

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Metode penelitian yang digunakan deskriptif dengan pendekatan survey.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini telah dilaksanakan pada bulan Juni - Juli 2023 bertempat di wilayah kerja Puskesmas Kambowa Kab. Buton Utara.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

a) Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh penderita hipertensi rawat jalan yang berkunjung di wilayah kerja Puskesmas Kambowa yang berjumlah 250 orang pada tahun 2022.

b) Sampel

Sampel dalam penelitian ini yaitu penderita hipertensi rawat jalan yang berkunjung di Puskesmas Kambowa sebanyak 65 orang.

a) Besar Sampel

Besar sampel yang akan digunakan dalam penelitian ini dihitung dengan menggunakan rumus Stanley Lemeshow sebagai berikut:

$$\frac{N \cdot Z^2 \cdot p \cdot q}{d^2 (N-1) + Z^2 \cdot p \cdot q}$$

Ket : n = besar sampel

N = jumlah populasi

p = estimator proporsi populasi (0.05)

Z² = 1.96

$$q = 1.0 - p$$

d= derajat ketelitian (0,05)

Perhitungan :

$$\begin{aligned}n &= \frac{250 (1,96)^2 \cdot 0,05(1 - 0,05)}{(0,05)^2(250 - 1) + (1,96)^2 \cdot 0,05(1 - 0,05)} \\&= \frac{250(3,841) \cdot 0,05 \cdot 0,95}{(0,0025 \times 249) + (3,841) \cdot 0,05 \cdot 0,95} \\&= \frac{45,71}{0,7} = 65 \text{ sampel}\end{aligned}$$

b) Teknik Sampling

Diperoleh dengan cara purposive sampling yaitu teknik penarikan sampel dengan kriteria :

1. Penderita hipertensi yang berobat di Puskesmas Kambowa
2. Umur \geq 35 tahun
3. Dapat berkomunikasi dengan baik
4. Bersedia diwawancara / menjadi responden

D. Variabel penelitian

Pola makan dan tingkat stres pada penderita Hipertensi

E. Jenis dan Cara Pengumpulan Data

a. Jenis pengumpulan data

Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini adalah data primer dan data sekunder.

1. Data Primer

- a. Karakteristik sampel (sex, umur, pendidikan, pekerjaan) dikumpulkan dengan wawancara menggunakan kuesioner

- b. Data pola makan berupa jenis dan frekuensi makan, wawancara ini menggunakan *Food Frequence Questionnaire* (FFQ).
 - c. Data tingkat stress dikumpulkan dengan teknik wawancara menggunakan kuesioner tingkat stress
2. Data Sekunder

Data sekunder yaitu demografi / profil Puskesmas meliputi letak geografis, ketenangan, sarana dan prasarana, sosial ekonomi, data pasien melalui poli umum dan lain-lain dapat diperoleh dari hasil penelusuran dokumen.

F. Pengolahan dan Analisa Data

a) Pengolahan Data

- 1) Data pola makan diolah menggunakan metode FFQ dengan memberi skor setiap jawaban yaitu:
 - a) Jika >3/hari diberi nilai skor 50, 1x/hari diberi nilai skor 25, 3- 6x/minggu diberi nilai skor 15, 1-2x/minggu diberinilai skor 10, 2x/bulan diberi nilai skor 5, dan tidak pernah diberi nilai skor 0 .
 - b) Menjumlahkan skor
 - c) Mencari
 - d) rata-rata dengan cara :

$$\frac{\text{Jumlah skor}}{\text{Jumlah bahan makanan}}$$
 - e) Dan kemudian pola makan dikategorikan berdasarkan Tidak Baik, jika jumlah rata – rata skor 15 - 50 dan Baik, jika jumlah rata-rata skor 0–14.
- 2) Data tingkat stress diolah berdasarkan hasil wawancara dimana skor jawaban responden dihitung dan dibandingkan dengan kriteria objektif yaitu :

Ringan : jika skor 1-14

Sedang : jika skor 15-26

Berat : jika skor >26

(sheldon cohen, 1988)

G. Defenisi operasional (DO)

1. Pola Makan adalah Jumlah rata-rata skor konsumsi yang sering dikonsumsi baik makanan rumah maupun makanan diluar rumah, dikumpulkan dengan metode food frequency quasioner (FFQ)

Kriteria objektif :

a) Tidak Baik : jika rata-rata skor 15-50

b) Baik : jika rata- rata skor 0 - 14

(Sirajuddin, 2018). (Asmita.D.Nababan, 2020)

2. Tingkat stress adalah Suatu keadaan responden yang ditandai dengan gejalagejala stres yang berpengaruh pada gejala fisik maupun psikologisnya

Kriteria objektif :

(perceived stres scale)

a. Ringan = skor 1-14

b. Sedang = skor 15-26

c. Berat = skor >26

(Manoharan, 2018)