BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Jenis penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian deskriptif. Penelitian deskriptif berfungsi untuk memaparkan secara sistematis fenomena spesifik dalam konteks kekinian (Arikunto, 2021). Metode penelitian deskriptif berguna untuk mendeskripsikan kondisi atau permasalahan kesehatan yang berkembang di tengah masyarakat atau kelompok komunitas (Nursalam, 2020).

Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan gambaran aktivitas jalan kaki pada penderita hipertensi di Desa Teras Baru.

B. Lokasi dan Waktu Penelitian

Tempat yang peneliti gunakan untuk melakukan penelitian adalah Desa Teras Baru Kecamatan Tanjung Palas Kabupaten Bulungan Provinsi Kalimantan Utara. Pengambilan data dilakukan pada bulan Januari 2026.

C. Subjek Penelitian

1. Populasi

Populasi merujuk pada totalitas unit atau subjek yang menjadi fokus investigasi ilmiah (Notoatmodjo, 2020). Populasi pada penelitian ini adalah

seluruh penderita hipertensi di Desa Teras Baru periode Januari-Agustus 2025 sebanyak 107 orang.

2. Sampel

Sampel didefinisikan sebagai bagian yang dipilih dari populasi tersebut, yang diharapkan mampu merepresentasikan karakteristik populasi secara keseluruhan (Notoatmodjo, 2020). Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah *purposive sampling* yaitu metode penarikan sampel, di mana pemilihan sampel dilakukan berdasarkan kriteria atau pertimbangan spesifik yang telah ditetapkan sebelumnya (Sugiyono, 2023). Penentuan jumlah sampel dari populasi menggunakan rumus Slovin sebagai berikut:

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

Keterangan:

N = Besar Populasi

n = Besar Sampel

d = Tingkat Kepercayaan (0,1)

$$n = \frac{107}{1 + 107(0{,}1)^2}$$

$$n = \frac{107}{1 + 107(0{,}01)}$$

$$n = \frac{107}{1 + 1{,}07}$$

$$n = \frac{107}{2{,}07}$$

$n = 51{,}69$

Jumlah sampel yang diambil dalam penelitian ini sebanyak 52 penderita hipertensi di Desa Teras Baru. Kriteria sampel dalam penelitian ini yaitu:

a. Kriteria Inklusi
    1) Penderita hipertensi di Desa Teras Baru.
    2) Bersedia menjadi responden.
b. Kriteria Eksklusi
    1) Penderita hipertensi yang mengalami sedang sakit.
    2) Penderita hipertensi yang mengalami keadaan emergency.

D. Definisi Operasional

Definisi operasional merujuk pada penjelasan mengenai variabel-variabel yang akan diteliti melalui metode pengukuran yang dapat diterapkan secara nyata dalam kegiatan penelitian. Penyusunan definisi operasional bertujuan untuk memfasilitasi pengumpulan data serta menyederhanakan tahap pengolahan dan analisis data (Masturoh, 2018). Definisi operasional dari setiap variabel penelitian ini disajikan dalam bentuk tabel di bawah ini.

Tabel 3.1 Definisi Operasional

Variabel	Sub Variabel	Definisi Operasional	Cara dan Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
Aktifitas Jalan Kaki		Kegiatan jalan kaki rutin yang dilakukan oleh penderita hipertensi selama 1 minggu terakhir	Lembar Kuesioner	1. Baik: ≥ 30 menit, selama 3 kali seminggu 2. Kurang: < 30 menit, selama 3 kali seminggu.	Ordinal

Variabel	Sub Variabel	Definisi Operasional	Cara dan Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
Karakteristik	Usia	Usia responden terhitung dari tanggal lahir sampai waktu dilaksanakannya penelitian	Lembar Kuesioner	1. Dewasa: 25-59 tahun 2. Lansia: ≥ 60 tahun	Nominal
	Jenis Kelamin	Identitas biologis penderita hipertensi sejak lahir	Lembar Kuesioner	1. Laki-laki 2. Perempuan	Nominal
	Pendidikan	Pendidikan yang digunakan merupakan pendidikan formal terakhir yang telah ditempuh responden	Lembar Kuesioner	1. Pendidikan Dasar: SD-SMP 2. Pendidikan Menengah: SMA 3. Pendidikan Tinggi: Perguruan Tinggi	Ordinal

E. Variabel Penelitian

Variabel merupakan suatu komponen yang berfungsi sebagai indikator, atribut, atau dimensi yang melekat pada atau diukur dari unit penelitian dalam kaitannya dengan suatu konsep tertentu (Arikunto, 2021). Variabel pada penelitian ini yaitu aktifitas jalan kaki.

