

BAB III

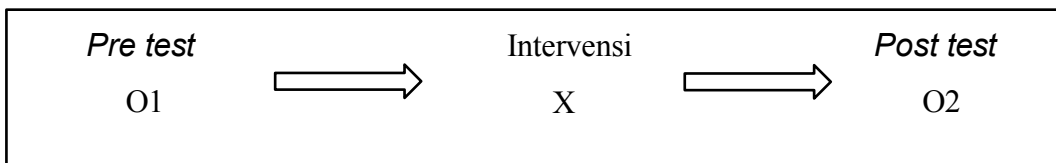
METODE PENELITIAN

A. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di **Puskesmas Pembantu Desa Wonosari Kecamatan Tanjung Morawa Kabupaten Deli Serdang**. Pelaksanaan survei pendahuluan dimulai pada bulan Mei 2025. Penelitian ini dilakukan dibulan Agustus 2025 - September 2025.

B. Jenis dan Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode **Quasi Eksperimen** dengan rancangan **One Group Pre-Post Test**. Intervensi yang diberikan berupa **edukasi gizi** kepada ibu hamil. Sebelum dan setelah intervensi dilakukan pengukuran pengetahuan dan asupan zat gizi.



Gambar 3 Rancangan Penelitian *One Group Pre-Post Test*

Keterangan :

O1 : *Pre-test* (pengukuran awal pengetahuan, dan asupan zat gizi ibu hamil).

X : Intervensi (edukasi gizi melalui penyuluhan, dan media).

O2 : *Post-test* (pengukuran akhir pengetahuan, dan asupan zat gizi ibu hamil setelah edukasi gizi).

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini terdiri atas seluruh ibu hamil yang berada di wilayah kerja Puskesmas Pembantu Desa Wonosari, Kecamatan Tanjung Morawa, Kabupaten Deli Serdang. Berdasarkan data yang diperoleh dari Tenaga Pelaksana Gizi, terdapat 64 ibu hamil yang tercatat dalam wilayah kerja tersebut.

2. Sampel

Penelitian ini melibatkan 21 sampel ibu hamil trimester I dan II di lingkungan Puskesmas Pembantu Desa Wonosari, Kecamatan Tanjung Morawa, Kabupaten

Deli Serdang.

Metode penarikan sampel yang digunakan adalah *sampling jenuh*, yakni melibat partisipasi seluruh populasi yang lolos seleksi kriteria inklusi. Dari pendataan awal terhadap 64 ibu hamil di area Puskesmas Pembantu Desa Wonosari, diperoleh 21 ibu hamil (trimester pertama dan kedua) yang sesuai dengan syarat penelitian. Pemilihan teknik ini didasari oleh populasi sasaran yang tergolong sedikit serta pertimbangan efisiensi waktu maupun tenaga. Beberapa indikator kriteria inklusi dalam studi ini antara lain:

- a. Ibu hamil pada trimester I, dan II.
- b. Bersedia berpartisipasi secara sukarela dengan menandatangani lembar *informed consent*.
- c. Bertempat tinggal tetap di wilayah kerja Puskesmas Pembantu Desa Wonosari.

D. Prosedur Penelitian

1. Tahap Sebelum Intervensi

Pada langkah awal ini, peneliti melakukan serangkaian persiapan sebelum memberikan edukasi gizi kepada ibu hamil. Langkah-langkah yang ditempuh meliputi:

- a. Tahap awal diawali dengan audiensi resmi serta permohonan izin kepada Kepala Puskesmas beserta Tenaga Pelaksana Gizi (TPG) di Kecamatan Tanjung Morawa, Kabupaten Deli Serdang.
- b. Setelah perizinan diperoleh, peneliti menjalankan proses seleksi awal (*screening*) untuk menentukan calon responden yang memenuhi kualifikasi inklusi, antara lain:
 - 1) Ibu hamil pada usia kandungan trimester I dan II.
 - 2) Memiliki ukuran Lingkar Lengan Atas (LILA) di bawah 23,5 cm atau nilai Indeks Massa Tubuh (IMT) di bawah 18,5 kg/m².
 - 3) Bersedia menjadi responden penelitian dengan memberikan persetujuan melalui penandatanganan *informed consent*.
 - 4) Bertempat tinggal secara tetap di wilayah kerja Puskesmas Pembantu Desa Wonosari.
- c. Peneliti mendatangi rumah calon responden untuk menjelaskan secara jelas tujuan dan alur penelitian. Setelah memahami seluruh penjelasan, calon

responden diminta mengisi dan menandatangani lembar persetujuan sebagai tanda kesediaan mereka berpartisipasi.

