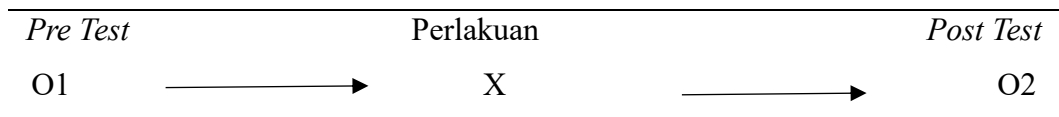


BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Desain penelitian ini adalah penelitian kuasi Eksperiment dengan menggunakan rancangan penelitian *One Group Pre-Post Test Design*



Gambar 3. Bentuk Rancangan *One Group Pre-Post Test*

Keterangan :

- O1 : *Pre Test* pengetahuan, sikap, dan pola makan penderita hipertensi sebelum edukasi
- X : Perlakuan edukasi diet *DASH* dengan media lembar balik
- O2 : *Post Test* Pengetahuan, sikap, dan pola makan penderita hipertensi sesudah edukasi

B. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Puskesmas Lubuk Pakam dan waktu penelitian dilaksanakan pada tanggal 14 Agustus – 28 Agustus 2025.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Sebanyak 69 pasien hipertensi di Puskesmas Lubuk Pakam merupakan populasi penelitian ini.

2. Sampel

Purposive sampling digunakan untuk memilih sampel penelitian, yang terdiri dari pasien hipertensi di Puskesmas Lubuk Pakam yang memenuhi kriteria inklusi. Rumus uji hipotesis dua proporsi digunakan untuk menentukan ukuran sampel penelitian ini sesuai dengan Lemeshow et al. yang dapat digunakan dalam desain *one group pretest and posttest* dengan asumsi proporsi sebelum dan sesudah berasal dari satu kelompok yang sama. dengan rumus seperti :

$$n = \frac{\left(Z_{1-\alpha/2} \sqrt{2PQ} + Z_{1-\beta} \sqrt{[P_1(1-P_1) + P_2(1-P_2)]} \right)^2}{(P_1 - P_2)^2}$$

Keterangan :

- n : Besarnya sampel
- Z1- α : Nilai-Z = 1,96 pada tingkat kepercayaan 95%
- Z1 - β : Nilai-Z = 1,282 pada kekuatan uji 90%
- P1 : Sebelum intervensi, 50% orang memiliki pengetahuan yang baik.
- P2 : Setelah intervensi, persentase orang dengan tingkat pengetahuan yang baik meningkat sebesar 30% menjadi 80%.
- P : Rata-rata proporsi (P1=P2/2)
- Q : (1 - P)

$$n = \frac{\left(1,96 \times \sqrt{2 \times 0,65 \times 0,35} + 1,282 \times \sqrt{[0,5 (0,5) + 0,8 (0,2)]} \right)^2}{(0,5 - 0,8)^2}$$

$$n = \frac{(1,96 \times 0,674 + 1.282 \times 0,640)^2}{0,09} = \frac{4,583}{0,09} \approx 50,92$$

$$n = 51 + 10 \% = 56 \text{ responden}$$

3. Responden

Pasien hipertensi di Puskesmas Lubuk Pakam menjadi responden dalam penelitian ini.

Kriteria sampel yang digunakan adalah sebagai berikut :

1) Kriteria Inklusi

- Pasien hipertensi yang melakukan pengobatan di Puskesmas Lubuk Pakam
- Penderita hipertensi dengan tekanan darah > 120/90 mmHg atau lebih
- Penderita hipertensi yang mampu membaca dan berkomunikasi dengan baik
- Penderita yang bersedia menjadi responden dan memberikan persetujuan (*informed consent*)

2) Kriteria Eksklusi

- Penderita dengan gangguan fisik yang parah sehingga tidak memungkinkan mereka untuk mengikuti penelitian

- b) Penderita dengan penyakit komplikasi
- c) Penderita dengan masalah mental dan ketidakmampuan membaca
- d) Penderita dengan keterbatasan fisik seperti buta dan tuli.

