

BAB 3

METODE PENELITIAN

3.1 Jenis dan Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif korelasi untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara variabel satu dengan yang lain. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas yaitu pola makan dan aktivitas fisik yang merupakan variabel terikat pada kejadian hipertensi pada lansia. Menurut (Djollong, 2014) Penelitian kuantitatif yaitu metode untuk memperoleh ilmu pengetahuan yang melibatkan penggunaan data numerik sebagai alat untuk menilai informasi tentang pemahaman yang kita inginkan. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah *cross-sectional*. Pendekatan *cross-sectional* yaitu suatu penelitian untuk mempelajari hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen dengan pengukuran sekali dan dalam waktu yang bersamaan (Widia, 2017).

3.2 Alat Penelitian dan Cara Pengumpulan Data

3.2.1 Alat penelitian

Alat penelitian yang digunakan untuk mengetahui pola makan dan aktivitas fisik yaitu menggunakan kuesioner. Kuesioner adalah metode pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi atau mengajukan pertanyaan maupun pernyataan tertulis kepada responden (Herlina Vivi, 2019). Dalam penelitian ini menggunakan 2 kuesioner yaitu kuesioner A, B dan 1 lembar observasi yaitu C sebagai berikut:

3.2.1.1 Kuesioner A (Pola makan)

Kuesioner pola makan atau kuesioner A untuk mengukur variabel bebas, kuesioner ini terbagi menjadi 2 domain yaitu jenis dan jumlah makan. Kuesioner ini terdiri dari 15 pertanyaan menggunakan *skala likert*. Menurut (Swarjana, 2022) Kuesioner ini dibuat dalam menjawab pertanyaan yang dianggap sesuai dengan responden dalam bentuk alternatif jawaban yaitu dengan pilihan jawaban Selalu, Sering, Kadang-kadang dan

Tidak pernah. Skoring pada pola makan untuk item yang bersifat mendukung (*favorable*) pada soal nomor 1,2,3,4,7,9,10,12,13,14,15 pemberian skor mulai dari nilai 4 sampai 1, untuk jawaban selalu dengan skor=4, sering dengan skor=3, kadang-kadang dengan skor=2, dan tidak pernah dengan skor=1. Sedangkan untuk item yang tidak mendukung (*unfavorable*) pada soal nomor 5,6,8,11 pemberian skor dimulai dari angka 1 sampai 4, untuk jawaban selalu dengan skor=1, sering dengan skor=2, kadang-kadang dengan skor=3 dan tidak pernah dengan skor=4.

Menurut (Swarjana, 2022) Rumus yang digunakan untuk mengukur presentase dari jawaban yang didapatkan pada kuesioner pola makan, yaitu:

$$Presentase = \frac{\text{Skor yang didapat}}{\text{Skor tertinggi}} \times 100\%$$

Apabila telah ada total skor atau persentase, selanjutnya variabel pola makan dapat dikategorikan dengan menggunakan teori *Bloom's cut off point*, hasil dari pengukurannya dibagi menjadi tiga yaitu (baik, cukup dan kurang). Pola makan yang baik jika responden mampu menjawab 80%-100% dari semua jawaban pertanyaan, Pola makan yang cukup jika responden mampu menjawab 60% 79% dari semua jawaban pertanyaan, dan pola makan kurang jika responden mampu menjawab <60% dari semua jawaban pertanyaan.

Tabel 3.1 kisi-kisi kuesioner pola makan

No.	Indikator	Item		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Jenis Makanan	1,2,3,4,7	5,6,8	8
2.	Jumlah Makan	9,10,12,13,14,15	11	7
Total =				15

3.2.1.2 Kuesioner B (aktivitas fisik)

Kuesioner aktivitas fisik atau kuesioner B yang digunakan untuk mengumpulkan data aktivitas fisik lansia yang terbagi menjadi 3 domain yaitu aktivitas saat bekerja, aktivitas dari suatu tempat ke tempat yang lain, aktivitas waktu luang atau rekreasi. Kuesioner ini terdiri dari 13 pertanyaan disusun oleh peneliti dengan menggunakan *skala likert*. Menurut (Swarjana, 2022) Kuesioner ini dibuat dalam menjawab pertanyaan yang dianggap sesuai dengan responden dalam bentuk alternatif jawaban yaitu dengan pilihan jawaban Selalu, Sering, Kadang-kadang dan Tidak pernah. Skoring pada aktivitas fisik untuk item yang bersifat mendukung (*favorable*) pada soal nomor 1,2,3,4,5,6,8,9,12,13 pemberian skor mulai dari nilai 4 sampai 1, untuk jawaban selalu dengan skor=4, sering dengan skor=3, kadang-kadang dengan skor=2, dan tidak pernah dengan skor=1. Sedangkan untuk item yang tidak mendukung (*unfavorable*) pada soal nomor 7,10,11 pemberian skor dimulai dari angka 1 sampai 4, untuk jawaban selalu dengan skor=1, sering dengan skor=2, kadang-kadang dengan skor=3 dan tidak pernah dengan skor=4.

