

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain deskriptif. Penelitian merupakan penelitian yang di dalamnya tidak ada analisis hubungan antara variabel tidak bebas dan terikat bersifat umum yang membutuhkan jawaban dimana kapan di gunakan dan berapa banyak siapa analisis statistik yang digunakan adalah deskriptif (Morton, 2008). Penelitian deskriptif ini di dasarkan pada tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui gambaran gaya hidup pada penderita hipertensi di puskesmas Atabae.

B. Lokasi dan Waktu Penelitian

1. Penelitian ini dilaksanakan di puskesmas Atabae di kabupaten Bobonaro.
2. Waktu Penelitian pada bulan Agustus 2022.

C. Subjek Penelitian

1. Populasi

Populasi merupakan keseluruhan dari unit di dalam pengamatan yang akan dilakukan (Sabri 2018). Populasi studi dalam penelitian ini adalah penderita hipertensi yang berada di data puskesmas pada bulan Januari-Mei tahun 2022 sejumlah 119 penderita hipertensi.

2. Sampel

Sampel merupakan sebagian dari populasi yang di nilai karakteristik dari populasi (Sabri, 2018). Teknik pengambilan sampel dalam penelitian adalah *total sampling*. *Total sampling* merupakan teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi (Sugiyono, 2007).

3. Teknik Sampling

Teknik sampling adalah cara untuk menentukan sampel. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *total sampling*. Untuk memperoleh sampel, peneliti menunggu penderita periksa ke Puskesmas selama 1 bulan, kemudian penderita yang tidak periksa ke Puskesmas akan didatangi oleh peneliti ke rumah penderita.

D. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat-alat yang akan dipakai untuk pengumpulan data (Noatmodjo, 2005). Instrumen penelitian yang digunakan pada penelitian ini sebagai berikut :

1. Alat sphygmomanometer aeroid dan stetoskop di gunakan untuk pengukuran penyakit hipertensi atau penentuan nilai tekanan darah (*systole* dan *diastole*).
2. Kuisisioner isi dari kuesioner yang di buat.
 - a. Data demografi (nama responden, usia, responden, jenis kelamin, responden dan hasil ukur tekanan darah responden).
 - b. Berisi sejumlah pertanyaan mengenai usia, jenis kelamin, riwayat penyakit hipertensi dari orang tua, kebiasaan merokok, gaya hidup

konsumsi makanan asin, gaya hidup makan dan minum, gaya hidup beraktivitas dan tingkat stres.

Tabel 3. Penjelasan isi kisi-kisi kuisisioner

Sub Variabel	Jumlah pertanyaan	No pertanyaan
Kebiasaan merokok	3	1, 2 dan 3
Aktivitas Fisik	5	1, 2, 3, 4 dan 5
Pola makan dan minum	5	1, 2, 3, 4 dan 5
Keadaan stres	14	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13 dan 14

E. Definisi Operasional

Definisi operasional merupakan memberikan suatu variabel penelitian secara operasional sehingga peneliti dapat mengumpulkan suatu informasi yang dibutuhkan berhubungan dengan konsep yang telah direncanakan (Swarjana, 2012).

Tabel 3. 1 Definisi Operasional

Variabel penelitian	Definisi Operasional	Cara Ukur	Hasil Ukur	Skala data
1. Gaya hidup	Kebiasaan hidup individu yang terdiri dari Aktivitas fisik, makan dan minum kebiasaan merokok dan pengendalian stres.			
a. kebiasaan merokok	Kebiasaan /perilaku menghisap rokok dan atau pernah merokok	Pertanyaan tentang jumlah batang rokok yang dihisap oleh responden	1. Tidak merokok 2. ringan: 1-10 batang/hari 3. sedang: 11-20 batang/hari	Ordinal

Variabel penelitian	Definisi Operasional	Cara Ukur	Hasil Ukur	Skala data
	dalam sehari-hari.		4. berat: >20 batang/hari	
b. Aktivitas fisik	Kebiasaan melakukan gerak fisik/olah raga yang dilakukan secara rutin setiap hari.	Kuisisioner terdiri dari 5 pertanyaan dengan pilihan jawaban ya dan tidak.	1. Ringan: jika pertanyaan no 3 dijawab ya. 2. Sedang: jika pertanyaan no 1, 3, 4, 5 dijawab ya. 3. Berat: jika pertanyaan no 2 dijawab ya.	Ordinal
c. kebiasaan makan dan minum	Kebiasaan dalam mengkonsumsi makanan yang meliputi jenis makanan rata-rata setiap hari.	Kuisisioner terdiri dari 5 pertanyaan dengan pilihan jawaban ya dan tidak.	Kebiasaan makan tidak baik: jika terdapat salah 1 pertanyaan dijawab ya	Ordinal
d. tingkat stres	Segala situasi dimana tuntutan non spesifik mengharuskan seorang individu untuk merespon atau melakukan tindakan.	Pengkajian dengan menggunakan kuisioner tingkat stres yang terdiri dari 14 pertanyaan. Kuisisioner diisi dengan melingkari tanda gejala yang dialami oleh responden sesuai dengan kondisi yang ada.	kurang dari 14 = tidak stres >=14: stress	Ordinal