D. Tahap Penelitian

1. Tahap Pra Intervensi

A. Tahap Pembuatan Media Lembar Balik

a. Perancangan Desain Media Lembar Balik

Media lembar balik didesain sendiri oleh peneliti dengan memperhatikan prinsip media edukasi kesehatan. Desain disusun dengan ketentuan:

- 1) Menggunakan bahasa yang sederhana, komunikatif, dan mudah dipahami oleh masyarakat umum.
- 2) Tampilan setiap halaman bagian depan berisi gambar atau ilustrasi yang menarik dan sesuai dengan materi.
- 3) Bagian belakang setiap lembar berisi penjelasan materi yang menjadi panduan peneliti saat menyampaikan edukasi.
- 4) Urutan penyajian materi disusun secara sistematis, dimulai dari pengenalan hipertensi hingga penerapan diet DASH dalam kehidupan sehari-hari.
- 5) Desain media disesuaikan dengan karakteristik responden yang sebagian besar berusia lanjut, sehingga lebih menekankan visual (gambar) dibandingkan teks.

b. Ukuran Media Lembar Balik

Ukuran media lembar balik adalah A5 (21 × 14,8 cm) dengan posisi landscape. Ukuran ini dipilih agar media mudah dipegang, praktis digunakan saat edukasi, serta tulisan dan gambar tetap dapat terlihat jelas oleh responden.

c. Pemilihan Warna Media

- 1) Menggunakan warna cerah dan kontras seperti hijau, biru, kuning, dan oranye untuk menarik perhatian responden.
- 2) Menghindari warna gelap agar tulisan tetap terbaca dengan jelas.
- 3) Warna hijau dan biru digunakan dominan karena memberikan kesan sehat, tenang, dan nyaman.

- 4) Kombinasi warna disesuaikan agar gambar dan tulisan mudah dibedakan dan tidak membingungkan pembaca

d. Materi yang Disusun Dalam Media Lembar Balik

Materi yang dimuat dalam lembar balik disusun sesuai dengan tujuan penelitian dan prinsip diet DASH, meliputi:

- 1) Pengertian hipertensi
- 2) Kriteria hipertensi
- 3) Jenis-jenis hipertensi
- 4) Penyebab tekanan darah tinggi
- 5) Definisi diet DASH
- 6) Tujuan diet DASH
- 7) Rekomendasi diet DASH
- 8) Ukuran porsi diet DASH
- 9) Makanan yang disarankan dan tidak disarankan
- 10) Contoh rencana makan harian

B. Tahap Persiapan Responden dan Instrumen

Sebelum dilakukan edukasi diet *DASH* melalui media lembar balik, peneliti mengumpulkan sebanyak 56 orang penderita hipertensi yang menjadi responden penelitian di Puskesmas Lubuk Pakam pada hari Kamis. Pada tahap awal ini, Sebelum menerima instruksi, nilai tekanan darah awal seluruh peserta dalam kelompok intervensi diukur.

Setelah pengukuran tekanan darah selesai, responden kemudian dikumpulkan di aula Puskesmas Lubuk Pakam. Peneliti kemudian memaparkan tujuan, manfaat, dan metode penelitian, serta hak dan tanggung jawab responden selama berpartisipasi. Responden yang bersedia ambil bagian mengisi dan menandatangani formulir persetujuan (*informed consent*) sebagai bukti kesediaan menjadi subjek penelitian secara sukarela. Setelah proses informed consent selesai, responden kemudian diberikan kuesioner pretest untuk mengukur kondisi awal sebelum dilakukan edukasi diet *DASH* dengan media lembar balik. Kuesioner pra-uji ini terdiri dari kuesioner pengetahuan, kuesioner sikap, dan kuesioner kebiasaan makan.

