

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Penelitian ini bersifat kuantitatif dan menggunakan desain cross-sectional dengan jenis penelitian analitik observasional, yaitu peneliti mengukur atau mengamati variabel satu kali pada waktu tertentu untuk mengetahui korelasi antar faktor yang berkaitan. Dalam hal ini pola makan ditentukan oleh jenis makanan yang dikonsumsi. tentang prevalensi hipertensi pada orang dewasa. Tidak ada tindakan tindak lanjut yang dilakukan dalam penelitian ini (Sastroasmoro, 2014).

3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian

3.2.1 Lokasi Penelitian

Penelitian ini akan dilakukan di Desa Karang Gading Kabupaten Langkat Dusun 7 Pasiran.

3.2.2 Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Desa Karang Gading Kabupaten Langkat Dusun 7 Pasiran, selama 3 bulan terhitung dari bulan Februari hingga bulan April 2024.

3.3 Subjek Penelitian

3.3.1 Populasi

Jumlah seluruh subjek penelitian dikenal dengan istilah populasi. Populasi penelitian yang terdiri dari masyarakat di Desa Karang Gading Dusun 7 Pasiran yang berusia 20 hingga 60 tahun memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Berdasarkan sumber sekunder, penelitian ini memperkirakan Desa Karang Gading Dusun 7 berpenduduk 147 jiwa.

3.3.2 Sampel

Bagian populasi yang dipilih secara acak disebut sampel. Sampel yang digunakan harus memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Sampel penelitian ini adalah sebagian dari pasien hipertensi berusia 20–60 tahun di Desa Karang Gading, Dusun 7 Pasiran.

3.3.3 Teknik Sampling dan Besaran Sampel

Purposive sampling adalah teknik pengambilan sampel *non-probability sampling* yang memilih sampel dengan memasukkan semua partisipan yang sesuai dengan kriteria pemilihan dan diidentifikasi secara progresif selama proses penelitian hingga jumlah subjek yang diperlukan tercapai. Rumus Slovin digunakan untuk menentukan ukuran sampel.

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

Keterangan :

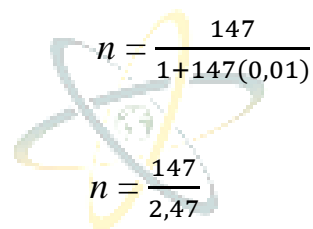
n = besar sampel

N = total populasi

e = margin error (10%) = 0,01

Menghitung ukuran sampel

$$n = \frac{147}{1 + 147(0,10)^2}$$



$$n = \frac{147}{1+147(0,01)}$$

$$n = \frac{147}{2,47}$$

$$n = 59,51$$

Berdasarkan hasil perhitungan di atas, minimal 60 orang dipilih sebagai sampel yang mewakili seluruh populasi. Setelah itu, kuesioner dibagikan kepada peserta yang setuju untuk berpartisipasi dalam penelitian. Setelah mendapat *informed consent*, peserta mengisi kuesioner.

3.3.4 Kriteria Inklusi dan Eksklusi

Persyaratan berikut harus dipenuhi saat mengumpulkan sampel untuk penelitian ini:

Tabel 3. 1 Kriteria Inklusi dan Eksklusi

Kriteria Inklusi	Kriteria Eksklusi
1. Usia dewasa 20-60 tahun	1. Penderita hipertensi yang mengonsumsi alkohol
2. Mampu berkomunikasi secara verbal dan kooperatif	2. Kondisi hamil
3. Bersedia menandatangani formulir <i>informed consent</i> untuk menjadi responden	3. Masyarakat Desa Karang Gading Dusun 7 yang menolak atau tidak kooperatif

3.4 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

Variabel independen (bebas) dan dependen (terikat) digunakan dalam penelitian ini. Variabel yang diduga dipengaruhi oleh variabel independen disebut variabel dependen. Sedangkan peneliti memilih variabel bebas, yaitu variabel yang diperkirakan mempengaruhi variabel terikat, untuk mengetahui hubungannya dengan gejala yang diamati. Pola makan merupakan variabel independen penelitian.

