

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *cross-sectional* analitik. Metode kuantitatif menurut (Sugiyono, 2023) adalah metode penelitian yang berpijak pada filsafat positivisme digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu dengan data berbentuk angka menggunakan instrumen penelitian, serta analisis statistik untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.

Desain *cross-sectional* mengacu pada pengumpulan data dari objek yang sama atau berbeda dengan menggunakan instrumen serupa atau berbeda dalam satu waktu tertentu (Sugiyono, 2023). Desain ini memungkinkan peneliti untuk melihat gambaran hubungan antara variabel independen dan dependen

Penelitian ini bersifat analitik. Karena bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres ibu menyusui dengan keberhasilan pemberian ASI Eksklusif. Desain analitik ini memungkinkan peneliti mengidentifikasi adanya hubungan antara dua kelompok subjek (Notoarmodjo, 2012).

B. Waktu dan Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 16 Juli 2025 di Desa Leyangan, Kecamatan Ungaran Timur, Kabupaten Semarang. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui dua pendekatan, yaitu secara *online* dan *offline* untuk mendukung kelancaran teknis pelaksanaan serta mendokumentasikan kegiatan penelitian secara menyeluruh.

Pengumpulan data secara *online* dilakukan dengan menggunakan *Google Form* yang kemudian disebarakan kepada responden melalui aplikasi *WhatsApp*. Metode ini dipilih karena praktis, efisien, dan memungkinkan penyebaran kuesioner dalam waktu singkat kepada seluruh responden yang telah ditentukan.

Sementara itu, pengumpulan data secara *offline* dilaksanakan di Posyandu RW 2 Desa Leyangan. Kegiatan offline ini tidak hanya berfungsi sebagai sarana distribusi kuesioner secara langsung kepada responden, tetapi juga merupakan bagian dari penguatan dokumentasi lapangan. Pengambilan dokumentasi dilakukan guna memenuhi aspek administratif dan pelaporan penelitian, sekaligus sebagai bukti keterlibatan langsung peneliti dalam proses pengumpulan data.

Kombinasi metode ini digunakan untuk memastikan bahwa seluruh proses berjalan sesuai rencana, menghindari keterlambatan pengisian kuesioner, dan memberikan bukti visual pelaksanaan penelitian di lapangan.

C. Populasi

Populasi dapat didefinisikan sebagai keseluruhan elemen yang akan menjadi wilayah generalisasi dalam suatu penelitian. Elemen-elemen ini mencakup semua subjek yang akan diukur dan yang menjadi unit analisis dari penelitian tersebut. Dalam konteks ini, populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek yang memiliki kuantitas dan karakteristik tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk kemudian diteliti dan diambil kesimpulannya. Populasi bukan hanya terbatas pada manusia, tetapi juga mencakup objek atau benda-benda alam lainnya. Populasi juga bukan sekadar sekumpulan jumlah yang terdapat pada objek atau subjek yang diteliti, melainkan mencakup keseluruhan sifat dan karakteristik yang ada dalam populasi tersebut (Sugiyono, 2023). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu yang mempunyai bayi usia 6 – 12 bulan di Desa Leyangan sejumlah 67 orang.

D. Sampel

Sampel merupakan bagian dari jumlah keseluruhan dan karakteristik yang terdapat dalam populasi tersebut. Apabila populasi berukuran besar dan peneliti tidak memungkinkan untuk meneliti seluruh populasinya, baik karena keterbatasan biaya, tenaga, maupun waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi tersebut. Hasil penelitian yang diperoleh dari sampel ini dapat digunakan untuk menarik kesimpulan yang berlaku bagi seluruh populasi. Oleh karena itu, sampel yang dipilih harus benar-benar mewakili populasi secara representatif (mewakili) (Sugiyono, 2023). Penelitian ini menggunakan teknik sampling yakni purposive sampling.. Sampel dalam penelitian ini diambil dengan menggunakan teknik purposive sampling yaitu teknik pengambilan sampel non-probabilitas yang dilakukan dengan cara menetapkan kriteria tertentu berdasarkan tujuan penelitian. Teknik ini digunakan untuk memastikan bahwa responden yang terlibat memiliki karakteristik yang relevan dan sesuai dengan variabel yang diteliti (Sugiyono, 2023).