15 pertanyaan pilihan ganda dengan pilihan A, B, C, dan D membentuk kuesioner pengetahuan, yang dimaksudkan untuk mengukur pemahaman responden tentang hipertensi dan diet DASH. Kuesioner sikap terdiri dari 15 pertanyaan yang digunakan untuk menilai sikap responden terhadap penerapan diet *DASH* dalam kehidupan sehari-hari. Sementara itu, kuesioner pola makan digunakan untuk menggambarkan kebiasaan dan frekuensi konsumsi makanan responden sebelum diberikan edukasi diet *DASH*. Setelah seluruh kuesioner pretest diisi oleh responden, peneliti kemudian mengumpulkan dan menghitung hasil pretest sebagai data dasar (baseline) yang akan digunakan untuk dibandingkan dengan hasil pengukuran setelah diberikan intervensi edukasi diet DASH menggunakan media lembar balik.

2. Tahap Intervensi

Setelah seluruh responden menyelesaikan pengisian kuesioner pretest, peneliti melanjutkan ke tahap intervensi berupa edukasi kesehatan mengenai hipertensi dan diet DASH dengan menggunakan media lembar balik. Intervensi ini diberikan kepada seluruh responden yang tergabung dalam kelompok intervensi.

Intervensi edukasi diet DASH pada penderita hipertensi dilaksanakan menggunakan metode ceramah interaktif dengan bantuan media lembar balik di aula Puskesmas Lubuk Pakam dan diikuti oleh 56 responden dalam satu ruangan. Untuk menyesuaikan dengan karakteristik media lembar balik yang efektif digunakan dalam komunikasi tatap muka kelompok kecil, Sepuluh kelompok, yang masing-masing terdiri dari lima atau enam anggota, dibentuk dari seluruh responden. Pembagian ini bertujuan agar setiap responden dapat melihat media dengan jelas serta terlibat aktif dalam proses edukasi. Dalam pelaksanaannya, peneliti dibantu oleh 4 orang enumerator, yaitu Naya Isnaini, Ahmad Syafii, Pradita Anggraini, dan Marwatun. Masing-masing enumerator mendampingi 2 kelompok responden dan secara aktif membantu menyampaikan materi edukasi menggunakan media lembar balik sesuai arahan peneliti.

Enumerator berperan menampilkan lembar balik, membacakan pertanyaan pada sisi depan sebagai stimulus diskusi, memandu responden memberikan pendapat, serta menjelaskan materi pada sisi belakang lembar balik sebagai penguatan konsep. Enumerator juga menjaga partisipasi aktif responden dan mengikuti urutan

penyampaian materi yang disampaikan peneliti agar keseragaman materi di seluruh kelompok tetap terjaga. Sementara itu, peneliti menyampaikan pokok-pokok materi dari depan ruangan sesuai urutan lembar balik serta berkeliling ke setiap kelompok untuk memastikan kesesuaian penyampaian materi oleh enumerator. Dengan pembagian peran ini, seluruh responden memperoleh penyampaian materi secara langsung dalam kelompok kecil, interaksi dua arah dapat berlangsung optimal, dan penggunaan media lembar balik berfungsi sesuai prinsip edukasi tatap muka.

Intervensi pertama dilakukan setelah pretest pada hari Kamis tanggal 14 Agustus 2025 dengan materi utama mengenai hipertensi, yang membahas faktor-faktor risiko, definisi hipertensi, dan dampaknya terhadap kesehatan, serta pentingnya pengendalian tekanan darah. Penyampaian materi dilakukan secara langsung oleh peneliti dan enumerator dengan menggunakan media lembar balik sebagai alat bantu visual untuk mempermudah pemahaman responden. Selama proses edukasi, Selain itu, peneliti memberikan kesempatan kepada para peserta untuk mendebat informasi tersebut dan mengajukan pertanyaan.

Intervensi kedua dilakukan pada hari Kamis tanggal 21 Agustus 2025 dengan jarak waktu 1 minggu setelah intervensi pertama. Pada pertemuan ini, Dengan menggunakan flip chart, para peneliti memberikan edukasi mengenai diet DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension). Penjelasan, tujuan, prinsip-prinsip, serta rekomendasi terkait diet DASH semuanya disampaikan dalam kegiatan tersebut, serta contoh penerapan pola makan diet DASH dalam kehidupan sehari-hari. Edukasi disampaikan secara interaktif agar responden dapat lebih memahami dan tertarik untuk menerapkan diet DASH.

