

BAB III

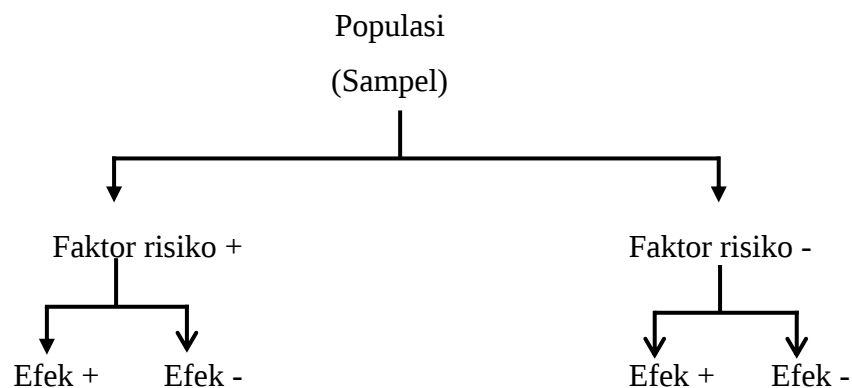
METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Rancangan penelitian adalah suatu rancangan yang telah disusun sedemikian rupa sehingga dapat memperoleh jawaban dari permasalahan yang dihadapi peneliti dimana untuk mencapai suatu tujuan penelitian yang berperan sebagai rambu-rambu dalam proses penelitian (Notoatmodjo, 2018).

Pada penelitian ini menggunakan jenis penelitian survei analitik, dengan desain penelitian yang digunakan yaitu *Cross Sectional*. Penelitian *Cross Sectional* adalah suatu penelitian untuk mempelajari dinamika korelasi antara faktor-faktor risiko dengan faktor efek, dengan cara pendekatan, observasi atau pengumpulan data sekaligus pada satu saat (*point time approach*). (Notoatmodjo, 2018).

Rancangan penelitian ini untuk mengetahui hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada wanita menopause. Faktor risiko pada penelitian ini adalah pola makan dan aktivitas fisik yang dilakukan dalam sekaligus pada satu saat, faktor efek pada penelitian ini adalah hipertensi. Gambar rancangan penelitian yang digunakan adalah sebagai berikut :



Gambar 4. Rancangan Penelitian *Cross Sectional*
Sumber : (Notoatmodjo, 2018)

B. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan (Syapitri *et al.*, 2021). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh wanita menopause yang tinggal di Wilayah Kerja Puskesmas Yosomulyo yaitu sebanyak 550 wanita menopause (Dinkes Kota Metro, 2023).

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Syapitri *et al.*, 2021). Dalam penelitian ini, sampel yang digunakan adalah Wanita Menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Yosomulyo Kota Metro.

a. Menentukan Besar Sampel

Untuk menghitung besar sampel pada penelitian ini menggunakan rumus sampel (Anggreni, 2022) sebagai berikut :

$$n = \frac{Z^2 p(1-P)N}{d^2(N-1) + Z^2 p(1-P)}$$

Keterangan:

n = Jumlah sampel

N = Jumlah populasi

Z = Derajat kepercayaan (biasanya pada Tingkat 95% = 1,96)

P = Proporsi suatu kasus tertentu terhadap populasi, bila tidak diketahui proporsinya ditetapkan 50% (0,50%)

d = Derajat penyimpangan terhadap populasi yang diinginkan: 10% (0,10).

Berdasarkan persamaan diatas, maka :

$$n = \frac{Z^2 p(1-P)N}{d^2(N-1) + Z^2 p(1-P)}$$

$$n = \frac{1,96^2 \cdot 0,50(1-0,50)550}{0,10^2(550-1) + 1,96^2 \cdot 0,50(1-0,50)}$$

$$n = \frac{3,84^2 \cdot 0,50(0,5) \cdot 550}{0,01(550) + 3,84 \cdot 0,50(0,5)}$$

$$n = \frac{3,84 \cdot 0,25 \cdot 550}{5,5 + 3,84 \cdot 0,25}$$

$$n = \frac{528}{5,5 + 0,95}$$

$$n = \frac{528}{6,45}$$

$n = 81,860$ dibulatkan menjadi 82

Berdasarkan hasil perhitungan dengan menggunakan rumus diatas didapatkan jumlah sampel 82.

b. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode *Purposive Sampling* adalah pengambilan sampel yang dilakukan sesuai dengan syarat sampel yang diperlukan. Pengambilan sampel tersebut dilakukan secara sengaja dengan jalan mengambil mengambil sampel tertentu saja yang mempunyai karakteristik, ciri, kriteria atau sifat tertentu (Fauzy, 2019). Batasan populasi lazimnya tertuang secara teknik di dalam kriteria inklusi dan eksklusi subjek penelitian.

