

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Desa Buntu Bedimbar Kecamatan Tanjung Morawa. Pengumpulan data dilakukan pada bulan Mei 2023 yang dilakukan dalam waktu 2 minggu 25 Mei - 06 Juni 2023.

B. Jenis dan Rancangan Penelitian

Jenis penelitian ini bersifat observasional dengan rancangan penelitian ini adalah *cross sectional*, yaitu peneliti hanya melakukan pengukuran variable pada saat tertentu saja.

C. Populasi dan Sampel Penelitian.

1. Populasi

Populasi dalam penelitian adalah seluruh penduduk baik laki – laki maupun perempuan yang tercatat sebagai penduduk di Desa Buntu Bedimbar Kecamatan Tanjung Morawa yang berjumlah 1.085 orang.

2. Sampel

Sampel merupakan bagian dari populasi yang memiliki ciri-ciri atau keadaan tertentu yang akan diteliti. Sampel dapat didefinisikan sebagai anggota populasi yang dipilih dengan menggunakan prosedur tertentu sehingga diharapkan dapat mewakili populasi.

Jumlah populasi dalam penelitian ini telah diketahui, sehingga pengambilan sampel yang diperlukan dalam penelitian ini menggunakan rumus slovin sebagai berikut :

$$n = \frac{N}{1 + Nd^2}$$
$$n = \frac{1,085}{1 + 1,085 (0,1)^2}$$
$$n = \frac{1,085}{11,85}$$

n = 99,9 sampel dibulatkan menjadi 100

Keterangan :

n = Ukuran sampel

N = Ukuran populasi

d = Tingkat kesalahan 0,1

Berdasarkan hasil perhitungan sampel tersebut, maka sampel yang digunakan sebanyak 100 orang. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *accidental sampling*, yaitu penentuan sampel dengan mengambil responden yang tersedia di suatu tempat sesuai dengan konteks penelitian.

D. Jenis dan Cara Pengumpulan Data

Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini yaitu :

1) Data Primer

a. Data Identitas Sampel : nama, umur, jenis kelamin, berat badan, pendidikan, pekerjaan, alamat, riwayat hipertensi pada keluarga diperoleh dengan mewawancarai sampel dengan alat bantu form identitas.

b. Pola makan dan Asupan natrium

Data ini dikumpulkan dengan metode wawancara menggunakan formulir *Food recall* 2 x 24 jam tidak berturut-turut dengan cara :

1. Peneliti menyiapkan Form Food Recall 2 x 24 jam
2. Responden akan diminta untuk mengingat lalu ditanyakan makanan yang dikonsumsi pada periode 24 jam yang lalu.
3. Responden akan ditanyakan jumlah makanan yang dikonsumsi dengan ukuran rumah tangga lalu dikonversikan ke dalam gram.
4. Peneliti menganalisis energi dan zat gizi berdasarkan data hasil recall konsumsi makanan sehari (24 jam) menggunakan program Nutrisurvey.

c. Jenis Makanan

Jenis makanan diperoleh dari food recall 24 jam selama 2 hari tidak berturut-turut

d. Pengukuran Tekanan Darah

1. Singsingkan lengan baju pada lengan bagian kanan sampel. Apabila sampel memakai baju berlengan panjang, singsingkan lengan baju ke atas tetapi pastikan lipatan baju tidak terlalu ketat sehingga tidak menghambat aliran darah di lengan.
2. Pastikan posisi selang sejajar dengan jari tengah, dan posisi tangan terbuka ke atas. Jarak manset dengan garis siku lengan kurang lebih 1-2 cm. Jika manset sudah terpasang dengan benar, rekatkan manset.
3. Pengukuran dilakukan dua kali, jarak antara dua pengukuran sebaiknya antara 2 menit dengan melepaskan manset pada lengan.
4. Apabila hasil pengukuran satu dan kedua terdapat selisih > 10 mmHg, ulangi pengukuran ketiga setelah istirahat selama 10 menit dengan melepaskan manset pada lengan.

e. Proses pengumpulan data

Proses pengumpulan data ini dibantu oleh 3 enumerator penelitian. Enumerator penelitian merupakan Mahasiswa Jurusan Keperawatan Kemenkes Medan dan Jurusan Gizi Kemenkes Medan. Pengumpulan data dilakukan di Desa Buntu Bedimbar Kecamatan Tanjung Morawa.

2) Data Sekunder

Data sekunder dalam penelitian ini diperoleh dari Kantor Kepala Desa Buntu Bedimbar. Data yang diperoleh berupa jumlah penduduk dan Profil Desa Buntu Bedimbar.

E. Pengolahan dan Analisis Data

1. Pengolahan Data

a. Data pola makan dan asupan natrium

1. Setelah data jumlah asupan makanan didapat melalui *Food Recall* 24 jam, selama 2 hari tidak berturut-turut, maka selanjutnya diolah menggunakan *software* Nutrisurvey.

2. Hasil asupan zat gizi (Karbohidrat, Protein, Lemak, dan Natrium) selama 2 hari dirata-ratakan.
3. Melakukan koreksi AKG dengan berat badan menggunakan rumus :

$$\frac{\text{Berat Badan Aktual}}{\text{Berat Badan dalam AKG sesuai kelompok umur}} \times \text{AKG\%}$$

4. Setelah diperoleh nilai zat gizi yang telah dirata-ratakan, maka selanjutnya dibandingkan dengan Angka Kecukupan Gizi (AKG) koreksi. Pencapaian AKG (Tingkat Asupan Zat Gizi). Dengan menggunakan rumus :

$$\frac{\text{Asupan Zat gizi}}{\text{AKG koreksi}} \times 100\%$$

5. Kemudian hasil pencapaian AKG dikategorikan sebagai berikut:

- 1) Lebih : >120% AKG
- 2) Terpenuhi : 90-120%
- 3) Kurang : 89% AKG

(Sirajuddin et al., 2018)

b. Data Jenis makanan

Data ini diperoleh dengan menggunakan food recall 24 jam selama 2 hari tidak berturut-turut kemudian dikategorikan menjadi :

- 1) Beragam : apabila mengonsumsi > 5 jenis makanan (makanan pokok, protein hewani, protein nabati, sayur dan buah)
- 2) Tidak Beragam : apabila mengonsumsi < 5 jenis bahan makanan (makanan pokok, protein hewani, protein nabati, sayur dan buah)

c. Data tekanan darah

Data ini diperoleh dari hasil pengukuran tekanan darah menggunakan alat tensimeter digital dan di entry ke software SPSS dengan kategori yaitu :

- 1) Normal : <120 mmHg
- 2) Hipertensi : >120 mmHg

2. Analisis data

a. Analisis Univariat

Analisis ini adalah untuk menjelaskan atau mendeskripsikan masing-masing variable penelitian yaitu pola makan dan asupan natrium selanjutnya disajikan dengan menggunakan distribusi frekuensi dan dianalisis berdasarkan persentase.

b. Analisis Bivariat

Analisis bivariat dalam penelitian ini digunakan untuk menilai hubungan antara variabel bebas (pola makan dan asupan natrium) dengan variable terikat (tekanan darah) tersebut dilakukan uji statistik *chi square* menggunakan *software* SPSS.