Variabel penelitian	Definisi Operasional	Cara Ukur	Hasil Ukur	Skala data
2. Karakteristik				
a. jenis kelamin.	Pengelolaan jenis kelamin responden.	Subjek penelitian diminta untuk memberikan tanda check list (v) pada pilihan jenis kelamin yang telah tersedia di kuisioner.	1. laki-laki 2. Perempuan.	2. Nominal
b. umur	Usia responden saat ini.	Umur di hitung sejak tanggal kelahiran sampai dengan tanggal penelitian dilakukan.	Pengkategorian usia menurut teori Hurlock : 1. Dewasa awal (18-40 tahun) 2. Dewasa madya (41-60 tahun) 3. Dewasa lanjut (61 tahun sampai kematian).	Interval.
e. Hipertensi	Kondisi seseorang yang memiliki tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmhg dan diastolic lebih dari 90 mmHg atau keduanya.	Data sekunder	1. Hipertensi tingkat 1 (TDS 140-159 mmHg: TDD 90-99 mmHg) 2. (TDS \geq 160 mmHg TDD \geq 100 mmHg)	Interval

F. Variabel Penelitian

Variabel merupakan karakteristik subjek yang berupa dari satu subjek ke subjek yang lainnya. Adapun variabel dalam penelitian ini adalah variable tunggal yaitu gaya hidup penderita hipertensi.

G. Pengumpulan Data

Sumber data dalam penelitian ini adalah

1. Data Primer yaitu hasil pengisian kuisisioner mengenai jenis kelamin, riwayat keturunan, perilaku konsumsi makanan dan minuman, aktivitas fisik dan keadaan stres.
2. Data sekunder yakni data dari laporan bulanan Puskesmas Atabae dari tahun 2022.

H. Uji Validitas dan Reliabilitas

1. Uji validitas

Uji validitas adalah uji coba instrumen yang dilakukan untuk menguji ketepatan suatu instrumen sebagai sebuah alat ukur penelitian. Pada penelitian ini, kuesioner yang akan digunakan dilakukan uji validitas terhadap 20 responden dengan karakteristik yang sama dengan calon responden penelitian. Uji validitas akan dilakukan di Wilayah Puskesmas Balibo. Hasil uji validitas dinyatakan valid jika masing-masing item pertanyaan diperoleh nilai r hitung lebih besar dari 0,444.

Uji validitas pada kuesioner penelitian ini dilakukan pada tanggal 12-13 Agustus 2022 pada 20 responden di Puskesmas Balibo, didapatkan semua butir pertanyaan dinyatakan valid. Uji validitas ini menggunakan SPSS for windows versi 22 dengan menggunakan metode Alpha-Cronbach, dengan membandingkan nilai r hitung dengan r tabel dengan tingkat kepercayaan 95% atau tingkat signifikansi 5%. Besar r tabel ditentukan

sesuai jumlah responden yang diuji dengan tingkat signifikansi 5% (0,05) yaitu 0,444. Item instrumen dianggap valid atau relevan jika r hitung $>$ r tabel yang telah ditentukan yaitu $>$ 0,444.

a. Hasil uji validitas kuesioner kebiasaan merokok

Tabel 3.2. Hasil uji validitas kuesioner kebiasaan merokok

No Pertanyaan	r hitung	r tabel	keterangan
1	0,940	0,444	Valid
2	0,813	0,444	Valid
3	0,861	0,444	Valid

b. Hasil uji validitas kuesioner tingkat aktivitas

Tabel 3.3. Hasil uji validitas kuesioner tingkat aktivitas

No Pertanyaan	r hitung	r tabel	keterangan
1	0,470	0,444	Valid
2	0,787	0,444	Valid
3	0,913	0,444	Valid
4	0,913	0,444	Valid
5	0,732	0,444	Valid

c. Hasil uji validitas kuesioner kebiasaan makan dan minum

Tabel 3.4. Hasil uji validitas kuesioner kebiasaan makan minum

No Pertanyaan	r hitung	r tabel	keterangan
1	0,648	0,444	Valid
2	0,782	0,444	Valid
3	0,730	0,444	Valid
4	0,828	0,444	Valid
5	0,771	0,444	Valid

d. Hasil uji validitas kuesioner tingkat stres

Tabel 3.5. Hasil uji validitas kuesioner tingkat stres

No Pertanyaan	r hitung	r tabel	keterangan
1	0,716	0,444	Valid
2	0,462	0,444	Valid
3	0,448	0,444	Valid
4	0,450	0,444	Valid
5	0,497	0,444	Valid
6	0,813	0,444	Valid
7	0,606	0,444	Valid
8	0,712	0,444	Valid
9	0,862	0,444	Valid
10	0,588	0,444	Valid
11	0,691	0,444	Valid
12	0,695	0,444	Valid
13	0,712	0,444	Valid
14	0,862	0,444	Valid