- d. Peneliti mengumpulkan data awal responden melalui:
 - 1) Pengumpulan data identitas personal serta profil karakteristik ibu hamil.
 - 2) Pengukuran awal (*pre-test*) tingkat pengetahuan gizi dan wawancara *food recall 24 jam* yang dilaksanakan dari rumah ke rumah (*door-to-door*), tepat sepekan sebelum program intervensi dijalankan
- e. Penyiapan bahan penyuluhan berbentuk presentasi *slide PowerPoint* dan rancangan Satuan Acara Penyuluhan (SAP) yang memuat subjek pembahasan, tujuan, tata cara pelaksanaan, serta pembagian waktu kegiatan.
- f. Peneliti menyiapkan kegiatan edukasi melalui beberapa langkah berikut:
 - 1) Berkoordinasi dengan kader Posyandu dan bidan desa untuk menyampaikan informasi serta mengundang ibu hamil. Proses sosialisasi dijalankan melalui beberapa saluran, yaitu grup WhatsApp, pemberitahuan di balai desa, hingga penjangkauan tatap muka ke kediaman warga.
 - 2) Penetapan agenda dan lokasi penyuluhan:
 1. Rangkaian edukasi ini terbagi dalam tiga tahap sesi penyampaian materi selama kurun 3 minggu beruntun.
 2. Fasilitas Puskesmas Pembantu Desa Wonosari dipilih sebagai area pusat kegiatan.
 3. Estimasi alokasi waktu program berlangsung pada rentang pukul 09.00 hingga 09.40 WIB.
 - 3) Mempersiapkan *leaflet* sebagai media edukasi yang memuat informasi mengenai gizi seimbang bagi ibu hamil, kebutuhan zat gizi harian, dan contoh menu praktis yang dapat diterapkan sehari-hari.

2. Tahap Intervensi

Intervensi dalam penelitian ini dilakukan melalui penyuluhan sebagai bentuk pemberian edukasi gizi. Edukasi gizi pada dasarnya adalah proses pembelajaran yang dirancang untuk meningkatkan pemahaman ibu hamil sekaligus membantu mereka memenuhi kebutuhan zat gizi secara lebih optimal.

Keberhasilan penyampaian informasi dalam kegiatan ini sangat bergantung pada pendekatan komunikasi yang digunakan. Pendidikan yang efektif tidak hanya

berhenti pada pemberian informasi, tetapi juga berupaya menumbuhkan motivasi dan mendorong perubahan perilaku melalui komunikasi yang bersifat membangun dan persuasif. Oleh karena itu, pendekatan yang diterapkan meliputi pemahaman terhadap karakteristik ibu hamil, pembangunan kredibilitas penyuluh, serta pemberian dorongan dan motivasi agar ibu hamil tergerak untuk mengambil tindakan nyata dalam memperbaiki pola makannya.

a. Pelaksanaan penelitian turut melibatkan empat orang enumerator dari mahasiswa Program Studi Gizi semester VII. Mereka membantu peneliti dalam beberapa kegiatan, antara lain:

- 1) Peran enumerator dalam penelitian ini mencakup:
 1. Mengkoordinasikan daftar hadir sekaligus mendokumentasikan jalannya kegiatan edukatif.
 2. Membagikan *leaflet* kepada peserta sebelum kegiatan edukasi dimulai.
 3. Mendampingi pelaksanaan *pre-test* dan *post-test*, serta melakukan pengumpulan data *food recall* dengan mendatangi rumah masing-masing responden.

b. Pembukaan

1. Peserta datang pada pukul 09.00 WIB dan mengisi daftar hadir sebagai bukti keikutsertaan dalam kegiatan.
2. Peneliti membuka kegiatan dengan menyampaikan tujuan penyuluhan, kemudian membagikan *leaflet* kepada peserta sebelum memasuki sesi inti.

c. Pelaksanaan Edukasi

Edukasi gizi disampaikan melalui sesi penyuluhan dengan durasi 40 menit untuk setiap pertemuan.

1) Pertemuan 1 (Minggu Pertama):

1. Materi mencakup manfaat konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) serta pemberian Makanan Tambahan (PMT) bagi ibu hamil yang berisiko mengalami KEK.

2) Pertemuan 2 (Minggu Kedua):

1. Materi membahas manfaat konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) dan Pemberian Makanan Tambahan (PMT) bagi ibu hamil dengan risiko KEK.

