

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini observasional deskriptif yaitu studi kasus. Menurut Arikunto (2013), studi kasus merupakan pendekatan yang dilakukan secara intensif, terperinci dan mendalam terhadap gejala-gejala tertentu. Desain penelitian yaitu *one group pre-test post test* untuk mengungkapkan hubungan sebab akibat dengan cara memberikan perlakuan pada kelompok studi yang sebelumnya telah diukur dan setelah diberikan intervensi diukur kembali. Selisih antara hasil *pre- test* dengan *post test* dinilai sebagai efek intervensi. Data yang diperoleh akan dianalisis secara deskriptif, yaitu untuk mendeskripsikan atau memberikan gambaran suatu objek yang diteliti melalui data atau sampel yang telah dikumpulkan sebagaimana adanya tanpa melakukan analisis membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum. Desain *pre test-post test* yaitu sebagai berikut.

(O₁) (X) (O₂)

Gambar 1 Desain Penelitian

Keterangan:

- O₁ : *Pre-test*
- X : Perlakuan
- O₂ : *Post-test*

B. Waktu dan Tempat Penelitian

1. Waktu

Penelitian ini dilakukan pada bulan Mei-Juni 2023.

2. Tempat

Penelitian ini dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Cisadea Kota Malang yaitu RW 06 Blimbing.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi merupakan keseluruhan kelompok dari komponen-komponen yang terbentuk baik dari geografis, jenis kelamin atau karakteristik yang serupa dan menjadi objek yang diamati (Ferdinand, 2014). Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Cisadea Kota Malang tahun 2023.

2. Sampel

Sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh suatu populasi yang hendak diselidiki serta dapat mewakili keseluruhan populasi. Sampel dalam penelitian ini diambil secara dengan cara *consecutive sampling*. *Consecutive sampling* yaitu pengambilan sampel dengan cara memilih sampel yang memenuhi kriteria inklusi sampai kurun waktu tertentu hingga jumlah sampel terpenuhi.

Responden dipilih dengan memperhatikan kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi merupakan subjek penelitian yang memiliki karakteristik umum dari suatu populasi target yang terjangkau yang selanjutnya akan di teliti (Sugiyono, 2013). Kriteria inklusi sampel penelitian ini yaitu sebagai berikut.

- a. Bersedia menjadi responden dengan mengisi *informed consent*
- b. Penderita hipertensi wanita
- c. Tidak memiliki penyakit penyerta komplikasi berat seperti gangguan pada otak, mata, jantung dan ginjal.
- d. Dalam keadaan sadar, dapat berkomunikasi dengan baik, dapat membaca dan menulis
- e. Usia kategori pertengahan 45-59 tahun dan lansia muda 60-74 tahun berdasarkan kategori WHO (2013).
- f. Aktif dalam kegiatan Prolanis di Puskesmas Cisadea Kota Malang

Kriteria eksklusi merupakan mengeluarkan suatu objek yang masuk ke dalam kriteria inklusi dalam penelitian karena alasan tertentu (Sugiyono, 2013). Kriteria eksklusi sampel penelitian ini yaitu pada saat dilakukan observasi, penyakit responden memburuk sehingga tidak memungkinkan untuk diikutsertakan dalam penelitian.

D. Variabel Penelitian

Menurut Arikunto (2013), variabel penelitian merupakan objek atau sesuatu yang menjadi titik perhatian dalam sebuah penelitian. Variabel yang diteliti pada penelitian ini yaitu sebagai berikut.

1. Variabel Independen

Variabel independen merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahan variabel dependen. Variabel independen pada penelitian ini yaitu edukasi diet DASH dengan metode *peer group*.

2. Variabel dependen

Variabel dependen merupakan objek dalam penelitian yang akan berubah apabila dipengaruhi oleh variabel independen. Variabel dependen dalam penelitian ini yaitu pengetahuan, asupan zat gizi mikro (natrium, kalium, kalsium, magnesium) dan tekanan darah.

E. Definisi Operasional Variab

Operasional variabel menurut Sugiyono (2018) yaitu suatu atribut, sifat atau nilai dari objek atau kegiatan yang memiliki variasi tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Definisi operasional variabel pada penelitian ini yaitu sebagai berikut.