2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas menunjukkan sejauh mana hasil pengukuran menggunakan instrumen tersebut tetap konsisten meskipun dilakukan dua atau lebih pengukuran. Pengujian reliabilitas dilakukan dengan metode *Cronbach's alpha* dengan nilai 0 sampai 1, jika skala ini dikelompokkan dalam lima kelas dengan rank yang sama, maka ukuran kemantapan alpha dapat diinterpretasikan sebagai berikut (Hidayat, 2010):

- a. Nilai Cronbach's alpha 0,00 s.d 0,20 berarti kurang reliabel
- b. Nilai Cronbach's alpha 0,21 s.d 0,40 berarti agak reliabel
- c. Nilai Cronbach's alpha 0,41 s.d 0,60 berarti cukup reliabel
- d. Nilai Cronbach's alpha 0,61 s.d 0,80 berarti reliabel
- e. Nilai Cronbach's alpha 0,81 s.d 1,0 berarti sangat reliable

Uji reliabilitas pada kuesioner kebiasaan merokok menunjukkan bahwa nilai cronbach alfa sebesar 0,841, kuesioner tingkat aktivitas sebesar 0,834, kuesioner kebiasaan makan dan minum sebesar 0,810. Dan kuesioner stress sebesar 0,876. Kuesioner yang disebutkan diatas masuk dalam kategori reliabel.

I. Pengolahan Data

Pengolahan data merupakan suatu proses untuk memperoleh data atau data ringkasan berdasarkan suatu data kelompok data mentah dengan menggunakan rumusan tertentu sehingga menghasilkan informasi yang di perlukan (Setiadi, 2007) ada beberapa kegiatan yang dilakukan oleh peneliti dalam pengolahan data di bagi menjadi 6 tahap yaitu :

1. Editing data (Pemeriksaan Data)

Tahapan ini yaitu data yang di peroleh berupa daftar pertanyaan, pada kegiatan ini peneliti memeriksa dan dengan cara mengumpulkan dan menjumlahkan dan melakukan koreksi pada hasil penelitian kuisisioner langkah pertama perludilakukan adalah memeriksa kembali kuisisioner yang telah di isi sesuai petunjuk sebelumnya (Mardalis, 2008).

2. Coding Data (Pemberian Kode).

Mengklarifikasi jawaban dari responden ke dalam kategori biasanya klarifikasi di lakukan dengan cara memberi tanda atau kode berbentuk angka masing-masing jawaban (Budiarto, 2008). Kode yang digunakan untuk penilaian gaya hidup (1) gaya hidup tidak sehat (2) untuk gaya hidup

sehat (Notoatmodjo 2008). Kode yang di gunakan untuk pemberian kode variabel kebiasaan merokok, yaitu (0), tidak merokok, (1) ringan, (2) sedang, (3) berat. Pemberian kode pada variabel aktivitas fisik yaitu: (1) ringan, (2) sedang, (3) berat. Pemberian kode untuk kebiasaan makan dan minum yaitu: (0) baik, (1) tidak baik. Dan pemberian kode untuk variabel stres yaitu (1) stres dan (0) untuk tidak stres.

3. Entri Data

Pada tahap ini jawaban yang sudah di beri kode kategori, kemudian di masukan tabel dengan menghitung frekuensi data.

4. Cleaning

Pada tahap ini dilakukan kegiatan pengecekan kembali jawaban yang sudah dimasukan ke dalam computer untuk memastikan data telah bersih dari kesalahan sehingga data telah bersih dari kesalahan sehingga data siap di analisis (Hidayat, 2008).

J. Analisa Data

Analisa data adalah Semua data yang telah terkumpul dilakukan analisa data yaitu dengan melakukan analisis univariat. Analisa univariat adalah analisa yang digunakan untuk menganalisa variabel dari suatu penelitian serta berfungsi untuk meringkas kumpulan data hasil pengukuran peneliti sehingga kumpulan data tersebut akan menjadi informasi yang bermamfaat,. (Notoatmodjo, 2010). Data di analisa menggunakan statistic deskriptif untuk mendapatkan dalam bentuk tabulasi dengan cara memasukan seluruh data

kemudian di olah secara statistik deskriptif yang digunakan untuk melaporkan hasil dalam bentuk tabulasi frekuensi dan presentase (%).