Tabel 3. 2 Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Cara Pengukuran	Hasil Ukur	Skala
Dependen					
1.	Hipertensi	Kondisi medis yang disebut hipertensi ditandai dengan peningkatan tekanan darah hingga tekanan darah sistolik 140 mmHg atau tekanan darah diastolik 90 mmHg.	Pengukuran tekanan darah menggunakan alat sphygmomanometer digital dengan dibantu oleh tenaga kesehatan.	1. Ya: Hipertensi jika tekanan darah sistolik >140/90 mmHg 2. Tidak: Tidak hipertensi jika tekanan darah < 140/90 mmHg	Nominal
Independen					
2.	Pola makan				
a.	Jenis makanan	Jenis makanan yang berisiko hipertensi dan jenis makanan yang tidak berisiko hipertensi	Kuesioner FFQ	1. Jenis makanan yang tidak berisiko hipertensi : dengan jenis makanan yang tinggi protein tapi rendah lemak (ikan) kurangi konsumsi garam <1 sendok teh perhari, konsumsi buah dan sayur 5 porsi (400-500 gram)	Ordinal

perhari,
konsumsi
kacang-
kacangan,
Hindari
makanan
siap saji
dan
makanan
kaleng.

2. **Jenis
makanan
yang berisiko
hipertensi;**

dengan jenis
makanan yang
mengandung
garam natrium
>1 sendok teh
seperti;
keripik,
makanan dan
minuman
dalam kaleng
seperti:
sarden, sayur
dan buah
dalam kaleng,
softdrink.
Makanan
yang
diawetkan
seperti:
dendeng,
abon, ikan
asin, udang
kering, telur
asin dan selai
kacang.
Makanan
yang
mengandung
lemak jenuh
seperti:
daging sapi,
daging
kambing,
mentega,



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN

b. Frekuensi makanan	Seringnya seseorang melakukan kegiatan makan dalam sehari dengan konsumsi sumber karbohidrat, sumber lemak dan sumber serat yang dikonsumsi responden dalam periode harian, minggu, bulan dengan menggunakan FFQ	Kuesioner FFQ	makanan bersantan dalam jumlah yang banyak. 1. (1x/hr, 2-3x/hr, 3-6x/minggu) = kategori seringnya seseorang konsumsi makanan 2. (1-2x/bulan, 1x/bulan, 2-3x/bulan) = kategori jarang seseorang mengkonsumsi makanan.	Ordinal
c. Jumlah makanan	Ukuran makanan yang dikonsumsi tiap kali makan	Kuesioner FFQ	Kriteria objektif: 1. sesuai porsi URT yang dapat apakah sesuai dengan porsi (berapa banyak) makanan yang dimakan 2. tidak sesuai porsi makan bagi penderita hipertensi.	Ordinal

3.5 Instrumen Penelitian

Kuesioner adalah alat penelitian yang digunakan dalam penelitian ini. Menurut Notoatmodjo (2012), informasi lapangan merupakan klasifikasi variabel-variabel yang digunakan dalam tujuan penelitian dan hipotesis. Data

dari lapangan dimanfaatkan untuk mengidentifikasi kebiasaan makan sehat pada penderita hipertensi. Dimana alat belajar ini terdiri dari :

1. Instrumen data demografi

Nama responden, inisial, usia, dan jenis kelamin merupakan informasi demografis mereka dalam instrumen ini.

2. Instrumen pola makan

Berdasarkan alat pola makan ini, Food Frekuensi Questionnaire (FFQ) digunakan untuk mengetahui kebiasaan makan responden berdasarkan jumlah makanan yang dikonsumsi sebagai sumber serat, protein, lemak, dan karbohidrat.

3. Tekanan darah

Pada instrumen tekanan darah dilakukan pengukuran tekanan darah pada sampel dengan menggunakan alat sphygmomanometer dengan dibantu oleh tenaga kesehatan.

3.5.1 Uji Validitas

Uji validitas merupakan teknik pengukuran dan observasi yang mengacu pada prinsip batasan instrumen dalam pengumpulan data. Dalam penelitian, pengumpulan data yang valid mengacu pada data yang nyata, variabel, dan berketahanan. Ada dua syarat utama yang harus dipenuhi untuk menentukan validitas suatu pengukuran: isi instrumen harus relevan, serta metode dan tujuan instrumen. Hasil dianggap valid apabila r hitung $>$ r tabel dengan menggunakan determinasi : 0,361 (Nursalam, 2013).