Kriteria inklusi merupakan ciri-ciri utama dari populasi sasaran yang akan direkrut oleh peneliti untuk menjawab pertanyaan penelitian, sedangkan kriteria eksklusi dapat meliputi calon partisipan yang memenuhi kriteria inklusif, tetapi memiliki karakteristik tambahan yang dapat mengganggu keberhasilan studi (misalnya sulit ditemui, memberikan data yang tidak akurat) atau meningkatkan risiko mereka untuk hasil yang merugikan (Utarini, 2022). Kriteria inklusi dan eksklusinya diambil dari posyandu Selanjutnya dari 550 akan diambil 82 sampel yang ada di Wilayah Kerja Puskesmas Yosomulyo Kota Metro kriteria tersebut.

Pada penelitian ini kriteria inklusi sebagai berikut :

- 1) Kriteria Inklusi
 - a) Bersedia menjadi responden dibuktikan dengan inform concent
 - b) Ibu yang menopause
 - c) Tinggal berada di Wilayah Kerja Puskesmas Yosomulyo Kota Metro

C. Lokasi Penelitian dan Waktu Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Penelitian ini akan dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Yosomulyo Kota Metro. Karena kejadian angka hipertensi tertinggi berada di Kota Metro pada 3 tahun terakhir dan menjadi Puskesmas yang paling banyak mengalami

hipertensi, Puskesmas Yosomulyo dengan jumlah kasus sebesar 25,3% pada tahun 2023 kejadian hipertensi pada Pria dan Wanita.

2. Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan di Wilayah Kerja Puskesmas Yosomulyo Kota Metro dan dilaksanakan pada tanggal 8-17 April 2025.

D. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah berbagai alat yang digunakan untuk mengumpulkan data, seperti kuesioner, observasi, atau formulir lain yang berfungsi untuk mencatat data (Notoatmodjo, 2018). Pada penelitian ini menggunakan instrumen berupa tensimeter jarum, checklist dan kuesioner. Kuesioner merupakan metode pengumpulan data. Bentuk lembaran kuesioner dapat berupa sejumlah pertanyaan tertulis, tujuannya untuk memperoleh informasi dari responden tentang apa yang dialami dan diketahui (Sahir, 2021). Terdapat beberapa instrument pengumpulan data dalam penelitian ini antara lain :

1. Variabel Hipertensi

Hipertensi menggunakan instrumen berupa tensimeter jarum dengan satuan ukur mmHg (*milimeter hydrargyrum*) dan stetoskop majestic. Dikatakan hipertensi apabila tekanan darah $\geq 140/90$ mmHg dan dikatakan tidak hipertensi apabila tekanan darah $< 140/90$ mmHg.

2. Variabel Pola Makan

Pengukuran variabel pola makan menggunakan instrument lembar kuesioner dengan 10 pertanyaan. Setiap pertanyaan diberikan kode 1, apabila menjawab Ya dan apabila menjawab Tidak diberikan kode 0. Variabel pola makan dikatakan tidak baik jika jawaban Ya $\leq$ rerata (jumlah jawaban Ya seluruh responden : jumlah sampel), dan dikatakan baik jika jawaban Ya $>$ rerata (jumlah jawaban Ya seluruh responden : jumlah sampel).

