

BAB III

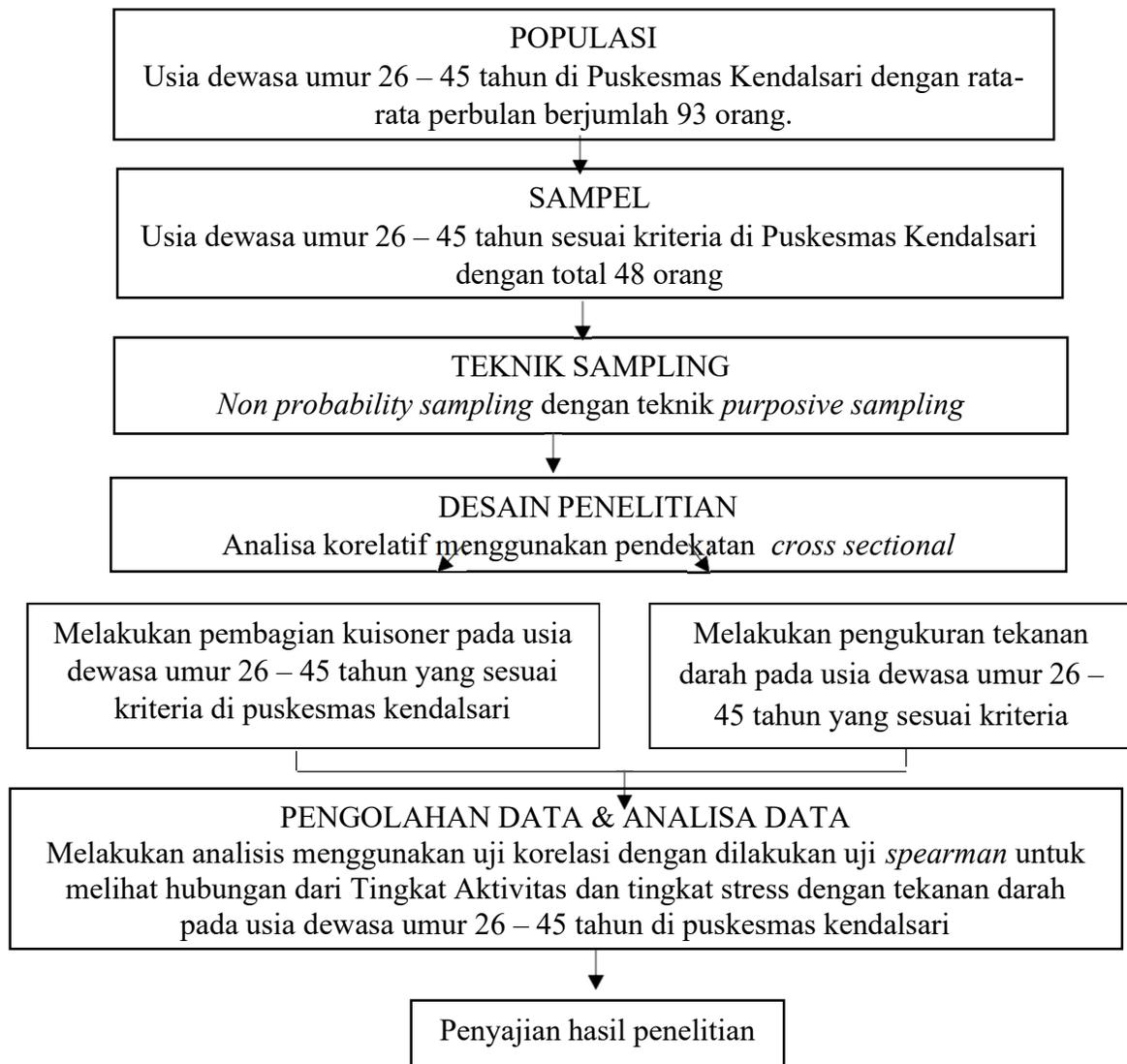
METODE PENLITIAN

3.1 Desain Penelitian

Desain penelitian merupakan suatu strategi penelitian untuk mencapai tujuan penelitian yang telah ditetapkan dan digunakan sebagai pedoman peneliti dalam seluruh proses penelitian (Siyoto & Sodik, 2015). Desain penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain penelitian analisa korelatif serta pendekatan cross sectional. Penelitian cross sectional adalah penelitian yang bertujuan untuk melihat antara hubungan dua variabel atau lebih dengan waktu pengambilan data yang dilakukan secara bersamaan (Sugiyono, 2017).

