**BAB III**

**METODOLOGI PENELITIAN**

1. Jenis dan desain penelitian

Jenis penelitian ini merupakan deskriptif analitik dengan desain penelitian cross sectional yaitu untuk mengetahui pola konsumsi, aktivitas fisik, dan status gizi terhadap tekanan darah pasien lansia hipertensi rawat jalan di Puskesmas Kedungkandang.

1. Waktu dan tempat penelitian

Tempat penelitian dilakukan pada pasien gertak sambalado rawat jalan di Puskesmas Kedungkandang Kota Malang pada bulan Februari- Maret 2019.

1. Populasi sampel dan teknik samplingnya
2. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pasien hipertensi rawat jalan di Puskesmas Kedungkandang Kota Malang.

1. Sampel

Jumlah sampel yang dihitung menggunakan rumus (Ryanto, 2001):

N =

Keterangan:

n = besar sampel

N = besar populasi

=nilai sebaran normal baku, besarnya tingkat kepercaaan (95%=1,96)

P = proporsi kejadian (prevalensi kejadian hipertensi)

d = besarnya penyimpangan ()

Berdasarkan rumus, maka perkiraan jumlah sampel pada penelitian ini adalah:

=)

=

= 17,01 sampel

Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 20 sampel. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan metode purposive sampling yaitu pengambilan sampel dilakukan atas dasar pertimbangan peneliti semata-mata menganggap bahwa responden memenuhi kriteria inklusi dan eklusi (Notoadmojo, 2002). Penderita hipertensi dengan kriteria pemilihan sampel sebagai berikut:

1. Kriteria inklusi
2. Responden berdomisili di wilayah puskesmas kedungkandang/ peserta gertak sambalado.
3. Penderita hipertensi komplikasi ringan dan tampa komplikasi
4. Usia diatas 50 tahun
5. Bersedia menjadi subjek penelitian
6. Bisa diajak berkomunikasi
7. Kriteria eklusi
   1. Wanita Usia subur
   2. Penderita hipertensi dengan komplikasi berat
   3. Berjenis kelamin laki-laki
8. Variabel penelitian
9. Variabel independent

Pola konsumsi, latihan fisik dan status gizi

1. Variabel dependent

Tekanan darah pasien hipertensi lansia wanita rawat jalan di puskesmas kedungkandang

1. Instrumen penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Laptop
2. Alat tulis
3. Formulir persetujuan mengikuti penelitian
4. Formulir identitas pasien
5. Formulir semi kuantitatif-FFQ
6. Timbangan injak
7. Microtoice
8. Data tekanan darah
9. Devinisi Operasional Variabel

Tabel 3. Devinisi Operasional Variabel

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No | Variabel | Definisi | Cara Ukur | Alat Ukur | Hasil Ukur | Skala ukur |
| 1 | Pola konsumsi | Pola konsumsi merupakan informasi mengenai kebiasaan makan yaitu jumlah, jenis, dan frekuensi bahan makanan sumber magnesium, kalium, natrium, lemak jenuh dan kafein yang dimakan pasien pada satu bulan terakhir. | Wawancara | Semi-FFQ | 1. Kategori sering - ≥ 2 kali/hari - 1 kali/hari - 3-6 kali/minggu 2. Kategori jarang - 1-2 kali/minggu - 1 kali/bulan 3. Kategori tidak pernah - Tidak pernah/ <1 kali/bulan   (Nurlita, 2017) | rasio |
| 2 | Aktivitas fisik | Aktivitas fisik adalah semua bentuk aktivitas fisik sehari-hari pasien yang dilakukan secara terstruktur dan terencana pada 7 hari terakhir. | Wawancara | kuesioner | * + 1. 1. Kategori aktivitas fisik ringan   Kategori aktivitas fisik ringan ketika tidak mencapai kategori sedang dan tinggi   * + 1. Kategori aktivitas fisik sedang        1. ≤3 hari melakukan aktivitas fisik tinggi >20 menit/hari        2. ≥5 hari melakukan aktivitas fisik sedang/ berjalan >30 menit/hari  1. Kategori aktivitas fisik tinggi    * + - 1. >3 hari melakukan aktivitas fisik tinggi > 20 menit/hari          2. ≥7 hari dari aktivitas berjalan dengan aktivitas intentitas sedang-tinggi   (IPAQ Research commite, 2005) | rasio |
| 3 | Status gizi | Ekspresi dari keadaan tubuh atau perwujudan *nutriture.* | IMT | BB dan TB | 1. Kurus : <18,5 mmHg 2. Normal :18,5-22,9 mmHg 3. Overweight : 3-27,49 mmHg 4. Obesitas : >27,5 mmHg   (WHO, 2000) | rasio |
| 4 | Tekanan darah | Keadaan dimana seorang mengalami peningkatan tekanan darah diatas normal yang ditunjukan oleh angka sistolik dan diastolik. | Melihat data hasil pemeriksaan fisi klinis | Data tekanan darah gertak sambalado | 1. Normal : <120-139/ 80-89 mmHg 2. Pre hipertensi: <120-139/ 80-89 mmHg 3. Hipertensi derajat 1: 140-159/90-99 mmHg 4. Hipertensi derajat 2: 160-179/ 100-109 mmHg 5. Hipertensi derajat 3: ≥180/ 110 mmHg 6. Hipertensi terisolasi: ≥140/ <90 mmHg   (A Statement by the American Society of Hypertension and the International Society of Hypertension, 2013) | rasio |