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu menyusui dengan bayi usia 6–12 bulan yang berdomisili di Desa Leyangan yang berjumlah 67 orang. Untuk menentukan jumlah sampel, peneliti menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan (error tolerance) sebesar 10%. Rumus Slovin adalah sebagai berikut:

$$n = N / (1 + N \times e^2)$$

Keterangan:

- n = jumlah sampel
- N = jumlah populasi (67)
- e = tingkat kesalahan (0,1)

Maka:

$$n = 67 / (1 + 67 \times 0,1^2)$$

$$n = 67 / (1 + 0,67)$$

$$n = 67 / 1,67$$

$$n \approx 40$$

Dengan demikian, jumlah sampel dalam penelitian ini ditetapkan sebanyak 40 responden. Sampel yang diambil dalam penelitian ini merupakan ibu yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi.

Kriteria inklusi

1. Ibu yang sedang atau tidak menyusui
2. Ibu yang sedang bekerja maupun tidak bekerja.
3. Memiliki bayi berusia 6-12 bulan.
4. Bersedia dan memberikan persetujuan untuk berpartisipasi dalam penelitian (mengisi informed consent).

Kriteria eksklusi

1. Ibu yang menolak berpartisipasi dalam penelitian.
2. Bayi yang memiliki kondisi medis khusus (misalnya, alergi, intoleransi laktosa, atau kelainan anatomi) yang dapat memengaruhi keberhasilan ASI eksklusif.

E. Definisi Operasional

Tabel 3. 2 Definisi Operasional

No.	Variabel Penelitian	Definisi Operasional	Alat	Cara Ukur	Hasil Ukur	Skala Data
1	Tingkat Stres Ibu	Tingkat stres yang dialami oleh ibu diukur menggunakan <i>Perceived Stress Scale</i> (PSS-10) yang mencakup persepsi terhadap	Kuesioner skala stres PSS-10	Responden mengisi 10 pernyataan pada kuesioner PSS-10 secara mandiri. Setiap item diberi skor berdasarkan frekuensi: 0 = tidak pernah, 1 = hampir tidak pernah, 2 = kadang-kadang, 3 = cukup sering, 4 = sangat sering. Skor	Skor total kategori Rendah skor 1-14 Sedang skor 15-26 Berat skor > 26	Ordinal

		tekanan dalam kehidupan sehari-hari selama sebulan terakhir.		dijumlahkan, kemudian dikategorikan berdasarkan skor total.		
2	Keberhasilan Pemberian ASI Eksklusif	Keberhasilan ibu dalam memberikan ASI secara eksklusif kepada bayi selama 6 bulan pertama tanpa tambahan makanan atau minuman lain	Kuesioner Keberhasilan ASI Eksklusif	Responden menjawab pertanyaan apakah bayi menerima hanya ASI sejak lahir hingga usia 6 bulan tanpa tambahan makanan atau minuman lain (kecuali obat/vitamin/mineral). Jawaban “Ya” = ASI eksklusif, “Tidak” = tidak ASI eksklusif.	ASI Eksklusif (Ya/Tidak)	Nominal

F. Variabel Penelitian

Variabel yang digunakan pada penelitian ini berjumlah 2 variabel yakni variabel dependen dan variabel independent sebagai berikut :

1. Variabel Bebas

Tingkat Stres Ibu Menyusui d Desa Leyangan.

2. Variabel Terikat

Keberhasilan Pemberian ASI Eksklusif di Desa Leyangan.

G. Pengumpulan Data

1. Jenis Data

Jenis data dalam penelitian ini adalah data primer. Data primer diperoleh langsung dari responden yaitu ibu menyusui dengan bayi usia 6–12 bulan. Data primer meliputi hasil pengisian kuesioner PSS-10 (tingkat stres) dan kuesioner keberhasilan pemberian ASI Eksklusif.

