

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Rancangan penelitian yang digunakan adalah jenis penelitian yang menggambarkan dengan alat yang meliputi wawancara dan kuesioner. Penelitian deskriptif mempunyai tujuan untuk menyajikan gambaran mengenai hasil dari suatu penelitian. Fokus dari penelitian deskriptif ini ialah untuk menyajikan informasi mengenai asupan zat gizi makro, natrium, kalium, tingkat aktivitas fisik dan keadaan gizi bagi anggota prolanis yang menderita hipertensi di area kerja Puskesmas Kotabumi II Kabupaten Lampung Utara pada tahun 2025.

B. Subjek Penelitian

1. Populasi

Populasi dari penelitian ini adalah anggota prolanis pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kotabumi II Kabupaten Lampung Utara sebanyak 196 orang.

2. Sampel

Sampel adalah objek yang diteliti dan dipandang dapat mencerminkan keseluruhan populasi. Untuk memperoleh sampel, digunakan metode atau teknik tertentu, sehingga sampel tersebut sebisa mungkin mencerminkan populasi yang ada (Notoatmodjo, 2018). jumlah sampel yang diperlukan dalam penelitian ini ditentukan dengan menggunakan rumus Slovin sebagai berikut

Rumus :

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

Keterangan :

n = jumlah sampel

N = jumlah populasi

d = Tingkat signifikan (10%)

$$\begin{aligned} n &= \frac{196}{1 + 196 (0,10)^2} \\ &= \frac{196}{1 + 1,96} \\ &= \frac{196}{2,96} \\ &= 66 \text{ (66 responden Hipertensi)} \end{aligned}$$

3. Teknik Pengambilan sampel

Teknik Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *accidental sampling* yaitu teknik pengambilan sampel dengan mengambil responden pada kegiatan senam prolanis, pemeriksaan rutin tekanan darah dan responden yang tidak hadir dilakukan dengan mendatangi kerumah (*door to door*).

4. Kriteria Sampel

Kriteria Inklusi yang ditentukan adalah

- Didiagnosa menderita penyakit hipertensi.
- Tercatat sebagai anggota prolanis di Puskesmas Kotabumi II Kabupaten Lampung Utara.
- Bersedia menjadi sampel penelitian dan mampu berkomunikasi.

C. Lokasi dan Waktu Penelitian

a. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Kotabumi II tahun 2025

b. Waktu Penelitian

Penelitian dilakukan pada tanggal 10 – 17 April 2025.

D. Pengumpulan Data

1. Jenis dan Cara Pengumpulan

Jenis data yang dikumpulkan meliputi data primer dan data sekunder:

a. Data Primer

Data Primer merupakan informasi yang didapatkan secara langsung dari objek penelitian. Sugiyono (2013) yang menyatakan bahwa sumber primer adalah pada sumber data yang secara langsung menyediakan informasi kepada pihak pengumpul data. Peneliti menggunakan hasil wawancara dan pengukuran yang diperoleh dari narasumber mengenai topik yang diteliti sebagai data primer. Data yang dikumpulkan mencakup karakteristik para responden, konsumsi zat gizi makro, serta kadar natrium, kalium, aktivitas fisik, dan status gizi.

- 1) Karakteristik responden (umur , jenis kelamin, pekerjaan, pendidikan, dan tekanan darah).

Data responden yang dikumpulkan per hari dengan wawancara agar mengetahui identitas setiap responden.

- 2) Asupan energi, zat gizi makro, natrium dan kalium

Data Asupan responden per hari dikumpulkan dengan menggunakan metode *Food Recall* 1x24 jam dan *food model* sebagai contoh makanan. Kemudian dianalisis menggunakan program Nutrisurvey untuk menentukan kebutuhan responden dalam sehari.

- 3) Aktivitas fisik

Data Aktivitas fisik dikumpulkan menggunakan metode wawancara dengan form kuisioner *Baecke Physical Activity Scale*

merupakan kuesioner untuk menilai aktivitas fisik. Terdiri dari 3 macam aktivitas yaitu :

1. Aktivitas bekerja yang terdiri dari 8 pertanyaan
2. Aktivitas olahraga yang terdiri dari 4 pertanyaan
3. Aktivitas waktu senggang yang terdiri dari 4 pertanyaan

Kuesioner *Baecke Physical Activity Scale* meliputi 20 pertanyaan, meliputi aktivitas pekerjaan, aktivitas olahraga, dan aktivitas waktu senggang. Adapun Kriteria penilaian *Baecke Physical Activity Scale* adalah sebagai berikut :

