

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Desain Studi Literatur

Penelitian ini merupakan penelitian dengan jenis *literatur review* atau tinjauan pustaka yang akan dirangkum menggunakan metode *traditional review*. Dalam metode ini, karya-karya ilmiah yang akan direview dipilih sendiri oleh peneliti dengan topik yang sesuai yaitu mengenai hubungan diet rendah garam dan aktivitas fisik dengan tekanan darah penderita hipertensi.

#### B. Langkah-langkah Penelusuran Literatur

Langkah-langkah yang dilakukan dalam penelitian ini antara lain:

1. Menentukan Topik

Topik yang digunakan oleh peneliti adalah Hubungan Diet Rendah Garam dan Aktivitas Fisik dengan Tekanan Darah Penderita Hipertensi

2. Menentukan Variabel Penelitian

a. Independent variable (variabel bebas): diet rendah garam dan aktivitas fisik

b. Dependent variabel (variabel terikat): tekanan darah

3. Menentukan Definisi Operasional Variabel Penelitian

Tabel 1. Definisi Operasional

No.	Variabel Penelitian	Definisi Variabel	Skala
1	Diet Rendah Garam	Diet dengan mengurangi konsumsi natrium seperti garam dapur dan penyedap makanan/MSG untuk membantu menurunkan tekanan darah.	Ordinal
2	Aktivitas Fisik	Aktivitas yang dilakukan seseorang baik aktivitas ringan maupun berat seperti olahraga, membersihkan rumah, bekerja, dan lain-lain.	Ordinal
3	Tekanan Darah	Suatu hasil pengukuran tekanan darah systole dan diastole yang diukur dengan tensi meter.	Nominal

4. Merumuskan PEOS

Tabel 2. PEOS

---

P = <i>Population</i>	Penderita Hipertensi
E = <i>Exposure</i>	Diet Rendah Garam dan Aktivitas Fisik
O = <i>Outcome</i>	Tekanan Darah
S = <i>Study Design</i>	Studi Literatur