3) Pertemuan 3 (Minggu Ketiga):

1. Materi mengupas tentang pemenuhan gizi ibu hamil sebagai langkah pencegahan stunting serta persiapan fisik dan mental menjelang persalinan.

c. Metode Penyampaian

1. Materi disajikan melalui presentasi dengan bantuan *LCD infocus* dan *slide PowerPoint* yang interaktif.
2. Setiap materi dapat diulang atau dijelaskan kembali sesuai kebutuhan peserta, dan dilengkapi dengan sesi tanya jawab untuk memastikan pemahaman ibu hamil terhadap informasi yang diberikan.

d. **Dokumentasi dan Evaluasi Penyuluhan**

1. Selama kegiatan berlangsung, enumerator mencatat kehadiran peserta serta mendokumentasikan jalannya penyuluhan.
2. Enumerator juga mencatat respons, tanggapan, dan tingkat partisipasi peserta sebagai bahan evaluasi kegiatan.

e. Penutup

1. Peneliti menutup rangkaian penyuluhan dengan menyampaikan apresiasi dan ucapan terima kasih kepada ibu hamil yang telah meluangkan waktu untuk berpartisipasi, serta kepada petugas Puskesmas yang telah mendukung dan membantu kelancaran penelitian dari awal hingga akhir.

Keberhasilan sebuah program edukasi tidak semata-mata bergantung pada isi materi yang disampaikan, tetapi juga pada kemampuan penyuluh dalam menjalin hubungan yang baik dengan peserta, memahami kebutuhan mereka, menyusun informasi secara terstruktur, serta memberikan dorongan yang membangkitkan semangat. Pendekatan yang dapat digunakan dalam hal ini mencakup upaya menarik perhatian, menggali kebutuhan, menawarkan solusi, menggambarkan manfaat, serta menggerakkan peserta untuk mengambil tindakan nyata (*attention, need, satisfaction, visualization, action*).

Guna memastikan efektivitasnya, intervensi penyuluhan gizi disusun secara terukur dengan mempertimbangkan aspek latar belakang serta preferensi kebutuhan individual dari para ibu hamil. Penyuluh berusaha membangun rasa percaya peserta, sekaligus memberikan motivasi dan ajakan untuk berubah. Harapannya, pendekatan ini mampu membuat ibu hamil tidak hanya memahami informasi yang

diberikan, tetapi juga terdorong untuk mempraktikkannya dalam keseharian mereka.

Sesi edukasi dibuka dengan usaha memikat perhatian ibu hamil melalui paparan tentang betapa besarnya manfaat pola gizi yang baik bagi kesehatan ibu dan janin (*Attention*). Kemudian, penyuluh menggali dan mengidentifikasi kebutuhan gizi serta kendala yang kerap dihadapi selama kehamilan (*Need*). Setelah itu, penyuluh memberikan solusi praktis berupa panduan gizi seimbang serta pemanfaatan makanan tambahan dari bahan-bahan lokal yang mudah didapat (*Satisfaction*). Para peserta lalu diajak membayangkan dampak positif yang akan mereka rasakan jika informasi tersebut benar-benar diterapkan dalam kehidupan sehari-hari (*Visualization*). Sebagai penutup rangkaian kegiatan, ibu hamil diberikan motivasi serta dorongan persuasif agar secara konsisten mulai mengadopsi pola konsumsi bergizi dan mematuhi asupan makanan tambahan secara rutin (*Action*). Dengan cara ini, edukasi tidak berhenti sebagai teori, melainkan menjelma menjadi langkah nyata menuju kehamilan yang lebih sehat.

3. Tahap setelah intervensi

Tahap pascaintervensi dilakukan setelah seluruh kegiatan edukasi gizi selesai dilaksanakan. Rangkaian aktivitas yang dilaksanakan dalam fase ini mencakup:

- a) Peneliti melaksanakan *post-test* dengan mengunjungi rumah responden empat hari setelah edukasi terakhir. Kegiatan ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pemahaman serta perubahan sikap ibu hamil setelah mengikuti rangkaian edukasi gizi.
- b) Peneliti melaksanakan penggalan informasi tambahan mengenai konsumsi makanan melalui *food recall* pada hari Minggu, guna mengetahui perbedaan pola konsumsi makanan ibu hamil antara hari biasa dan hari libur. Dengan demikian, diperoleh gambaran yang lebih utuh mengenai kebiasaan makan responden sehari-hari.
- c) Peneliti menyampaikan apresiasi dan terima kasih kepada responden atas ketersediaan serta partisipasi aktif mereka selama proses penelitian berlangsung.
- d) Peneliti mengumpulkan data akhir berupa hasil pengukuran setelah edukasi dan data asupan makanan.

- e) Peneliti Menganalisis perubahan pengetahuan dan status gizi ibu hamil dengan membandingkan hasil pengukuran sebelum dan setelah diberikan edukasi gizi.

E. Jenis dan Cara Pengumpulan Data

1. Data primer

Peneliti menghimpun data primer secara mandiri dari para partisipan, yang terdiri atas:

- a. Profil latar belakang subjek, seperti identitas nama, rentang usia, tempat tinggal, latar belakang pekerjaan, hingga jenjang pendidikan terakhir. Seluruh informasi ini didata lewat instrumen kuesioner karakteristik.
- b. Asesmen pengetahuan gizi subjek, di mana pengukurannya dijalankan sebelum dan sesudah intervensi lewat metode wawancara langsung.
- c. Peta asupan gizi ibu hamil, yang dilacak memakai pendekatan *food recall 24 jam* dengan merekam secara rinci seluruh hidangan dan minuman yang dikonsumsi sepanjang sehari terakhir.

