

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Metode penelitian ini adalah penelitian *Quasi eksperimental* dengan pendekatan *two group pre test - post test design*. Rancangan jenis penelitian ini menggunakan dua kelompok subjek kelompok kontrol dan kelompok perlakuan. Kelompok kontrol tidak diberikan penyuluhan dan senam hanya diberikan leaflet saja. Sedangkan pada kelompok perlakuan diberikan penyuluhan dan senam. Penelitian ini diawali dengan diberikan *pre test* sebelum diberikan penyuluhan dengan maksud untuk mengetahui keadaan kelompok sebelum diberikan penyuluhan. Kemudian setelah diberikan penyuluhan, diberikan *pos test* untuk mengetahui keadaan kelompok setelah diberikan penyuluhan yang bertujuan untuk menguji adanya perubahan – perubahan setelah adanya penyuluhan.

B. Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian dilakukan di Puskesmas Kedungkandang Kota Malang pada 28 April – 31 Mei 2024.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah sebanyak 40 penderita hipertensi di Puskesmas Kedungkandang

2. Sampel

Sampel dalam penelitian ini diambil dari populasi penderita hipertensi di Puskesmas Kedungkandang yang memenuhi kriteria. Adapun kriteria sampel yang diambil :

a. Kriteria inklusi

1. Pasien Hipertensi dengan usia lansia (60 – 80 tahun)
2. Pasien Hipertensi yang memiliki tekanan darah > 120/80 mmHg.
3. Pasien hipertensi dengan komplikasi / tidak komplikasi yang mengkonsumsi obat

4. Penderita Hipertensi dalam keadaan sadar dan tepat berkomunikasi
5. Bersedia menjadi subjek penelitian dengan menandatangani *Informed Consent*

b. Kriteria eksklusi

1. Pasien yang kondisinya semakin memburuk
2. Pasien meninggal dunia masih dalam jangka waktu penelitian
3. Pasien pindah tempat saat pelaksanaan penelitian

3. Besar Sampel

Besar sampel dalam penelitian ini berdasarkan kriteria inklusi dan kriteria eksklusi yang ditentukan oleh peneliti yaitu sebesar 40 responden yang terdiri dari 20 responden perlakuan dan 20 responden kontrol.

4. Teknik Sampling

Pada penelitian ini menggunakan Teknik non probability sampling (Non – Random Sample) dengan menggunakan purposive sampling

D. Variabel Penelitian

1. Variabel bebas

Variabel independen (bebas) dalam penelitian ini adalah penyuluhan gizi dan senam lansia

2. Variabel terikat

Variabel dependen (terikat) dalam penelitian ini adalah pola konsumsi dan tekanan darah pada penderita Hipertensi

E. Instrumen Penelitian

Alat dan bahan yang digunakan dalam penelitian ini adalah :

1. Lembar persetujuan responden / Informed Consent
2. Lembar identitas responden
3. Form *FFQ*
4. Buku foto makanan
5. Software SPSS
6. Leaflet hipertensi
7. Lembar observasi senam lansia

F. Definisi Operasional

Berikut adalah tabel Definisi Operasional :

Tabel 1. Definisi Operasional Variabel

Variabel	Definisi	Alat dan cara ukur	Hasil ukur	Skala
Penyuluhan Gizi	Penyampaian materi kepada responden mengenai hipertensi dan pola konsumsi dengan metode ceramah menggunakan media leaflet dan PPT di Puskesmas Kedungkandang	-	-	-
Senam lansia	Kegiatan senam untuk lansia yang dilakukan 4 kali dalam 1 bulan (rutin senam) selama 30 menit di Puskesmas Kedungkandang	Senam lansia yang dilakukan secara teratur dengan menggunakan lembar observasi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tidak rutin senam : 0 (Jika melakukan senam \leq 4 kali) 2. Rutin senam : 1 (Jika melakukan senam sebanyak 4 kali) 	Nominal
Pola Konsumsi	Jenis dan frekuensi bahan makanan sumber natrium yang dikonsumsi oleh responden dalam 1 minggu pada 1 bulan terakhir penelitian	Pola konsumsi dilakukan dengan wawancara dengan menggunakan metode Food Frequency Questionnaire <i>FFQ</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sering : \geq mean skor penelitian (≥ 485) 2. Jarang < mean skor penelitian (< 485) (Sirajuddin et al., 2018) 	Ordinal
Tekanan Darah	Tekanan darah diastolik dan sistolik responden yang diukur pada saat pagi hari dengan bantuan tenaga medis Puskesmas Kedungkandang	Tekanan darah diukur dengan menggunakan alat sphygmomano meter	Kategori tekanan darah : <ol style="list-style-type: none"> 1. Normal : $<120 / <80$ mmHg 2. Pra hipertensi : $120 - 129 / 80$ mmHg 3. Hipertensi stage 1 : $130-139 / 80-89$ mmHg 4. Hipertensi stage 2 : $\geq 140 / \geq 90$ mmHg (Whelton PK, et al. 2017. High Blood Pressure Clinical Practice Guideline.)	Rasio

