

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Desain Penelitian

Pada penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif merupakan metode dalam menguji suatu teori dengan meneliti hubungan antar variabel. Variabel-variabel dalam metode penelitian ini diukur menggunakan instrumen penelitian sehingga data berupa angka-angka yang dapat dianalisis berdasarkan prosedur-prosedur statistik. Desain penelitian yang digunakan yaitu *Cross Sectional*, yang mana peneliti melakukan observasi dan pengukuran pada variabel yang diukur secara bersamaan dalam satu waktu tertentu. Variabel pada penelitian ini adalah aktivitas fisik dan perubahan tekanan darah, untuk kemudian diamati melihat ada tidaknya hubungan.

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi merupakan keseluruhan objek atau subjek penelitian. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh remaja putri kelas XI di SMA N 1 Pajangan sebanyak 94 orang.

2. Sampel

Sampel merupakan sebagian atau wakil yang memiliki karakteristik representasi dari populasi. Sampel pada penelitian ini adalah remaja putri kelas XI di SMA 1 Pajangan. Penggunaan pengambilan sampel pada penelitian ini yaitu dinamakan *purposive sampling* atau *criterion-based*

sampling. *Purposive sampling* merupakan salah satu jenis dari non-random sampling. *Purposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel dengan cara memberikan penilaian sendiri terhadap sampel atau populasi yang dipilih. Dimana sampel dipilih berdasarkan karakteristik tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian, dalam hal ini jenis kelamin.(Campus, 2022)

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan rumus Slovin.

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

Keterangan

N: besar sampel

N: besar populasi

e^2 : tingkat signifikan/batas toleransi kesalahan (5%)

Untuk mengetahui besarnya sampel yang akan digunakan apabila diketahui jumlah populasi remaja putri kelas XI sebanyak 94 orang maka dilakukan penghitungan:

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

$$n = \frac{94}{1 + 94(0.05)^2}$$

$$n = \frac{94}{1,235} = 76,11$$

$$n = 77$$

Jadi setelah dilakukan penghitungan, maka diperoleh minimal sampel sejumlah 77 responden. Untuk mengantisipasi adanya *drop out*, maka jumlah sampel ditambah menjadi 94 orang.

C. Waktu dan Tempat

1. Waktu

Penelitian ini dilakukan mulai bulan Oktober 2024 hingga Juni 2025, dimulai dari penelusuran data, penyusunan proposal skripsi, seminar proposal skripsi, revisi proposal skripsi, penelitian, analisa data dan penyusunan laporan akhir atau skripsi.

2. Tempat

Pengambilan data dilakukan di SMA N 1 Pajangan pada bulan Mei 2025, yang terletak di Kabupaten Bantul, Yogyakarta.

D. Variabel Penelitian dan aspek-aspek yang diteliti/diamati

1. Variabel Bebas (Independen X)

Variabel independen adalah variabel yang mempengaruhi variabel lain, yang artinya jika variabel bebas berubah maka akan menyebabkan perubahan pada variabel lain. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah aktivitas fisik yang terdiri dari aktivitas fisik ringan, sedang dan berat.

2. Variabel Terikat (Dependen Y)

Variabel dependen merupakan variabel yang dipengaruhi oleh variabel lain, yang artinya bahwa variabel ini dapat berubah akibat dari perubahan pada variabel bebas. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah hipertensi.

3. Variabel Luar

Variabel luar merupakan variabel yang mempengaruhi variabel dependen dan independen menjadi hubungan langsung dan tidak langsung yang dapat diamati dan diukur. Variabel luar dalam penelitian ini adalah Keturunan Hipertensi (riwayat), Indeks Massa Tubuh (IMT), Stress (Hayati and Saputra, 2023).

E. Definisi Operasional

Definisi operasional berupa variabel-variabel yang menjadi fokus dalam penelitian ini yaitu:

Tabel 4. Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Alat dan Cara Ukur	Hasil Ukur	Skala
Dependen				
Tekanan Darah	Perubahan tekanan darah diastolik tanpa diikuti tekanan sistolik yang ditemukan pada anak-anak ataupun dewasa muda.	Tensimeter (sfigmomanometer) jenis aneroid (tensimeter analog) dan stetoskop	1. Normal apabila sistolik < 120 mmHg dan diastolik < 80 mmHg 2. Prehipertensi apabila sistolik 120-139 mmHg dan diastolik 80-89 mmHg.	Ordinal
Independen				
Aktivitas Fisik	Setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi	Global Physical Activity Qustionnare (GPAQ).	1. Aktivitas Fisik Ringan (< 600 MET) 2. Aktivitas Fisik Sedang (≥ 600 - < 3000 MET) 3. Aktivitas Fisik Berat (≥ 3000 MET) (World Health Organization Geneva 2021).(Organization, 2021)	Ordinal