Menurut (Swarjana, 2022) Rumus yang digunakan untuk mengukur presentase dari jawaban yang didapatkan pada kuesioner aktivitas fisik, yaitu:

$$Presentase = \frac{\text{Skor yang didapat}}{\text{Skor tertinggi}} \times 100\%$$

Apabila telah ada total skor atau persentase, selanjutnya variabel aktivitas fisik dapat dikategorikan dengan menggunakan teori *Bloom's cut off point*, hasil dari pengukurannya dibagi menjadi tiga yaitu (berat, sedang, ringan). Aktivitas fisik yang berat jika responden mampu menjawab 80%-100% dari semua jawaban pertanyaan, aktivitas fisik yang sedang jika responden mampu menjawab 60% 79% dari semua jawaban pertanyaan, dan aktivitas fisik kurang jika responden mampu menjawab <60% dari semua jawaban pertanyaan.

Tabel 3.2 kisi-kisi kuesioner Aktivitas Fisik

No.	Indikator	Item		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	

1.	Aktivitas saat bekerja atau melakukan pekerjaan	1,2,3,4,5	-	5
2.	Aktivitas berpindah dari satu tempat ke tempat yang lain	6,8	7	3
3.	Aktivitas waktu senggang atau rekreasi	9,12,13	10,11	5
Total =				13

3.2.1.3 Lembar Observasi C (hasil pengukuran tekanan darah)

Pada lembar observasi ini digunakan untuk mengetahui hasil pengukuran tekanan darah pada responden dengan tabel yang berisi nomor, inisial nama, jenis kelamin, usia, dan tekanan darah sistolik dan diastolik, pada pengukuran tekanan darah menggunakan *sphygmomanometer*.

3.2.2 Uji validitas

Uji validitas adalah suatu pengujian yang mengukur atau mengevaluasi apakah informasi yang diperoleh setelah melakukan suatu penelitian valid atau tidak valid (Sugiyono 2019). Alat ukur yang digunakan adalah pertanyaan-pertanyaan dalam kuesioner. Data yang terkumpul diolah dengan menilai secara cermat kelengkapan instrument terkait dengan variabel yang dievaluasi. Sebelum memulai penelitian apapun keandalan alat kuesioner harus diverifikasi atau diuji validitas. Pada tahap ini peneliti menggunakan *korelasi pearson* dengan melakukan program aplikasi statistik dalam melakukan uji validitas. Pengukuran dilakukan dengan membandingkan hasil setiap item kuesioner dengan nilai dari r tabel. Uji validitas dilakukan di Desa Dukuhlo, peneliti memilih tempat tersebut karena memiliki karakteristik yang sama dengan tempat penelitian dengan jumlah responden 30 pada taraf signifikan 5%, berdasarkan tabel taraf signifikan yang diperlukan 0,361. Apabila $r \text{ hitung} > r \text{ table } 0,361$ maka dinyatakan valid, jika $r \text{ hitung} < r \text{ table } 0,361$ dinyatakan tidak valid.

Berdasarkan uji validitas yang telah dilakukan pada tanggal 7 mei 2024 terhadap 30 responden di Desa Dukuhlo didapatkan sebanyak 15 item yang valid dari total 18 item pada kuesioner Pola Makan. Berdasarkan uji *person product moment*

didapatkan item yang valid dengan nilai $r = 0,444-0,821$ dan yang tidak valid sebanyak 3 item dengan $r = 0,178-0,301$. Pada kuesioner Aktivitas Fisik didapatkan sebanyak 13 item yang valid dari total 19 item pada kuesioner. Pada item yang valid didapatkan $r = 0,490-0,762$ dan yang tidak valid sebanyak 6 item dengan $r = 0,005-0,352$.