G. Metode Pengumpulan Data

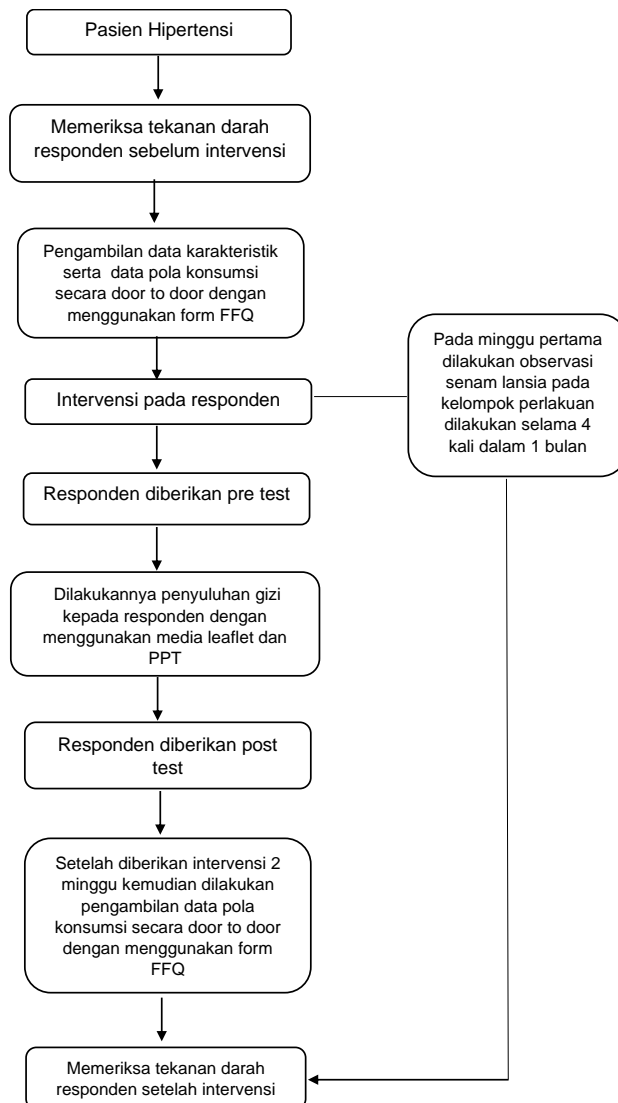
1. Tahapan Penelitian

a. Survei pendahuluan

Penelitian pendahuluan dilakukan untuk mengetahui jumlah penderita rawat jalan Hipertensi di Puskesmas Kedungkandang Kota Malang.

b. Alur penelitian

Alur penelitian dapat dilihat pada gambar dibawah ini :



Gambar 1. Alur Penelitian

2. Teknik Pengumpulan Data

a. Data Karakteristik Responden

Data karakteristik responden meliputi usia, jenis kelamin, pekerjaan, pendidikan, riwayat penyakit diperoleh melalui wawancara kepada responden menggunakan lembar identitas responden.

b. Data Gambaran Umum Pengetahuan Responden

Data gambaran umum pengetahuan responden diperoleh dengan melalui lembar kuesioner pengetahuan tentang hipertensi yang tersedia pada lampiran x.

c. Data Senam Lansia

Data senam lansia diperoleh melalui formulir observasi untuk mengetahui frekuensi senam pada lansia.

d. Data Pola Konsumsi

Data pola konsumsi diperoleh dengan cara wawancara kepada responden dengan menggunakan form FFQ untuk mengetahui Gambaran jenis dan frekuensi makan yang dikonsumsi oleh responden.

e. Data Tekanan Darah

Data tekanan darah diperoleh melalui pengukuran tekanan darah dengan menggunakan sphygmomano meter sesuai prosedur pengukuran tekanan darah yang benar. Pengukuran tekanan darah pada pasien hipertensi dilakukan 1 kali oleh tenaga paramedik yang sudah terlatih. Dalam penelitian ini dikatakan hipertensi jika tekanan darah sistolik seseorang > 120 mmHg, Tekanan diastolik > 80 mmHg atau keduanya dan tidak hipertensi jika tekanan sistolik < 120 mmHg dan atau tekanan diastolik < 80 mmHg.

