BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian deskriptif adalah penelitian yang bertujuan untuk mengetahui nilai variabel tunggal maupun lebih dari satu variabel secara langsung, tanpa melakukan perbandingan antar variabel (Asra *et al.*, 2023). Penelitian ini termasuk penelitian kuantitatif, yaitu penelitian yang menggunakan pendekatan ilmiah dengan mengutamakan data yang objektif, terukur, dan dinyatakan dalam angka (Subhaktiyasa, 2024). Data yang dikumpulkan secara deskriptif kuantitatif dimanfaatkan untuk menggambarkan kondisi yang sebenarnya serta menjawab pertanyaan terkait status subjek dalam penelitian (Isnawati *et al.*, 2020).

B. Waktu dan Tempat Penelitian

1. Waktu

   Penelitian ini dilakukan pada bulan Februari 2026.

2. Tempat

   Lokasi yang digunakan oleh peneliti yaitu UPT Puskesmas Sananwetan Kota Blitar yang berlokasi di Jl. Jawa, Sananwetan, Kec. Sananwetan, Kota Blitar, Jawa Timur 6613.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

   Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil yang terdaftar di register UPT Puskesmas Sananwetan Kota Blitar. Jumlah ibu hamil yang terdaftar di register UPT Puskesmas Sananwetan Kota Blitar pada bulan November 2025 sejumlah 132 ibu hamil.

2. Sampel dan Besar Sampel

   Sampel penelitian ini adalah ibu hamil yang terdaftar di register UPT Puskesmas Sananwetan Kota Blitar pada periode penelitian, ibu hamil yang melakukan *antenatal care* di Poli KIA UPT Puskesmas Sananwetan Kota Blitar pada periode penelitian, dan bersedia memberikan persetujuan tertulis (*informed consent*) untuk ikut serta dalam penelitian.

   Besar sampel ditentukan melalui rumus Slovin sebagai berikut.

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

   $$n = \frac{132}{1+132(0,1)^2}$$

   $$n = \frac{132}{1+132(0,01)}$$

   $$n = \frac{132}{2,32} = 56,89 = 57 \text{ orang}$$

Keterangan :

n : jumlah sampel

N : jumlah populasi

e : *margin of error* (0,1 atau 10%)

Hasil dari rumus slovin diatas, didapatkan jumlah sampel yang dibutuhkan untuk penelitian adalah 57 sampel ibu hamil di UPT Puskesmas Sananwetan Kota Blitar.

3. Sampling

Teknik sampling merupakan metode yang digunakan untuk menentukan sampel dengan jumlah yang sesuai dengan ukuran sampel yang ditetapkan sebagai sumber data penelitian dengan mempertimbangkan karakteristik serta distribusi populasi agar sampel yang diperoleh dapat mewakili populasi secara representatif dan secara umum teknik sampling dibedakan menjadi dua kelompok yaitu *probability sampling* dan *nonprobability sampling* (Suryani *et al.*, 2023)

Dalam penelitian ini, pemilihan sampel dilakukan dengan metode *purposive sampling* yang dilakukan dengan teknik pengambilan sampel secara kebetulan berdasarkan kriteria atau karakteristik tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian. Kriteria Inklusi dan Ekslusi

a. Kriteria Inklusi

1) Ibu hamil yang terdaftar di UPT Puskesmas Sananwetan Kota Blitar pada periode penelitian.
2) Ibu hamil yang melakukan *antenatal care* di Poli KIA UPT Puskesmas Sananwetan Kota Blitar pada periode penelitian.
3) Bersedia memberikan persetujuan tertulis (*informed consent*) untuk ikut serta dalam penelitian.

b. Kriteria Ekslusi

1) Ibu dengan kondisi medis serius atau penyakit kronis.
2) Menolak atau tidak mampu memberikan persetujuan tertulis.

