

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan rancangan *cross sectional study* dengan pendekatan metode deskriptif kuantitatif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran status gizi, asupan natrium makanan dan aktivitas fisik pada pralansia hipertensi anggota prolanis di wilayah Puskesmas Gisting Kecamatan Gisting tahun 2025.

B. Subjek Penelitian

1. Populasi

Populasi menurut Sugiyono (2023) adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Sejalan dengan pendapat tersebut populasi dalam penelitian ini adalah anggota prolanis hipertensi pralansia usia 45- 59 yang bersedia menjadi responden di wilayah Puskesmas Gisting Kecamatan Gisting. Jumlah populasi 52 orang anggota prolanis hipertensi.

2. Besar sampel

Menurut Sugiyono (2023), sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Pada penelitian ini teknik sampel yang diterapkan adalah *quota sampling*, yaitu pengambilan teknik untuk menentukan sampel yang dilakukan dengan cara mengambil anggota dari populasi yang mempunyai kriteria yang telah ditemukan. Ditetapkan besar sampel yang diambil sebanyak 30 responden. Dengan pertimbangan berdasarkan dalil limit pusat, yang menyatakan bahwa sampel minimal 30 sampel (Nurudin et al., 2014) umumnya telah dapat menggambarkan distribusi normal data.

a. Kriteria sampel

Penentuan kriteria sampel sangat membantu peneliti untuk mengurangi bias hasil penelitian, khususnya jika terhadap variabel-variabel kontrol ternyata mempunyai pengaruh terhadap variabel yang diteliti. Kriteria sampel dapat dibedakan menjadi dua bagian, yaitu:

1) Kriteria inklusi

Kriteria inklusi adalah karakteristik umum subyek penelitian pada populasi target dan populasi terjangkau (Nursalam, 2013). Adapun kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah:

- a) Pralansia usia 45-60 tahun di wilayah Puskesmas Gisting.
- b) Dapat berkomunikasi dengan baik.
- c) Bersedia menjadi responden.

2) Kriteria eksklusi

Kriteria eksklusi adalah mengeluarkan sebagian subyek yang memenuhi kriteria inklusi. Adapun kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah:

- a) Pralansia usia tahun yang sedang sakit berat.
- b) Pralansia yang tidak memiliki kemampuan mengingat yang baik.

C. Lokasi dan Waktu Penelitian

1. Lokasi

Penelitian ini dilaksanakan di Wilayah Puskesmas Gisting, Kecamatan Gisting

2. Waktu penelitian

Pengambilan data ini dilakukan pada bulan April 2025

D. Pengumpulan data

1. Jenis Data

a. Data Primer

Responden yang terpilih sebagai sampel, ditetapkan untuk dikunjungi dan diminta ketersediaannya untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Pengambilan data tekanan darah dilakukan oleh bidan, data identitas responden diperoleh dengan wawancara langsung terhadap responden menggunakan formulir identitas, pengambilan data asupan natrium diperoleh dengan menggunakan *recall* 1 x 24 jam yang dibantu oleh mahasiswa gizi, data status gizi diperoleh dengan cara pengukuran tinggi badan dan berat badan menggunakan stadiometer dan timbangan injak digital, dan data aktivitas fisik diperoleh dengan wawancara langsung terhadap responden dengan bantuan kuesioner.

b. Data Sekunder

Data sekunder adalah data yang telah dikumpulkan pada anggota prolanis penderita hipertensi serta gambaran umum Puskesmas Gisting Kecamatan Gisting yang meliputi tekanan darah pada responden, profil Puskesmas Gisting serta data-data yang menjadi bahan pendukung.

E. Pengolahan data dan analisis data

1. Pengolahan Data

Data-data yang diperoleh kemudian diolah dengan menggunakan sistem komputerisasi, adapun langkah- langkah pengolahan data yaitu sebagai berikut.

a. Penyuntingan Data (Pengolahan Data)

Hasil kuisisioner akan dilakukan proses editing yang dimaksudkan untuk meneliti tiap daftar pertanyaan yang diisi agar lengkap, untuk mengoreksi data yang meliputi kelengkapan pengisian atau jawaban yang tidak jelas sehingga jika terjadi kesalahan data dapat dengan mudah terlihat dengan segera dilakukan perbaikan.

b. Data Coding (Pengkodean Data)

Setelah data terkumpul data diseleksi serta diedit di lapangan, tahap berikutnya adalah mengode data untuk setiap pengukuran untuk memudahkan pengolahan data. Pada tahap ini dilakukan dengan memberi kode pada variable dependen dan independen agar memudahkan dalam proses memasukkan data.

1) Tahap pemberian kode terhadap hasil tekanan darah

1. Optimal <120 mmHg dan <80 mmHg.
2. Normal 120-129 mmHg dan/atau <80 - 84 mmHg.
3. Pra-Hipertensi 130-139 mmHg dan/atau 85-89 mmHg.
4. Hipertensi derajat 1 140-159 mmHg dan/atau 90-99 mmHg.
5. Hipertensi derajat 2 160-179 mmHg atau 100-109 mmHg.
6. Hipertensi Derajat 3 ≥ 180 mmHg dan/atau ≥ 110 .
7. Hipertensi sistolik terisolasi ≥ 140 dan ≤ 90

2) Tahap pemberian kode terhadap hasil status gizi (IMT).

1. Berat badan kurang (underweight) $<18,5$.
2. Berat badan normal 18,6-22,9.
3. Kelebihan berat badan (overweight) dengan risiko 23-24,9
4. Obesitas I 25-29,9.
5. Obesitas II ≥ 30 .

3) Tahap pemberian kode dengan kuisioner aktivitas Fisik IPAQ

1. Aktivitas Ringan jika aktivitas fisik <600 METs-min/minggu
2. Aktivitas Sedang jika aktivitas fisik 600-1500 METs-min/minggu
3. Aktivitas Berat jika aktivitas fisik >1500 METs-min/minggu

4) Tahap pemberian kode terhadap hasil asupan natrium

1. Baik <1500 mg
2. Kurang baik ≥ 1500 mg

c. Entry Data

Hasil dari wawancara dengan *recall* yang telah terisi dan dicek akan diolah dengan menggunakan komputerisasi (*spss*, *nutrisurvey*) atau *software* berupa kode (angka atau huruf) dan digabungkan dengan data lainnya untuk menjawab tujuan penelitian.

d. Data Cleaning (Pemeriksaan Data)

Setelah pemasukan data selesai, dilakukan proses untuk menguji kebenaran data sehingga data yang masuk benar-benar bebas dari kesalahan.

2. Analisis Data

Analisis data yang akan digunakan pada penelitian ini yaitu analisis deskriptif atau analisis univariat, untuk menggambarkan atau menjelaskan seluruh variabel penelitian dengan membuat tabel distribusi frekuensi dan mendeskripsikan variabel dependen dan variabel independen. Kemudian data disajikan dalam bentuk persen (%) sehingga dapat membandingkan hasil yang diperoleh gambaran status gizi, asupan natrium, dan aktivitas fisik, pada pralansia hipertensi anggota prolanis di wilayah Puskesmas Gisting, Kecamatan Gisting tahun 2025.