H. Metode Pengolahan dan Analisis Data

1. Data karakteristik responden

Data karakteristik responden kemudian disajikan dalam bentuk tabel dan dianalisa secara deskriptif.

a. Usia

- 1) Lansia awal :60 – 69 tahun
- 2) Lansia akhir : 70 – 80 tahun

b. Jenis kelamin

Olah data deskriptif jenis kelamin responden diidentifikasi menjadi laki – laki dan Perempuan

c. Pekerjaan

- 1) Ibu rumah tangga
- 2) PNS
- 3) TNI/Polri
- 4) Buruh
- 5) Wiraswasta

d. Pendidikan

Olah data deskriptif Pendidikan responden diidentifikasi menjadi :

- 1) Tamat SD
- 2) Tamat SMP
- 3) Tamat SMA
- 4) Tamat Perguruan Tinggi

e. Penyakit penyerta

Olah data deskriptif penyakit penyerta responden diidentifikasi menjadi ada dan tidak ada

f. Lama menderita Hipertensi

Olah data deskriptif lama menderita Hipertensi responden diidentifikasi menjadi <5 tahun dan >5 tahun

g. Obat yang dikonsumsi

Olah data deskriptif obat yang dikonsumsi responden diidentifikasi menjadi ya dan tidak

2. Gambaran Umum Pengetahuan Responden

Data gambaran umum pengetahuan responden diambil dengan pengisian kuesioner tingkat pengetahuan oleh responden. Tingkat pengetahuan gizi yang diklasifikasikan menjadi :

- a. Skor baik jika nilai $> 75\%$ - 100%
 - b. Skor cukup jika nilai 56-75%
 - c. Skor kurang jika nilai $< 56\%$
- (Nursalam, 2016)

3. Data senam lansia

Data senam lansia setelah dilakukan observasi pada responden menggunakan formulir observasi kemudian dianalisis dan dikategorikan menjadi :

- 1) Tidak rutin senam : 0 (Jika melakukan senam ≤ 4 kali)
- 2) Rutin senam : 1 (Jika melakukan senam sebanyak 4 kali)

4. Data pola konsumsi

Data pola konsumsi bahan makanan dalam ukuran rumah yang terdiri dari jenis bahan makanan serta 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

Setelah data terkumpul, Menghitung skor konsumsi pangan adalah menjumlahkan semua skor konsumsi pangan subjek berdasarkan jumlah skor

kolom konsumsi untuk setiap pangan yang pernah dikonsumsi. Total skor ditulis pada baris paling bawah. Interpretasi skor ini harus didasarkan pada nilai rerata skor konsumsi pangan pada populasi. Data pola makan diolah dengan menggunakan Microsoft excel lalu diolah menggunakan SPSS dan didapatkan kategori sebagai berikut yaitu :

- 1) Sering : \geq mean skor penelitian (≥ 485)
- 2) Jarang : $<$ mean skor penelitian (<485)

(Sirajuddin et al., 2018)

5. Data tekanan darah

Data tekanan darah dicatat berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah. Kemudian dibandingkan dengan rujukan yang telah ditetapkan dan dikategorikan menurut (Whelton PK, et al. 2017. High Blood Pressure Clinical Practice Guideline.) :

- 1) Normal : $<120/<80$ mmHg
- 2) Pra Hipertensi : $120-129/80$ mmHg
- 3) Hipertensi stage 1 : $130-139/80-89$ mmHg
- 4) Hipertensi Stage 2 : $\geq 140/\geq 90$ mmHg

6. Analisis pengaruh antar variabel

Data diolah dan kemudian dianalisis menggunakan uji statistic dengan menggunakan program SPSS untuk menguji hipotesis pada penelitian, variabel yang dianalisis yaitu :

a. Data Senam Lansia

Jika data senam lansia berdistribusi normal maka menggunakan uji statistic parametrik menggunakan Paired T-test, apabila data berdistribusi tidak normal maka digunakan uji statistic non parametrik yaitu uji wilcoxon.

- Jika nilai p-value $< 0,05$ maka H_0 ditolak, berarti ada pengaruh senam lansia terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi
- Jika nilai p-value $> 0,05$ maka H_0 diterima, berarti tidak ada pengaruh senam lansia terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi

b. Data Pola Konsumsi

Jika data senam lansia berdistribusi normal maka menggunakan uji statistic parametrik menggunakan Paired T-test, apabila data berdistribusi tidak normal maka digunakan uji statistic non parametrik yaitu uji wilcoxon

- Jika nilai p-value < 0,05 maka H0 ditolak, berarti ada pengaruh penyuluhan gizi terhadap pola konsumsi dan tekanan darah pada penderita hipertensi
- Jika nilai p-value > 0,05 maka H0 diterima, berarti tidak ada pengaruh penyuluhan gizi terhadap pola konsumsi dan tekanan darah pada penderita hipertensi.

I. Etik Penelitian

Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan etik dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) Poltekkes Kemenkes Malang dengan No.DP.04.03/F.XXI.31/0720/2024.