D. Cara Pengumpulan Data

Pengumpulan data merupakan serangkaian prosedur penting yang harus dilaksanakan untuk menelusuri tahapan-tahapan secara sistematis (Daruhadi dan Sopiati, 2024). Dalam penelitian ini terdapat beberapa langkah dalam pengumpulan data, yaitu sebagai berikut:

1. Setelah proposal penelitian selesai disetujui, peneliti mengurus surat ijin pengambilan data dari Kepala Program Studi D3 Keperawatan Blitar untuk diserahkan ke (Badan Kesatuan Bangsa, Politik dan Penanggulangan Bencana Daerah) BAKESBANGPOL PBD Kota Blitar. Setelah mendapatkan rekomendasi BAKESBANGPOL PBD Kota Blitar, peneliti menyerahkan surat ke Kepala UPT Puskesmas

Sananwetan Kota Blitar. Peneliti menemui Kepala UPT Puskesmas Sananwetan Kota Blitar untuk melakukan koordinasi dan membicarakan strategi penelitian.

2. Kemudian peneliti datang ke Poli KIA UPT Puskesmas Sananwetan Kota Blitar untuk pengumpulan data. Pengumpulan data dilakukan secara bertahap.
3. Peneliti menjelaskan maksud dan tujuan penelitian, menjelaskan tentang etika penelitian yang meliputi *informed consent*, *anonymitory*, dan *confidentially.*
4. Peneliti memberikan surat persetujuan sebagai responden untuk ditandatangani dan memberikan lembar kuesioner untuk diisi.
5. Peneliti membantu menjelaskan isi kuesioner apabila ada pertanyaan yang kurang jelas.
6. Peneliti memeriksa kembali kelengakapan data setelah responden selesai mengisi kuesioner. Jika terdapat data yang kurang atau perlu diklarifikasi bisa dimintakan kembali kepada responden dan diklarifikasi kembali.
7. Setelah data lengkap, kuesioner dikumpulkan kembali kepada peneliti.
8. Peneliti melakukan pengolahan data.

E. Alat Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan alat pengumpulan data sebagai berikut:

a. Kuesioner *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) yang dikembangkan oleh *World Health Organization* (WHO). GPAQ bertujuan untuk menggambarkan tingkat aktivitas fisik responden berdasarkan frekuensi, durasi, dan intensitas aktivitas fisik yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari. Instrumen ini terdiri dari 16 pertanyaan yang mencakup 1-6 aktivitas kerja atau domestik, 7-9 aktivitas perjalanan (transportasi), 10-15 aktivitas rekreasi atau olahraga, serta 16 perilaku menetap (sedentary behaviour). GPAQ dalam penelitian ini digunakan dalam bentuk modifikasi yang disesuaikan untuk ibu hamil, dan telah terbukti memiliki reliabilitas serta validitas yang baik dalam menilai aktivitas fisik ibu hamil, khususnya aktivitas intensitas sedang, sehingga layak digunakan sebagai alat pengumpulan data. Dari Hasil penelitian menunjukkan adanya korelasi sedang dan signifikan antara GPAQ dan accelerometer untuk aktivitas fisik sedang hingga berat (*Moderate to Vigorous Physical Activity*/MVPA) dengan nilai $\rho = 0{,}42$ dan $p < 0{,}05$, sehingga instrumen dinyatakan valid untuk mengukur aktivitas fisik ibu hamil (Algallai *et al.*, 2023).
b. Kuesioner *Food Frequency Questionnaire* (FFQ**)** yang telah dimodifikasi dan disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. *Food Frequency Questionnaire (*FFQ) merupakan instrumen yang digunakan

untuk menilai pola konsumsi makanan berdasarkan frekuensi dan jenis makanan yang dikonsumsi dalam periode waktu tertentu, sehingga mampu menggambarkan kebiasaan makan responden secara umum. Penggunaan FFQ dinilai sesuai untuk penelitian pada ibu hamil karena bersifat praktis, mudah digunakan, serta mampu menggambarkan asupan makanan jangka menengah hingga panjang. Kuesioner FFQ dalam penelitian ini disusun dengan mengacu pada jurnal validasi FFQ pada ibu hamil, yang menggunakan kategori frekuensi konsumsi tanpa pemberian skor numerik. Frekuensi konsumsi makanan dikelompokkan berdasarkan kebiasaan konsumsi selama 1 bulan terakhir. Instrumen Food Frequency Questionnaire (FFQ) dinyatakan valid, dengan nilai koefisien korelasi Pearson (r) berkisar antara 0,15 hingga 0,96, serta menunjukkan korelasi signifikan ($p < 0,05$) pada beberapa zat gizi utama, sehingga layak digunakan untuk menilai asupan makanan pada ibu hamil (Brito *et al.*, 2024).