Penelitian ini dimulai ketika peneliti menjelaskan tujuan penelitian, lalu apabila responden menyetujui maka peneliti melanjutkan dengan memberikan lembar persetujuan dan lembar kuesioner. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat aktivitas dan tingkat stress dengan tekanan darah pada usia dewasa umur 26 – 45 tahun Di Puskesmas Kendalsari.

3.2 Kerangka Kerja



Gambar 3.1 Kerangka Kerja Hubungan Antara Tingkat Aktivitas Dan Tingkat Stress Dengan Tekanan Darah Pada Usia Dewasa Umur 26 – 45 Tahun Di Puskesmas Kendalsari Populasi, Sampel Dan Teknik Sampling

3.3 Populasi

Populasi merupakan seluruh responden yang di data dengan karateristik tertentu yang akan diteliti (M. Nursalam, 2015). Populasi merupakan keseluruhan

responden penelitian yang berguna sebagai sumber data yang memiliki karakteristik tertentu pada suatu penelitian Margono, 2004 dalam (Hardani et al., 2020). Tujuan melakukan pendataan populasi yaitu agar dapat menentukan berapa besarnya objek sampel yang dapat diambil dari jumlah populasi (Hardani et al., 2020). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh masyarakat usia dewasa umur 26-45 tahun yang ada di wilayah kerja Puskesmas Kendalsari pada Maret 2022 – Maret 2023 berjumlah 1.118 orang dengan rata – rata dalam satu bulan sebanyak 93 orang.

3.4 Sampel

Sampel merupakan bagian dari populasi yang akan diteliti (M. Nursalam, 2015). Populasi yang telah ada akan disaring kembali untuk mendapatkan sampel yang sesuai dengan kriteria-kriteria yang telah ditetapkan oleh peneliti. Penentuan jumlah sampel dalam penelitian ini menggunakan rumus slovin, sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

$$n = \frac{93}{1 + 93 * 0,1^2}$$

$$n = \frac{93}{1 + 0,93}$$

$$n \approx 48$$

Keterangan

n = Jumlah sampel yang dicari

N = Ukuran populasi

e = Batas toleransi kesalahan

Sehingga didapatkan jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 48 orang.

Berikut ini merupakan kriteria berdasarkan inklusi dan ekskusi pada penelitian ini:

A. Kriteria Inklusi

Kriteria Inklusi adalah karakteristik umum atau persyaratan umum yang diharapkan peneliti untuk bisa memenuhi subjek penelitiannya (M. Nursalam, 2015). Kriteria inklusi dalam penelitian ini yaitu:

- Usia dewasa dengan umur 26 sampai 45 Tahun
- Usia dewasa yang sudah bekerja

B. Kriteria Eksklusi

Kriteria Eksklusi adalah suatu karakteristik dari populasi yang dapat menyebabkan subjek yang memenuhi kriteria inklusi namun tidak dapat disertakan menjadisubjek penelitian (M. Nursalam, 2015). Kriteria eksklusi dalam penelitian ini yaitu:

- Usia diluar 26 – 45 tahun yang tidak memiliki gangguan fisik
- Usia dewasa yang memiliki gangguan mobilitas fisik
- Usia dewasa yang memiliki riwayat penyakit
- Usia dewasa yang tidak mengisi kuisisioner dengan lengkap

3.5 Teknik Sampling

Teknik sampling adalah proses penyeleksian jumlah sampel dari seluruh populasi yang ada agar dapat mewakili populasi (M. Nursalam, 2015). Penentuan jumlah sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *sampling non probability*

dengan spesifikasi *purposive sampling*. *purposive sampling* merupakan teknik non acak yang bertujuan untuk lebih berfokus pada responden tertentu yang relevan dengan penelitian (Etikan et al., 2016). Dalam Penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* karena metode penetapan sampel berdasar pada kriteria-kriteria tertentu .

