

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Metode penelitian ini adalah penelitian Pre Eksperimental dengan pendekatan *one group pretest dan post test*. Desain penelitian ini menggunakan rancangan pra-eksperimen tipe *one group pretest dan post test*, yaitu penelitian *variable* hanya satu kelompok saja. Rancangan tersebut merupakan salah satu desain penelitian yang termasuk dalam jenis penelitian pra eksperimen dengan observasi yang dilakukan sebanyak 2 (dua) kali yaitu sebelum eksperimen yang disebut *pretest* dan sesudah eksperimen yang disebut *posttest* pada subjek penelitian.

Penelitian pre-eksperimental *one group pre test dan post test* adalah suatu penelitian yang dilakukan dengan cara memberikan perlakuan pada seluruh kelompok studi. Desain ini menggunakan satu kelompok subyek yang diberi perlakuan atau intervensi. Kelompok itu ditetapkan tanpa acak (misalnya diambil kelas yang telah terbentuk) namun diasumsikan memiliki tekanan darah yang memiliki kategori yang sama (Pre Hipertensi).

3.2 Tempat dan Waktu

Penelitian ini akan dilaksanakan di wilayah kerja TK,SD,SMP dan SMA Immanuel Batu. Adapun waktu pelaksanaan penelitian ini adalah 16 Februari 2024 – 16 Maret 2024.

3.1 Populasi dan *Sample*

1. Populasi

Populasi penelitian ini adalah adalah Guru dan Karyawan TK,SD,SMP dan SMA Immanuel Batu dengan jumlah 30 orang.

2. *Sample*

Perhitungan *sample* pada penelitian ini menggunakan rumus slovin karena populasi kurang dari 1000 (sugiyono,2016).

$$n = N / 1 + N (e)^2$$

$$n = 30 / 1 + 30 (0,1)^2$$

$$n = 30 / 1,3$$

$$n = 23 \text{ sample}$$

Kriteria sampel dalam penelitian ini diambil berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi yaitu kriteria yang ditetapkan sebelum penelitian dilakukan. Kriteria inklusi digunakan untuk menentukan apakah seseorang dapat berpartisipasi dalam studi penelitian. Kriteria eksklusi digunakan apabila selama proses pengambilan data, guru dan karyawan yang menjadi responden tidak dapat mengikuti seluruh rangkaian kegiatan yang ditetapkan. Kriteria sampel adalah sebagai berikut:

1. Kriteria Inklusi
 - a. Guru dan karyawan TK,SD,SMP dan SMA Immanuel Batu berstatus aktif sebagai guru dan karyawan di TK,SD,SMP dan SMA Immanuel Batu
 - b. Guru dan karyawan TK,SD,SMP dan SMA Immanuel Batu yang memiliki tekanan darah yang termasuk dalam Pre hipertensi (120mmHg-139mmHg)
 - c. Guru dan karyawan TK,SD,SMP dan SMA Immanuel Batu yang bersedia mengikuti seluruh rangkaian penelitian hingga selesai
 - d. Guru dan Karyawan dengan Jenis Kelamin Perempuan dan tidak merokok
 - e. Guru dan Karyawan dengan Aktivitas fisik dan IMT yang sama
 - f. Guru dan karyawan hadir saat pretest dan post test
2. Kriteria Eksklusi
 - a. Guru dan Karyawan yang memiliki tekanan darah normal dan hipertensi
 - b. Guru dan Karyawan yang tidak hadir saat penelitian
 - c. Guru dan Karyawan yang tidak bersedia menjadi responden

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan didapatkan *sample* yang memenuhi kriteria inklusi sebanyak 23 responden dengan tekanan darah antara 120MmHg–139MmHg. Teknik Sampling ini disebut *purposive sampling* dimana sampel yang diambil merupakan sampel yang telah memenuhi kriteria inklusi.