F. Variabel

1. Aktivitas fisik Ibu hamil
2. Pola makan ibu hamil

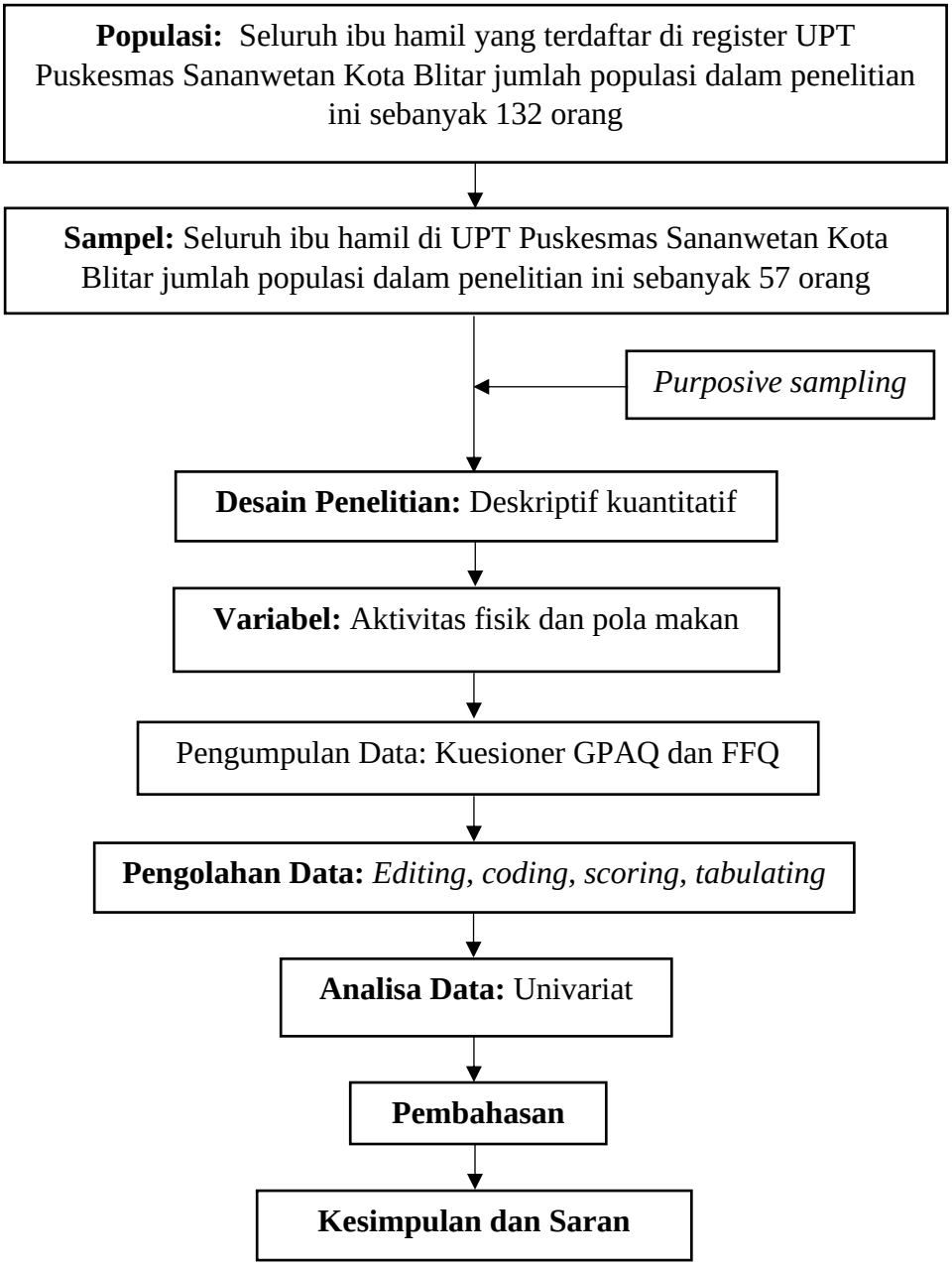
G. Definisi Operasional

Tabel 3. 1 Definisi Operasional penelitian Aktivitas Fisik dan Pola Makan Ibu Hamil di UPT Puskesmas Sananwetan Kota Blitar