Tabel 1 Definisi operasional variabel

| No | Variabel | Definisi Operasional | Alat Ukur | Hasil Ukur | Skala Ukur |
|----|---|---|-----------|------------|------------|
| 1 | Edukasi diet DASH dengan metode <i>peer group</i> | Proses komunikasi dalam memberikan informasi antar kelompok | - | - | - |

| No | Variabel | Definisi Operasional | Alat Ukur | Hasil Ukur | Skala Ukur |
|----|----------------|--|---|---|------------|
| | | sesama penderita hipertensi yang dipandu oleh tutor dari kelompok itu sendiri. Tutor dipilih berdasarkan nilai pengetahuan <i>pre-test</i> dan telah dilatih oleh ahli gizi dan didampingi oleh penulis saat pelaksanaan sebagai fasilitator | | | |
| 2 | Pengetahuan | Kemampuan responden menjawab pertanyaan terkait diet DASH sebelum dan sesudah diberikan edukasi | Kuesioner | Nilai mutlak dengan memberi jawaban benar nilai 1 dan jawaban salah nilai 0 | Rasio |
| 3 | Asupan natrium | Jumlah konsumsi natrium dari bahan makanan dan penambahan garam responden selama 24 jam terakhir | Formulir <i>food recall</i> 1x24 jam dan dihitung berdasarkan pedoman perkiraan jumlah garam lalu data diinput dalam <i>software nutrisurvey 2007</i> | Nilai mutlak dalam satuan mg | Rasio |
| 4 | Asupan kalium | Jumlah konsumsi kalium dari bahan makanan responden selama 24 jam terakhir | Formulir <i>food recall</i> 1x24 jam lalu data diinput dalam <i>software nutrisurvey 2007</i> | Nilai mutlak dalam satuan mg | Rasio |

| No | Variabel | Definisi Operasional | Alat Ukur | Hasil Ukur | Skala Ukur |
|----|------------------|---|---|--------------------------------|------------|
| 5 | Asupan kalsium | Jumlah konsumsi kalsium dari bahan makanan responden selama 24 jam terakhir | Formulir <i>food recall</i> 1x24 jam lalu data diinput dalam <i>software nutrisurvey 2007</i> | | Rasio |
| 6 | Asupan magnesium | Jumlah konsumsi kalsium dari bahan makanan responden selama 24 jam terakhir | Formulir <i>food recall</i> 1x24 jam lalu data diinput dalam <i>software nutrisurvey 2007</i> | Nilai mutlak dalam satuan mg | Rasio |
| 7 | Tekanan darah | Dorongan darah ke dinding arteri sat darah dipompa keluar dari jantung ke seluruh tubuh | <i>Syphygnomanometer</i> pegas | Nilai mutlak dalam satuan mmHg | Rasio |

F. Instrumen Penelitian

Menurut Arikunto (2013), instrumen penelitian merupakan alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga lebih mudah diolah. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut.

1. Formulir identitas responden
2. *Informed consent*
3. Leaflet diet DASH
4. Daftar bahan makanan penukar
5. Kuesioner pengetahuan diet DASH
6. Formulir *food recall* 24 jam
7. Buku SDT pedoman perkiraan jumlah garam dan penyerapan minyak goreng
8. Data hasil pemeriksaan tekanan darah
9. *Syphygnomanometer* pegas
10. *Microsoft excel*

11. *Software nutrisurvey 2007*

12. *Software SPSS*

G. Metode Pengumpulan Data

Metode pelaksanaan *peer group education* menurut Negara, Pawelliu, Jelantik dan Arnawa (2006), dikembangkan oleh Aricipta (2009) dan dikembangkan oleh penulis yaitu sebagai berikut.

1. Mencari responden dan tutor kegiatan *peer group*
 - a. Responden yang telah setuju menjadi responden penelitian, selanjutnya mengisi *informed consent* dan formulir identitas responden sehingga diperoleh data karakteristik responden.
 - b. Kegiatan *pre-test* pengetahuan. Satu kelompok *peer group* terdiri dari 4 orang dengan satu orang terpilih sebagai tutor. Tutor yang akan menyampaikan informasi diet DASH, dipilih berdasarkan pada hasil skor pengetahuan yaitu masuk dalam kategori baik.
2. Pelatihan tutor
 - a. Tutor kemudian diberi pelatihan oleh fasilitator. Fasilitator dalam penelitian ini yaitu ahli gizi dan penulis, kegiatan pelatihan berupa pemberian informasi secara lisan dan praktek cara menyampaikan informasi diet DASH.
 - b. Pelatihan tutor dilakukan satu kali pertemuan dengan durasi 90 menit dan dibagi menjadi dua sesi sebagai berikut.
 - 1) Sesi pertama (45 menit): Penyampaian materi tentang hipertensi, diet DASH dan *demonstrasi* cara menyampaikan informasi kepada anggota kelompok (tutue).
 - 2) Sesi kedua (45 menit): Evaluasi fasilitator terkait cara menyampaikan informasi kepada tutie.
3. Kegiatan edukasi dengan metode *peer group*.

Kegiatan dilakukan sebanyak tiga kali pertemuan yaitu satu minggu satu kali pertemuan, dilaksanakan oleh tutor dan didampingi oleh penulis. Dengan kegiatan sebagai berikut.