3. Variabel Aktivitas Fisik

Pada variabel aktivitas fisik menggunakan *Physical Actifity Level* (PAL). Aktivitas fisik menggunakan instrument lembar kuesioner dengan 20 pertanyaan. Rumus dan instrument aktivits fisik diadopsi dari Kumala, M, dkk (2020). Rumus cara menentukan aktivitas fisik sebagai berikut :

PAL ditentukan dengan rumus :
$$\frac{\sum (PAR \times \text{alokasi waktu tiap aktivitas})}{24}$$

E. Pengumpulan Data

1. Pengukuran Variabel

Adapun pengukuran variabel pada penelitian ini adalah :

a. Variabel Hipertensi

Variabel hipertensi diukur menggunakan tensimeter jarum dengan satuan ukur mmHg (*milimeter hydrargyrum*) dan juga stetoskop.

0 : Hipertensi ($\geq 140/90$ mmHg)

1 : Tidak Hipertensi ($< 140/90$ mmHg)

b. Variabel Pola Makan

0 : Tidak baik, jika jawaban Ya ≤ 6

1 : Baik, jika jika jawaban Ya > 6

c. Variabel Aktivitas Fisik

Variabel aktivitas fisik diukur menggunakan PAL, skala ukur ordinal dan dikatakan baik apabila 1,70-1,99 dan dikatakan tidak baik apabila 1,40-1,69 MET.

0 : Aktivitas fisik ringan (1,40-1,69)

1 : Aktivitas fisik sedang (1,70-1,99)

2. Teknik Pengumpulan data

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini adalah :

a. Observasi

Observasi dalam sebuah penelitian diartikan sebagai pemusatan perhatian terhadap suatu objek dengan melibatkan seluruh Indera untuk mendapatkan data. Observasi merupakan pengamatan langsung dengan menggunakan penglihatan, penciuman, pendengaran, perabaan, atau kalau perlu dengan pengecap (Syapitri *et al.*, 2021).

b. Wawancara

Wawancara adalah suatu metode yang dipergunakan untuk mengumpulkan data, Dimana peneliti mendapatkan keterangan atau informasi secara lisan dari seseorang sasaran penelitian (responden) atau bercakap-cakap berhadapan muka dengan orang tersebut (Notoatmodjo, 2018).

3. Prosedur Pengumpulan Data

a. Persiapan Penelitian

Persiapan penelitian dalam rangka mendapatkan data, maka dalam penelitian ini ditempuh Langkah-langkah berikut :

- 1) Menyusun proposal penelitian
- 2) Membuat kerangka kuesioner
- 3) Menyelesaikan administrasi perizinan mengenai diadakannya penelitian di Puskesmas Yosomulyo Kota Metro
- 4) Menentukan jumlah populasi penelitian
- 5) Menentukan jumlah sampel penelitian

b. Pelaksanaan Penelitian

Setelah dilakukan persiapan penelitian, maka dilaksanakan penelitian dengan Langkah-langkah sebagai berikut :

- 1) Menyerahkan surat izin penelitian kepada Puskesmas Yosomulyo Kota Metro
- 2) Peneliti memilih sampel yaitu wanita menopause dengan hipertensi sesuai kriteria
- 3) Peneliti bertemu langsung dengan calon responden
- 4) Menjelaskan maksud dan tujuan kepada responden
- 5) Memberikan *informed consent*
- 6) Memberikan *kuesioner* yang telah dibuat oleh peneliti
- 7) Pengumpulan sampel menggunakan Teknik *Purposive Sampling*
- 8) Memproses dan mengolah data yang terkumpul serta menganalisis data yang dirumuskan dalam penelitian kesimpulan.

F. Pengolahan dan Analisis Data

1. Pengolahan Data

Menurut (Notoatmodjo, 2018), proses pengolahan data akan melibatkan beberapa langkah atau tahapan, yang mencakup :

a. Editing

Editing (Penyuntingan data) adalah proses yang dapat dilakukan selama pengumpulan data atau setelah data terkumpul. Pada tahap ini, peneliti melakukan perbaikan data untuk memeriksa keakuratan pengisian kuesioner oleh responden.