F. Pengumpulan Data

a. Jenis Data

Penelitian ini mengandalkan data primer sebagai sumber informasi utama. Data primer merujuk pada data yang dihimpun secara langsung dari sumber pertama melalui serangkaian metode seperti kuesioner, observasi, wawancara, pengukuran, maupun penghitungan langsung oleh peneliti

(Priadana, 2021). Data primer dalam penelitian ini adalah pengukuran aktifitas jalan kaki.

b. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengukur variabel aktifitas jalan kaki menggunakan lembar observasi durasi aktifitas jalan kaki selama 1 minggu pada penderita hipertensi.

c. Pengumpulan Data

Tahapan-tahapan pengumpulan data dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Peneliti mengajukan persetujuan dari komite etik penelitian
b. Peneliti mengajukan permohonan surat pengantar dari Universitas Ngudi Waluyo yang ditujukan kepada Desa Teras Baru dengan tembusan kepada Kepala Desa Teras Baru.
c. Setelah mendapatkan surat izin dari Universitas Ngudi Waluyo kemudian peneliti menyerahkan surat izin tersebut kepada Desa Teras Baru.
d. Setelah mendapatkan izin dari Direktur Desa Teras Baru peneliti meminta data di Desa Teras Baru dengan mendata penderita hipertensi.
e. Proses penelitian dibantu oleh perawat UPTD Puskesmas Tanjung Palas yang sebelumnya telah disamakan persepsi tentang instrumen penelitian sebelum dilakukannya penelitian.

f. Sebelum penelitian dilakukan, peneliti menjelaskan tentang tujuan penelitian kepada responden.
g. Setelah memahami tujuan penelitian, responden yang setuju dan bersedia secara sukarela untuk menjadi responden akan diberikan *informed consent* dan diminta untuk menandatangani lembar persetujuan penelitian.
h. Peneliti melakukan wawancara terhadap aktifitas jalan kaki selama 1 minggu pada pasien hipertensi.
i. Setelah mendapakan data yang diperlukan, data tersebut dikumpulkan untuk diolah dan dianalisis.

G. Pengolahan Data

Tahapan pengolahan data dalam penelitian ini mengacu pada kerangka kerja (Notoatmodjo, 2020) sebagai berikut:

1. *Editing*

   Tahap awal melibatkan penyuntingan terhadap seluruh data yang terkumpul. Jika ditemukan jawaban yang tidak lengkap, upaya pengambilan data ulang dilakukan untuk melengkapi respons apabila memungkinkan. Apabila hal tersebut tidak dapat dilakukan, item pertanyaan dengan respons tidak lengkap tersebut tidak diproses lebih lanjut dan dikategorikan sebagai data missing.

2. *Coding*

Setelah melalui tahap penyuntingan, data yang bersifat kualitatif dalam bentuk kalimat atau huruf dikonversi menjadi bentuk numerik melalui proses pengodean. Dalam penelitian ini, variabel yang dikodekan meliputi:

a. Aktifitas Jalan Kaki
   1) Baik : Kode 1
   2) Kurang : Kode 2

a. Usia
   1) Dewasa : Kode 1
   2) Lansia : Kode 2

b. Jenis Kelamin
   1) Laki-laki : Kode 1
   2) Perempuan : Kode 2

c. Pendidikan
   1) Pendidikan Dasar : Kode 1
   2) Pendidikan Menengah : Kode 2
   3) Pendidikan Tinggi : Kode 3

3. *Data Entry*

Data yang telah dikodekan dalam bentuk angka atau huruf selanjutnya dimasukkan ke dalam perangkat lunak komputer untuk keperluan pengolahan lebih lanjut.

4. *Cleaning*

Setelah seluruh data berhasil dimasukkan, dilakukan pengecekan ulang untuk mengidentifikasi kemungkinan kesalahan pengodean, ketidaklengkapan, atau ketidakkonsistenan data. Temuan kesalahan kemudian dikoreksi guna memastikan keakuratan dan kelayakan data untuk dianalisis.

H. Analisis Data

Ananlisis data dalam penelitian ini menggunakan Analisis univariat berfungsi untuk menggambarkan ciri-ciri masing-masing variabel dalam suatu penelitian. Jenis analisis ini ditentukan berdasarkan tipe data yang digunakan (Notoatmodjo, 2020). Analisis univariat dilakukan terhadap variabel aktifitas jalan kaki secara deskriptif. Analisa univariat diterapkan untuk memaparkan distribusi frekuensi data penelitian dalam bentuk persentase menggunakan software *Microsoft Excell* dan *SPSS*.