3.6 Variabel Penelitian

Variabel penelitian merupakan segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditentukan peneliti untuk dipelajari sehingga dapat memperoleh informasi yang kemudian akan ditarik kesimpulannya. Variabel penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah variabel independen dan variable dependen (Sugiyono, 2018)

Didefinisikan secara sederhana, variabel independen sebagai variabel pengaruh dan variabel terikat sebagai variabel yang dipengaruhi Loewen & Plonsky, 2016 dalam(Rogers & Revesz, 2020)

3.6.1 Variabel Dependen

Variabel Dependen Menurut (Sugiyono, 2017) variabel dependen adalah varibel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya varibel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas. Variabel dependen dalam penelitian ini adalah tekanan darah.

3.6.2 Variabel Independen

Variabel independen menurut (Sugiyono, 2017) mendefinisikan variabel independen adalah variable yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen. Variabel independen dalam penelitian ini adalah Tingkat Aktivitas dan tingkat stress.

3.7 Definisi Operasional

Definisi operasional merupakan definisi yang menjadikan variable penelitian yang sedang diteliti menjadi bersifat operasional dalam kaitannya dengan proses pengukuran variable penelitian tersebut (Ridha, 2017)

Tabel 3.1 Definisi Operasional Penelitian

Variabel	Definisi Operasional	Indikator	Alat Ukur	Skala Ukur	Kriteria
Tingkat Aktivitas	Gaya hidup yang mengacu pada segala jenis aktivitas yang dilakukan di luar waktu tidur dengan karakteristik keluaran kalori yang sangat sedikit	<ul style="list-style-type: none"> • Jenis Kegiatan • Durasi Kegiatan 	Kuesioner GPAQ (<i>Global Physical Activity Questionnaire</i>)	Ordinal	<ul style="list-style-type: none"> • Rendah (<600 MET) • Menengah (>600 - <3000 MET) • Tinggi (>3000 MET)
Tingkat Stress	Tingkat reaksi seseorang baik secara fisik maupun emosional (mental) apabila ada perubahan dari lingkungan yang mengharuskan seseorang menyesuaikan diri	<ul style="list-style-type: none"> • Fisik-fisiologis • Perilaku • Kognitif • Emosi 	Kuesioner PSS (<i>Perceived Stress Scales</i>)	Ordinal	<ul style="list-style-type: none"> • Ringan (Score 1 - 13) • Sedang (Score 14 - 26) • Berat (Score 27 - 40)
Tekanan Darah	Tekanan yang dialami darah pada pembuluh arteri ketika darah di pompa oleh jantung ke	<ul style="list-style-type: none"> • Sistole • Diastole 	Tensi meter (<i>spygno-</i> <i>no meter</i> digital) SOP	Ordinal	Tekanan darah (Sistolik) : - Normal (<120 mmHg)

seluruh anggota tubuh manusia	pengukuran Tekanan Darah	- PreHipertensi (120-139 mmHg) - Hipertensi I (140-159 mmHg)
-------------------------------	--------------------------	---

3.8 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah suatu alat yang cukup penting dalam keseluruhan kegiatan dalam penelitian karena digunakan untuk mengumpulkan data yang akan diteliti. Instrumen pada penelitian tergantung pada variable yang akan diteliti. yang sedang diteliti (Arikunto, 2019). Instrumen penelitian merupakan alat yang diperlukan untuk mengumpulkan, mengolah, menganalisa dan menyajikan data-data secara sistematis dan objektif yang bertujuan untuk menguji suatu hipotesis. Semua alat yang dapat mendukung suatu penelitian bisa disebut instrumen penelitian atau instrumen pengumpulan data (Arikunto, 2019)