1. Teknik pengumpulan data

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Data gambaran umum puskesmas, karakteristik pasien melalui kuesioner
2. Data pola konsumsi melalui formulir semi-FFQ
3. Data aktivitas fisik melalui kuesioner
4. Data status gizi melalui pengukuran BB dan TB
5. Data tekanan darah diperolah dari data gertak sambalado
6. Pengolahan, penyajian dan analisis data
   * + 1. Pengolahan data

Dalam proses pengolahan data terdapat beberapa langkah yang harus ditempuh (Notoadmodjo, 2002), diantaranya :

1. Editing (penyuntingan data)

Hasil wawancara, angket, atau pengamatan dari lapangan harus dilakukan penyuntingan (editing) terlebih dahulu. Editing adalah kegiatan pengecekan dan perbaikan kuesioner.

1. Coding

Coding yaitu tahap pemberian kode-kode tertentu. Dimana bertujuan untuk mempermudah pada saat analisis dan mempercepat pemasukan data.

1. Pola makan
2. Kategori sering  
   - ≥ 2 kali/hari  
   - 1 kali/hari  
   - 3-6 kali/minggu
3. Kategori jarang  
   - 1-2 kali/minggu  
   - 1 kali/bulan
4. Kategori tidak pernah  
   - Tidak pernah/ <1 kali/bulan

(Nurlita, 2017)

1. Aktivitas fisik
2. Kategori aktivitas fisik ringan jika tidak melakukan aktivitas fisik tingkat sedang-tinggi < 10 menit/hari
3. Kategori aktivitas fisik sedang yang terdiri dari 2 kategori
   1. ≤3 hari melakukan aktivitas fisik tinggi > 20 menit/hari
   2. ≥5 hari melakukan aktivitas fisik sedang/berjalan >30 menit/hari
4. Kategori aktivitas fisik tinggi terdiri dari 2 kategori yaitu:
   1. >3 hari melakukan aktivitas fisik tinggi > 20 menit/hari
   2. ≥7 hari kombinasi dari aktivitas berjalan dengan aktivitas intetitas sedang-tinggi (IPAQ Research commite, 2005).
5. Status gizi
6. Kurus: <18,5 kg/m2
7. Normal: 18,5 kg/m2 -22,9 kg/m2
8. Overweigt: 23-27,49 kg/m2
9. Obesitas : > 27,5 kg/m2

(WHO, 2000)

1. Tekanan darah
2. Normal <120/80 mm/Hg
3. Pre hipertensi 120-139/80-89 mm/Hg
4. Hipertensi derajat 1 140 - 159/90-99 mm/Hg
5. Hipertensi derajat 2 160 - 179/ 100-109 mm/Hg
6. Hipertensi terisolasi ≥ 140/<90 mm/Hg

(A Statement by the American Society of Hypertension and the International Society of Hypertension, 2013)

1. Entry  
   Entry adalah memasukan data variabel yang diteliti ke komputer untuk diolah
2. Penyajian data

Memasukkan data yang sudah dikelompokkan ke dalam tabel-tabel agar mudah dipahami

1. Analisis

Data diolah dengan menggunakan program *Microsoft Excel* dan SPSS korelasi spearman’s.