3.2.3 Uji reliabilitas

Dalam penelitian ini data yang kita peroleh dan kuesioner yang dibagikan diuji dengan uji reliabilitas. Jika jawaban responden konsisten dari waktu ke waktu, jawaban kuesioner dikatakan handal atau reliabel. Pengukuran reliabilitas ini dilakukan dengan menggunakan metode *Cronbach Alpha* dengan bantuan perangkat lunak SPSS, yang merupakan uji koefisien terhadap skor jawaban responden yang dihasilkan dari instrumen penelitian (Teni & Agus Yudiyanto, 2021) Kuesioner pada penelitian ini diuji reliabilitas dengan jumlah responden 30 atau $n = 30$ pada signifikan suatu variabel dianggap reliabel apabila hasil $\geq 0,60$ = reliabel dan hasil $< 0,60$ = tidak reliabel (Teni & Agus Yudiyanto, 2021).

Pada penelitian ini, Peneliti telah melakukan uji reliabilitas di Desa Dukuhlo dengan jumlah sebanyak 30 responden. Hasil uji reliabilitas lembar kuesioner pola makan didapatkan nilai koefisien *Alpha Cronbach* yaitu 0,852 yang berarti lebih besar dari 0,60 artinya instrumen tersebut reliabel atau dapat dipercaya dan dapat dijadikan instrumen penelitian. Uji reliabilitas pada kuesioner aktivitas fisik didapatkan nilai koefisien *Alpha Cronbach* yaitu 0,803 yang berarti lebih besar dari 0,60 artinya instrumen tersebut reliabel atau dapat dipercaya dan dapat dijadikan instrumen penelitian.

Tabel 3.3 Reliabilitas

Nilai	Keterangan
$0,80 < r \leq 1,00$	Sangat Tinggi
$0,60 < r \leq 0,80$	Tinggi
$0,40 < r \leq 0,60$	Sedang
$0,20 < r \leq 0,40$	Rendah
$-1,00 \leq r \leq 0,20$	Tidak Reliabel

Hasil uji reliabilitas kuesioner Pola Makan dan kuesioner Aktivitas Fisik pada 30 responden di Desa Lebaksiu Kidul diperoleh hasil $\alpha = 0,852$ untuk kuesioner pola makan. Kemudian untuk kuesioner aktivitas fisik diperoleh hasil $\alpha = 0,803$ karena nilai *Cronbach Alpha* $>0,60$, maka masing-masing item kuesioner dinyatakan Reliabel dengan Tingkat nilainya sangat tinggi.

3.2.4 Cara pengumpulan data

Cara pengumpulan data pada tahap ini menggunakan 2 tahap yang dilakukan oleh peneliti yaitu tahap persiapan dan tahap pelaksanaan.

Pada tahap persiapan hal yang dilakukan oleh peneliti yaitu mempersiapkan proposal skripsi penelitian. Tahap awal dalam penyusunan proposal dengan menentukan permasalahan yang akan diteliti serta melakukan studi pendahuluan terlebih dahulu pada tanggal 4 Desember 2023 di Desa Lebaksiu Kidul untuk melihat dan memperoleh data lapangan terkait dengan masalah yang akan diteliti. Setelah penyusunan proposal selesai kemudian melakukan sidang proposal serta menyelesaikan revisi pada proposal yang akan disidangkan kemudian peneliti konsulkan kembali hasil revisian kepada dosen pembimbing utama, pembimbing pendamping, dan penguji. Setelah proposal penelitian sudah melewati proses revisi dan mendapat acc pada tanggal 7 Mei 2024, selanjutnya peneliti mengajukan surat permohonan izin untuk melakukan uji validitas dan uji reliabilitas di Desa Dukuhlo.

Setelah mendapatkan surat izin selanjutnya peneliti menyerahkan surat tersebut kepada Kepala Desa Dukuhlo untuk meminta izin jadwal pelaksanaan uji validitas dan reliabilitas yaitu pada hari Selasa, 7 Mei 2024 pukul 15.00 WIB. Ketika jadwal sudah ditetapkan, selanjutnya peneliti mendatangi 30 responden dengan cara *door to door* dengan dibantu oleh 3 enumerator. Dalam uji validitas dan reliabilitas ini peneliti melakukan bina hubungan saling percaya terlebih dahulu kepada lansia yang menjadi responden yaitu dengan memperkenalkan diri, menjelaskan tujuan dan manfaat penelitian. Selanjutnya peneliti mengukur tekanan darah responden kemudian membantu membacakan kuesioner kepada responden agar lebih paham

dan lebih mudah dalam mengisi kuesioner paling lama selama 15 menit. Setelah selesai kemudian peneliti dan enumerator melakukan *double checking* untuk memastikan jika semua item telah diisi.