3.5.2 Uji Reliabilitas

Kecenderungan pengukuran temuan yang dilakukan atau waktu menjadi tidak konsisten disebut reliabilitas. Pengujian reliabilitas dapat dilakukan secara internal dengan menggunakan metodologi tertentu untuk menganalisis konsistensi butir-butir instrumen atau secara eksternal dengan menggunakan tes-tes ulang, ekuivalen, dan kombinasi kedua metode tersebut. Saat mengevaluasi keandalan atau konsistensi item pertanyaan, alfa Cronbach dan tingkat kepercayaan dibandingkan. Jika nilai Cronbach alpha suatu instrumen $> 0,80$ maka dianggap dapat diandalkan. (Polit, 2010).

3.6 Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini, pengumpulan data primer merupakan pendekatan yang dilakukan. Proses pengumpulan data primer langsung melibatkan perolehan pembacaan tekanan darah dan pengisian kuesioner.

3.6.1 Pengukuran Tekanan Darah

Dalam penelitian ini menggunakan alat sphygmomanometer digital untuk mengukur tekanan darah dengan menggunakan teknik sebagai berikut:

1. Sebelum memulai pengobatan antihipertensi, tekanan darah diukur pada penderita hipertensi.
2. Sampel harus membatasi asupan kopi, susu, dan gula, serta olahraga ringan, setidaknya setengah jam sebelum menggunakan produk yang mengandung gula.

3. Subjek meletakkan tangan setara tinggi dengan jantung dengan posisi duduk.
4. Lengan peserta ujian harus bebas dari pakaian sebelum dipasangkan manset, dengan memperhatikan ukuran lengan responden.
5. Posisikan manset kira-kira 2 sentimeter pastikan ujung selang berada di bagian atas dan tengah lengan, tepat di atas lipatan siku.
6. Kencangkan manset hingga ujungnya hanya bisa dilewati oleh dua ujung jari. Tekan tombol start dan mulailah pengukuran.

3.6.2 Pengisian Kuesioner

Kuesioner FFQ digunakan untuk mengevaluasi kesesuaian pola makan yang mencakup berbagai item berisiko tinggi yang berpotensi meningkatkan tekanan darah.

Pengisian kuesioner *FFQ* :

1. Setelah melakukan wawancara terpadu terhadap responden, peneliti mengisi lembar kuesioner.
2. Bacalah dengan cermat setiap pernyataan pada kuesioner, kemudian berikan tanggapan yang jujur berdasarkan keadaan yang terjadi pada responden.
3. Selanjutnya beri tanda centang (✓) pada kolom yang sesuai untuk memasukkan respon.
4. Memberikan skor pada setiap jawaban responden.

3.7 Pengolahan dan Analisis Data

Berikut tahapan yang digunakan untuk mengolah data:

1. *Editing* (Pemeriksaan Data)

Pengeditan dilakukan untuk memastikan kebenaran dan kelengkapan selama tahap pengumpulan data.

2. *Coding* (Pemberian Kode Data)

Proses pemberian kode angka pada data yang terbagi dalam banyak kategori disebut coding. Setelah semua data dikumpulkan dan diverifikasi keakuratan dan kelengkapannya, pengkodean selesai.

3. *Entry* (Memasukkan Data)

Jawaban atas setiap pertanyaan yang diajukan responden dimasukkan ke dalam perangkat lunak SPSS (*Statistical Product Service Solution*) sebagai “kode” (huruf atau bilangan bulat).

4. *Cleaning* (Pembersihan Data)

Setiap data respon yang dimasukkan harus dicek ulang untuk mengetahui potensi kesalahan pengkodean, ketidaklengkapan, dan lain-lain, kemudian diperbaiki kembali.

5. *Saving and Analysis* (Penyimpanan Data dan Analisis)

Setelah perbaikan, prosedur penyimpanan kemudian data akhir dianalisis.

Terdapat dua jenis analisis data yang pada penelitian ini antara lain:

1. Analisis Univariat

Setiap variabel yang ditemukan dalam temuan penelitian dilakukan analisis univariat. Tujuan penelitian ini adalah untuk memberikan

distribusi yang menunjukkan persentase dan proporsi masing-masing variabel (Dahlan, 2020).

2. Analisis Bivariat

Dua variabel yang diasumsikan berhubungan atau tidak berhubungan dilakukan analisis bivariat. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana hubungan antara variabel terikat angka kejadian hipertensi dan variabel bebas pola pola makan. Uji statistik yang disebut yaitu menggunakan uji *chi-square*. Jika nilai p pada uji *chi-square* $> 0,05$, maka tidak ada hubungan yang signifikan.