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner. Menurut (Sugiyono, 2017) kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab. Kuesioner dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Tingkat Aktivitas dan tingkat stres responden. Selain kuesioner, peneliti juga akan menggunakan alat ukur Sphygmomanometer untuk mengetahui tekanan darah responden

3.9 Metode Pengumpulan Data

Metode Pengumpulan data adalah teknik atau cara-cara yang dapat digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data. Data yang dikumpulkan dalam penelitian akan digunakan untuk menguji hipotesis atau menjawab pertanyaan padarumusan masalah dan kemudian akan digunakan sebagai dasar dalam pengambilankesimpulan atau keputusan (Makbul, 2021). Pengambilan data dimulai dengan pengurusan surat ijin melakukan penelitian yang ditunjukkan kepada tempat penelitian dan pihak terkait lainnya, selanjutnya melaksanakan pengambilan data sesuai dengan tujuan penelitian. Langkah-langkah pengumpulan data yang dilakukan peneliti dalam penelitian ini diklasifikasi menjadi dua, yaitu:

A. Administratif

- Peneliti mengajukan surat ijin studi pendahuluan dari institusi ke Kepala Puskesmas Kendalsari.
- Setelah mendapatkan surat dari institusi, peneliti mengajukan surat pengantar untuk studi pendahuluan ke Kepala Puskesmas Kendalsari.
- Setelah peneliti sudah mendapatkan persetujuan dari Kepala Puskesmas Kendalsari, lalu mengajukan ke Dinas Kesehatan Malang untuk mendapatkan surat rekomendasi ke Puskesmas Kendalsari.
- Setelah mendapatkan surat rekomensasi, datang ke Puskesmas Kendalsari untuk memberikan surat.
- Melakukan pendataan untuk study pendahuluan
- Mengajukan surat ijin penelitian dari institusi ke kepala Puskesmas Kendalsari.
- Surat ijin penelitian sudah dikeluarkan oleh pihak institusi lalu peneliti mengajukan

- surat pengantar untuk ijin penelitian ke Kepala Puskesmas Kendalsari.
- Setelah peneliti mendapatkan persetujuan dari Kepala Puskesmas Kendalsari, lalu mengajukan ke Dinas Kesehatan Malang untuk mendapatkan surat rekomendasi ke Puskesmas Kendalsari.
 - Setelah mendapatkan surat rekomendasi terkait ijin penelitian, datang ke Puskesmas Kendalsari untuk memberikan surat.
 - Peneliti melakukan penelitian di puskesmas kendalsari
 - Peneliti mendapatkan surat yang menyatakan peneliti telah melaksanakan penelitian di Puskesmas Kendalsari setelah selesai melakukan penelitian.

B. Pengumpulan Data

- Peneliti mempersiapkan lembar kuesioner
- Peneliti menjelaskan kepada responden cara pengisian kuesioner
- Peneliti melakukan pemeriksaan tekanan darah pada responden sebelum diberikan kuisisioner yang dilaksanakan sekitar 10 – 15 menit
- Peneliti mendampingi responden dalam pengisian kuisisioner
- Peneliti mengevaluasi kuisisioner yang telah diisi oleh responden

3.10 Pengolahan Data

Pengolahan data dapat dilakukan dengan menggunakan tahapan sebagai berikut Menurut (Notoatmodjo, 2012), langkah – langkah pengolahan data yang tela dilakukan pada penelitian ini yaitu terdiri dari :

1. Editing

Tahap editing merupakan pengecekan atau pengoreksian data pada lembar kuesioner yang telah dikumpulkan karena memungkinkan data yang salah (*raw data*) atau data yang terkumpul kurang lengkap. Dalam penyuntingan perlu dilakukan tanpa merubah hasil yang ada sebelumnya sehingga kebenaran hasil kuesioner tetap terjaga. Pada tahap ini, peneliti terlebih dahulu mengecek data dari hasil tabel observasi pengukuran tekanan darah apakah sudah diisii sesuai.

