

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Metode Penelitian

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu (*Quasi Eksperimental*), yaitu penelitian dengan melakukan intervensi untuk mengetahui pengaruh edukasi buku saku terhadap pengetahuan dan kepatuhan diet pasien hipertensi pada kelompok eksperimen dan *leaflet* pada kelompok kontrol. Rancangan penelitian ini adalah *pretest-posttest with control group design*.

O1	X1	O2
O3	X2	O4

Gambar 3. Desain Penelitian

Keterangan :

- O1 : *Pre test* pengetahuan dan kepatuhan kelompok perlakuan
- X1 : Pemberian penyuluhan dengan media buku saku
- O2 : *Post test* pengetahuan dan kepatuhan kelompok perlakuan
- O3 : *Pre test* pengetahuan dan kepatuhan kelompok kontrol
- X2 : Pemberian penyuluhan dengan menggunakan media *leaflet*
- O4 : *Post test* pengetahuan dan kepatuhan kelompok kontrol

B. Waktu dan Tempat

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Januari-Februari tahun 2024 bertempat di wilayah kerja Puskesmas Ngaglik I Sleman Yogyakarta.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pasien hipertensi pada kelompok prolans yang terdaftar pada tahun 2023 di Puskesmas Ngaglik I yang berjumlah 150 orang.

2. Sampel

a. Besar sampel

Perhitungan besar sampel dengan rumus sampel minimal:

$$n = \frac{2\sigma^2 (Z_{1-\alpha} + Z_{1-\beta})^2}{(\mu_0 - \mu\sigma)^2}$$

Gambar 4. Rumus Penentuan Sampel

Keterangan :

n = besar sampel

σ = standar deviasi skor pengetahuan = 2,148 (Syamsiah, 2013)

μ_0 = rata-rata skor pengetahuan sebelum diberikan pendidikan = 16,68 (Syamsiah, 2013)

$\mu\sigma$ = rata-rata skor pengetahuan setelah diberikan pendidikan = 18,75 (Syamsiah, 2013)

$Z_{1-\alpha}$ = nilai Z pada derajat kemaknaan 5% = 1,64

$Z_{1-\beta}$ = nilai Z pada kekuatan uji power 90% = 1,28

Berdasarkan rumus maka jumlah sampel minimal sebagai berikut :

$$n = \frac{2\sigma^2 (Z_{1-\alpha} + Z_{1-\beta})^2}{(\mu_0 - \mu\sigma)^2}$$

$$n = \frac{2(2,148)^2 (1,64+1,28)^2}{(16,68-18,75)^2}$$

$$n = 19$$

Berdasarkan hasil perhitungan didapatkan sampel minimal 19 orang. Jumlah sampel untuk kelompok eksperimen 19 orang dan kelompok kontrol 19 orang. Untuk menghindari adanya *drop out* atau

missing data dari sampel tersebut, maka sampel masing-masing kelompok dibulatkan menjadi 25 sehingga total sampel 50 orang.

b. Cara Pengambilan Sampel

Pengambilan sampel penelitian dilakukan dengan teknik *purposive sampling* yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi.

Kriteria inklusi:

- 1) Responden merupakan anggota prolanis hipertensi di Puskesmas Ngaglik I
- 2) Responden menderita hipertensi
- 3) Responden berusia 45-67 tahun
- 4) Responden hipertensi mau menjadi responden
- 5) Responden mampu membaca dan menulis
- 6) Responden dapat berkomunikasi dengan baik
- 7) Responden bersedia diwawancara

Kriteria eksklusi :

- 1) Sampel yang memiliki gangguan pendengaran dan penglihatan
- 2) Sampel yang mengundurkan diri

Teknik yang digunakan untuk pengambilan sampel yaitu teknik *pusposive sampling*, yang mana *purposive sampling* digunakan jika populasi sasaran memiliki karakteristik spesifik sehingga hanya sampel yang memenuhi penelitian kuasi eksperimen. Dalam pengambilan sampel juga disamaratakan jumlah sampel berdasarkan jenis kelamin.

