

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 1 Bandar , Kecamatan Bandar, Kabupaten Simalungun. Penelitian ini dimulai Mei 2023 - Mei 2024. Adapun peninjauan lokasi serta perizinan survey pendahuluan dilaksanakan pada bulan Juli 2023. Pengumpulan data dilaksanakan 22 april 2024 s.d. 4 Mei 2024.

B. Jenis dan Rancangan Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah analitik observasional dengan menggunakan desain *cross sectional*.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah semua guru di SMA Negeri 1 Bandar, Kecamatan Bandar, Kabupaten Simalungun 2023 yang berjumlah 79 orang.

2. Sampel

Sampel adalah total populasi sebanyak 79 orang guru.

D. Jenis dan Cara Pengumpulan Data

Cara pengumpulan data dalam penelitian ini adalah :

1. Data primer

Data primer pada penelitian ini meliputi :

a. Karakteristik Sampel

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

b. Pola Makan

Pola makan dikumpulkan dengan menggunakan metode *FFQ*. Pengumpulan data *FFQ* dilakukan diruang UKS . Semua kuesioner

responden dikumpulkan selama 2 minggu dengan jumlah sampel perhari 5-10 orang.

c. Tingkat Stres

Tingkat stres diperoleh dengan wawancara yaitu menggunakan kuesioner PSS-10.

d. Tekanan Darah

Pengukuran TD (Tekanan Darah) diukur menggunakan tensi meter manual dilakukan diruang UKS. Tekanan darah diukur 2 kali dalam selang waktu 10 menit. Pengukuran Tekanan Darah diukur dengan posisi duduk oleh bidan UKS di SMA Negeri 1 Bandar.

2. Data Sekunder

Data sekunder adalah data yang dikumpulkan peneliti meliputi gambaran umum SMA Negeri 1 Bandar, Kecamatan Bandar, Kabupaten Simalungun. Data sekunder pada penelitian ini meliputi luas sekolah, tahun berdiri, jumlah guru, jumlah murid dan jumlah kelas.

E. Pengolahan dan Analisa Data

1. Pengolahan Data

a. Pola Makan

1. Mengkoreksi kelengkapan kuesioner
2. Memberi skor
 - Jika frekuensi > 3 kali/ hari : 50
 - Jika frekuensi 1 kali/ hari : 25
 - Jika frekuensi 3-6 kali/ minggu : 15
 - Jika frekuensi 1-2 kali/ minggu : 10
 - Jika frekuensi 2 kali sebulan : 5
 - Jika frekuensi tidak pernah : 0
3. Menjumlahkan skor
4. Menghitung rata-rata semua skor
5. Mengkategorikan frekuensi pola makan.

Dimana konsumsi pola makan dikategorikan menjadi :

- Tidak Baik: jika jumlah skor \geq rata-rata (267)
- Baik: jika jumlah skor $<$ rata-rata (267)

b. Tingkat Stres

1. Mengkoreksi kelengkapan kuesioner

2. Memberi skor

❖ Jika pertanyaan positif diberi skor (pertanyaan 4, 5, 7 & 8)

- Tidak pernah : 4
- Hampir tidak pernah : 3
- Kadang-kadang : 2
- Cukup sering : 1
- Sangat sering : 0

❖ Jika pertanyaan negative diberi skor (pertanyaan 1,2,3,6,9 & 10)

- Tidak pernah : 0
- Hampir tidak pernah : 1
- Kadang-kadang : 2
- Cukup sering : 3
- Sangat sering : 4

3. Menjumlahkan skor

4. Menghitung rata-rata semua skor

5. Mengkategorikan

Dimana tingkat stres dikategorikan menjadi :

- Stres: jika jumlah skor \geq 20
- Tidak stres: jika jumlah skor $<$ 20

c. Hipertensi

1. Mengumpulkan data tekanan darah

2. Mengkategorikan

Dimana tingkat hipertensi dikategorikan menjadi :

- ❖ Tekanan Darah Sistolik
 - Normal: jika TD Sistolik ≤ 120
 - Hipertensi: jika TD Sistolik > 120

- ❖ Tekanan Darah Diastolik
 - Normal: jika TD Diastolik ≤ 80
 - Hipertensi: jika TD Diastolik > 80

Sumber : (Aniek Puspitosari and Ninik Nurhidayah, 2022)

2. Analisis Data

a. Analisis Univariat

Analisis univariat digunakan untuk menyajikan data dalam bentuk distribusi frekuensi meliputi : Pola Makan , Tingkat Stres dan Hipertensi di SMA Negeri 1 Bandar, Kecamatan Kecamatan Bandar, Kabupaten Simalungun.

b. Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan pola makan dan tingkat stres dengan kejadian hipertensi pada Guru di SMA Negeri 1 Bandar . Untuk menetapkan ada atau tidaknya hubungan antara variabel bebas dan terikat digunakan rumus berdasarkan skala pengukuran variabel yang digunakan, dan analisa data yang digunakan adalah uji *chi-square* untuk menguji hubungan antara dua variabel karena datanya kategori.

Hasil yang diperoleh dari uji *chi-square* yaitu dengan kesimpulan jika nilai *p value* $< \alpha = 0,05$ maka H_a diterima, artinya ada hubungan antara pola makan dan tingkat stres dengan kejadian hipertensi pada guru di SMA Negeri 1 Bandar.