

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Metode penelitian ini adalah penelitian *quasi eksperiment* dengan pendekatan *two-group pre test* dan *post test design*. Rancangan jenis penelitian ini menggunakan dua kelompok subjek kelompok kontrol dan kelompok intervensi. Intervensi diberikan kepada lansia hipertensi secara door-to-door. Kelompok intervensi akan diberikan konseling gizi dan kelompok kontrol tidak diberikan konseling gizi. Dengan demikian hasil perlakuan dapat lebih akurat karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan.

B. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di posyandu wilayah Puskesmas Rampal Celaket Kota Malang. Adapun waktu pelaksanaan penelitian ini adalah bulan April-Mei 2024.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah semua lansia hipertensi rawat jalan di Puskesmas Rampal Celaket Kota Malang.

2. Sampel

Sampel adalah sebagian yang diambil dari keseluruhan obyek yang diteliti dan dianggap mewakili seluruh populasi (Notoatmodjo, 2010). Teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini adalah *purposive sampling*. Peneliti mengambil sampel dengan beberapa kriteria dengan pertimbangan tertentu sesuai yang akan diteliti. Penentuan jumlah sampel pada penelitian menggunakan teori yang dikemukakan oleh Notoatmodjo (2010) dengan rumus sebagai berikut :

$$\begin{aligned}n &= \frac{N.z^2.p.q}{d(N-1)+z^2.p.q} \\ &= \frac{155(1,96)^2.0,5.0,5}{0,05(155-1)+(1,96)^2.0,5.0,5} \\ &= \frac{155(3,84).0,5.0,5}{0,05(154)+(3,84).0,5.0,5}\end{aligned}$$

$$= \frac{148,8}{8,66}$$

$$= 17,18 \approx 17 \text{ responden}$$

Sehingga besar sampel yang pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol adalah 17 responden.

Keterangan :

n : Perkiraan jumlah sampel

N : Perkiraan besar populasi =155

z : Nilai standar normal untuk $\alpha = 0,05$ (1,96)

p : Perkiraan proporsi, jika tidak diketahui dianggap 50%

q : $1 - p$ (100% - p)

Sampel penelitian ini terdiri dari 2 kriteria yaitu kriteria inklusi dan kriteria eksklusi yang disesuaikan menurut kriteria dibawah ini :

a) Kriteria Inklusi

1. Responden berjenis kelamin laki laki/perempuan
2. Responden dapat berkomunikasi dengan baik
3. Responden yang terdiagnosis penyakit hipertensi tanpa komplikasi/penyakit lain
4. Responden belum pernah mendapatkan konsultasi gizi
5. Responden lansia usia 60-79 tahun

b) Kriteria Eksklusi

Prognosis responden memburuk selama dilakukan penelitian

D. Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Variabel Independent (Variabel Bebas)

Variabel independent dalam penelitian ini adalah pengetahuan gizi, pola makan

2. Variabel Dependent (Variabel Terikat)

Variabel dependent dalam penelitian ini adalah tekanan darah

E. Instrumen Penelitian

1. Lembar persetujuan responden/ *Informed Consent*
2. Lembar karakteristik responden
3. Formulir *Food Frequency Questinnaire* (FFQ)
4. Formulir kuisisioner pengetahuan gizi

5. *Leaflet* diet rendah garam
6. Tensimeter

F. Definisi Operasional Variabel

Tabel 1. Definisi Operasional Variabel

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala
Tingkat pengetahuan gizi	Segala sesuatu yang diketahui responden tentang penyakit hipertensi dan pola makan hipertensi sebelum dan sesudah diberikan konsultasi gizi	Kuesioner berupa 10 pertanyaan pengetahuan gizi tentang hipertensi dengan menggunakan angket pada saat <i>pre test</i> dan <i>post test</i>	Baik (jawaban benar 76- 100%) Cukup (jawaban benar 56- 76%) Kurang (jawaban <56%) (Notoatmodjo, 2013)	Rasio
Pola Makan	Mengetahui kebiasaan makan responden dalam memenuhi kebutuhan makan meliputi : a. Frekuensi makanan yang dikonsumsi dalam sehari b. Jenis bahan makanan dan variasi bahan makanan yang dikonsumsi dalam sehari	Pengisian dilakukan dengan wawancara menggunakan Formulir <i>Food Frequency Questionnaire (FFQ)</i>	Sering : \geq mean skor penelitian (≥ 382) Jarang : $<$ mean skor penelitian (< 382) (Sirajuddin dkk, 2018)	Rasio
Tekanan Darah	Suatu keadaan yang menunjukkan jika tekanan darah sistolik dan diastolik yang diukur dengan menggunakan <i>sphygmomanometer</i>	Tekanan darah diukur dengan menggunakan alat <i>sphygmomanometer</i>	Normal : $< 140/ < 90$ mmHg Hipertensi : $< 140/ < 90$ mmHg	Rasio