3.2 Variabel Penelitian

1. Variabel bebas (*independent variable*) yaitu edukasi gizi tentang Diet DASH dengan metode konseling gizi dengan media Kipas Hipertensi.
2. Variabel Terikat (*dependent variable*) yaitu Kepatuhan Diet Hipertensi dan Tekanan Darah

3.3 Definisi Operasional Variabel

Table 1 Definisi Operasional Penelitian

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Data
Konseling Gizi	Penyampaian materi mengenai hipertensi selama 4 minggu (1 bulan) dengan metode komunikasi dua arah menggunakan media Kipas Hipertensi sebagai alat bantu, dilakukan satu dalam seminggu dengan durasi 30 menit.			
Kepatuhan Diet Pre Hipertensi	Pengukuran Kepatuhan Diet dengan Form	Kuisisioner Pre Test dan Post Test	Dinyatakan dalam bentuk Presentase :	Ordinal

	Kepatuhan Diet DASH untuk melihat bahan makanan yang dikonsumsi dan pola makan		76%-100% Tingkat Kepatuhan tinggi 75%-56% Tingkat Kepatuhan sedang <56% Tingkat Kepatuhan Rendah (Romadhon, Saibil, dan Nasir 2020)	
Asupan Makan	Asupan makan diukur dengan SQ FFQ	Form SQ FFQ	Berdasarkan Buku Supriasa dkk, 2016 1. Diatas AKG > 120% 2. Normal 90-120% 3. Defisit Tingkat Ringan 80-89% 4. Defisit Tingkat Sedang 70-79% 5. Defisit Tingkat berat < 70%	Rasio
Tekanan Darah	Pengukuran tekanan darah dilakukan sebelum dan	Sfigmomanometer	Normal : TDS < 120 mmHg dan TDD < 80 mmHg	Rasio

	sesudah pemberian konseling gizi.		Pre Hipertensi : TDS 120-139 mmHg dan TDD 80-89 mmHg Hipertensi grade I : TDS 140 – 159 mmHg dan TDD 90 – 99 mmHg Hipertensi Grade II : TDS > 160 mmHg dan TDD > 100 mmHg	
--	-----------------------------------	--	---	--

3.4 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian merupakan alat bantu untuk mendapatkan data penelitian yang diinginkan, pada penelitian ini instrument yang digunakan adalah sebagai berikut :

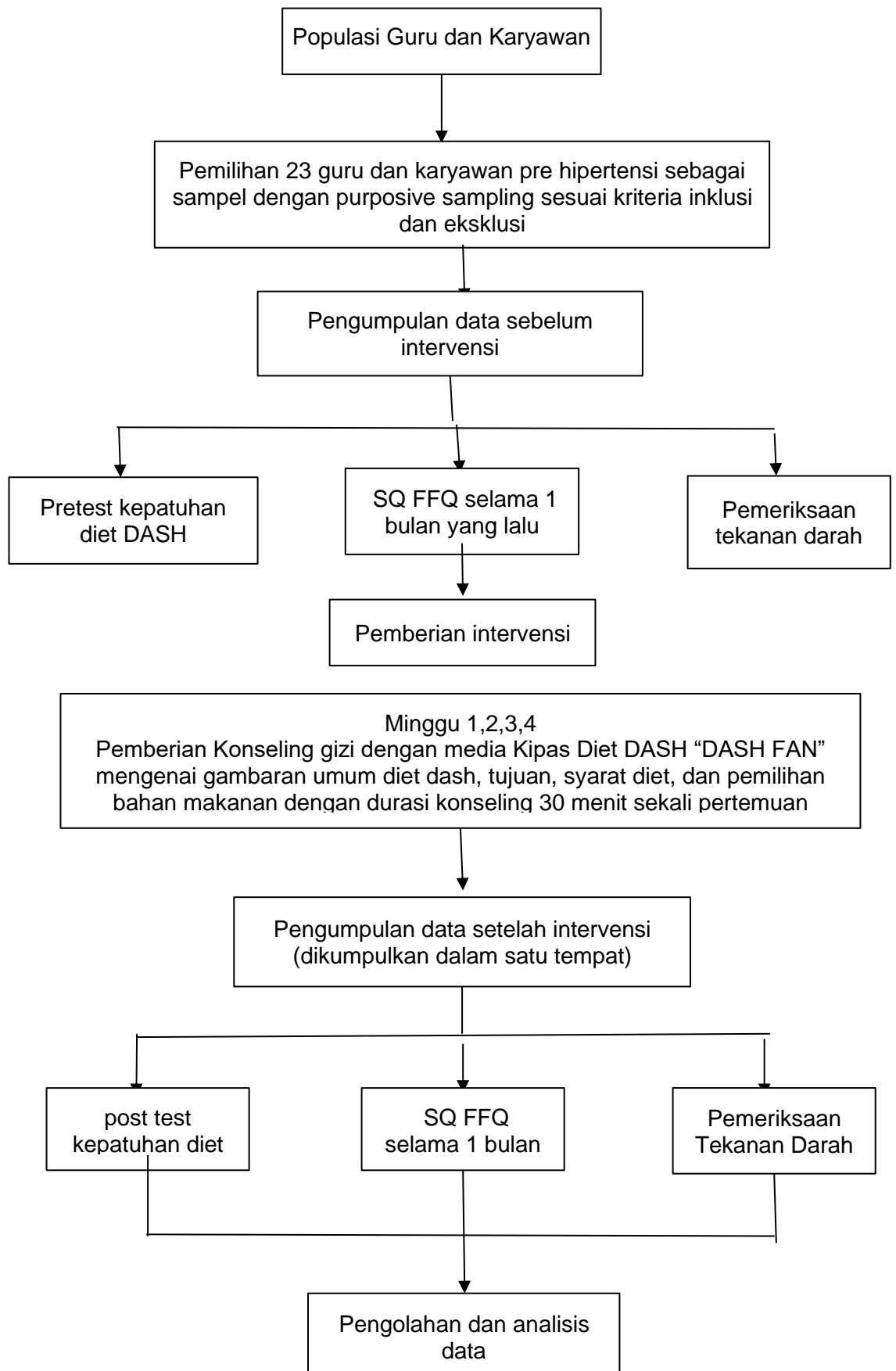
Alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Media konseling gizi berupa Kipas Hipertensi
2. Alat tulis
3. Kamera handphone
4. Tensimeter merk Tensione
5. Timbangan dan stature meter merk Gea

