



## **C. Populasi dan Sampel Penelitian**

### **a. Populasi**

Menurut (Sugiyono, 2018), populasi adalah suatu wilayah generalisasi yang tersusun atas objek atau subjek yang menunjukkan ciri-ciri dan sifat-sifat tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulan darinya. Populasi terdiri dari sekelompok, orang, suatu gejala, atau peristiwa yang mempunyai ciri-ciri tertentu. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh pasien hipertensi di RSUD Dr Harjono Soedigdoarto Ponorogo pada bulan Februari 2024 sebanyak 20 orang.

### **b. Sampel Pasien Hipertensi**

Sampel adalah bagian dari populasi yang karekteristiknya diselidiki atau diukur (Irmawatinil & Nurhaedah, 2017). Sampel ditentukan oleh peneliti dengan memperhatikan rumusan masalah, tujuan, hipotesis, metode dan alat penelitian, serta pertimbangan waktu, tenaga dan dana (Darmawan, 2014) sampel pada penelitian ini yaitu pasien hipertensi yang melaksanakan pemeriksaan di RSUD Dr Harjono Soedigdoarto Ponorogo dengan jumlah responden 20 dengan kriteria inklusi sebagai berikut:

#### **1. Kriteria inklusi**

- a. Pasien hipertensi laki-laki atau perempuan dengan tekanan darah >140/ >90 mmHg pada bulan Februari tahun 2024
- b. Usia pasien hipertensi 30-49 tahun berdasarkan rekam medik dan dapat menulis dan membaca
- c. Berdomisili pada wilayah kerja Rumah Sakit Dr Harjono Soedigdoarto Ponorogo
- d. Tidak mempunyai komplikasi yang berat seperti gangguan pada jantung, ginjal, mata, dan otak.

#### **2. Kriteria eksklusi**

Saat dilakukan observasi, prognosis penyakit pasien semakin memburuk sehingga tidak memungkinkan untuk diikuti sertakan dalam penelitian ini.

#### **D. Instrumen Penelitian**

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah

- a. Alat tulis
- b. Form permohonan menjadi responden
- c. Form pernyataan kesediaan menjadi subjek penelitian
- d. Data Rekam Medis Pasien
- e. Kuisisioner karakteristik responden dan food recall 2x24 jam
- f. Tensimeter/sphygmomanometer dengan merk *OneMed*
- g. Timbangan injak merk *speeds* dengan ketelitian 0,1 kg
- h. Microise
- i. Aplikasi Nutrisurvey
- j. Daftar Angka Kecukupan Gizi (AKG) 2019

#### **E. Variabel**

Variabel dalam penelitian ini yaitu Protein, Natrium, Kalium, dan Hipertensi yang di ukur menggunakan food recall 2x24 jam dalam jangka waktu 30 hari untuk merndapatkan 20 pasien hipertensi yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi.

## F. Definisi Operasional

Table 2. Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Instrumen	Kategori	Skala
Asupan Protein	Asupan protein dapat diartikan sebagai jumlah protein yang dikonsumsi seseorang dalam satu hari, diukur dalam gram per hari (g/hari). Dihitung menggunakan data makanan yang dikonsumsi dalam 2x 24 jam dengan menggunakan food recall dan diolah menggunakan nutrisurvey.	Wawancara menggunakan form food recall 2 x 24 jam	Normal: Perempuan (30-49) : 60 g/hari Laki- laki (30-49) : 65 g/hari Kurang: Perempuan (30-49) : <60 g/hari Laki- laki (30-49) : <65 g/hari Lebih : Perempuan (30-49) : >60g/hari Laki- laki (30-49) : >65 g/hari Sumber: (AKG, 2019)	Rasio
Asupan Natrium	Asupan protein dapat diartikan sebagai jumlah natrium yang dikonsumsi seseorang dalam satu hari, diukur dalam miligram per hari (mg/hari). Dihitung menggunakan data makanan yang dikonsumsi dalam 2x 24 jam dengan menggunakan food recall dan diolah menggunakan nutrisurvey.	Wawancara menggunakan form food recall 2 x 24 jam	Normal : 2300 mg/hari Kurang : <2300 mg/hari Lebih : >2300 mg/hari Sumber: (AKG, 2019)	Rasio
Asupan Kalium	Asupan protein dapat diartikan sebagai jumlah kalium yang dikonsumsi seseorang dalam satu hari, diukur dalam miligram per hari (mg/hari). Dihitung menggunakan data makanan yang dikonsumsi dalam 2x 24 jam dengan menggunakan food recall dan diolah menggunakan nutrisurvey.	Wawancara menggunakan form food recall 2 x 24 jam	Normal: 2000 mg/hari Kurang: <2000 Lebih : >2000mg/hari Sumber: (AKG, 2019)	Rasio
Tekanan Darah	Tekanan darah didefinisikan sebagai peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg yang diperoleh dari data rekamedis pasien.	Data rekamedis pasien	Hipertensi stage 1 : 130-139/80-89 mmHg Hipertensi stage 2 : >140/>90 mmHg Sumber: (Kemenkes RI, 2018)	Rasio