Uji validitas dan reliabilitas sudah selesai dilakukan kemudian dilakukan olah data dan di konsulkan pada pembimbing utama dan pembimbing pendamping, setelah di acc tahap selanjutnya yaitu peneliti mengajukan kembali surat permohonan izin untuk dilakukan penelitian dari Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan dan Ners Universitas Bhamada Slawi. Pada tahap pelaksanaan, setelah peneliti mendapatkan surat permohonan izin penelitian dari Universitas Bhamada Slawi selanjutnya surat tersebut diserahkan sebagai surat pengantar yang ditujukan kepada Kepala Desa Lebaksiu pada hari Jumat, 10 Mei 2024. Setelah mendapatkan izin dari Kepala Desa, peneliti melakukan diskusi dengan Kepala Desa sehingga penelitian ditetapkan pada hari Sabtu, 11 Mei 2024. Kemudian peneliti menghubungi kader setiap RW untuk mendampingi dan mengantarkan ke tempat penelitian. Di Desa Lebaksiu Kidul terdapat 06 RW, peneliti berdiskusi dengan kader untuk melakukan penelitian dan penelitian dimulai urut dari RW 01 dan seterusnya. Dimulai pada hari pertama yaitu RW 01 dan 02, hari kedua yaitu RW 03 dan 04, hari ketiga yaitu RW 05 dan 06 dan akan dimulai pada pukul 09.00 WIB.

Hari pertama, Sabtu 11 Mei 2024 peneliti dan 5 enumerator lainnya berkumpul terlebih dahulu di rumah salah satu kader di Desa Lebaksiu Kidul pukul 08.50 WIB. Kemudian peneliti dan enumerator dibagi menjadi 2 tim masing-masing beranggotakan 3 orang untuk mulai melakukan penelitian di RW 01 dan 02 terlebih dahulu. Kemudian peneliti dan enumerator spin nomor terlebih dahulu untuk menentukan nomor rumah yang akan dijadikan responden.

Di RW 01 terdapat 7 RT dan membutuhkan 14 responden. Masing-masing RT memiliki nomor rumah yang berbeda-beda. RT 01 terdapat 30 rumah= 2 responden, RT 02 terdapat 24 rumah=2 responden, RT 03 terdapat 28 rumah=2 responden, RT 04 terdapat 35 rumah=2 responden, RT 05 terdapat 32 rumah=2 responden, RT 06 terdapat 27 rumah=responden, RT 07 terdapat 24 rumah= 2 responden.

Di RW 02 terdapat 8 R T dan membutuhkan 15 responden. RT 01 terdapat 35 rumah = 2 responden, RT 02 terdapat 28 rumah = 2 responden, RT 03 terdapat 26 rumah=2 responden, RT 04 terdapat 39 rumah= 2 responden, RT 05 terdapat 24 rumah= 2 responden, RT 06 terdapat 26 rumah=2 responden , RT 07 terdapat 31 rumah=2 responden, RT 08 sebanyak 23 rumah=1 responden.

Kemudian setelah sudah menentukan nomor rumah yang akan dijadikan responden, tim 1 dan tim 2 berpisah untuk melakukan penelitian, kader RW 01 mengantar tim 1 dan kader RW 02 mengantar tim 2 untuk menunjukkan tempatnya. Setelah sampai di lokasi yang dituju peneliti dan enumerator melakukan bina hubungan saling percaya terlebih dahulu kepada para responden yaitu dengan memperkenalkan diri, menjelaskan tujuan dan manfaat penelitian, kemudian peneliti dan enumerator memberikan *informed consent* sebagai syarat menjadi responden. Selanjutnya pada saat penelitian dibagi tugas masing-masing yaitu 1 orang membacakan kuesioner, 1 orang mengukur tekanan darah, 1 orang mendokumentasikan dan kader sesekali mengajak bicara responden. Tindakan pertama yang dilakukan yaitu mengukur tekanan darah terlebih dahulu baru kemudian baru dibacakan kuesioner, pada hari pertama terlihat banyak lansia yang bingung dengan pertanyaan yang diajukan terutama pada kuesioner jumlah makan, karena pada hari pertama peneliti dan enumerator tidak membawa print gambar jumlah makan yang dimaksud, peneliti dan enumerator menggambar pada kertas untuk kemudian ditunjukkan pada lansia untuk lebih memudahkan lansia memahami kuesioner. Setelah selesai kurang lebih waktunya paling lama 15 menit kemudian peneliti dan enumerator melanjutkan ke responden lainnya. Penelitian di hari pertama selesai sekitar pukul 12.20 WIB, didapatkan jumlah responden hari pertama pada RW 01 dan 02 sebanyak 29 responden. Peneliti dan enumerator kemudian berkumpul kembali di rumah salah satu kader untuk berpamitan dan tidak lupa mengucapkan terima kasih.