No.	Variabel Penelitian	Definisi Operasional	Indikator	Alat Ukur	Skala	Skoring
1.	Aktivitas fisik ibu hamil	Setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka dan memerlukan pengeluaran energi di atas kondisi istirahat, mulai dari aktivitas sehari-hari hingga olahraga.	1. Aktivitas fisik terkait pekerjaan/aktivitas rumah tangga 2. Perjalanan dari tempat ke tempat 3. Aktivitas rekreasi (misalnya olahraga, kebugaran, rekreasi,dll) 4. Perilaku menetap (sedentary behaviour)	Kuesioner GPAQ (*Global Physical Activity Questionnaire*)	Nominal	Hasil dari penilaian dikelompokkan sebagai berikut: 1. Iya 2. Tidak Kategori penilaian GPAQ (WHO, 2012): 1. MET <600, maka kategori ringan 2. MET 600-3000, maka kategori sedang 3. MET ≥3000, maka kategori tinggi

No.	Variabel Penelitian	Definisi Operasional	Indikator	Alat Ukur	Skala	Skoring
2.	Pola makan ibu hamil	Kebiasaan seseorang dalam memilih jenis, jumlah, dan frekuensi makanan serta minuman yang dikonsumsi sehari-hari.	1. Makanan pokok 2. Lauk hewani 3. Lauk nabati 4. Sayuran 5. Buah-buahan	Kuesioner FFQ (*Food Frequency Questionnaire*)	Nominal	Hasil dari penilaian dikelompokkan sebagai berikut: 1. >3 kali/hari: Diberi skor 50 2. 1 kali/hari: Diberi skor 25 3. 3-6 kali/hari: Diberi skor 15 4. 1-2 kali/minggu: Diberi skor 10 5. 2 kali sebulan: Diberi skor 5 6. Tidak pernah: Diberi skor 0

H. Kerangka Operasional



Gambar 2. 2 Kerangka Operasional penelitian Aktivitas Fisik dan Pola Makan Ibu Hamil di UPT Puskesmas Sananwetan Kota Blitar

I. Cara Pengolahan dan Analisa Data

1. Cara Pengolahan

Pengolahan data kuantitatif yang diperoleh melalui angket, wawacara, atau observasi terstruktur, diolah dengan langkah-langkah sebagai berikut.

a. *Editing*

Editing merupakan kegiatan memeriksa kembali data yang telah diperoleh dari responden. Pada tahap ini peneliti meneliti kelengkapan pengisian kuesioner GPAQ *(Global Physical Activity Questionnaire)* dan FFQ *(Food Frequency Questionnaire)*, kejelasan jawaban, serta kesesuaian jawaban dengan petunjuk pengisian. Kuesioner yang tidak lengkap atau tidak memenuhi kriteria penelitian tidak diikutsertakan dalam proses pengolahan data.

b. *Coding*

Coding adalah proses pemberian kode pada setiap jawaban responden untuk memudahkan proses pengolahan data.

1) Aktivitas Fisik

a. Aktivitas fisik rendah = kode 1
b. Aktivitas fisik sedang = kode 2

c. Aktivitas fisik tinggi = kode 3

2) Pola Makan

a. Pola makan kurang baik = kode 1

b. Pola makan baik = kode 2

c. *Scoring*

Scoring merupakan tahap pemberian skor berdasarkan jawaban responden.