2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan :

- Membagikan kuesioner kepada responden (ibu yang mempunyai bayi usia 6–12 bulan) *Google Form* yang dibagikan via *online* melalui WhatsApp Aplikasi.
- Menyampaikan penjelasan tujuan penelitian dan memperoleh persetujuan partisipasi (*informed consent*).

- c. Responden mengisi kuesioner PSS-10 dan kuesioner keberhasilan pemberian ASI Eksklusif secara mandiri.

3. Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan dua instrumen terstruktur yang dikombinasikan dalam satu lembar kuesioner. Bagian pertama merupakan kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS-10) untuk mengukur tingkat stres ibu menyusui. Bagian kedua adalah kuesioner keberhasilan pemberian ASI eksklusif yang diadaptasi dari (Azahra, 2022). Gabungan dua instrumen ini bertujuan untuk memperoleh data yang relevan terhadap kedua variabel yang diteliti, yakni tingkat stres dan keberhasilan pemberian ASI eksklusif sehingga memungkinkan untuk dilakukan analisis hubungan antar keduanya.

- a. Kuesioner PSS-10 untuk mengukur tingkat stres yang dikembangkan oleh (Cohen et al., 1983) yang bertujuan untuk mengukur tingkat stres yang dirasakan individu berdasarkan persepsi terhadap situasi dalam kehidupan sehari-hari. PSS-10 memiliki validitas dan reliabilitas yang sangat baik, dengan nilai *Cronbach's Alpha* $\geq 0,78$, serta telah digunakan secara luas dalam berbagai penelitian kesehatan masyarakat dan psikologi. Dalam penelitian ini digunakan versi Bahasa Indonesia dari PSS-10 yang telah diadaptasi secara kultural dan semantik dan sebelumnya telah digunakan dalam populasi oleh beberapa studi di Indonesia. Instrumen *Perceived Stress Scale* (PSS-10) dipilih karena telah digunakan secara langsung dalam penelitian (Aminah et al., 2024) pada populasi ibu menyusui, sehingga relevansinya terhadap konteks penelitian ini sudah teruji. PSS-10 merupakan instrumen generik yang valid dan reliabel untuk berbagai populasi, dengan indikator yang mencakup aspek psikologis umum pada ibu postpartum, seperti perasaan kewalahan, ketidakmampuan mengendalikan situasi, dan tekanan mental akibat tuntutan peran baru. Keberhasilan penggunaannya di penelitian serupa membuktikan bahwa PSS-10 tepat dan dapat diadaptasi untuk mengukur tingkat stres pada ibu menyusui.

Pada penelitian Siti Aminah dkk. (2024), uji validitas menunjukkan seluruh butir PSS-10 memiliki $r_{hitung} > r_{tabel}$, sedangkan uji reliabilitas menghasilkan nilai Cronbach's alpha sebesar 0,842 yang menandakan tingkat konsistensi internal yang sangat baik. Meskipun masa pemberian ASI eksklusif telah selesai, pengukuran stres dengan PSS-10 tetap relevan karena periode postpartum hingga 12 bulan pertama kehidupan bayi merupakan fase adaptasi psikologis yang

krusial. Tingkat stres yang diukur pada masa ini dapat merefleksikan kondisi yang berkelanjutan sejak periode menyusui, serta berhubungan erat dengan pengalaman dan keberhasilan pemberian ASI eksklusif sebelumnya. Penggunaan metode ini juga telah dibuktikan validitas dan reliabilitasnya pada konteks ibu menyusui dengan bayi berusia 6–12 bulan.