Hari kedua, Minggu 12 Mei 2024 peneliti dan 5 enumerator lainnya berkumpul terlebih dahulu di rumah salah satu kader di Desa Lebaksiu Kidul pukul 08.45 WIB. Seperti hari sebelumnya peneliti dan enumerator dibagi menjadi 2 tim masing-

masing beranggotakan 3 orang untuk mulai melakukan penelitian di RW 03 dan 04. RW 03 sebanyak 8 RT dan RW 04 sebanyak 7 RT. Kemudian peneliti dan enumerator spin nomor terlebih dahulu untuk menentukan nomor rumah yang akan dijadikan responden.

Di RW 03 terdapat 8 RT dan membutuhkan 13 responden. RT 01 terdapat 21 rumah = 2 responden, RT 02 terdapat 27 rumah = 2 responden, RT 03 terdapat 32 rumah = 2 responden, RT 4 terdapat 24 rumah = 2 responden, RT 05 terdapat 28 rumah = 2 responden, RT 06 terdapat 23 rumah = 1 responden, RT 07 terdapat 33 rumah = 1 responden, RT 08 sebanyak 23 rumah = 1 responden.

Di RW 04 terdapat 7 RT dan membutuhkan 13 responden. RT 01 terdapat 26 rumah = 2 responden, RT 02 terdapat 34 rumah = 2 responden, RT 03 terdapat 27 rumah = 2 responden, RT 04 terdapat 31 rumah = 2 responden, RT 05 terdapat 23 rumah = 2 responden, RT 06 terdapat 23 rumah = 2 responden, RT 07 terdapat 28 rumah = 1 responden.

Kemudian setelah sudah menentukan nomor rumah yang akan dijadikan responden, tim 1 dan 2 berpisah untuk melakukan penelitian, kader RW 03 mengantar tim 1 dan kader RW 04 mengantar tim 2 untuk menunjukkan tempatnya. Setelah sampai di lokasi yang dituju peneliti dan enumerator melakukan bina hubungan saling percaya terlebih dahulu kepada para responden yaitu dengan memperkenalkan diri, menjelaskan tujuan dan manfaat penelitian, kemudian peneliti dan enumerator memberikan *informed consent* sebagai syarat menjadi responden. Selanjutnya pada saat penelitian seperti hari sebelumnya dibagi tugas masing-masing yaitu 1 orang membacakan kuesioner, 1 orang mengukur tekanan darah, 1 orang mendokumentasikan dan kader sesekali mengajak bicara responden. Pada hari kedua masih sama, banyak lansia yang juga bingung dengan kuesioner jumlah makan tetapi peneliti dan enumerator sudah mempersiapkan gambar jumlah makan yang lebih jelas yang lebih mudah di pahami oleh responden. Selain itu ada responden di RT 02 W 03 dengan nomor rumah 17 yaitu lansia yang tidak sesuai kriteria karena menggunakan alat bantu berjalan yaitu kursi roda akhirnya peneliti dan enumerator spin nomor rumah kembali. Setelah semuanya selesai kurang lebih

waktunya paling lama 15 menit setiap responden dan selesai sekitar pukul 12.15 WIB. Didapatkan jumlah responden pada RW 03 dan 04 sebanyak 26 responden. Peneliti dan enumerator kemudian berkumpul kembali di rumah salah satu kader untuk berpamitan dan mengucapkan terima kasih.

Hari ketiga, Senin 13 Mei 2024 peneliti dan 5 enumerator lainnya berkumpul terlebih dahulu di rumah salah satu kader di Desa Lebaksiu Kidul pukul 08.50 WIB. Kemudian sama seperti hari sebelumnya peneliti dan enumerator dibagi menjadi 2 tim masing-masing beranggotakan 3 orang untuk mulai melakukan penelitian di RW 05 dan 06. RW 05 sebanyak 07 Rt dan RW 06 sebanyak 5 RT. Kemudian peneliti dan enumerator spin nomor terlebih dahulu untuk menentukan nomor rumah yang akan dijadikan responden.