1) *Scoring* kuesioner GPAQ (*Global Physical Activity Questionnaire*) :

Cara penilaian pada kuesioner ini adalah dengan cara responden mengisi pertanyaan 1 sampai 16 atau (P1-P16) dan dikategorikan menjadi:

a) aktivitas fisik rendah

b) aktivitas fisik sedang

c) aktivitas fisik tinggi

Kemudian dihitung dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

(P2 X P3 X 8) + (P5 X P6 X 4) + (P8 X P9 X 4) + (P11 X P12 X 8) + (P14 X P15 X 4) + P16

Kategori penilaian GPAQ (WHO, 2012):

MET <600, maka kategori ringan

MET 600-3000, maka kategori sedang

MET ≥3000, maka kategori tinggi

2) *Scoring* kuesioner FFQ

Formulir FFQ tidak disediakan kolom porsi makan, karena memang informasinya bersifat kecenderungan jenis konsumsi makanan dan minuman yang dinyatakan dalam nilai skor konsumsi pangan (Sirajuddin *et al.*, 2018).

Hasil dari penilaian dikelompokkan sebagai berikut:

>3 kali/hari : Diberi skor 50

1 kali/hari : Diberi skor 25

3-6 kali/hari : Diberi skor 15

1-2 kali/minggu :Diberi skor 10

2 sebulan : Diberi skor 5

Tidak pernah : Diberi skor 0

Interpretasi skor harus didasarkan pada nilai rerata skor konsumsi pangan pada populasi. Jika nilai berada diatas median populasi maka skor konsumsi pangan baik. Jika skor konsumsi

pangan responden sama dengan atau di bawah median populasi, maka dikategorikan sebagai konsumsi pangan kurang atau tidak baik (Sirajuddin *et al.*, 2018).

a. *Tabulating*

Tabulating adalah proses penyusunan data yang telah diberi kode dan skor ke dalam bentuk tabel. Data disajikan dalam tabel distribusi frekuensi untuk masing-masing variabel, yaitu aktivitas fisik dan pola makan.

2. Analisa Data

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan secara deskriptif kuantitatif. Analisis bertujuan untuk memberikan gambaran mengenai aktivitas fisik dan pola makan pada ibu hamil tanpa melakukan analisis hubungan antarvariabel.

Analisis data dilakukan dengan analisis univariat, yaitu menganalisis setiap variabel secara terpisah. Data yang telah melalui tahap *editing, coding, scoring*, dan *tabulating* kemudian disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase.

Variabel aktivitas fisik ibu hamil dianalisis untuk mengetahui jumlah dan persentase responden berdasarkan kategori aktivitas fisik. Variabel pola makan ibu hamil dianalisis untuk mengetahui gambaran kebiasaan konsumsi makanan responden berdasarkan kategori yang

telah ditentukan. Hasil analisis data disajikan dalam bentuk tabel dan narasi untuk mempermudah pemahaman terhadap kondisi responden. Teknik presentasi yang digunakan dalam penelitian ini dengan menggunakan rumus (Arikunto, 2018):

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P : Persentasi kategori

F : Frekuensi kategori

N : Jumlah responden

J. Etik Penelitian

Kode etik penelitian pada dasarnya merupakan pedoman yang berisi prinsip-prinsip, nilai, dan norma moral yang harus dijadikan acuan oleh peneliti dalam melaksanakan seluruh proses penelitian (LPPM, 2025).

1. *Informed Consent* (Persetujuan)

Sebelum pengambilan data, peneliti menjelaskan tujuan, manfaat, prosedur, serta hak responden selama penelitian. Setelah mendapatkan penjelasan dan memahami informasi yang diberikan, responden yang bersedia mengikuti penelitian diminta menandatangani lembar *informed consent* sebagai bukti persetujuan. Dari 65 calon responden yang diberikan lembar informed consent, sebanyak 57 responden menyatakan bersedia

mengikuti penelitian dan menandatangani lembar persetujuan, sedangkan 8 responden tidak bersedia menjadi responden penelitian.

2. *Anonimity* (Tanpa Nama)

Peneliti tidak mencantumkan nama responden pada kuesioner maupun lembar pengumpulan data. Setiap responden diberikan kode tertentu untuk menjaga kerahasiaan identitasnya.

3. *Confidentiality* (Kerahasiaan)

Seluruh data dan informasi yang diperoleh dari responden disimpan secara aman dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian. Data responden tidak akan disebarluaskan kepada pihak lain dan hasil penelitian akan disajikan dalam bentuk data kelompok tanpa mengungkap identitas responden.