BAB III
METODE PENELITIAN

3.1.Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Polda Sumatera Utara, tepatnya Jalan Sisingamangaraja No. 1, Medan, Sumatera Utara. Rangkaian penelitian dilaksanakan sejak tahap penyusunan proposal hingga penyelesaian laporan akhir dalam bentuk skripsi. Seluruh proses penelitian tersebut direncanakan berlangsung pada periode Maret hingga Desember 2025.

3.2.Jenis dan Rancangan Penelitian

Studi ini menerapkan pendekatan observasional analitik sebagai metode penelitian. Desain *cross-sectional* digunakan untuk mengamati variabel penelitian pada satu periode pengukuran.

3.3.Populasi dan Sampel

3.3.1. Populasi

Subjek yang menjadi populasi penelitian ini terdiri atas 102 anggota polisi pada Satker Humas yang berpartisipasi dalam penelitian di Polda Sumatera Utara.

3.3.2. Sampel

Proses penentuan sampel pada penelitian ini menerapkan teknik *total sampling*, seluruh anggota polisi yang telah menjalani pemeriksaan tekanan darah dan teridentifikasi mengalami hipertensi, dengan jumlah sampel sebanyak 38 orang.

3.4.Jenis dan Cara Pengumpulan Data

3.4.1. Data Primer

Data primer pada penelitian ini meliputi :

a. Karakteristik Sampel

Karakteristik sampel diperoleh dengan menggunakan kuesioner yaitu: Nama, Jenis kelamin, Umur .

b. Data Pola Makan

Data Pola makan dikumpulkan menggunakan teknik wawancara yang menerapkan metode FFQ. Pengumpulan data pola makan dilakukan dengan memberikan kuesioner FFQ untuk di isi atau di jawab. Semua kuesioner responden dikumpulkan selama 2 minggu dengan jumlah sampel perhari 5-10 orang.

c. Aktivitas Fisik

Aktivitas Fisik diperoleh dari hasil wawancara yaitu menerapkan kuesioner GPAQ (Global Physical Activity Questionnaire).

Metode Perhitungan Tingkat Aktivitas Fisik Berdasarkan *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ)

- **Rumus penghitungan aktivitas fisik berdasarkan GPAQ:**

Nilai Aktivitas Berjalan Mets X Durasi X Frekuensi + Nilai Aktivitas Sedang Mets X Durasi X Frekuensi + Nilai Aktifitas Berat Mets X Durasi X Frekuensi.

- **Maka penilaian aktivitas fisik didasarkan pada kegiatan yang dilakukan selama satu minggu terakhir**

[(P2xP3x8) + (P6xP7x4) + (P10xP11x4) + (P13xP14x8) + (P17xP18x4)]

- **Klasifikasi aktivitas fisik berdasarkan score**

Tabel 2. Klasifikasi Aktivitas Fisik

MET	KATEGORI
MET >3000	Berat
MET >600 – 3000	Sedang
MET < 600	Rendah / Ringan

d. Tekanan Darah

Pengukuran TD (Tekanan Darah) dengan alat pengukur tensi meter digital. Tekanan darah diukur 2 kali dalam selang waktu 10 menit untuk mendapatkan hasil yang lebih akurat atau rata-rata. Pengukuran Tekanan Darah diukur dengan posisi duduk oleh dokter kesehatan di klinik Polda Sumatera Utara.

Langkah-Langkah Menggunakan Tensi Digital

1. Siapkan alat
- Pastikan baterai cukup atau adaptor terhubung.
2. Pasang manset
- Di lengan kiri, 2–3 cm di atas siku.

- Selang mengarah ke bawah.
- Cukup kencang (bisa masuk satu jari).

3. Posisikan lengan

- Letakkan di meja, sejajar jantung.
- Duduk tenang, kaki menapak lantai.

4. Nyalakan alat

- Tekan tombol Start.
- Tunggu alat memompa dan menampilkan hasil.

5. Baca hasil

- Sistolik (atas), Diastolik (bawah), dan Denyut nadi.

6. Catat hasil

- Simpan untuk pemantauan atau konsultasi dokter.

3.4.2. Data Sekunder

Data sekunder merupakan informasi yang diperoleh peneliti meliputi gambaran umum Polda Sumatera Utara. Data sekunder pada penelitian ini meliputi luas polda, tahun berdiri, jumlah polisi.

3.5.Pengolahan dan Analisis Data

3.5.1. Pengolahan Data

a. Pola Makan

1. Mengkoreksi kelengkapan kuesioner
2. Memberi skor (50,25,15,10,5,0)
3. Menjumlahkan skor individu
4. Menghitung rata-rata semua skor yaitu berdasarkan akumulasi skor individu selanjutnya dibagi dengan hasil akumulasi skor seluruh responden.
5. Mengkategorikan frekuensi pola makan. Dimana konsumsi pola makan dikategorikan menjadi :

- Tidak Baik: jika jumlah skor > rata rata
- Baik: jika jumlah skor < rata-rata

b. Aktivitas Fisik

1. Mengkoreksi kelengkapan kuesioner
2. Memberi skor

3. Menjumlahkan skor
4. Menghitung rata-rata semua skor
5. Mengkategorikan Dimana tingkat aktivitas fisik dikategorikan menjadi

- Berat = MET > 3000
- Sedang = MET > 600-3000
- Ringan = MET < 600

c. Hipertensi

1. Mengkoreksi kelengkapan kuesioner
2. Mengumpulkan data tekanan darah
3. Mengkategorikan

Dimana tingkat hipertensi dikategorikan menjadi :

- Hipertensi Stadium 1: jika TD Sistolik 140-159 mmHg dan TD Diastolik 90-99 mmHg
- Hipertensi Stadium II : jika TD Sistolik > 160 dan TD Diastolik > 100 mmHg

3.5.2. Analisis Data

a. Analisis Univariat

Analisis univariat menargetkan supaya menggambarkan data penelitian melalui penyajian distribusi frekuensi yang mencakup: Pola Makan , Aktivitas Fisik dan Hipertensi pada polisi di Polda Sumetera Utara.

b. Analisis Bivariat

Analisis bivariat memiliki esensi untuk menganalisa keterkaitan antara pola makan dan aktivitas fisik pada kejadian hipertensi polisi di Daerah Kerja Polda Sumatera Utara. Penentuan ada atau tidaknya keterkaitan antara variabel independen dengan variabel dependen dilaksanakan berdasarkan skala pengukuran masing-masing variabel, menggunakan uji *chi-square* sebagai teknik analisis karena variabel yang diolah dalam penelitian ini memiliki skala data kategorik. Interpretasi hasil analisis *chi-square* didasarkan pada nilai *p-value*, dengan ketentuan bahwa apabila *p-value* $< \alpha = 0,05$. Ha dinyatakan diterima, yang menunjukkan adanya hubungan antara pola makan dan aktivitas fisik dengan insidensi tekanan darah tinggi pada polisi di Wilayah Kerja Polda Sumatera Utara.