D. Variabel Penelitian

1. Variabel Bebas

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah penyuluhan gizi menggunakan media buku saku dan *leaflet*.

2. Variabel Terikat

Variabel terikat dipengaruhi oleh variabel bebas. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah peningkatan pengetahuan dan kepatuhan diet DASH.

E. Definisi Operasional

Tabel 5. Definisi Operasional Variabel

Variabel	Definisi	Instrumen	Parameter	Skala
Media Buku saku	Buku saku adalah salah satu media cetak sebagai alat bantu, yang mana proses pembuatannya melalui percetakan dan menyajikan pesan huruf dan gambar agar memperjelas pesan atau informasi yang disampaikan (Susilana & Riyana, 2018).	Buku saku	Penyuluhan menggunakan buku saku	Nominal
Pengetahuan	Pengetahuan adalah kemampuan responden menjawab pertanyaan tentang diet hipertensi yang diukur menggunakan kuesioner pertanyaan yang dinilai dengan jawaban benar dan salah. Teknik dalam pengambilan data yaitu dengan menggunakan metode tes tertulis yang dilaksanakan sebelum dan sesudah dilakukannya	Kuesioner	Baik: 76-100% Cukup: 56-75% Kurang: <56% (Arikunto, 2016)	Rasio

penyuluhan. Hasil tes berupa skor. Skor jawaban yang benar akan dikonversi menjadi nilai atau tingkat pengetahuan.

Kepatuhan Diet DASH	Suatu komitmen sejauh mana penderita hipertensi melakukan diet DASH yang terdiri dari karbohidrat (2-8 porsi/hari), sayuran (3-4 porsi/hari), buah (5-6 porsi/hari), daging, unggas, ikan (2-3 porsi/hari), kacang-kacangan (4-5 porsi/minggu), lemak dan minyak (2-3 porsi/hari), susu rendah lemak (1 porsi/hari), garam (3,6 g/hari). Menggunakan kuesioner <i>recall</i> 24 jam yang dilakukan 2 kali dalam seminggu setelah seminggu dilaksanakannya penyuluhan dan keusioner FFQ seminggu sebelum dilakukannya penyuluhan.	Kuesioner <i>recall</i> 24 jam dan form FFQ	Nilai Mean	Rasio
			1. Patuh Skor kepatuhan diet > nilai mean 2. Cukup patuh Skor kepatuhan diet ≤ mean	

F. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data

1. Jenis Data

a. Data Primer

- 1) Identitas sampel : Umur, jenis kelamin, tekanan darah yang diperoleh melalui wawancara dengan menggunakan kuesioner kepada responden.
- 2) Data pengetahuan tentang diet DASH ini diperoleh melalui penilaian dengan menggunakan kuesioner yang berisikan pertanyaan terkait diet DASH melalui media buku saku yang didapatkan setelah dilakukannya *pre test* dan *post test*.
- 3) Data kepatuhan diet DASH dikumpulkan dengan wawancara menggunakan kuesioner *recall* 24 jam yang dilakukan 2 kali dalam seminggu setelah seminggu dilaksanakannya penyuluhan serta melakukan wawancara menggunakan form SQ-FFQ sebelum dilaksanakan penyuluhan. Kemudian membandingkan jenis makanan yang dikonsumsi pasien dengan standar diet DASH. Data primer terdiri dari data asupan makan subyek penelitian yang diperoleh dengan wawancara menggunakan form kuesioner *recall* 24 jam dan form FFQ. Kuesioner berisi pertanyaan terkait diet DASH yang dikonsumsi responden.

b. Data Sekunder

Data sekunder dalam penelitian ini menggunakan data mengenai demografi wilayah kerja Puskesmas Ngaglik I yang diperoleh dengan pendekatan dokumentasi.