Intervensi ketiga dilakukan pada hari Kamis tanggal 28 Agustus 2025 dengan jarak waktu 1 minggu setelah intervensi kedua. Pada tahap ini, peneliti melakukan pengulangan dan penguatan topik-topik yang dibahas pada pertemuan sebelumnya, yaitu materi mengenai hipertensi dan diet DASH. Pengulangan materi bertujuan untuk meningkatkan daya ingat, memperkuat pemahaman, serta mendorong perubahan sikap dan pola makan responden. Pada sesi ini, peneliti juga kembali memberikan kesempatan kepada responden untuk menyampaikan pertanyaan atau kendala yang dihadapi dalam penerapan diet DASH. Secara keseluruhan, intervensi edukasi diet DASH dengan media lembar balik dilaksanakan sebanyak 3 kali

pertemuan, dengan jarak waktu 1 minggu antar pertemuan, dan setiap sesi intervensi berlangsung selama kurang lebih 60 menit.

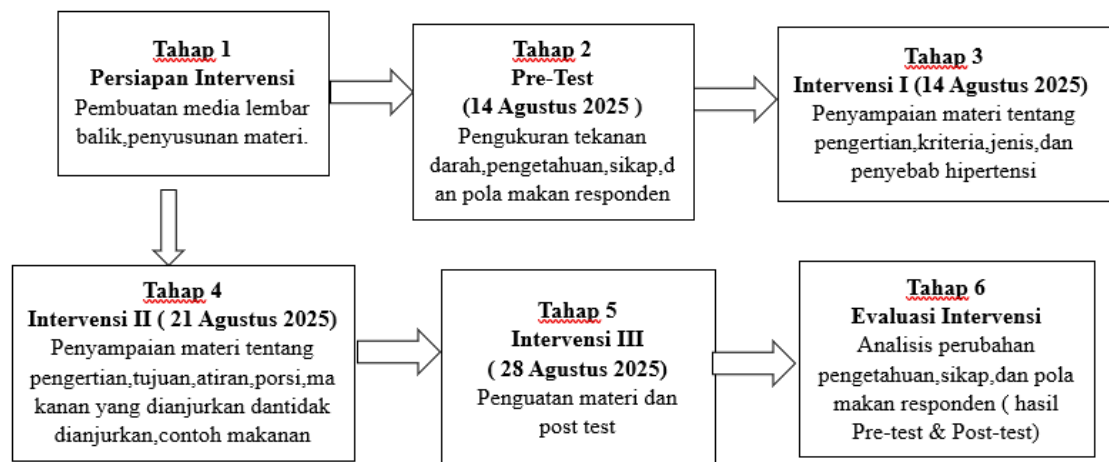
3. Tahap Akhir

Setelah penyelesaian rangkaian lengkap intervensi edukasi diet DASH berbasis flip chart, peneliti memasuki tahap akhir penelitian. Pada tahap ini, Kuesioner yang sama dengan yang digunakan untuk pre-test digunakan untuk melaksanakan post-test bagi setiap peserta dalam kelompok intervensi. Pemberian kuesioner posttest bertujuan untuk menilai perubahan yang terjadi setelah responden mendapatkan edukasi diet DASH melalui media lembar balik.

Kuesioner posttest terdiri dari kuesioner pengetahuan, sikap, dan pola makan. Setelah intervensi, kuesioner pengetahuan digunakan untuk mengukur pemahaman responden mengenai hipertensi dan diet DASH. Kuesioner sikap digunakan untuk menilai perubahan sikap responden terhadap penerapan diet DASH, sedangkan kuesioner pola makan digunakan untuk menggambarkan perubahan kebiasaan dan frekuensi konsumsi makanan responden setelah edukasi.