## **G. Cara Pengumpulan Data**

Data yang dikumpulkan pada penelitian ini meliputi data primer dan data sekunder, yaitu:

### **1. Data primer**

Data primer merupakan data yang dikumpulkan secara langsung oleh peneliti yang terdiri dari:

#### **a. Identitas responden**

Peneliti mewawancarai responden dan mencatat menggunakan kuesioner karakteristik yang terdiri dari nama, tanggal, alamat, umur, jenis kelamin, pendidikan terakhir, pekerjaan, lama menderita hipertensi, riwayat keluarga yang menderita hipertensi, rutin mengonsumsi obat penurun darah, dan status gizi yang diukur menggunakan antropometri.

#### **b. Pengisian inform consent**

Responden menandatangani surat ketersediaan menjadi responden (*inform consent*). Setelah itu peneliti menjelaskan secara ringkas prosedur yang dilakukan untuk pengambilan data, termasuk pengisian form *food recall 2x24 jam*.

#### **c. Pengambilan data konsumsi makan menggunakan form food recall 2x24 jam**

Peneliti mencatat terkait makanan dan minuman yang dikonsumsi selama 2x24 jam pada hari senin dan rabu.

### **2. Data Sekunder**

Data sekunder adalah data yang diperoleh dari RSUD Dr Harjono Soedigdoarto Ponorogo terkait hasil pemeriksaan tekanan darah pasien hipertensi pada bulan februari tahun 2024.

## H. Teknik Pengolahan Data

Data dalam penelitian ini diolah dengan cara dianalisis secara deskriptif sebagai berikut.

### a. Data Karakteristik Responden

Data karakteristik responden meliputi umur, jenis kelamin, pendidikan terakhir, pekerjaan, lama menderita hipertensi, riwayat keluarga yang menderita hipertensi, rutin mengonsumsi obat penurun darah, dan status gizi, lalu disajikan dalam bentuk tabel kemudian data dianalisis secara deskriptif sesuai dengan hasil penelitian yang didapatkan.

### b. Data Tekanan Darah

Data mengenai tekanan darah diolah berdasarkan hasil pengukuran dengan *tensimeter* merk *OneMed* atau mencatat dari buku rekam medis pasien kemudian ditabulasikan serta dianalisis secara deskriptif. Data tekanan darah diklasifikasikan (Kemenkes RI, 2018) sebagai berikut:

Optimal	: <120/<80 mmHg
Normal	: 120-129/<80 mmHg
Hipertensi stage 1	: 130-139/80-89 mmHg
Hipertensi stage 2	: $\geq 140 / \geq 90$ mmHg

### a. Data Konsumsi makanan

Data diperoleh dari hasil recall 2x24 jam kemudian data food recall diolah menggunakan aplikasi *Nutrisurvey* untuk mengetahui tingkat konsumsi protein, natrium dan kalium. Kemudian hasil data dijelaskan secara deskriptif serta didukung oleh jurnal-jurnal yang telah ada. Rumus dan klasifikasi tingkat konsumsi sebagai berikut:

$$\text{Rumus Tingkat Konsumsi: } \frac{\text{asupan aktual}}{\text{energi individu}} \times 100\%$$

Tingkat asupan baik	: $\geq 100\%$
Sedang	: 80-90%
Kurang	: 70-79%
Defisit	: $\leq 70\%$