2. Data sekunder

Adapun data sekunder bersumber dari rekam medis dan pendataan ibu hamil di Pustu Desa Wonosari, yang diperoleh melalui kerja sama dengan petugas kesehatan setempat.

F. Pengolahan dan Analisis Data

1. Pengolahan Data

- a. Pengolahan data karakteristik responden dilakukan dengan bantuan komputer melalui serangkaian tahapan:
 - 1) Memeriksa kelengkapan data yang telah terkmpul.
 - 2) Memberi kode numerik pada setiap data berdasarkan karakteristik dan identitas ibu hamil.
 - 3) Menginput seluruh data yang telah terkumpul ke dalam komputer untuk proses pengolahan.
 - 4) Mengelompokkan data berdasarkan karakteristik responden, seperti usia, pekerjaan, dan pendidikan terakhir, kemudian menyajikannya dalam bentuk tabel.
- b. Pengolahan data pengetahuan ditempuh melalui langkah-langkah berikut:
 - 1) Pemeriksaan lembar jawaban dilakukan dengan pemberian skor 5 pada tiap

opsi benar dan skor 0 untuk opsi yang salah

- 2) Tabulasi nilai kemudian dimasukkan ke dalam basis data komputer.
 - 3) Uji normalitas dijalankan untuk memetakan bentuk distribusi data.
 - 4) Analisis statistik dikerjakan dengan bantuan paket program SPSS.
- c. Pengolahan data asupan gizi dilaksanakan melalui urutan prosedur:
- 1) Penginputan data *24-hour recall* ke dalam program kalkulasi NutriSurvey.
 - 2) Pengelompokan jenis-jenis zat gizi berdasarkan porsi asupan yang diperoleh.
 - 3) Pelaksanaan uji normalitas khusus pada variabel asupan zat gizi.
 - 4) Seluruh himpunan data yang telah terstruktur kemudian diolah menggunakan aplikasi statistik SPSS.

2. Analisis Data

Setelah proses penyaringan data selesai, pengujian univariat dan bivariat dijalankan. Pengujian univariat berfokus pada penyajian gambaran karakteristik subjek beserta gambaran umum tiap variabel. Di sisi lain, uji bivariat difungsikan untuk menilai pergeseran pengetahuan serta asupan gizi ibu hamil antara sebelum dan pasca-intervensi.

- a. Deskripsi variabel independen dan dependen dipaparkan lewat analisis univariat. Cakupan variabel independen meliputi usia ibu, tingkat pendidikan, pekerjaan, serta tahapan trimester kehamilan. Data demografis tersebut bersumber dari kuesioner profil awal beserta lembar evaluasi *pre-test* dan *post-test*.
- b. Domain variabel dependen terdiri atas pemahaman gizi dan tingkat asupan gizi harian. Evaluasi pengetahuan dikalkulasi dalam skala total 0–100, sedangkan pemetaan asupan berfokus pada unsur energi, protein, karbohidrat, dan lemak. Pengambilan data asupan dirancang menggunakan wawancara *24-hour Food Recall* dalam tiga tahap (sebelum perlakuan, setelah intervensi pertama, dan setelah intervensi ketiga).

Adapun analisis bivariat bertujuan untuk menganalisis:

1. Pengaruh edukasi gizi terhadap pengetahuan ibu hamil di Puskesmas Pembantu Desa Wonosari.
2. Pengaruh edukasi gizi terhadap asupan zat gizi ibu hamil di Puskesmas

Pembantu Desa Wonosari.

Uji Shapiro-Wilk terlebih dahulu diterapkan untuk memeriksa asumsi normalitas data karena keterbatasan jumlah sampel (21 orang). Data yang memenuhi kriteria normalitas ($p > 0,05$) dianalisis menggunakan *paired t-test*. Sebaliknya, jika asumsi normalitas terlanggar ($p < 0,05$), uji non-parametrik *Wilcoxon* digunakan sebagai metode pengganti untuk membandingkan perbedaan kondisi sebelum dan sesudah perlakuan.

Acuan penarikan keputusan didasarkan pada ketentuan: jika $p < \alpha$ (0,05), H_0 ditolak dan H_a diterima, menandakan adanya pengaruh atau perbedaan nyata. Jika $p > \alpha$ (0,05), H_0 gagal ditolak, mengindikasikan tidak adanya pengaruh atau perbedaan yang signifikan. Alasan penentuan uji Shapiro-Wilk didasarkan pada keunggulannya dalam menguji normalitas pada ukuran sampel kecil (kurang dari 30 responden).