G. Instrumen dan Bahan Penelitian

1. Kuesioner

Pada penelitian ini instrument penelitian menggunakan kuesioner pengetahuan, kuesioner kepatuhan diet yaitu menggunakan kuesioner *recall* 24 jam yang dilakukan 2 kali dalam seminggu, form SQ-FFQ sebelum penyuluhan, buku saku, *leaflet*, form identitas responden, form *inform consent*, aplikasi program SPSS dan alat tulis.

Kepatuhan diet DASH dinilai berdasarkan skoring berdasarkan masing-masing kelompok makanan, sistem skoring menurut Folsom, AR, Parker, ED, dan Harnack. LJ (2007) adalah sebagai berikut:

1. Skor “1” untuk responden yang mengkonsumsi bahan makanan tertentu \geq jumlah yang dianjurkan, misalnya: karbohidrat 3 porsi sehari, susu rendah lemak dan produknya \geq 2 porsi sehari.
2. Skor “0,5” untuk responden yang mengkonsumsi bahan makanan yang mendekati tingkat yang dianjurkan, namun lebih rendah, misalnya: sayuran 3-4 porsi sehari.
3. Skor “0” untuk responden yang mengkonsumsi makanan jauh atau sangat kurang dari jumlah yang dianjurkan, misalnya: sayuran \leq 1 porsi sehari,
4. Poin sebaliknya untuk bahan makanan yang jumlahnya harus dibatasi atau sedikit seperti, lauk pauk (daging, ikan, unggas), makanan dan minuman manis (gula), konsumsi garam dan minyak.

Tabel 7 merupakan skoring untuk bahan makanan yang di adaptasi dari skoring DASH.

Tabel 6. Skoring Kelompok Bahan Makanan Berdasarkan Diet DASH

No	Kategori Bahan Makanan	Skor
1	Karbohidrat (porsi/hari)	
	3-5	1
	1	0,5
	0 atau ≥ 6	0
2	Sayuran (porsi/hari)	
	4-5	1
	1-3	0,5
	0	0
3	Buah-buahan (porsi/hari)	
	4-5	1
	2-3	0,5
	≤ 2	0
4	Lauk-pauk (porsi/hari)	
	1-2	1
	3	0,5
	≥ 4	0
5	Minyak (porsi/hari)	
	≤ 2	1
	3	0,5
	≥ 4	0
6	Kacang-kacangan (porsi/hari)	
	≥ 4	1
	2-3	0,5
	< 2	0
7	Susu rendah lemak (porsi/hari)	
	2-3	1
	0	0
8	Makanan yang manis (porsi/hari)	
	≤ 5	1
	6-7	0,5
	≥ 8	0
9	Konsumsi natrium (mg/hari)	

≤ 1500	1
1501-2400	0,5
>2401	0

Sumber: Adaptasi skoring DASH pada (Suprpto, 2014).

Nilai maksimum skor yaitu 9, dan untuk nilai minimumnya adalah 0. Untuk menentukan kepatuhan diet maka ditentukan nilai mean atau median karena belum ada ketentuan khusus untuk menilai diet DASH, sehingga didapatkan kategorinya sebagai berikut:

1. Patuh $>$ mean/median
2. Kurang patuh \leq mean/median

Selama proses wawancara kepatuhan diet DASH, digunakan buku foto makanan yang bertujuan untuk membantu responden dalam mengingat besar bahan makanan yang telah dikonsumsi (Sudarman *et al.*, 2018).

2. Kisi-Kisi Kuesioner

Kuesioner penelitian yang digunakan menyajikan beberapa pertanyaan terkait diet DASH pada anggota prolanis hipertensi. Kuesioner pengetahuan terdiri dari pertanyaan yang berupa pilihan ganda sejumlah 15 soal. Untuk jawaban benar akan diberi skor 1 dan untuk jawaban salah akan diberi skor 0.