- b. Kuesioner keberhasilan pemberian ASI Eksklusif yang diadaptasi dari (Azahra, 2022) berisi pertanyaan mengenai konsistensi pemberian ASI tanpa tambahan makanan atau minuman lain selama 6 bulan pertama terdapat hubungan yang signifikan antara pemberian ASI eksklusif dan status gizi bayi dengan hasil uji statistik *Fisher's Exact Test* menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hal ini menandakan bahwa bayi yang tidak mendapatkan ASI eksklusif berisiko lebih tinggi mengalami status gizi buruk ($RP = 0,028$). Penelitian tersebut juga menemukan bahwa mayoritas bayi yang menerima ASI eksklusif memiliki status gizi yang baik pada usia 6–12 bulan.

4. Tahapan Penelitian

- a. Peneliti meminta surat pengantar izin penelitian dari Universitas Ngudi Waluyo, ditujukan kepada Puskesmas Leyangan sebagai lokasi penelitian dengan nomor surat 0444/SM/Fkes/UNW/IV/2025.
- b. Pihak Puskesmas Leyangan memberikan surat rekomendasi untuk pengambilan data ke Bidan Desa Leyangan dengan nomor surat 400.7.22.1/215/2025.
- c. Peneliti mengajukan surat rekomendasi dan izin ke Bidan Desa Leyangan.
- d. Bidan Desa Leyangan memberikan izin untuk mendapatkan daftar ibu menyusui dengan bayi usia 6–12 bulan serta pengambilan data ke kader-kader kesehatan desa.
- e. Peneliti menghubungi kader kesehatan desa dan meminta izin untuk meminta kontak responden yang dapat dihubungi.
- f. Peneliti memberikan surat permohonan untuk melakukan penelitian di wilayah kerja bidan Desa Leyangan dengan nomor surat 1241/SM/Fkes/UNW/VII/2025.
- g. Peneliti mendapatkan balasan oleh bidan desa bahwa peneliti diperbolehkan melakukan penelitian di wilayah kerja bidan Desa Leyangan dengan nomor surat 01/PMB/VII/2025 pada tanggal 15 Juli 2025.
- h. Sebelum memulai pengumpulan data peneliti telah memperoleh surat layak etik dari Komite Etik Penelitian Universitas Ngudi Waluyo dengan nomor 479/KEP/EC/UNW/2025 pada tanggal 15 Juli 2025.

- i. Peneliti menghubungi responden dan menjelaskan tujuan penelitian dan meminta persetujuan informed consent melalui komunikasi *online* pada tanggal 15 Juli 2025.
- j. Peneliti membagikan kuesioner PSS-10 dan kuesioner keberhasilan pemberian ASI Eksklusif kepada responden untuk diisi secara mandiri secara *online*. Pengisian kuesioner penelitian dilaksanakan pada tanggal 15–17 Juli 2025. Sebanyak 36 responden mengisi kuesioner secara mandiri sedangkan 4 responden mengisi kuesioner di Posyandu RW 2 Desa Leyangan dengan peneliti hanya melakukan pengamatan untuk keperluan dokumentasi. Pada tanggal 15 Juli 2025, kuesioner diisi oleh 10 responden; pada 16 Juli 2025 oleh 25 responden; pada 17 Juli 2025 oleh 6 responden (terdiri dari 3 responden mengisi mandiri dan 3 responden mengisi saat peneliti melakukan pengamatan).
- k. Setelah data kuesioner terkumpul, peneliti memasukkan data ke master tabel.
- l. Data kemudian diolah menggunakan perangkat lunak SPSS untuk analisis statistik.

H. Pengolahan Data

Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini berasal dari kuesioner yang telah dibagikan kepada ibu menyusui yang memiliki bayi usia 6–12 bulan di Desa Leyangan. Proses pengolahan data dilakukan dalam beberapa tahap secara sistematis untuk memastikan keakuratan hasil penelitian.

1. *Editing*

Editing merupakan langkah untuk memastikan ketepatan dan konsistensi data yang diperoleh, yang dapat dilakukan baik sebelum maupun sesudah seluruh data dikumpulkan (Notoarmodjo, 2012). Setelah data terkumpul secara menyeluruh, data tersebut kemudian diklasifikasikan dan disusun dalam bentuk tabulasi sesuai dengan variabel-variabel penelitian yang telah ditetapkan. pemeriksaan terhadap seluruh lembar kuesioner yang telah diisi responden untuk memastikan tidak ada data yang kosong, tidak terbaca, atau tidak sesuai. Tahap ini penting untuk menjamin kualitas data mentah yang akan diproses lebih lanjut.