Bahan yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Formulir persetujuan mengikuti penelitian (inform consent)
2. Lembar karakteristik pasien
3. Lembar kuesioner Kepatuhan Diet

3.5 Alur Penelitian



3.6 Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

a. Karakteristik responden

Data karakteristik responden diperoleh dari wawancara dan pengukuran BB, TB dan Tekanan Darah. Data yang diambil melalui pengisian kuesioner yang berisi data jenis kelamin, umur, kepatuhan diet dan pola konsumsi. Data BB dan TB dilakukan pengukuran oleh Ahli Gizi di UKS menggunakan timbangan dan strature meter merk Gea. Data tersebut diambil pada saat minggu pertama sebelum dilakukan intervensi konseling gizi. Tekanan Darah diukur oleh perawat dengan alat sfigmomanometer merk Tensione, diukur pada jam istirahat siang hari di ruangan UKS.

b. Melakukan Konseling

Konseling dilakukan selama 1 bulan dengan frekuensi 1 kali dalam seminggu durasi konseling 30 menit setiap pertemuan. Konseling ini dilakukan saat guru dan karyawan senggang. Apabila memungkinkan akan dilakukan kunjungan rumah. Mater konseling setiap pertemuan berbeda beda. Pertemuan pertama akan menjelaskan apa itu Diet DASH dan tujuan diet DASH sambil menjelaskan isi kipas. Pertemuan kedua menjelaskan syarat diet dan mererefresh kembali isi kipas. Pertemuan ketiga menjelaskan contoh pemilihan bahan makanan dan isi kipas. Pertemuan keempat menjelaskan manfaat dan kembali mererefresh isi kipas. Konseling Gizi dilakukan oleh ahli gizi yang telah memiliki STR (Surat Tanda Registrasi) dan peneliti didampingi oleh ahli gizi yang memiliki STR.