Di RW 05 terdapat 7 RT dan membutuhkan 14 responden. RT 01 terdapat 30 rumah= 2 responden, RT 02 terdapat 26 rumah=2 responden, RT 03 terdapat 24 rumah=2 responden, RT 04 terdapat 31 rumah=2 responden, RT 05 terdapat 32 rumah=2 responden, RT 06 terdapat 24 rumah= 2 responden, RT 07 terdapat 31 rumah= 2 responden

Di RW 06 terdapat 5 RT dan membutuhkan 13 responden. RT 01 terdapat 23 rumah= 3 responden, RT 02 terdapat 28 rumah=3 responden, RT 03 terdapat 30 rumah=3 responden, RT 04 terdapat 32 rumah=2 responden, RT 05 terdapat 29 rumah=2 responden

Kemudian tim 1 dan 2 berpisah untuk melakukan penelitian, kader RW 05 mengantar tim 1 dan kader RW 06 mengantar tim 2 untuk menunjukkan tempatnya. Setelah sampai dilokasi yang dituju peneliti dan enumerator melakukan bina hubungan saling percaya terlebih dahulu kepada para responden yaitu dengan memperkenalkan diri, menjelaskan tujuan dan manfaat penelitian, kemudian peneliti dan enumerator memberikan *informed consent* sebagai syarat menjadi responden. Selanjutnya pada saat penelitian seperti hari sebelumnya dibagi tugas masing-masing yaitu 1 orang membacakan kuesioner, 1 orang mengukur tekanan darah, 1 orang mendokumentasikan dan kader sesekali mengajak bicara responden.

Pada hari ketiga juga masih sama banyak lansia yang mengatakan kurang paham dengan kuesioner yang di ajukan terutama jumlah makan, peneliti dan enumerator sudah menyiapkan gambar untuk ditunjukkan pada lansia agar lebih mudah memahami. Selain itu pada hari ketiga pada responden di RT 4 RW 6 dengan nomor rumah 29 yang tidak memenuhi kriteria sebagai responden karena di rumah tersebut tidak ada lansia, akhirnya peneliti dan enumerator melakukan spin nomor rumah kembali. Setelah semuanya selesai kurang lebih waktunya paling lama 15 menit setiap responden dan selesai sekitar pukul 12.15 WIB. Pada penelitian hari ketiga didapatkan jumlah responden pada RW 05 dan 06 sebanyak 27 responden. Peneliti dan enumerator kemudian berkumpul kembali di rumah salah satu kader untuk berpamitan dan mengucapkan terima kasih.

Setelah dilakukan penelitian selama tiga hari didapatkan jumlah total 82 surat *informed consent* dan lembar kuesioner yang disebar. Penelitian selesai, peneliti berpamitan dan mengucapkan terima kasih kembali kepada semua kader karena sudah membantu dan terlibat dalam melakukan penelitian serta peneliti mengucapkan terima kasih kepada enumerator karena sudah ikut berpartisipasi secara sukarela dan tanpa adanya paksaan dari siapa pun.

3.3 Populasi dan Sampel

3.3.1 Populasi

Populasi adalah wilayah yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. Populasi penelitian ini adalah seluruh lansia berjumlah 473 lansia di Desa Lebaiksi Kidul Kecamatan Lebaksiu Kabupaten Tegal. Teknik sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *simple random sampling* yaitu pemilihan acak dari keseluruhan populasi yang memiliki kesempatan yang sama untuk dipilih. Perhitungan besar sampel dengan menggunakan rumus slovin. Rumus yang digunakan sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1 + N (e)^2}$$

$$n = \frac{473}{1 + 473 (0,1)^2}$$

$$n = \frac{473}{1 + 4,73}$$

$$n = \frac{473}{5,73}$$

$$n = 82,54 = 82$$

Jadi, sampel dalam penelitian ini berjumlah 82 responden.

Keterangan :

n = Jumlah Sampel

N = Jumlah populasi

e = Tingkat ketepatan 0,1 (10%)

Berdasarkan rumus perhitungan sampel diatas diperoleh jumlah responden penelitian ini berjumlah 82 responden dengan perhitungan sampel menggunakan undian setiap RW sebagai berikut :

$$RW 1 = 78 \text{ lansia} = \frac{78 \times 82}{473} = 14$$

$$RW 2 = 85 \text{ lansia} = \frac{85 \times 82}{473} = 15$$

$$RW 3 = 78 \text{ lansia} = \frac{78 \times 82}{473} = 13$$

$$RW 4 = 77 \text{ lansia} = \frac{77 \times 82}{473} = 13$$

$$RW 5 = 80 \text{ lansia} = \frac{80 \times 82}{473} = 14$$

$$RW 6 = 75 \text{ lansia} = \frac{75 \times 82}{473} = 13$$

3.3.2 Sampel

Sampel adalah sebagian kecil dari populasi yang akan diteliti dan akan mewakili populasi penelitian. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 82 responden. Teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini yaitu teknik *simple random sampling*. *Simple Random Sampling* atau biasa disingkat *Random Sampling* merupakan suatu cara pengambilan sampel dimana tiap anggota populasi diberikan *opportunity* (kesempatan) yang sama untuk terpilih menjadi sampel (Arieska & Herdiani, 2018). Pada penelitian ini jumlah sampel yaitu sebanyak 82 responden.