2. *Coding*

Pada tahap ini peneliti melakukan pemberian atau pembuatan kode-kode pada tiap data yang termasuk dalam kategori yang sama. Tujuannya untuk mempermudah penelitian pada saat melakukan analisis data atau pemindahan data. Kode yang digunakan dari beberapa variabel adalah sebagai berikut :

a. Tingkat Aktivitas

Pada instrumen variabel tingkat aktivitas diberikan kode sebagai berikut :

Tingkat aktivitas rendah <600 MET diberikan kode “1”

Tingkat aktivitas menengah >600 - <3000 MET diberikan kode “2”

Tingkat aktivitas tinggi >3000 MET diberikan kode “3”

b. Tingkat Stress

Pada instrumen variabel tingkat stress diberikan kode sebagai berikut :

Tingkat stress ringan dengan score 1 - 13 diberikan kode “1”

Tingkat stress sedang dengan score 14 - 26 diberikan kode “2”

Tingkat stress berat dengan score 27 - 40 diberikan kode “3”

c. Tekanan Darah

Pada instrumen variabel tekanan darah diberikan kode sebagai berikut :

Tekanan darah normal dengan score <120 mmHg kode “1”

Tekanan darah pre hipertensi dengan score 120-139 mmHg kode “2”

Tekanan darah hipertensi 1 dengan score 140-159 mmHg kode “3”

3. *Scoring*

Tahap skoring adalah tahap penilaian penelitian setelah data tingkat aktivitas, tingkat stress dan tekanan darah sudah sesuai dan lengkap. Setelah itu tahap selanjutnya dilakukan pengolahan data dengan memberikan skor. Hal ini bertujuan untuk memberikan bobot pada masing jawaban, sehingga mempermudah perhitungan, scoring pada penelitian ini sebagai berikut :

a. Tingkat Aktivitas

Pada instrumen variabel tingkat aktivitas diberikan score sebagai berikut :

Tingkat aktivitas rendah diberikan score <600 MET

Tingkat aktivitas menengah diberikan score >600 - <3000 MET

Tingkat aktivitas tinggi diberikan score >3000 MET

b. Tingkat Stress

Pada instrumen variabel tingkat stress diberikan score sebagai berikut :

Tingkat stress ringan diberikan score 1 - 13

Tingkat stress sedang diberikan score 14 - 26

Tingkat stress berat diberikan score 27 - 40

c. Tekanan Darah

Pada instrumen variabel tekanan darah diberikan score sebagai berikut :

Tekanan darah normal diberikan score <120 mmHg

Tekanan darah pre hipertensi diberikan score 120-139 mmHg

Tekanan darah hipertensi 1 diberikan score 140-159 mmHg

4. *Tabulating*

Tabulasi data merupakan proses mengklasifikasikan data menurut kriteria tertentu, dengan cara membuat tabel-tabel data sesuai tujuan penelitian atau yang diinginkan peneliti.

5. *Data entry*

Peneliti melakukan pemindahan atau memasukkan data (*processing*) dengan cara melakukan pemindahan data tingkat aktivitas, tingkat stress dan tekanan darah ke dalam program komputer selanjutnya diolah agar mempermudah di proses pada SPSS 25.0

6. *Cleaning*

Jika semua data dari setiap responden telah selesai dimasukkan, perlu dilakukan pengecekan kembali untuk melihat kemungkinan adanya kesalahan kode atau data yang tidak lengkap, kemudian melakukan koreksi atau koreksi. Proses ini disebut pembersihan data (*data cleaning*).

3.11 Lokasi Dan Waktu Penelitian

A. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian ini bertempat di wilayah kerja Puskesmas Kendalsari yang terletak di Jl. Cengger Ayam I No.8, Tulusrejo, Kec. Lowokwaru, Kota Malang, Jawa Timur

B. Waktu Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan dalam kurun waktu 1 bulan, yaitu pada

bulan Februari 2024

3.12 Analisa Data

Analisa data merupakan proses yang dilakukan secara sistematis terhadap data yang dikumpulkan dengan tujuan supaya hasil dapat dideteksi. Data yang terkumpul dianalisa secara sistematis dan disajikan dalam bentuk tabel dan diagram (D. Nursalam, 2016). Data yang telah diperoleh kemudian dilakukan analisa dan diinterpretasikan menggunakan program SPSS 25.0

3.12.1 Analisa Univariat

Analisa univariat dilakukan untuk mendiskripsikan setiap variabel yang diteliti dengan melihat semua distribusi frekuensi data dalam penelitian. Bentuk analisisnya tergantung pada jenis datanya (D. Nursalam, 2016).