c. Data Kepatuhan Diet dan Pola Makan

Kuesioner ini berisi beberapa pertanyaan kepatuhan diet yang akan diberikan sebelum dan sesudah dilakukan konseling gizi. Kuesioner pola makan (SQ FFQ) diberikan awal sebelum diberikan konseling dan akhir bulan setelah diberikan konseling selama 4x. Pengukuran Kepatuhan Diet dilakukan dengan memberikan lembar kuisisioner yang ditanyakan kepada responden. Kemudian kuisisioner tersebut diberikan *score* agar dapat diketahui seberapa patuh responden tersebut. Kuesioner SQ FFQ diberikan untuk nantinya responden mengingat Kembali jenis jenis makanan yang telah dikonsumsi selama 1 bulan terakhir. Peneliti

menanyakan kepada responden, kemudian mencatat hasil wawancara di form SQ FFQ yang telah disediakan. Kemudian formulir SQ FFQ dihitung sesuai dengan perhitungan pemenuhan % AKG.

d. Data Tekanan Darah

Tekanan darah diukur sebelum melakukan konseling di awal dan kembali diukur saat terakhir kali melakukan konseling di akhir bulan untuk melihat apakah ada perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan konseling gizi. Tekanan Darah diukur saat siang hari setelah responden melakukan aktivitas di sekolah. Responden diukur tekanan darahnya dengan posisi duduk dan ditangan sebelah kanan. Tekanan darah responden diukur oleh perawat dengan tensimeter digital merk *tensione*. Pengukuran tekanan darah dilakukan 2x selama penelitian yaitu sebelum dilakukan konseling di minggu pertama dan di akhir konseling di minggu terakhir.

3.7 Pengolahan dan Analisis Data

- a. Pengolahan Data Data yang telah diambil dan dikumpulkan kemudian diolah melalui tahapan-tahapan sebagai berikut:
 1. Editing
Berfungsi untuk memeriksa kembali isian lembar kuesioner yang dikumpulkan oleh responden dengan cara memeriksa kelengkapan, kesalahan pengisian, dan konsistensi dari setiap jawaban sehingga apabila ada kekurangan atau bisa segera dilengkapi.
 2. Cleaning
Kondisi data bila ditemukan penomoran yang salah atau huruf-huruf yang kurang jelas.
 3. Coding
Mengklasifikasikan jawaban-jawaban yang sudah diedit menurut macamnya. Klasifikasi dilakukan dengan cara menandai masing-masing jawaban berupa angka kemudian dimasukkan ke dalam lembaran table kerja untuk mempermudah pembacaannya.
 4. Tabulating
Memasukkan data-data hasil penelitian kedalam table-tabel sesuai dengan kriteria.

5. Entry Data

Proses pemasukan data ke dalam computer melalui program SPSS. Sebelum dilakukan analisis dengan computer dilakukan pengecekan ulang terhadap data.

b. Analisis Data

1. Analisis Univariat

Analisis univariat digunakan untuk menganalisis tiap variabel yang ada secara deskriptif.

2. Analisis Bivariat

Analisis bivariate digunakan untuk mengetahui apakah ada perbedaan antara variable independen dengan variable dependen yaitu pemberian konseling gizi terhadap perubahan tekanan darah dan kepatuhan diet hipertensi. Uji normalitas data diperlukan sebelum menggunakan apakah populasi data berdistribusi normal atau tidak. Untuk mengetahui data berdistribusi normal atau tidak dilakukan uji normalitas data, dalam penelitian ini menggunakan uji Shapiro-wilk dengan menggunakan taraf signifikansi lebih dari 5% atau 0,05 dan jika tidak berdistribusi normal maka menggunakan statistik non parametrik. Bila data tersebut berdistribusi normal maka uji statistika menggunakan uji *independent t-test*. Apabila data tersebut tidak berdistribusi normal maka uji statistika menggunakan uji non parametrik uji *wilcoxon*

Untuk melihat ada tidaknya perbedaan antara variable independen dan dependen tersebut, digunakan derajat kemaknaan alpha (α) 0,05 sehingga:

- a. Perbedaan dikatakan bermakna bila uji statistic nilai $p < 0,05$
- b. Perbedaan dikatakan tidak bermakna bila uji statistic nilai $p > 0,05$.

3.8 Etik Penelitian

Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan etik dari Komisi Etik Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang dengan No.DP.04.03/F.XXI.31/0187/2024.