Tabel 7. Kisi-Kisi Kuesioner

No	Variabel	Pertanyaan	No Item	Total
1	Pengetahuan	1. Pengertian hipertensi	1	1
		2. Gejala hipertensi	2	1
		3. Faktor penyebab hipertensi	3,5	2
		4. Komplikasi hipertensi	4	1
		5. Tujuan diet hipertensi	6	1
		6. Batasan konsumsi garam	7	1
		7. Pengertian diet DASH	8,9	2
		8. Makanan yang dianjurkan dan dibatasi	10,11,12,13,14,15	6

H. Uji Validasi dan Reliabilitas Kuesioner

1. Uji Validitas

Pengertian validitas adalah menunjukkan apakah hasil test sesuai dengan kriteria yang dirumuskan, dan hingga dimana test itu dilakukan pengukuran. Validitas adalah suatu indeks yang menunjukkan alat ukur itu benar-benar mengukur apa yang diukur. Uji validitas dapat dilakukan dengan menggunakan produk moment. Suatu instrument dikatakan valid atau sah apabila korelasi tiap butiran memiliki nilai positif dan nilai r hitung $>$ r tabel.

Dalam penelitian ini, peneliti hanya melakukan uji validitas kuesioner pengetahuan kepada 16 orang responden yang sedang menderita hipertensi, dengan item pertanyaan yang dinyatakan valid sebanyak 15 soal sehingga peneliti hanya menggunakan 15 soal yang valid. Kuesioner pengetahuan tentang diet DASH dinyatakan valid karena memiliki r hitung terbesar 0,623 dan terkecil 0,497 ($>$ 0,444). Sedangkan untuk melihat

kepatuhan diet DASH responden digunakan kuesioner FFQ dan *recall* 24 jam.

2. Uji Reliabilitas

Uji realibilitas adalah kesamaan hasil pengukuran atau pengamatan bila fakta atau kenyataan hidup diukur atau diamati berkali-kali dalam waktu yang berlainan. Alat dan cara mengukur atau mengamati sama-sama memegang peranan penting dalam waktu yang bersamaan. Suatu kuesioner dikatakan reliable jika jawaban seseorang terhadap pernyataan adalah konsisten atau stabil dari waktu ke waktu (Ghozali, 2011).

Aplikasi SPSS memberikan fasilitas untuk mengukur reliabilitas dengan statistik *Cronbach Alpha* (α). Suatu konstruk atau variabel dikatakan reliable jika memberikan nilai *Cronbach Alpha* (α) > 0,70 (Nunnally (1994), dalam Ghozali (2011:48)).

I. Uji Kelayakan Media

Uji kelayakan media buku saku dapat dilakukan sebelum dilakukannya penelitian. Uji kelayakan dilakukan oleh seorang ahli media. Ahli media merupakan seseorang yang memiliki keahlian dan latar belakang pendidikan desain komunikasi visual atau pendidikan teknologi informasi serta ahli di promosi kesehatan rumah sakit (Ariani, 2022).

Penilaian oleh ahli gizi dilakukan dengan mengisi angket penilaian kelayakan media. Penilaian uji kelayakan media buku saku meliputi tampilan media sampul, keterbacaan tulisan, kesesuaian bacaan dan tulisan, kesesuaian

gambar dengan materi, latar belakang, ukuran gambar, ukuran file dan kesesuaian dalam pemilihan warna. Aspek materi media meliputi kesesuaian tema, penyajian konsep, daya tarik perhatian dan kelengkapan informasi. Sedangkan aspek penyajian bahasa meliputi kesesuaian bahasa, kesesuaian struktur kalimat dan konsep sesuai dengan tema.

