=SMA 4=Perguruan tinggi
Usia Kehamilan	1=Trimester I 2=Trimester II 3=Trimester III
Gravida	1=Primigravida 2=Multigravida

Variabel	Coding
Selfcare	1= <i>Self care</i> Kurang 2= <i>Self care</i> Cukup 3= <i>Self care</i> Baik
<i>Psychological well being</i> (Kesejahteraan Psikologis)	1= <i>Psychological well being</i> Rendah 2= <i>Psychological well being</i> Sedang 3= <i>Psychological well being</i> Tinggi

3.9.3 Scoring

Penilaian jawaban responden pada kuesioner perilaku *self care* kuesioner *Ryff's Psychological Well Being Scale* dilakukan menggunakan sistem skoring berbasis skala Likert 4 poin. Pemberian bobot nilai disesuaikan dengan sifat masing-masing butir item yakni item *favourable* (pertanyaan positif) dan *unfavourable* (pertanyaan negatif). Untuk item *unfavourable*, dilakukan *reverse scoring* pada tahap tabulasi data sebelum dilakukan analisis statistik lebih lanjut. Kisi kisi rincian instrumen dan sebaran bobot nilai disajikan secara lengkap pada lampiran 10.

3.9.4 Cleaning Data

Pembersihan data dilakukan dengan memeriksa kembali kelengkapan untuk mengidentifikasi dan mengeliminasi adanya kesalahan pengisian, data yang tidak lengkap, atau jawaban ganda dari responden guna memastikan bahwa seluruh data yang masuk ke tahap analisis statistik merupakan data yang valid dan akurat.

3.9.5 Transferring

Setelah data diteliti dan dilakukan pemberian kode, langkah selanjutnya adalah data satu persatu dari lembar hasil penilaian dimasukkan ke dalam *master sheet*.

3.9.6 Tabulating

Peneliti memindahkan atau mengorganisir ke dalam tabel distribusi frekuensi yang dihitung dengan presentase hingga data tersebut dapat lebih mudah untuk disusun dan disajikan.

3.10 Analisa Data

3.10.1 Analisis Univariat

Analisis univariat diaplikasikan untuk menyajikan gambaran deskriptif mengenai karakteristik responden, tingkat *perilaku self care* (X), serta tingkat *psychological well being* (Y). Analisis ini diwujudkan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan persentase yang dihitung menggunakan rumus:

$$P = f/n \times 100\%$$

Keterangan:

P= Persentase (%)

f = Frekuensi jumlah responden pada kategori tertentu

n =Jumlah total responden

100% = Konstanta untuk mengubah pecahan menjadi persentase

3.10.2 Analisis Bivariat

Analisis bivariat diterapkan untuk menguji keberadaan, arah, dan kekuatan hubungan antara variabel perilaku *self care* (X) dengan *psychological well being* (Y). Mengingat data hasil pengukuran kedua variabel ini berskala ordinal, uji statistik nonparametrik yang digunakan adalah uji korelasi *rank spearman* (ρ).

Pengujian hipotesis untuk menarik kesimpulan statistik didasarkan pada nilai probabilitas (p-value) dengan taraf signifikansi $\alpha=5\%$ (0,05). Kriteria pengujian hipotesis ditentukan berdasarkan nilai probabilitas (p value). Hipotesis nol (H_0), yang menyatakan tidak ada hubungan antara perilaku *self care* dan *psychological well being* akan ditolak apabila nilai $p < 0,05$, yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan. Sebaliknya, jika nilai $p \geq 0,05$, hipotesis nol diterima, yang berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan.

3.11 Etika Penelitian

Pada penelitian ini telah mendapatkan rekomendasi dari Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang untuk melakukan penelitian dengan memperhatikan pada beberapa hal berikut:

3.11.1 *Informed consent* (Lembar Persetujuan)

Sebelum memberikan lembar persetujuan kepada responden, peneliti terlebih dahulu menyampaikan maksud dan tujuan dari penelitian yang akan dilakukan, serta manfaat dari penelitian

tersebut. Setelah penjelasan diberikan, lembar persetujuan diserahkan kepada responden. Apabila responden setuju, maka mereka diminta untuk menandatangani lembar persetujuan tersebut. Namun, jika responden menolak untuk berpartisipasi, peneliti tidak akan memaksa dan akan tetap menghormati hak responden, sehingga penelitian terhadap individu tersebut tidak akan dilakukan.

3.11.2 *Anonymity* (Tanpa Nama)

Untuk menjaga kerahasiaan identitas responden, peneliti tidak mencantumkan nama responden pada lembar pengumpulan data atau lembar tersebut diberi kode R1,R2,R3,R4, dst.

3.11.3 *Confidentially* (Kerahasiaan)

Kerahasiaan semua informasi responden dijamin oleh peneliti, data tersebut hanya disajikan atau dilaporkan kepada yang berhubungan dengan peneliti, serta tidak dipublikasikan

3.11.4 *Ethical Clearance*

Penelitian ini telah dinyatakan layak secara etik setelah melalui proses kajian protokol penelitian oleh Komisi Etik Penelitian Kesehatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang, berdasarkan Surat Keterangan Kelayakan Etik (*Ethical Approval*) dengan nomor No. Dp.04.03/F.XIII.31/0191/2026. Dokumen bukti kelayakan etik tersebut tertera pada lampiran.