Selain pengisian kuesioner posttest, pada tahap akhir ini peneliti juga melakukan pengukuran tekanan darah pada seluruh responden untuk mengetahui gambaran tekanan darah setelah mempelajari diet DASH menggunakan lembar balik (flip chart). Hasil pengukuran tekanan darah ini digunakan sebagai data tambahan untuk mendukung hasil penelitian. Data yang diperoleh dari hasil posttest Rata-rata tingkat pengetahuan, sikap, dan pola makan responden sebelum dan sesudah menerima edukasi diet DASH kemudian ditentukan dengan membandingkan data tersebut dengan hasil pre-test yang menggunakan lembar balik (flip chart). Hasil perbandingan tersebut digunakan untuk mengevaluasi dampak penyuluhan diet DASH berbasis lembar balik terhadap pasien hipertensi di Puskesmas Lubuk Pakam.

Bagan Tahap Penelitian



Gambar 3. Bagan Tahap Penelitian

E. Jenis dan Cara Pengumpulan Data

a. Jenis Data

Data primer dan sekunder dikumpulkan untuk penelitian ini, baik secara langsung maupun melalui pencatatan data di Puskesmas Lubuk Pakam.

b. Cara Pengumpulan Data

a) Data Primer

Data primer adalah data yang dipersiapkan langsung oleh peneliti, yang terdiri dari :

1. Data identitas responden (diperoleh dengan wawancara menggunakan kuesioner) meliputi nama, tanggal lahir, jenis kelamin, umur, dan alamat tempat tinggal.
2. Data pengetahuan diperoleh dengan kuesioner sebelum dan sesudah diberikan intervensi edukasi diet *DASH* dengan media lembar balik
3. Data sikap diperoleh dengan kuesioner sebelum dan sesudah diberikan intervensi edukasi diet *DASH* dengan media lembar balik
4. Data pola makan diperoleh dengan kuesioner sebelum dan sesudah diberikan intervensi edukasi diet *DASH* dengan media lembar balik
5. Data tekanan darah yang diperoleh dengan cara mengukur tekanan darah penderita hipertensi sebelum dan sesudah edukasi diet *DASH* dengan media lembar balik

b) Data Skunder

Data skunder adalah data yang didapat dari Puskesmas, yaitu jumlah penderita hipertensi di Puskesmas Lubuk Pakam

F. Pengolahan dan Analisis Data

a. Pengolahan Data

1. Data Identitas Sampel

Data sampel dan responden yang terkumpul diolah secara manual dengan menggunakan program komputer dengan Langkah-langkah sebagai berikut:

- a) Memverifikasi kelengkapan data.
- b) Tetapkan kode berdasarkan data identitas.
- c) Memasukkan data ke dalam program komputer.
- d) Data seperti umur, tinggi badan, pendidikan, pekerjaan, dan pendapatan berdasarkan sesuai kategori.

2. Data Pengetahuan

Tahapan program komputer berikut digunakan untuk memproses data pengetahuan yang dikumpulkan secara manual:

1. Kelengkapan data dari survei pengetahuan yang dikumpulkan diverifikasi.
2. Sejumlah 15 soal digunakan untuk memperoleh data pengetahuan. Untuk setiap soal, jawaban benar mendapat skor 1 dan jawaban salah mendapat skor 0. Rumus yang digunakan untuk menghitung nilai pengetahuan:

$$P : \frac{\text{Total skor tiap responden}}{\text{Jumlah soal pengetahuan}}$$

3. Nilai-nilai pengetahuan dikategorikan ke dalam kategori-kategori yang menurut (Nurwahidah et al., 2022), pengetahuan yang dimiliki seseorang dapat dipastikan dan dipahami dalam skala kualitatif, yaitu:
 - a) Pengetahuan baik : skor >80
 - b) Pengetahuan sedang : skor 60-80
 - c) Pengetahuan Kurang : skor < 60
4. Rata-rata peningkatan pengetahuan dihitung sebelum dan sesudah

3. Data Sikap

Tahapan program komputer berikut digunakan untuk memproses data sikap yang dikumpulkan secara manual:

1. Skor 1 diberikan untuk jawaban setuju terhadap pernyataan positif dan skor 0 untuk setiap jawaban tidak setuju. Demikian pula, untuk pernyataan negatif, skor 1 diberikan untuk jawaban tidak setuju dan skor 0 untuk jawaban setuju.