 - a. Pertemuan ke-1

Mengambil data *pre-test* asupan natrium, kalium, kalsium, magnesium (*food recall* 24 jam) dan tekanan darah. Penyampaian informasi

tentang diet DASH oleh tutor dan didampingi oleh penulis sebagai fasilitator.

b. Pertemuan ke-2

Refreshing informasi tentang diet DASH oleh tutor didampingi oleh penulis sebagai fasilitator dilanjutkan dengan *sharing* pengalaman melaksanakan diet, diskusi kelompok dan tanya jawab dengan anggota kelompok.

c. Pertemuan ke-3

Kegiatan menggunakan waktu formal selama 30-45 menit untuk *sharing* pengalaman melaksanakan diet DASH lalu mengambil data *post test* pengetahuan, asupan natrium, kalium, kalsium, magnesium (*food recall* 24 jam) dan tekanan darah.

H. Pengolahan dan Analisis Data

1. Pengolahan data

Langkah pengolahan data yaitu sebagai berikut.

a. Editing

Proses pemeriksaan hasil kuesioner yang telah diisi oleh responden. Penulis memeriksa kuesioner data karakteristik responden dan pengetahuan dapat dibaca, semua pertanyaan telah dijawab, apabila terdapat ketidaksesuaian akan dilakukan pengambilan data ulang untuk memperoleh data yang lengkap.

b. Coding

Coding merupakan proses pemberian label (kode) dalam bentuk kata-kata, frase atau kalimat. Kode memiliki arti dan mudah dimengerti. Data yang telah diperoleh selanjutnya akan dikategorikan sebagai berikut.

1) Data Karakteristik Responden

Data karakteristik responden meliputi umur, pendidikan dan kategori tingkat disajikan dalam bentuk tabel dan dianalisis secara deskriptif atau univariat

2) Data pengetahuan diet DASH

Data pengetahuan dilah dengan cara memberikan nilai 1 pada jawaban benar dan nilai 0 pada jawaban salah. Jumlah

jawaban benar selanjutnya dihitung dengan rumus sebagai berikut.

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jawaban benar}}{\text{Jawaban salah}} \times 100\%$$

Nilai pengetahuan selanjutnya dikategorikan menurut (Arikunto, 2013) yaitu sebagai berikut.

- Baik : >75%
- Cukup : 60%-75%
- Kurang baik : <60%

3) Data asupan zat gizi mikro

Data asupan yang telah diolah menggunakan *software nutrisurvey 2007* dikategorikan menurut (Suharyati dkk., 2019) dan (Almatsier, 2010) yaitu sebagai berikut.

- a) Natrium
 - Lebih apabila > 2.300 mg
 - Cukup apabila \leq 2.300 mg
- b) Kalium
 - Cukup apabila \geq 2.000 mg
 - Kurang apabila < 2.000 mg
- c) Kalsium
 - Cukup apabila \geq 800 mg
 - Kurang apabila < 800 mg
- d) Magnesium
 - Cukup apabila \geq 270 mg
 - Kurang apabila <270 mg

4) Data tekanan darah

Data tekanan darah selanjutnya dikategorikan berdasarkan JNC VII (2003) yaitu sebagai berikut.

- Normal : <130/<85 mmHg
- Pra-hipertensi : 120-139/80-89 mmHg
- Hipertensi tingkat 1 : 140-159/90-99 mmHg
- Hipertensi tingkat 2 : >160/>100 mmHg

c. Tabulasi

Tabulasi merupakan kegiatan memasukkan data yang telah diberi kode dan dianalisis kemudian disajikan dalam bentuk tabel. Data yang ditabulasi berupa karakteristi responden, pengetahuan, asupan zat gizi mikro (natrium, kalium, kalsium, magnesium) dan tekanan darah dianalisis secara deskriptif.

d. Entry data

Data yang telah berbentuk kode selanjutnya dimasukkan dalam *software* komputer.

e. Cleaning

Kegiatan memeriksa kembali untuk melihat adanya kemungkinan kesalahan kode atau kesalahan lainnya. Apabila terdapat kesalahan maka dapat dilakukan tindakan koreksi.

2. Analisis Data

Analisis data yang digunakan adalah analisis univariat. Analisis univariat merupakan suatu prosedur untuk menganalisis data dari suatu variabel yang bertujuan untuk mendeskripsikan suatu hasil penelitian. Analisis univariat dilakukan untuk menganalisis tiap variabel dari suatu penelitian dan berfungsi untuk meringkas kumpulan data hasil pengukuran sehingga kumpulan data tersebut berubah menjadi informasi yang berguna. Analisis data dilakukan dengan menggunakan program *SPSS for windows* untuk mengetahui data *mean* dan \blacktriangle *Mean* variabel sesudah intervensi. Data kemudian dibuat dalam tabel distribusi dan deskripsi menggunakan *Microsoft excel* lalu dianalisis.