

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Penelitian ini memakai metode penelitian deskriptif, yakni suatu pendekatan yang bertujuan menggambarkan secara sistematis, objektif serta faktual mengenai suatu fenomena, kejadian atau kondisi tertentu (Sugiyono, 2017). Metode ini dipakai didalam mendapat gambaran yang tepat terkait karakteristik subjek penelitian. Adapun variabel yang diteliti meliputi tekanan darah, status gizi, konsumsi sayuran juga buah pada pasien hipertensi di Prolanis Puskesmas Kotabumi II Tahun 2025. Riset ini harapannya bisa memberi informasi mendasar yang berguna didalam usaha pengendalian hipertensi.

B. Subjek Penelitian

1. Populasi

Notoatmodjo (2018), Populasi merupakan keseluruhan subjek atau objek yang menjadi fokus dalam suatu penelitian. Dalam konteks penelitian ini, populasi yang dimaksud adalah keseluruhan pasien hipertensi yang bergabung dalam program Prolanis di Puskesmas Kotabumi II, dengan jumlah total sebanyak 196 responden.

2. Sample

Sampel ialah sebagian dari populasi yang dipilih menjadi subjek penelitian dan diyakini mampu merepresentasikan karakteristik populasi secara keseluruhan. Untuk memperoleh sampel yang representatif, digunakan metode atau teknik pengambilan sampel tertentu (Notoatmodjo, 2018). Penentuan total sampel dilaksanakan dengan rumus Slovin.

Rumus seperti:

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

Keterangan:

n = Sampel

N = Populasi

d = Tingkat signifikan (10%)

Perhitungan penetapan sampel:

$$n = \frac{196}{1 + N (d)^2}$$

$$n = \frac{196}{1 + 196 (0,1)^2} = \frac{196}{2,96}$$

$$n = 66,2 \text{ (66 responden hipertensi)}$$

3. Kriteria Sampel

Kriteria Inklusi yang ditentukan yakni :

- a. Di diagnosa menderita penyakit hipertensi
- b. Terdaftar menjadi anggota Prolanis
- c. Bersedia menjadi sampel penelitian
- d. Mampu berkomunikasi

4. Teknik Sampling

Penelitian menggunakan *accidental sampling* yaitu metode dimana sampel dipilih berdasarkan keberadaan responden yang secara kebetulan hadir saat kegiatan senam Prolanis berlangsung di Puskesmas pada waktu pelaksanaan penelitian.

C. Waktu dan Tempat Penelitian

1. Waktu Riset dilaksanakan pada bulan April Tahun 2025
2. Lokasi dalam riset ini berada di Prolanis Puskesmas Kotabumi II Tahun 2025

D. Pengumpulan Data

1. Jenis Data

Jenis data yang didapat terdiri atas data primer juga data sekunder:

a. Data Primer

Data primer yang diperoleh langsung meliputi karakteristik responden seperti umur, jenis kelamin, pekerjaan, pendidikan serta durasi menderita hipertensi. Pengukuran tekanan darah diukur menggunakan tensimeter oleh prawat di Puskesmas Kotabumi II. Status gizi diukur melalui penimbangan berat badan dengan timbangan digital dengan

akurasi 0,1 kg, serta pengukuran tinggi badan dengan stadiometer. Selanjutnya, pengukuran status gizi tersebut diklasifikasikan menggunakan IMT. Sementara itu, konsumsi sayur dan buah diukur dengan metode wawancara menggunakan formulir *Semi Quantitatif FFQ* untuk mendapatkan gambaran frekuensi dan jumlah konsumsi responden.

b. Data Sekunder

Informasi yang dikumpulkan bukan secara langsung dari subjek penelitian, melainkan sumber atau dokumen yang telah ada sebelumnya, misalnya mengenai data jumlah pasien hipertensi dalam program Prolanis di Puskesmas Kotabumi II.

E. Pengolahan Data dan Analisis Data

1. Pengolahan Data

a. Editing

Bertujuan untuk mengevaluasi apakah isian dalam formulir telah diisi secara lengkap, sesuai dengan jenis pertanyaan dan relevan dengan tujuan pengumpulan data

b. Coding

Ialah proses pemberian kode kepada tiap data yang termaksud dalam kategori yang serupa, yang mempermudah analisis data. Pengkodean dilakukan untuk mempercepat proses entri data. Pada penelitian ini, beberapa variabel yang diberi kode meliputi:

1) Status Gizi IMT

- a) 1 = Berat badan kurang (Underweight), jika $<18,5 \text{ Kg/m}^2$
- b) 2 = Berat badan normal, jika $18,5 - 22,9 \text{ Kg/m}^2$
- c) 3 = Kelebihan berat badan (Overweight) dengan risiko, jika $23 - 24,9 \text{ Kg/m}^2$
- d) 4 = Obesitas I, jika $25 - 29,9 \text{ Kg/m}^2$
- e) 5 = Obesitas II, jika $\geq 30 \text{ Kg/m}^2$

- 2) Jumlah konsumsi sayur yang dikonsumsi responden akan diambil dengan menggunakan formulir *Semi Quantitatif FFQ* yang akan dibandingkan dengan kebutuhan pasien dan diberi kode yakni:
 - a) 1 = Cukup, jika konsumsi sayur 4 – 5 porsi/hari
 - b) 2 = Kurang, jika <4 porsi/hari
 - 3) Jumlah konsumsi buah yang dikonsumsi responden akan diambil dengan menggunakan formulir *Semi Quantitatif FFQ* yang akan dibandingkan dengan kebutuhan pasien dan diberi kode yaitu:
 - a) 1 = Cukup, jika konsumsi buah 4 – 5 porsi/hari
 - b) 2 = Kurang, jika konsumsi buah <4 porsi/hari
 - 4) Tekanan darah akan diambil menggunakan alat tensimeter yang dilakukan oleh perawat Puskesmas Kotabumi II
 - a) 1 = Optimal, jika <120/<80 mmHg
 - b) 2 = Normal, jika 120/80 – 129/84 mmHg
 - c) 3 = Normal tinggi, jika 130/85 – 139/89 mmHg
 - d) 4 = Hipertensi derajat 1, jika 140/90 – 159/99 mmHg
 - e) 5 = Hipertensi derajat 2, jika 160/100 – 179/109 mmHg
 - f) 6 = Hipertensi derajat 3, jika $\geq 180/\geq 110$ mmHg
 - g) 7 = Hipertensi sistolik terisolasi, jika $\geq 140/<90$ mmHg
- c. Processing
- Pengolahan data dilakukan dengan memanfaatkan perangkat lunak statistik. Setiap pertanyaan dalam kuesioner diberikan skor tertentu.
- d. Cleaning
- Cleaning adalah proses untuk memeriksa kembali data yang telah dimasukkan ke dalam sistem guna memastikan tidak terdapat kesalahan atau ketidaksesuaian dalam entry data.

2. Analisis Data

Analisis Univariat bertujuan guna mendapat gambaran umum mengenai distribusi frekuensi pada tiap variabel yang dikaji guna membantu mengidentifikasi pola atau karakteristik dasar dari data yang dikumpulkan.