

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Rancangan Penelitian**

Jenis penelitian yang digunakan adalah studi kepustakaan penelitian (*Library Research*). Menurut Sugiyono (2012), studi kepustakaan berkaitan dengan kajian teoritis dan referensi lain yang berkaitan dengan nilai, budaya, dan norma yang berkembang pada situasi sosial yang diteliti, selain itu studi kepustakaan sangat penting dalam melakukan penelitian, hal ini dikarenakan penelitian tidak akan lepas dari literatur-literatur ilmiah. Oleh karena itu peneliti mengumpulkan data dan kemudian mengkaji jurnal ataupun sumber bacaan yang lain yaitu sumber yang memiliki relevansi dengan penelitian ini yaitu tentang asupan natrium, kalium, lemak dan aktivitas fisik pada pasien hipertensi.

#### **B. Sumber Data**

Sumber data yang menjadi bahan akan penelitian ini berupa buku, jurnal, atau artikel dan situs internet yang terkait dengan topik dengan menggunakan kata kunci : Asupan Natrium, Asupan Kalium, Asupan Lemak dan Aktivitas Fisik. Penelusuran data dilakukan melalui *Google Scholar* ataupun *Skript* serta artikel atau jurnal yang tidak berbayar. Pemilihan sumber data yang digunakan menetapkan limit maupun filter termasuk batasan tahun yaitu dimulai dari tahun 2017 sampai tahun 2021 untuk jurnal dan untuk skripsi dari tahun 2011 sampai tahun 2021. Berdasarkan sumber data tersebut diperoleh artikel yang sesuai dengan kata kunci asupan natrium pada penderita hipertensi didapatkan hasil penelusuran 9.470 literatur. Pencarian dengan kata kunci asupan kalium pada penderita hipertensi didapatkan hasil penelusuran 6.400 literatur. Pencarian dengan kata kunci asupan lemak pada penderita hipertensi didapatkan hasil penelusuran 13.200 literatur. Pencarian dengan kata kunci aktivitas fisik pada penderita hipertensi didapatkan hasil penelusuran 12.300. Semua hasil pencarian dari kata kunci didapatkan 41.370 artikel. Artikel tersebut kemudian diperiksa judul, abstrak, dan isi untuk melihat kesesuaian dengan kriteria penelitian.

## C. Pengumpulan Data

### 1. Kriteria Data

Pada studi kepustakaan, literatur meneliti tentang hubungan atau pengaruh dua variabel atau lebih. Penelitiannya adalah penelitian kuantitatif. Variabel independen penelitian adalah Asupan natrium, kalium, lemak dan aktivitas fisik. Variabel dependen penelitian adalah tekanan darah pada penderita hipertensi. Subjek pada penelitian ini yaitu penderita hipertensi. Literatur diteliti/dipublikasikan dalam rentang waktu dari 5 tahun terakhir untuk jurnal dan 10 tahun terakhir untuk buku.

### 2. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian Kepustakaan adalah dokumentasi, yaitu mencari data mengenai hal-hal atau variabel yang berupa catatan, buku, makalah atau artikel, jurnal dan sebagainya (Arikunto, 2010). Maka dilakukan langkah-langkah sebagai berikut:

- a) Mengumpulkan data-data yang ada, dalam hal ini peneliti mengumpulkan data-data seperti jurnal, skripsi serta tesis yang berhubungan dengan judul penelitian.
- b) Merangkum data-data yang sudah diperoleh dari jurnal, skripsi serta tesis yang berhubungan dengan judul penelitian.
- c) Menganalisa data-data tersebut sehingga peneliti bisa menyimpulkan tentang masalah yang dikaji.

## D. Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian berupa metode analisis isi (*Content Analysis*). Analisis ini digunakan untuk mendapatkan inferensi yang valid dan dapat diteliti ulang berdasarkan konteksnya. Dalam analisis data akan dilakukan proses memilih, membandingkan, menggabungkan dan memilah berbagai pengertian hingga ditemukan yang relevan. Analisis pada saat pengumpulan data ini ditunjukkan untuk lebih menangkap esensi atau inti dari fokus penelitian yang akan dilakukan melalui sumber-sumber yang dikumpulkan. Setelah dilakukan proses pengumpulan data itu, selanjutnya menganalisis kembali setelah data yang terkumpul yang berupa data mentah yang

harus ditentukan hubungan satu sama lain. Data yang terkumpul tersebut belum tentu seluruhnya menjawab permasalahan yang dimunculkan dalam penelitian, oleh karena itu perlu dilakukan kembali analisis data yang sudah diklarifikasikan tersebut.