- 1) Aktivitas fisik dalam bekerja terdiri 8 pertanyaan dan waktu senggang terdiri 4 pertanyaan yang akan dinilai frekuensinya dengan penilaian :
 - a. Tidak Pernah : 1
 - b. Jarang : 2
 - c. Kadang – kadang : 3
 - d. Sering : 4
 - e. Selalu : 5
- 2) Aktivitas fisik dalam olahraga terdiri 4 pertanyaan, tetapi pada pertanyaan ke 4 terdapat 3 pertanyaan spesifik yang akan dinilai durasinya dengan penilaian :
 - Olahraga dalam seminggu
 - a. < 1 jam : 0,5
 - b. 1-2 jam : 1,5
 - c. 2-3 jam : 2,5
 - d. 3-4 jam : 3,5
 - e. 4 jam : 4,5
 - Olahraga dalam setahun
 - a. < 1 bulan : 0,04
 - b. 1-3 bulan : 0,17
 - c. 4-6 bulan : 0,42
 - d. 7-9 bulan : 0,67
 - e. > 9 bulan : 0,92

Hasil dari skor frekuensi dan durasi tiap pertanyaan akan dikalikan dan dirata-rata. kemudian tiap hasil dari 3 pertanyaan tersebut ditambahkan dan dirata-rata untuk menghasilkan skor aktivitas seseorang sebagai berikut :

1. Aktivitas ringan : < 5,6
 2. Aktivitas sedang : 5,6 - 7,9
 3. Aktivitas berat : > 7,9
- 4) Status gizi

IMT atau indeks massa tubuh adalah ukuran yang digunakan untuk mengetahui status gizi seseorang yang didapatkan dengan melakukan perbandingan berat badan dan tinggi badan. IMT atau indeks massa tubuh dapat diketahui nilainya dengan menggunakan rumus :

$$\text{IMT} = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Tinggi Badan (m}^2\text{)}}$$

2. Tenaga Pengumpul Data

Pengambilan data dilakukan oleh 6 orang yang dimana 4 orang mahasiswi Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang jurusan gizi semester 6 melakukan pengambilan data meliputi asupan zat gizi makro, natrium, kalium, aktivitas fisik dan status gizi. 2 orang pengumpul data lainnya dari tenaga kesehatan puskesmas yaitu bidan melakukan pemeriksaan tekanan darah.

b. Data Sekunder

Data sekunder yaitu data yang tidak langsung memberikan data kepada pengumpul data, misalnya melalui orang lain atau dokumen. Penelitian ini yang menjadi sumber data sekunder yaitu data jumlah anggota prolanis pada penderita hipertensi di Puskesmas Kotabumi II.

E. Pengolahan dan Analisis Data

1. Pengolahan Data

a. Editing (Editing)

Meneliti kembali apakah isian pada lembar kuesioner asupan zat gizi makro, natrium, kalium sudah cukup baik sehingga dapat di proses lebih lanjut.

b. Koding (coding)

Data karakteristik responden, asupan zat gizi makro, natrium, kalium, dan aktivitas fisik dari kuesioner diklasifikasikan hasilnya atau jawabannya ke bentuk yang lebih ringkas dengan menggunakan kode – kode ke dalam komputer.

- 1) Data umur responden didapatkan dari hasil formulir identitas diri responden, diberi kode yaitu :
 - 1 = 15 – 24 tahun
 - 2 = 25 – 34 tahun
 - 3 = 35 – 44 tahun
 - 4 = 45 – 64 tahun
 - 5 = 65 – 74 tahun
 - 6 = > 75 tahun
- 2) Data jenis kelamin responden didapatkan dari hasil formulir identitas dari responden, diberi kode yaitu :
 - 1 = Laki - Laki
 - 2 = Perempuan
- 3) Data Pendidikan responden didapatkan dari hasil formulir identitas dari responden, diberi kode yaitu :
 - 1 = Sampai dengan SD
 - 2 = Sampai SMP sederajat
 - 3 = SMA / sederajat
 - 4 = Diploma I / II/ / Akta I, II
 - 5 = Sarjana atau Doktor
- 4) Data pekerjaan responden didapatkan dari hasil formulir identitas dari responden, diberi kode yaitu :
 - 1 = Pegawai Negeri
 - 2 = Pegawai Swasta
 - 3 = Wiraswasta
 - 4 = Ibu rumah tangga
 - 5 = Buruh
 - 6 = lain – lain