3.4 Besar Sampel

Perhitungan besar sampel dalam penelitian ini adalah Lansia yang berusia >60 tahun. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini yaitu *simple random sampling*. Alasan menggunakan teknik ini yaitu dimana tiap anggota populasi diberikan *opportunity* (kesempatan) yang sama untuk terpilih menjadi sampel.

3.4.1 Kriteria Inklusi

Kriteria inklusi adalah ciri umum subjek penelitian dari suatu populasi target yang terjangkau yang akan diteliti (Mustapa et al., 2023). Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah:

3.4.1.1 Lansia yang berusia ≥ 60 tahun di Desa Lebaksiu Kidul

3.4.1.2 Lansia yang bersedia menjadi responden

3.4.1.3 Lansia yang aktif dalam kegiatan posbindu

3.4.1.4 Lansia yang masih bisa beraktivitas fisik

3.4.1.5 Lansia yang makan sehari-harinya tidak didapat dari saudara atau tetangga sekitar

3.4.2 Kriteria eksklusi

Kriteria eksklusi adalah populasi yang tidak memenuhi kriteria inklusi (Mustapa et al., 2023). Kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah:

3.4.2.1 Lansia yang tidak bersedia menjadi responden

3.4.2.2 Lansia yang tidak aktif dalam kegiatan posbindu

3.4.2.3 Lansia yang tidak memakai alat bantu berjalan seperti kursi roda atau tongkat

3.5 Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 11-13 Mei tahun 2024 yang bertempat di Desa Lebaksiu Kidul.

3.6 Definisi operasional variabel penelitian dan skala pengukuran

Tabel 3.6.1 Definisi operasional variabel penelitian dan skala pengukuran

Variabel	Definisi Operasional	Alat ukur	Hasil ukur	Skala ukur
Pola makan	Pola makan merupakan pengaturan jumlah dan jenis makanan dengan tujuan mempertahankan kesehatan dan status gizi seseorang.	Kuesioner	Pola makan baik jika skor 80%-100% (45-60) Pola makan cukup jika skor 60%-79% (30-44) Pola makan kurang baik jika skor 60% (15-29)	Ordinal
Aktivitas fisik	Aktivitas fisik merupakan setiap gerakan yang dilakukan oleh tubuh yang melibatkan penggunaan energi. Aktivitas fisik meliputi aspek Aktivitas saat bekerja, Aktivitas berpindah dari satu tempat ke tempat lain, Aktivitas waktu senggang atau rekreasi	Kuesioner	Berat jika skor \geq 80%-100% (39-52) Sedang jika skor \geq 60%-79% (26-38) Ringan jika skor \leq 60% (13-25)	Ordinal
Hipertensi	Tekanan darah dapat dikatakan tinggi jika tekanan sistolik mencapai \geq 140 mmHg atau lebih, atau tekanan diastolik mencapai \geq 90 mmHg atau lebih.	Lembar observasi	Hipertensi (\geq 140/90 mmHg) Tidak Hipertensi (\leq 120/80)	Ordinal

3.7 Teknik pengolahan data dan Analisa data

3.7.1 Teknik pengolahan data dan analisa data

3.7.1.1 *Editing*

Editing adalah proses memeriksa ulang apakah informasi yang dikumpulkan atau diperoleh sudah akurat. Pengeditan dapat dilakukan selama dan setelah proses pengumpulan data. Peneliti memeriksa ulang seluruh data yang diperoleh dan tanggapan terhadap seluruh pertanyaan kuesioner.

3.7.1.2 *Coding*

Coding adalah proses pemberian angka (numerik) pada data yang dibagi menjadi beberapa kategori. Saat menggunakan komputer untuk memproses dan menganalisis data, pemberian kode sangatlah penting. Setiap objek diberi kode oleh peneliti untuk memudahkan pengolahan data dengan menggunakan perangkat lunak komputer.

3.7.1.3 *Entry Data*

Entry data adalah proses memasukkan data hasil penelitian dari jawaban responden menggunakan program komputerisasi sesuai dengan kriteria atau kode. Pada tahap ini hasil dari pemeriksaan kemudian dimasukkan ke dalam program computerisasi untuk menilai distribusi dan hubungan antara variabel yang diteliti.

3.7.1.4 *Tabulating*

Tabulating yaitu dimana peneliti melakukan penyusunan data dan analisis data dalam bentuk tabel. Data yang dimasukkan ke dalam tabel kemudian dispesifikasikan sesuai kriteria tertentu sehingga peneliti dapat memperoleh frekuensi dari setiap item yang diobservasi.