G. Teknik Pengumpulan Data

1. Persiapan Penelitian
 - a. Melakukan penyusunan proposal
 - b. Menentukan tempat penelitian
 - c. Mengajukan izin pelaksanaan penelitian

- d. Mempersiapkan formulir yang dibutuhkan seperti lembar persetujuan penelitian, *informed consent*, lembar identitas responden, formulir pengetahuan gizi, formulir FFQ.
- e. Mempersiapkan alat pengukuran antropometri seperti microtoice dan timbangan injak
- f. Memberikan penjelasan terkait tujuan, manfaat dan prosedur penelitian. Calon responden diminta untuk menandatangani *informed consent*

2. Pelaksanaan Penelitian Sebelum Intervensi (*Pre-Test*)

a. Pengambilan Data Karakteristik Responden

Data karakteristik responden meliputi nama, usia, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan dan riwayat hipertensi responden didapat dengan cara melihat data rekam medis di Puskesmas Rampal Celaket Kota Malang.

b. Pengambilan Data Pengetahuan Gizi

Data pengetahuan gizi diperoleh dengan responden mengisi kuisisioner *pre-test* yang telah diberikan sebelum diberikan konseling gizi yaitu pada saat minggu pertama. Pengambilan data pengetahuan gizi dilakukan dengan responden mengisi lembar kuisisioner yang telah diberikan.

c. Pengambilan Data Pola Makan

Data pola makan yang dikonsumsi responden diperoleh dengan cara wawancara dengan menggunakan formulir *Food Frequency Questionnaire (FFQ)*. Pengambilan data asupan makan dilakukan dengan wawancara pada saat minggu ke-1 dan minggu ke-4 (terakhir) secara langsung terhadap responden.

d. Pengambilan Data Tekanan Darah

Data tekanan darah diperoleh melalui pengukuran tekanan darah dengan menggunakan *sphygmomanometer* sesuai prosedur pengukuran tekanan darah yang benar. Pengukuran tekanan darah dilakukan pada saat sebelum diberikan konseling gizi. Pengukuran tekanan darah dilakukan pada saat sebelum konseling dan pada saat minggu terakhir. Dalam penelitian ini dikatakan hipertensi jika tekanan darah sistolik seseorang > 140 mmHg, Tekanan diastolik > 90.

3. Pelaksanaan Intervensi

Pelaksanaan intervensi dilakukan selama 1 bulan. Intervensi yang dilakukan yaitu konseling gizi dilakukan 1x dalam seminggu yang dilakukan dalam 3 minggu. Konseling gizi dilakukan selama kurang lebih 30 menit dan 1 minggu terakhir untuk mengetahui pengaruh dari intervensi konseling gizi. Media yang digunakan adalah *leaflet*. *Leaflet* yang digunakan untuk memberikan konseling gizi.

4. Pelaksanaan Penelitian Setelah Intervensi (*Pos-Test*)

a. Pengambilan Data Tingkat Pengetahuan Gizi Setelah Intervensi

Data pengetahuan gizi diperoleh dengan responden mengisi kuisisioner *post-test* yang telah diberikan. Kuisisioner *post-test* dilakukan pada saat minggu ke 4 untuk melihat hasil pengetahuan gizi responden.

b. Pengambilan Data Pola Makan Setelah Intervensi

Data pola makan diperoleh dengan wawancara *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) meliputi jenis bahan makanan dan frekuensi bahan makanan yang telah dikonsumsi responden dilakukan pada saat minggu ke 4 setelah responden mengisi kuisisioner tingkat pengetahuan gizi.

c. Pemeriksaan Tekanan Darah Setelah Intervensi

Pengukuran tekanan darah dilakukan pada saat minggu ke 4. Pengukuran tekanan darah dilakukan oleh perawat pada saat mengunjungi rumah responden.