Langkah ini dilakukan di Lokasi pengumpulan data sehingga jika ada kekurangan, dapat segera diperbaiki (Notoatmodjo, 2018).

b. *Coding*

Setelah proses *editing* selesai, Langkah berikutnya adalah membuat lembar kode, yang melibatkan data yang awalnya dalam bentuk kalimat atau huruf menjadi data dalam bentuk angka atau bilangan (Notoatmodjo, 2018).

c. *Processing (Data Entry)*

Pada tahap ini, diperlukan tingkat ketelitian yang tinggi dari individu yang melakukan proses entri data. Jika tidak dilakukan dengan cermat, dapat mengakibatkan bias, bahkan jika hanya melakukan pekerjaan input data. Dalam penelitian ini, analisis data dilakukan dengan menggunakan bantuan program computer (Notoatmodjo, 2018).

d. *Cleaning*

Pembersihan data (Cleaning) adalah Langkah di mana data yang telah diinput diperiksa ulang untuk mendeteksi adanya kesalahan atau kelalaian. Jika ditemukan kesalahan, maka dilakukan perbaikan atau koreksi data, tahap ini merupakan bagian dari proses pembersihan data (Notoatmodjo, 2018).

2. Analisis Data

Analisis data dilaksanakan untuk mendapatkan pemahaman tentang hasil penelitian yang sesuai dengan tujuan penelitian, menguji kebenaran hipotesis-hipotesis yang telah dirumuskan, dan merumuskan Kesimpulan yang berkontribusi pada perkembangan ilmu yang relevan atau bersangkutan (Notoatmodjo, 2018).

a. Analisis Univariat

Analisis univariat adalah analisis terhadap satu jenis variabel (tidak ada variabel terikat dan bebas). Analisis univariat menggunakan metode statistic deskriptif untuk menggambarkan parameter dari masing-masing variabel (Sarwono & Handayani, 2021). Table distribusi frekuensi relative adalah jenis table statistic yang didalamnya menyajikan frekuensi dalam bentuk angka presentase (p). Nilai presentase dihitung dengan menggunakan rumus sebagai berikut (Marhawati *et al.*, 2022).

$$P = \frac{f}{n} \times 100\%$$

Keterangan :

P : Presentase

f : Frekuensi kategorik (jumlah responden atau unit yang berada di kategorik tertentu)

n : Jumlah data

Analisis univariat digunakan untuk mengetahui gambaran dan distribusi masing-masing variabel meliputi frekuensi dan presentase. Dalam penelitian ini yang menjadi bahan untuk analisis univariat yaitu presentase pola makan dengan kejadian hipertensi pada wanita menopause dan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada wanita menopause.

a. Analisis Bivariat

Analisis bivariat adalah hubungan antara dua variabel yang dapat digambarkan dalam bentuk table silang (Sarwono & Handayani, 2021). Analisis bivariat adalah uji yang digunakan untuk melihat hubungan variabel independent yaitu pola makan dan aktivitas fisik dengan variabel dependen yaitu hipertensi. Menggunakan uji *Chi-Square* karena data bersifat kategorik dengan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha : 0,05$) dengan keterangan, apabila $p\text{ value} \leq 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima artinya ada hubungan yang signifikan antara pola makan dan aktivitas fisik terhadap kejadian hipertensi pada wanita menopause. Sebaliknya jika $p\text{ value} > 0,05$ maka H_0 diterima dan H_a diolah yang artinya tidak ada hubungan anatara pola makan dan aktivitas fisik terhadap kejadian hipertensi pada wanita menopause. Analisa data pada penelitian ini dilanjutkan dengan *fisher exact* apabila table 2x2 dan atau nilai *expected* (harapan) kurang dari 5.

G. Ethical Clearance

Penelitian yang dilakukan dengan subjek manusia tidak boleh bertentangan dengan prinsip etika. Oleh karena itu setiap penelitian yang melibatkan manusia sebagai subjeknya harus mendapatkan persetujuan dari komisi etik untuk mencegah terjadinya hal-hal yang dapat merugikan subjek penelitian (Adiputra *et al.*, 2021). Surat laik etik atau *etichal clearance* pada penelitian ini menegaskan bahwa proposal riset telah dinilai dan memenuhi standar etika yang berlaku, sehingga layak untuk dilaksanakan. Dibuktikan dengan adanya surat laik etik No.230/KEPK-TJK/V/2025 oleh ketua komite etik Politeknik Kesehatan Tanjungkarang Dr. Aprina, S.Kp.,M.Kes.