

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian deskriptif merupakan penelitian untuk memberi gambaran atau deskripsi terhadap satu keadaan secara obyektif (Notoatmodjo, 2012). Metode penelitian ini yaitu metode *cross sectional*, artinya melakukan pengukuran variabel pada setiap subyek penelitian hanya satu kali dalam satu waktu.

B. Lokasi dan Waktu Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Wilayah Kecamatan Todanan, Kabupaten Blora, Jawa Tengah.

2. Waktu Penelitian

Bulan Agustus 2021.

C. Subjek Penelitian

1. Populasi penelitian

Sejumlah subyek yang berkarakteristik tertentu disebut populasi (Sastroasmoro & Ismael, 2014). Populasi penelitian yaitu penduduk usia 15 sampai 19 tahun di Kecamatan Todanan, yang berjumlah 5.077 orang.

2. Sampel penelitian

Bagian dari jumlah populasi yang dipilih dan mampu mewakili populasi disebut sampel penelitian (Sastroasmoro & Ismael, 2014). Sampel

penelitian yaitu penduduk atau remaja berusia 15 sampai 19 tahun di Kecamatan Todanan.

3. Besar sampel penelitian

Perhitungan jumlah sampel kegiatan penelitian. Sampel dihitung dengan cara perhitungan statistik, yaitu melalui rumus Slovin menurut Sugiyono (2013), karena populasi yang ada berjumlah lebih dari 100 orang.

$$n = \frac{N}{1 + N (d)^2}$$

Keterangan :

N = Jumlah dari populasi

n = Besar dari sampel

d = Besarnya dari toleransi penyimpangan (diharapkan tidak $\geq 10\%$) = 0,1

Berdasarkan rumus di atas, maka :

$$n = \frac{5007}{1 + 5007 (0,10)^2}$$

$$n = \frac{5007}{1 + 5007 (0,01)}$$

N = 98 (kemudian dibulatkan menjadi 100 responden)

Dari hasil hitung di atas, maka jumlah besar sampel sebanyak 100 responden.

4. Teknik pengambilan sampel

Sampel diambil dengan teknik *quota sampling*. Artinya menetapkan jumlah tertentu sebagai target yang harus dipenuhi saat mengambil sampel dari populasi, kemudian peneliti akan memilih remaja yang ditemukan dan bisa memenuhi persyaratan akan dijadikan sampel, kegiatan pemilihan akan

terus dilakukan hingga mencapai jumlah sampel yang telah ditetapkan (Sastroasmoro&Ismael, 2014).

D. Definisi Operasional

Tabel 3.1. Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil	Skala
Variabel				
Perilaku pencegahan hipertensi	Respon yang dilakukan remaja untuk menjaga kesehatan dan mencegah dari terjadinya hipertensi meliputi cek kesehatan, merokok, aktifitas fisik, konsumsi makanan bergizi seimbang, durasi tidur dan stress	Kuesioner yang berjumlah 37 pernyataan, dengan penilaian: 1. Selalu : 4 2. Sering : 3 3. Kadang – kadang : 2 4. Tidak pernah : 1	Total jawaban responden dikategorikan. Penilaian terhadap perilaku pencegahan dikatakan : 1. Kurang, nilai $T \leq median$ 2. Baik, jika nilai $T > median$	Ordinal
Sub Variabel				
Cek kesehatan	Upaya deteksi dini dari risiko hipertensi melalui tekanan darah yang diukur dengan alat <i>sphygmomanometer</i> dan berat badan diukur dengan timbang secara berkala	Kuesioner yang berjumlah 3 pernyataan, dengan penilaian: 1. Selalu : 4 2. Sering : 3 3. Kadang – kadang : 2 4. Tidak pernah : 1	Jumlah nilai maksimal 12 dan minimal 3. Yang kemudian dikategorikan menjadi: 1. Tidak, nilai $T \leq median$ 2. Ya, jika nilai $T > median$	Nominal

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil	Skala
Sub Variabel				
Merokok	Kebiasaan menghisap sejumlah bahan yang terdapat pada sebatang rokok dan respon terhadap adanya asap rokok di sekelilingnya	Kuesioner yang berjumlah 5 pernyataan, dengan penilaian: 1. Selalu : 4 2. Sering : 3 3. Kadang – kadang : 2 4. Tidak pernah : 1	Jumlah nilai maksimal 20 dan minimal 5. Yang kemudian dikategorikan menjadi: 1. Ya, jika nilai $T \leq mean$ 2. Tidak, jika nilai $T > mean$	Nominal
Aktifitas fisik	Bentuk gerakan anggota tubuh yang dihasilkan oleh otot dan mengeluarkan energi yang dibagi dalam kelompok ringan, sedang dan berat	Kuesioner yang berjumlah 5 pernyataan, dengan penilaian: 1. Selalu : 4 2. Sering : 3 3. Kadang – kadang : 2 4. Tidak pernah : 1	Jumlah nilai maksimal 20 dan minimal 5. Yang kemudian dikategorikan menjadi: 1. Kurang, jika nilai $T \leq mean$ 2. Cukup, jika nilai $T > mean$	Ordinal
Konsumsi makanan bergizi seimbang	Kebiasaan konsumsi makanan yang mengandung gizi seimbang melalui proses olah yang benar dan sempurna	Kuesioner yang berjumlah 5 pernyataan, dengan penilaian: 1. Selalu : 4 2. Sering : 3 3. Kadang – kadang : 2 4. Tidak pernah : 1	Jumlah nilai maksimal 20 dan minimal 5. Yang kemudian dikategorikan menjadi: 1. Kurang, jika nilai $T \leq mean$ 2. Cukup, jika nilai $T > mean$	Ordinal