Buku saku berisi materi tentang diet DASH untuk responden hipertensi yang dibuat dalam bentuk cetakan sehingga bisa dibagikan ke responden. Buku saku dirancang peneliti menggunakan aplikasi canva. Buku saku yang sudah dirancang peneliti dilakukan uji validitas media dengan menggunakan pendapat 1 ahli media dan 1 ahli materi. Hasil uji kelayakan media dilakukan oleh Bapak Hanif Aulia Sabri, S.Tr. Kom yang bekerja sebagai programmer di Primayah Hospital dan diperoleh skor rata-rata 4 (baik) serta menyatakan bahwa media buku saku layak dipergunakan dengan revisi sesuai saran. Sedangkan untuk uji kelayakan materi dilakukan oleh ahli gizi yang bekerja di RSUP Dr. Sardjito yaitu Ibu Rahmawati, S.Gz dan diperoleh skor 4 (baik) serta menyatakan bahwa buku saku yang telah dirancang sudah layak untuk digunakan dengan revisi sesuai saran

J. Prosedur Penelitian

1. Tahap Persiapan

- a. Pengajuan judul skripsi
- b. Mengurus perizinan dan melakukan survei ke tempat penelitian guna untuk mengetahui jumlah anggota prolanis hipertensi yang tercatat di Puskesmas Ngaglik I Sleman, Yogyakarta.

- c. Menyediakan kelengkapan administrasi yang diperlukan form (*informed consent*, identitas responden, dan kuesioner pengetahuan dan FFQ)
 - d. Memilih responden sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan sebelumnya
 - e. Mempersiapkan alat-alat yang dibutuhkan
 - f. Uji kelayakan media buku saku
 - g. Penelitian dilakukan di Puskesmas Ngaglik I Sleman Yogyakarta selama 2 minggu pada kelompok intervensi pada hari rabu di ruang tunggu periksa pasien prolans hipertensi dan kemudian pada hari kamis di posyandu lansia yang bertempat di Kelurahan Sinduharjo.
2. Tahap Pelaksanaan
- a. Menjelaskan mengenai maksud dan tujuan penelitian dan melakukan *inform consent* pada responden, kemudian membagikan kuesioner *pre test* pengetahuan kepada responden yang didalamnya juga terdapat pertanyaan mengenai identitas responden dan informasi terkait karakteristik responden selama 20 menit.
 - b. Peneliti bersama enumerator melakukan wawancara menggunakan form FFQ kepada responden
 - c. Setelah melakukan wawancara FFQ, peneliti melakukan penyuluhan tentang diet DASH melalui media buku saku atau leaflet serta membagikan buku saku atau leaflet kepada responden
 - d. Setelah seminggu melakukan penyuluhan, peneliti dibantu 6 orang

responden melakukan wawancara *recall* 24 jam kepada responden via *call* melalui *WhatsApp*. Yang mana jarak wawancara 1 dan 2 yaitu 2 hari.

e. Peneliti membagikan *link* kuesioner *post test* melalui chat *whatsapp*.

3. Tahap Penyelesaian

- a. Melakukan pengolahan data
- b. Mengolah dan menganalisis data
- c. Membuat hasil dan pembahasan
- d. Seminar skripsi dan revisi
- e. Pembukuan

K. Manajemen Data

1. Pengolahan Data

Pengolahan data dalam penelitian ini berupa *editing*, *cleaning*, *coding*, pengolahan, penyajian dan analisa data.

a. Pengetahuan

Pengetahuan menggunakan skala Guttman yang dinilai dengan jawaban benar salah dengan kategori sebagai berikut :

- 1) Tingkat pengetahuan baik, bila nilai responden 76-100%
- 2) Tingkat pengetahuan cukup, bila nilai responden 56-75%
- 3) Tingkat pengetahuan kurang, bila nilai responden <56%

Sumber: (Arikunto, 2016)

b. Kepatuhan diet

Kepatuhan diet dibagi menjadi dua variabel :

- 1) Patuh
- 2) Kurang patuh

2. Analisis Data

a. Analisis Univariat

Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan variabel penelitian yaitu pengetahuan dan kepatuhan diet DASH anggota prolanis hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Ngaglik I yang dibuat dengan tabel distribusi frekuensi. Analisis univariat juga digunakan dalam menganalisis karakteristik subjek penelitian (jenis kelamin, usia, pendidikan, dan pekerjaan).

b. Analisis Bivariat

1) Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan pada data untuk mengetahui apakah data *pretest* an *posttest* berdistribusi normal. Jika distribusi frekuensi data normal, biasanya digunakan analisis atau pengujian statistik parametrik. Namun, jika distribusi data diasumsikan tidak normal, maka biasanya digunakan analisis uji statistik non parametrik. *Shapiro-Wilk* untuk menguji normalitas data dengan jumlah subjek penelitian <50 subjek. Subjek penelitian >50 dengan menggunakan uji *Kolmogrov-Smirnov* dan dengan nilai kemaknaan adalah $p>0,05$.