3.7.1.5 *Cleaning*

Cleaning yaitu merapikan kembali data yang telah dikumpulkan dan dimasukkan ke dalam program komputer SPSS dengan benar atau menghapus data yang tidak digunakan.

3.8 Analisa Data

3.8.1 Analisa Data Univariat

Analisis univariat ini bertujuan untuk memberikan penjelasan atau mendeskripsikan karakteristik pada masing-masing variabel yang diteliti. Dalam penelitian ini *variabel independent*-nya yaitu Pola makan dan Aktivitas Fisik dan *variabel dependent*-nya yaitu Kejadian Hipertensi pada Lansia di Desa Lebaksiu Kidul, sehingga penyajian dalam penelitian ini adalah distribusi frekuensi.

3.8.2 Analisa Data Bivariat

Analisa bivariat yaitu untuk mengetahui hubungan dua variabel tersebut biasanya digunakan pengujian staitistik. Jenis uji staitistik yang digunakan sangat tergantung jenis data/variabel yang dihubungkan. Analisa bivariat dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas yaitu Pola makan dan Aktivitas fisik dengan variabel terikat yaitu Kejadian Hipertensi pada Lansia. Dengan menggunakan uji *Kendalls Tau-b* karena pada variabel bebas dan variabel terikat menggunakan skala ordinal. Pengambilan keputusan atau kesimpulan pada pengujian data *kendall's tau* dapat dilakukan dengan melihat hubungan antar 2 variabel berdasarkan nilai signifikansi , jika hasil p value $> 0,05$ artinya H_a diterima, sebaliknya jika didapatkan hasil p value $< 0,05$ artinya H_o ditolak.

3.8.3 Analisa Data Multivariat

Analisa multivariat yaitu jika kedua variabel independen memiliki hubungan yang signifikai dengan nilai p value $< 0,05$ maka bisa dianalisis lebih lanjut dengan menggunakan uji statistik regresi linier berganda. Analisa multivariat digunakan dengan menghubungkan lebih dari satu variabel independen dengan satu variabel dependen pada waktu yang bersamaan. Analisa multivariat akan dapat mengetahui mana variabel bebas yang paling berpengaruh pada variabel terikat (Sabri, 2019). Uji yang diperlukan dalam analisis regresi linier berganda adalah Uji F dan Uji T. Uji F digunakan untuk digunakan untuk melihat apakah model secara keseluruhan layak atau tidak yaitu jika F hitung $> F$ tabel atau Signifikansi $< 0,05$ maka

dinyatakan bahwa model tersebut dinyatakan layak. Uji T adalah untuk menguji apakah satu variabel bebas mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap variabel terikat atau tidak yaitu jika t hitung $>$ t tabel atau Signifikansi $<0,05$ maka dinyatakan berpengaruh signifikan (Ghozali, 2016)

3.9 Etika Penelitian

Menurut (Syapitri, 2021) Peneliti yang melakukan seluruh kegiatan penelitian harus menerapkan sikap ilmiah (*scientific attitude*) serta menggunakan prinsip-prinsip yang terkandung dalam etika penelitian. Etika dalam penelitian antara lain:

3.9.1 Prinsip Menghormati Harkat dan Martabat Manusia (*Respect For Human Dignity*)

Dalam penelitian, responden berhak untuk berpartisipasi atau tidak tanpa adanya paksaan.

3.9.2 Menghormati Privasi atau Kerahasiaan Responden Penelitian (*Respect Privacy and Confidentially*)

Peneliti menampilkan informasi mengenai identitas dan kerahasiaan responden, peneliti menggunakan inisial sebagai identitas responden.

3.9.3 Keterbukaan (*Respect For Justice and Inclusiveness*)

Penelitian dilakukan dengan keterbukaan, adil, jujur, hati-hati. Peneliti mengkondisikan lingkungan sebaik mungkin dengan menjelaskan prosedur penelitian terlebih dahulu pada responden untuk memenuhi prinsip keterbukaan tanpa membedakan jenis kelamin, agama, etnis dan sebagainya.

3.9.4 Memperhitungkan Manfaat dan Kerugian yang di Timbulkan (*Balancing Harms and Benefits*)

Dalam penelitian, peneliti memperhitungkan manfaat dan kerugian bagi responden dengan mengatur jadwal jam penelitian bagi responden yang hadir dan tidak hadir. Penelitian ini tidak memungut biaya dari responden setelah responden mengisi kuesioner