Variabel	Kategori	Kode
Tingkat Stres	Rendah	1
	Sedang	2
	Berat	3
Keberhasilan ASI Eksklusif	Ya	1

2. *Coding* Proses

Coding merupakan tahapan pemberian simbol atau angka tertentu pada data yang bersifat kategorikal. Pemberian kode ini berperan penting untuk mempermudah proses input dan pengolahan data secara komputerisasi (Notoarmodjo, 2012). Berikut adalah sistem pengkodean yang digunakan:

3. *Entry Data*

Entry data yaitu proses penginputan data yang telah dikodekan ke dalam perangkat lunak komputer untuk keperluan analisis statistik (Notoarmodjo, 2012) dalam tahap ini menggunakan SPSS versi 25. Data yang telah diinput akan diolah secara kuantitatif menggunakan prosedur statistik deskriptif dan inferensial.

4. *Cleaning*

Cleaning yaitu pengecekan ulang terhadap data yang telah dimasukkan untuk memastikan tidak ada kesalahan ketik (*typo*) atau duplikasi data (Notoarmodjo, 2012).

I. Analisis Data

Data yang telah dikumpulkan disajikan dalam bentuk tabel dan diagram dilengkapi dengan penjelasan serta diorganisasi sesuai tujuan penelitian. Pengolahan data dilakukan setelah proses pengumpulan menggunakan perangkat lunak Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) versi 25.0. Data yang dianalisis meliputi:

1. Analisis Univariat

Analisis univariat dilakukan untuk memberikan gambaran deskriptif terhadap masing-masing variabel yang digunakan dalam penelitian, yaitu dengan melihat distribusi frekuensi dan persentasenya (Notoarmodjo, 2012).

Pada penelitian ini, analisis univariat digunakan untuk menggambarkan:

- a. Tingkat stres ibu menyusui.
- b. Keberhasilan pemberian ASI Eksklusif.

Distribusi frekuensi dan persentase dari masing-masing variabel tersebut akan disajikan dalam bentuk tabel.

2. Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk melihat hubungan antara dua variabel yang diduga memiliki hubungan atau korelasi (Sugiyono, 2023). Pada penelitian ini teknik analisis bivariat yang digunakan adalah Uji *Fisher Exact Test*. Uji Fisher's Exact Test digunakan untuk menguji signifikansi hubungan antara dua variabel kategorikal,

terutama ketika ukuran sampelnya kecil atau frekuensi harapan dalam sel-sel tabel kontingensi kurang dari 5. Uji ini seringkali menjadi alternatif dari uji chi-kuadrat, terutama ketika asumsi uji chi-kuadrat tidak terpenuhi (Sugiyono, 2023). Pengujian dilakukan menggunakan *SPSS for Windows* versi 25.0 dengan ketentuan:

- a. Jika $p\text{-value} < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti terdapat hubungan signifikan antara tingkat stres ibu menyusui dengan keberhasilan pemberian ASI Eksklusif.
- b. Jika $p\text{-value} > 0,05$, maka H_0 diterima dan H_a ditolak yang berarti tidak terdapat hubungan signifikan.

Syarat Uji *Fisher Exact Test* :

- 1 Data berskala nominal atau ordinal
- 2 Jumlah sampel harus kurang dari sama dengan 40
- 3 Jika jumlah sampel antara 20 sampai dengan 40, maka terdapat sel yang nilai harapannya kurang dari 5
- 4 Jika jumlah sampel kurang dari 20, maka dapat digunakan dalam kondisi apapun (baik terdapat sel yang nilai frekuensi harapannya kurang dari 5 ataupun tidak)

Analisis bivariat dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara:

- a. Tingkat stres ibu, dengan
- b. Keberhasilan pemberian ASI Eksklusif.