Rumus digunakan untuk menghitung nilai sikap:

$$S : \frac{\text{Total skor tiap responden}}{\text{Jumlah soal sikap}}$$

2. Nilai-nilai sikap dikategorikan ke dalam kategori , yaitu:
 - a) Baik : skor > 80
 - b) Sedang : skor 60 - 80
 - c) Kurang : < 60

4. Data Pola Makan

Nilai rata- rata jumlah skor penelitian didapatkan melalui bantuan aplikasi SPSS versi 22 dengan cara sebagai berikut :

1. Memasukkan jumlah skor FFQ dari tiap responden kedalam SPSS pada *Data View*
2. Memilih *Analyze – Descriptive Statistic – Descriptives*
3. Memindahlan jumlah skor FFQ kedalam kolom variable
4. Memilih *Options* , mencentang *Mean* dan klik OK

Kemudian dikategorikan sebagai berikut menurut (Nababan & Nurdin, 2023) :

Pre-test

- a) Baik : < 298
- b) Tidak Baik : ≥ 298

Post-test

- a) Baik : <352
- b) Tidak Baik : ≥ 352

b. Analisis Data

1. Analisis Univariat

Uji ini dilakukan untuk mendeskripsikan berbagai variable antara lain: umur, jenis kelamin, pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi,sikap sebelum dan sesudah edukasi,pola makan sebelum dan sesudah edukasi. Dengan menggunakan table distribusi frekuensi program computer SPSS diperoleh skor rata-rata , standar deviasi, skor maksimal dan minimal.

2. Analisis Bivariat

Analisis Bivariat dilakukan untuk menguji normalitas menggunakan uji Kolmogorov Smirnov, Jika data yang digunakan berdistribusi normal maka uji yang digunakan adalah uji *T dependent* dan jika data yang digunakan tidak berdistribusi normal maka uji yang digunakan adalah uji Wilcoxon. Pengambilan Keputusan jika $p < 0,05$ maka H_a diterima artinya ada perbedaan pengetahuan, sikap dan pola makan penderita hipertensi di Puskesmas Lubuk Pakam sebelum dan sesudah edukasi diet *DASH* dengan media lembar balik.

G. Etika Penelitian

1. Informed Consent (Persetujuan Responden)

Sebelum penelitian dilaksanakan, peneliti menjelaskan tujuan, manfaat, prosedur pelaksanaan edukasi menggunakan media lembar balik, serta hal-hal yang berkaitan dengan penelitian kepada penderita hipertensi. Responden yang bersedia mengikuti penelitian diminta menandatangani lembar persetujuan sebagai bentuk kesediaan berpartisipasi secara sukarela.

2. Anonymity (Kerahasiaan Identitas)

Baik survei maupun laporan penelitian tidak memuat identitas responden. Untuk menjamin privasi identitas mereka, setiap jawaban diberi kode unik.

3. Confidentiality (Kerahasiaan Data)

informasi responden dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk keperluan penelitian. Temuan penelitian disajikan secara umum tanpa mengungkapkan identitas responden tertentu.

4. Voluntary (Keikutsertaan Sukarela)

Tidak ada paksaan dalam bentuk apa pun, dan partisipasi dalam penelitian ini sepenuhnya bersifat sukarela. Responden bebas untuk berhenti berpartisipasi kapan saja tanpa adanya konsekuensi.

5. Beneficence (Prinsip Kemanfaatan)

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat bagi penderita hipertensi melalui peningkatan pengetahuan, sikap, dan pola makan setelah memperoleh edukasi diet *DASH* dengan media lembar balik.

6. Non-Maleficence (Prinsip Tidak Merugikan)

Studi tersebut dilaksanakan tanpa dampak negatif apa pun dan dengan mempertimbangkan secara cermat kenyamanan responden, baik secara fisik, psikologis, maupun sosial.

7. Justice (Prinsip Keadilan)

setiap responden memperoleh perlakuan yang sama selama proses penelitian berlangsung. Pemilihan sampel dan pelaksanaan penelitian dilakukan secara objektif tanpa membedakan karakteristik tertentu dari responden