H. Teknik Pengolahan Data

Proses pengolahan data yang telah terkumpul adalah sebagai berikut

1. Data karakteristik responden meliputi nama, usia, jenis kelamin, pekerjaan, pendidikan, dan lama menderita yang dilakukan melalui hasil wawancara. Semua data diatas disajikan dalam bentuk tabel dan dianalisis secara deskriptif.
2. Data tingkat pengetahuan gizi responden diperoleh dari hasil penelitian dengan metode kuisisioner terhadap responden pada saat *pre test* dan *post test* untuk membandingkan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan konseling, dengan jumlah soal 10 pertanyaan. Jumlah skor yang diperoleh akan dibagi dengan skor maksimal dari jumlah pertanyaan kemudian akan dikalikan 100% (Arikunto,2013) dengan rumus:

$$\text{Nilai pengetahuan} = \frac{\text{Jumlah soal yang benar}}{\text{Jumlah soal}} \times 100\%$$

Dengan kategori skor nilai sebagai berikut :

- a. Baik (jawaban benar 76- 100%)
- b. Cukup (jawaban benar 56- 76%)
- c. Kurang (jawaban <56%)

(Notoatmodjo, 2013)

3. Data pola makan responden diperoleh dari hasil penelitian dengan metode wawancara dengan menggunakan formulir *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) merupakan metode yang digunakan untuk mengetahui seberapa besar frekuensi makan seseorang terhadap beberapa bahan makanan selama kurun waktu tertentu seperti hari, minggu, bulan, hingga tahun. Pemberian skor tercantum dalam kolom formulir FFQ yang terdiri dari :

- a. Jenis makan
 - 1) Sering sekali dikonsumsi
 - 2) Sering dikonsumsi
 - 3) Biasa dikonsumsi
 - 4) Kadang – kadang dikonsumsi
 - 5) Jarang dikonsumsi
 - 6) Tidak pernah dikonsumsi
- b. Frekuensi makan
 - 1) >3x/hari : 50
 - 2) 1x/hari : 25
 - 3) 3-6x/minggu : 15
 - 4) 1-2x/minggu : 10
 - 5) 2x/bulan : 5
 - 6) Tidak pernah : 0

Data pola makan diolah dengan menggunakan Microsoft excel lalu diolah menggunakan SPSS, didapatkan kategori sebagai berikut yaitu :

Tabel 2. Kategori Pola Makan

Kategori Pola Makan	Skor
Sering	≥382
Jarang	<382

(Sumber : Sirajuddin *et al.*, 2018)

4. Data tekanan darah diambil dengan menggunakan alat *sphygmomanometer* dikategorikan menurut (Triyanto,2014) yaitu sebagai berikut :

- a. Normal : < 140 / < 90 mmHg
- b. Hipertensi : \geq 140 / 90 mmHg

I. Analisis Data

1. Analisis Univariat

Analisis univariat dilakukan untuk mendeskripsikan masing-masing variable yang disajikan dalam distribusi frekuensi kemudian disajikan dalam bentuk tabel.