- 5) Data Tekanan Darah responden didapatkan dari hasil formulir asupan dari responden diberi kode yaitu :
- 1 = Optimal (< 120 mmHg dan < 80 mmHg)
 - 2 = Normal (120 – 129 mmHg atau 80 – 84 mmHg)
 - 3 = Normal tinggi (130 – 139 mmHg atau 85 – 89 mmHg)
 - 4 = Hipertensi derajat I (140 – 159 mmHg atau 90 – 99 mmHg)
 - 5 = Hipertensi derajat II (160 – 179 mmHg atau 100 – 109 mmHg)
 - 6 = Hipertensi derajat III (≥ 180 mmHg atau ≥ 110 mmHg)
 - 7 = Hipertensi sistolik terisolasi (> 140 mmHg atau < 90)
- 6) Data Asupan energi responden didapatkan dari hasil formulir asupan dari responden dihitung dengan rumus mifflin, jika berat badan lebih menggunakan pengurangan energi 500 kalori dan berat badan kurang menggunakan penambahan energi 500 kalori lalu diberi kode yaitu:
- 0 = Sangat kurang, jika konsumsi $< 70\%$
 - 1 = Kurang, jika konsumsi 70 - $< 100\%$
 - 2 = Cukup, jika konsumsi 100 - $< 130\%$
 - 3 = Lebih, jika konsumsi $> 130\%$
- 7) Data Asupan protein responden di dapatkan dari hasil formulir asupan dari responden dihitung dengan 15% diberi kode yaitu :
- 0 = Sangat kurang, jika konsumsi $< 80\%$
 - 1 = Kurang, jika konsumsi 80 - $< 100\%$
 - 2 = Cukup, jika konsumsi 100 - $< 120\%$
 - 3 = Lebih, jika konsumsi $> 120\%$
- 8) Data Asupan lemak responden di dapatkan dari hasil formulir asupan dari responden dihitung dengan 25% Trinyanto dalam Rhamdika et al.,2023 menjelaskan bahwa aktivitas fisik sangat mempengaruhi stabilitas tekanan darah. Orang yang tidak aktif melakukan kegiatan fisik cenderung mempunyai frekuensi denyut jantung yang lebih tinggi. diberi kode yaitu :
- 0 = Sangat kurang, jika konsumsi $< 80\%$

- 1 = Kurang, jika konsumsi 80 - <100%
- 2 = Cukup, jika konsumsi 100 - < 120%
- 3 = Lebih, jika konsumsi > 120%
- 9) Data Asupan karbohidrat responden di dapatkan dari hasil formulir asupan dari responden diberi kode yaitu :
- 0 = Sangat kurang, jika konsumsi < 80%
- 1 = Kurang, jika konsumsi 80 - <100%
- 2 = Cukup, jika konsumsi 100 - < 120%
- 3 = Lebih, jika konsumsi > 120%
- 10) Data Asupan natrium responden di dapatkan dari hasil formulir asupan dari responden diberi kode yaitu :
- 1 = kurang, jika < 1500 mg/hari
- 2 = cukup, jika $\geq$ 1500 mg/hari
- 11) Data Asupan kalium responden di dapatkan dari hasil formulir asupan dari responden diberi kode yaitu :
- 1 = kurang, jika < 4700 mg/hari
- 2 = cukup, jika $\geq$ 4700 mg/hari
- 12) Data aktivitas fisik, kegiatan yang dilakukan responden dalam rangka menjaga Kesehatan dan kebugaran tubuh, yang akan didapatkan dengan hasil kuesioner aktivitas fisik diberi kode yaitu:
- 1 = ringan : < 5,6
- 2 = Sedang : 5,6 – 7,9
- 3 = Berat : > 7,9
- 13) Data Status gizi responden di dapatkan dari hasil penimbangan dan pengukuran dari responden diberi kode yaitu :
- 1 = BB Kurang < 18,5
- 2 = BB Normal 18,5 – 22,9
- 3 = Overweight 23 – 24,9
- 4 = Obesitas I 25 – 29,9
- 5 = Obesitas II > 30

c. Pemasukan data (Entry Data) atau *Processing*

Jawaban – jawaban dari masing – masing responden yang dalam bentuk kode (angka atau huruf) dimasukkan ke dalam program atau *software* komputer . *Software* komputer yang digunakan untuk entry data penelitian ini adalah paket program SPSS *for windows*.

d. Pembersih data (Cleaning Data)

Setelah pemasukan selesai dan sudah benar – benar bebas dari kesalahan langkah selanjutnya adalah melakukan pengecekan kembali data yang sudah di entri.

F. Analisis Data

a. Data Univariat

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis data univariat yang bertujuan untuk menjelaskan karakteristik setiap variable yang diteliti. Analisis univariat dilakukan untuk menggambarkan distribusi frekuensi kejadian masalah asupan zat gizi makro, natrium, kalium, aktivitas fisik dan status gizi pada anggota prolanis penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kotabumi II.