2) Uji Bivariat

Analisis bivariat merupakan analisis data dari dua variable yang berhubungan. Analisis bivariat digunakan untuk mengetahui pengaruh media edukasi buku saku terhadap pengetahuan dan kepatuhan diet DASH pada anggota prolanis hipertensi. Selanjutnya, jika data terdistribusi normal maka pengaruh media edukasi buku saku terhadap pengetahuan dan kepatuhan diet DASH dianalisis dengan menggunakan uji korelasi *Paired Sample T-Test Dependent*, dan data berpasangan $\alpha=0,05$.

Jika distribusi data tidak normal, maka uji yang digunakan adalah uji *Wilcoxon Signed Rank* dan uji *Mann Whitney*. Uji *Wilcoxon Signed Rank* digunakan untuk membandingkan hasil pengamatan sebelum dan sesudah perlakuan. *Mann Whitney Test* digunakan untuk menguji data *post-test* atau skor pengetahuan dan kepatuhan kedua kelompok setelah perlakuan, yaitu skor *posttest* kelompok buku saku (intervensi) dan skor *posttest* kelompok leaflet (control).

L. Etika Penelitian

Berdasarkan keterangan layak etik pendidikan Nomor e-KEPK/.1/945/2023 bahwa protocol penelitian yang diusulkan dinyatakan telah layak etik 7 (tujuh) standar WHO 2011 yang terdiri dari Nilai Sosial, Nilai Ilmiah, Pemerataan Beban dan Manfaat, Risiko, Bujukan/ eksploitasi, Kerahasiaan dan Privasi, Persetujuan setelah penjelasan yang merujuk pada pedoman CIOMS 2016.

1. *Informed Consent* (Lembar Persetujuan)

Informed Consent merupakan bentuk persetujuan antara peneliti dengan responden penelitian. Cara pemberian lembar persetujuan yaitu dengan memberikan lembar persetujuan yang diberikan sebelum penelitian dilakukan. Adapun tujuan *informed consent* adalah agar subyek mengerti maksud dan tujuan penelitian, serta mengetahui dampaknya. Jika subyek bersedia, maka mereka harus menandatangani lembar persetujuan. Jika subyek tidak bersedia, maka peneliti harus menghormati hak responden.

2. *Anonymity* (Tanpa Nama)

Kerahasiaan identitas responden harus dijaga, oleh karena itu peneliti tidak boleh mencantumkan nama responden pada lembar pengumpulan data.

3. *Confidentialty* (Kerahasiaan)

Kerahasiaan responden dijamin oleh peneliti karena hanya kelompok data tertentu saja yang akan disajikan atau dilaporkan sebagai hasil penelitian.

4. *Benefit*

Penelitian ini berusaha memaksimalkan manfaat penelitian dan meminimalkan kerugian yang timbul akibat penelitian.

M. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki keterbatasann sebagai berikut:

1. Karena pertemuan prolanis hanya diadakan sekali dalam sebulan, maka untuk melakukan *posttest* pengetahuan dilakukan dengan daring, ini bisa saja mengakibatkan dalam menjawab pertanyaan responden dibantu oleh orang terdekat.
2. Dalam *posttest* kepatuhan diet DASH sebaiknya menggunakan SQ-FFQ, karena jika menggunakan *recall* 24 jam, responden bisa saja dalam hari dilaksanakan wawancara tidak mengonsumsi makanan yang biasa mereka konsumsi.