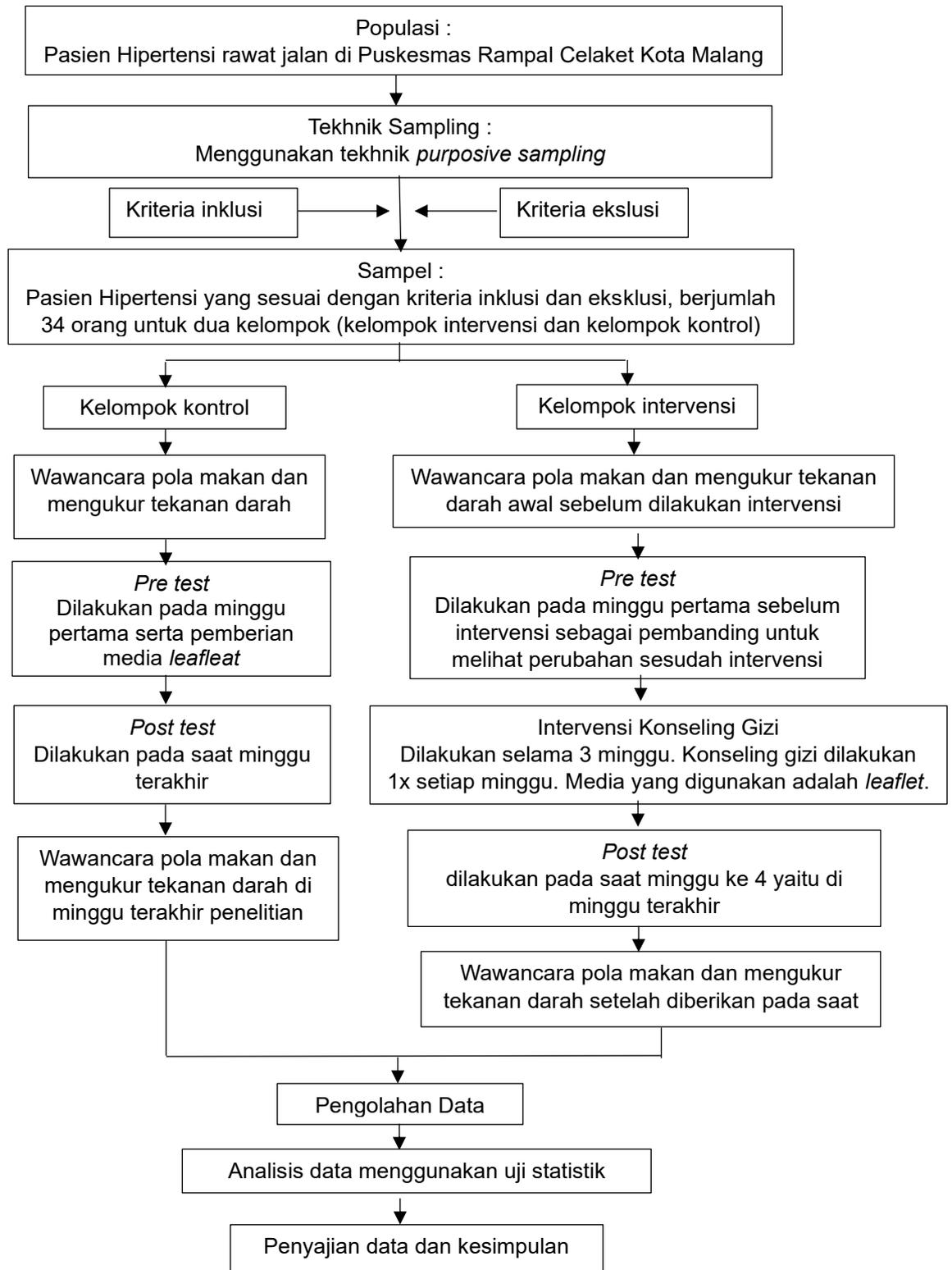
2. Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk menguji perbedaan rata-rata antar variabel. Dalam menentukan populasi berdistribusi normal atau tidak dilakukan uji persyaratan analisis terlebih dahulu menggunakan software SPSS. Analisis yang digunakan yaitu uji normalitas *Shapiro-Wilk*. Data pada uji normalitas diperoleh dari data hasil *pre-test* dan *post-test* masing-masing penderita. Data berdistribusi normal apabila hasil perhitungan uji *Shapiro-Wilk* nilai p lebih besar dari tingkat *alpha* 5% ($p > 0,005$). Jika data berdistribusi normal maka dilanjutkan menggunakan uji beda (*Paired Sample T-Test*) (uji parametrik) untuk mengetahui perbedaan tingkat pengetahuan gizi, pola makana dan tekanan darah penderita hipertensi sebelum dan sesudah diberikan konseling gizi.

J. Etika Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan setelah mendapatkan persetujuan etik dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) Kementerian Poltekkes Malang dengan kode etik No.DP.04.03/F.XXI.31/0811/2024. (Lampiran 1)

K. Alur Penelitian



Gambar 1. Alur Penelitian