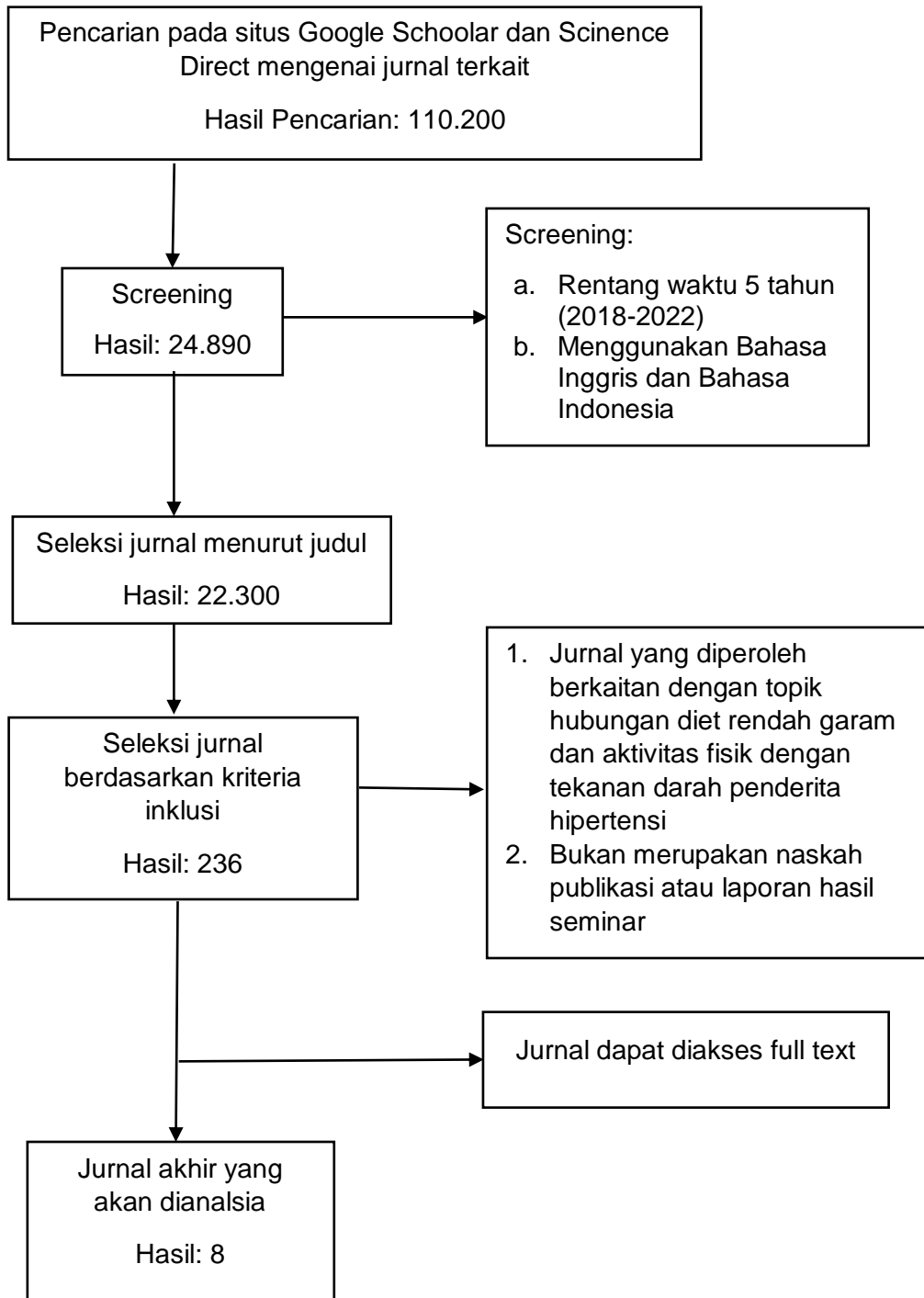
---

5. Membuat Keywords

Pencarian artikel atau jurnal menggunakan keyword yang ditetapkan sendiri berdasarkan topik penelitian, sehingga mempermudah dalam mencari dan menentukan artikel atau jurnal yang akan digunakan. Keywords atau kata kunci yang digunakan untuk penelitian ini adalah “Diet Rendah Garam”, “Aktivitas Fisik”, “Tekanan Darah”, “Hipertensi”.

6. Mencari literatur di database (Google Scholar) menggunakan keyword yang telah ditentukan sebelumnya serta literature disesuaikan dengan kriteria inklusi dan eksklusi penelitian.

7. Mendokumentasikan hasil pencarian dalam prisma flow chart



Gambar 1. Prisma Flow Chart Hasil Pencarian

## 8. Menentukan Kriteria Inklusi dan Eksklusi Literatur

Tabel 3. Kriteria Inklusi dan Eksklusi

<b>Kriteria</b>	<b>Inklusi</b>	<b>Eksklusi</b>
Jangka Waktu	Tahun publikasi dalam rentang waktu 5 tahun terakhir yaitu tahun 2018-2022.	Tahun publikasi di bawah tahun 2018.
Bahasa	Bahasa Indonesia dan Bahasa Inggris.	Selain Bahasa Indonesia dan Bahasa Inggris.
Subjek	Penderita hipertensi.	Selain penderita hipertensi.
Jenis jurnal/artikel	Jurnal atau artikel dalam bentuk publikasi <i>fulltext</i> yang telah terakreditasi nasional dan memiliki nomor ISSN.	Selain jurnal atau artikel dalam bentuk publikasi <i>fulltext</i> yang telah terakreditasi nasional dan memiliki nomor ISSN.
Tema jurnal/artikel	Membahas topik hubungan diet rendah garam dan aktivitas fisik dengan tekanan darah penderita hipertensi.	Tidak membahas topik hubungan diet rendah garam dan aktivitas fisik dengan tekanan darah penderita hipertensi.

### C. Melakukan *Review*

Analisis penelitian dalam penelitian ini dilakukan dengan menelaah persamaan dan perbedaan atau membandingkan hasil penelitian dari berbagai jurnal, artikel dan literatur penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti terdahulu yang membahas mengenai hubungan diet rendah garam dan aktivitas fisik dengan tekanan darah penderita hipertensi (studi literatur).

### D. Rencana Penyajian Hasil *Literatur Review*

Dalam penelitian ini data hasil dari studi literatur akan disajikan dalam bentuk tabel dan narasi yang berisi tentang seluruh aspek yang dibahas mulai dari judul jurnal atau artikel, sumber jurnal, metode penelitian, populasi, sampel, variabel penelitian, instrumen dan analisis data.