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil	Skala
Sub Variabel				
Durasi tidur	Lamanya waktu tidur nyenyak yang sesuai dengan kebutuhan menurut usia dan tanpa mengalami gangguan tidur	Kuesioner yang berjumlah 5 pernyataan, dengan penilaian: 1. Selalu : 4 2. Sering : 3 3. Kadang – kadang : 2 4. Tidak pernah : 1	Jumlah nilai maksimal 20 dan minimal 5. Yang kemudian dikategorikan menjadi: 1. Kurang, jika nilai $T \leq median$ 2. Cukup, jika nilai $T > median$	Nominal
Stress	Bentuk reaksi atau respon dari tubuh terhadap situasi yang menimbulkan sebuah tekanan atau perubahan serta ketegangan emosi	Kuesioner yang digunakan dari <i>Depression Anxiety Stress Scale 21</i> (DASS 21) dengan indikator sebanyak 14 pernyataan, dengan penilaian: 1. Selalu : 4 2. Sering : 3 3. Kadang – kadang : 2 4. Tidak pernah : 1	Jumlah nilai maksimal 56 dan minimal 14. Yang kemudian dikategorikan menjadi : 1. Ya, jika nilai $T > median$ 2. Tidak, jika nilai $T \leq median$	Nominal

E. Pengumpulan Data

1. Jenis Data

a. Data primer

Data hasil pengumpulan secara langsung pada subjek penelitian menggunakan kuesioner. Kuesioner berupa pernyataan-pernyataan yang disusun kemudian dijawab oleh responden. Pernyataan berdasarkan variabel perilaku pencegahan hipertensi terdiri dari cek kesehatan,

merokok, aktifitas fisik, konsumsi makanan bergizi seimbang, durasi tidur dan stress.

b. Data sekunder

Data hasil pengumpulan secara tidak langsung ke subjek penelitian atau menggunakan data lain. Data sekunder yaitu jumlah penduduk berusia 15 sampai 19 tahun di Kecamatan Todanan, diperoleh melalui Profil Kecamatan Todanan Tahun 2020.

2. Instrumen Data

Alat untuk membantu pengukuran nilai variabel yang akan diteliti (Sugiyono, 2016). Instrumen yang dipilih adalah kuesioner yaitu suatu daftar pernyataan yang dibuat secara sistematis untuk memperoleh jawaban dari responden. Kuesioner digunakan untuk mengetahui gambaran perilaku pencegahan hipertensi melalui pengukuran variabel cek kesehatan, merokok, aktifitas fisik, konsumsi makanan bergizi seimbang, durasi tidur dan stress. Dikarenakan kondisi pandemi Covid 19, maka peneliti menggunakan *website google form* untuk membantu pengambilan data. Kuesioner kemudian akan disebarkan secara digital melalui *link* yang dibagikan kepada subjek penelitian.

F. Pengolahan Data

1. *Data editing*

Kegiatan pengecekan isian kuesioner, kelengkapan data, kelengkapan identitas, lembar kuesioner dan kelengkapan isian kuesioner. Ketika

dilakukan pemeriksaan kelengkapan ternyata jumlah sampel berjenis kelamin laki-laki dirasa terlalu sedikit, maka dari itu peneliti melakukan penyisihan secara acak pada 15 sampel perempuan kemudian mencari kembali sampel sejumlah 15 remaja laki-laki untuk melengkapinya.

2. *Data scoring*

Kegiatan pemberian nilai pada masing-masing jawaban responden.

- a. Tidak pernah : skor 1
- b. Kadang – kadang : skor 2
- c. Sering : skor 3
- d. Selalu : skor 4

3. *Data coding*

Pemberian tanda berupa angka atau kode berdasar jumlah skor dari masing – masing jawaban variabel. Berikut adalah daftar kode yang digunakan pada variabel penelitian :

Tabel 3.2. Kode Variabel Penelitian

Variabel	Kategori	Kode
Perilaku pencegahan	a. Kurang	1
	b. Baik	2
Cek kesehatan	a. Tidak	1
	b. Ya	2
Merokok	a. Tidak	1
	b. Ya	2
Aktifitas fisik	a. Kurang	1
	b. Baik	2
Konsumsi makanan bergizi seimbang	a. Kurang	1
	b. Baik	2
Durasi tidur	a. Kurang	1
	b. Baik	2
Stress	a. Ya	1
	b. Tidak	2

4. *Data tabulating*

Data selanjutnya ditabulasi atau diorganisasikan untuk dijumlah kemudian disusun untuk disajikan serta dianalisis.

5. *Data entering*

Data hasil tabulasi kemudian dimasukkan ke dalam program *software* komputer.

G. Analisis Data

Analisis data menggunakan analisis univariat, untuk memberi penjelasan distribusi dan persentase dari variabel penelitian (Notoatmodjo, 2012). Analisis univariat untuk menggambarkan variabel perilaku pencegahan penyakit hipertensi pada remaja Kecamatan Todanan. Data akan diolah menggunakan SPSS kemudian dianalisis. Data hasil penelitian disajikan dalam distribusi frekuensi (Notoatmodjo, 2012).