Analisa univariat pada penelitian ini meliputi Tingkat Aktivitas dan tingkat stress dengan tekanan darah pada usia dewasa umur 26-45 tahun.

Tabel 3.2 Analisa Data Univariat

Variabel	Alat Ukur	SkalaUkur	Kriteria
Tingkat	Kuesioner	Ordinal	• Rendah (<600 MET)
Aktivitas	GPAQ (<i>Global Physical Activity Quistionaire</i>)		• Menengah (>600 - <3000 MET) • Tinggi (>3000 MET)
Tingkat	Kuesioner	Ordinal	• Ringan (Score 1 - 13)
Stress	PSS (<i>Perceived Stress Scales</i>)		• Sedang (Score 14 - 26) • Berat (Score 27 - 40)

Tekanan	Tensi meter	Ordinal	Tekanan darah(Sistolik) :
Darah	(<i>spygno mano meter</i> digital) SOP pengukuran Tekanan Darah		- Normal (<120 mmHg) - Pre-Hipertensi (120- 139 mmHg) - Hipertensistadium I (140-159 mmHg) - Hipertensi stadium II (>60 mmHg)

3.12.2 Analisa Bivariat

Data dianalisis menggunakan uji korelasi untuk mengetahui Tingkat Aktivitas dan tingkat stress terhadap tekanan darah. Karena semua variabel memakai skala ordinal tidak dilakukan uji normalitas dikarenakan data yang dihasilkan normal, apabila data berdistribusi normal untuk mengetahui korelasi antara variabel digunakan uji Spearman Test.

Tabel 3. 3 Analisa Bivariat

Variabel Independen	Variabel Dependen	Uji Korelasi
Tingkat Aktivitas	Tekanan Darah	<i>Spearman test</i>
Tingkat Stress	Tekanan Darah	<i>Spearman test</i>

Uji statistik yang digunakan adalah dengan software SPSS 25 for windows. Selanjutnya data akan diinterpretasikan dan dihasilkan nilai sig.2-tailed. Apabila nilai sig.2-tailed yang

didapat $< \alpha$ (0,05) maka H1 diterima, apabila nilai sig.2- tailed yang didapat $> \alpha$ (0,05) maka H1 ditolak Untuk menghitung kekuatan korelasi di uji Spearman Test, dapat dilihat nilai koefisien korelasi dengan ketentuan :

- a. Nilai koefisien korelasi sebesar 0,00 – 0,25 = hubungan korelasi sangat lemah.
- b. Nilai koefisien korelasi sebesar 0,26 – 0,50 = hubungan korelasi cukup.
- c. Nilai koefisien korelasi sebesar 0,51 – 0,75 = hubungan korelasi kuat.
- d. Nilai koefisien korelasi sebesar 0,76 – 0,99 = hubungan korelasi sangat kuat. Nilai
- e. Nilai koefisien korelasi sebesar 1,00 = hubungan korelasi sempurna.

Untuk mengetahui arah korelasi dapat dilihat dengan hasil nilai koefisien bernilai +(positif) atau – (negatif), jika didapatkan hasil positif berarti hubungan antarvariabel searah, dan apabila didapatkan hasil negatif antara variabel memiliki hubungan tidak searah.

3.13 Penyajian Data

Hasil analisa data dalam penelitian ini kemudian disajikan dalam bentuk tabel dan kemudian di deskriptifkan secara narasi. Setelah itu dibuat kesimpulan yang ditulis secara ringkas dan jelas serta dapat memberikan penjelasan masalah.