Variabel Luar					
Keturunan Hipertansi (riwayat)	Catatan informasi kesehatan dari silsilah keluarga besar (apakah orang tua memiliki riwayat penyakit hipertensi)	Angket menggunakan kuesioner	1. Tidak 2. Ya		Nominal
IMT (Indeks Massa Tubuh)	Satuan untuk menentukan berat badan normal atau tidak normal.	Stature meter untuk mengukur tinggi badan dan timbangan untuk mengukur berat badan	1. Normal: 17,0-25,0 kg/m ² 2. Tidak Normal: >25,0->27,0 kg/m ²		Ordinal
Stress	Tekanan yang terjadi karena kondisi psikologis maupun fisik	kuesioner Cohen yang berjumlah 10 soal berdasarkan konsep <i>perceived stress scale</i>	1. Stress ringan: 1-14 2. Stress sedang: 15-28 3. Stress berat: 28-40		Ordinal

F. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data

1. Jenis data

Jenis data dalam penelitian ini menggunakan data primer dan sekunder yang dikumpulkan melalui:

a. Data primer

Data primer yaitu data yang diperoleh atau diambil secara langsung dengan menggunakan alat bantu yaitu *sphygmomanometer*, *stetoskop* dan kuesioner.

b. Data sekunder

Data sekunder adalah data yang diperoleh penelitian dari berbagai sumber yang telah ada. Data sekunder diperoleh dari buku, jurnal, Lembaga, laporan, dan lain-lain. Data sekunder pada penelitian ini diperoleh dari *World Health Organization*, Profil Kesehatan Indonesia, RISKESDAS dan lainnya.

2. Teknik pengumpulan data

Pengumpulan data dilakukan satu kali yaitu pada bulan Mei 2025, peneliti mengambil pada minggu pertama. Teknik pengumpulan data ini dengan menggunakan kuesioner karakteristik dan kuesioner aktivitas fisik dan lembar observasi tekanan darah pada remaja putri kelas XI SMA N 1 Pajangan.

a. Kuesioner karakteristik

Setelah lembar angket dibagikan dan telah di jelaskan prosedurnya oleh peneliti, responden mengisi pada lembar yang berisi informasi persetujuan, petunjuk dan karakteristik yang terdiri dari nama, usia, keturunan hipertensi (riwayat), IMT, stress.

b. Observasi

Setelah responden mengisi pada lembar yang telah dibagikan, responden maju ke meja depan untuk melakukan pengukuran berat badan, tinggi badan dan tekanan darah dengan *spygmanometer* kurang lebih 10-15 menit.

c. Angket/kuesioner

Setelah responden melakukan pengukuran tekanan darah oleh petugas, responden wajib untuk menyerahkan lembar yang telah dibagikan atau angket kepada petugas untuk di cek kembali kelengkapan pengisian. Setelah angket yang dikerjakan sudah sesuai maka responden menulis daftar hadir dan mengambil souvenir yang telah disediakan oleh peneliti Data aktivitas fisik dan tingkat stress pada responden dikumpulkan langsung dengan menggunakan kuesioner yang dibagikan kepada responden setelah melakukan tensi.

G. Alat Ukur/Instrumen dan Bahan Penelitian

Instrumen penelitian merupakan alat untuk mengukur, menganalisis, dan mendapatkan data dari subjek atau sampel tentang topik atau masalah yang diteliti yang dipakai oleh peneliti. Instrumen yang digunakan untuk mengukur

tekanan darah adalah sfigmomanometer (tensi meter). Serta penelitian ini menggunakan kuesioner. Kuesioner yang digunakan adalah *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ). Pada tingkat stress instrumen yang digunakan kuesioner Cohen yang berjumlah 10 soal berdasarkan konsep *Perceived Stress Scale*. Pada penelitian ini memberikan kuesioner yang terdiri dari tiga bagian:

1. Kuesioner karakteristik responden

Berisi informasi karakteristik responden yang terdiri dari nama, usia, alamat tinggi badan, berat badan, dan riwayat keturunan hipertensi.

2. Kuesioner aktivitas fisik

Kuesioner aktivitas fisik yang digunakan pada penelitian ini adalah GPAQ yang terdiri dari 16 pertanyaan yang membahas terkait yang dilakukan sehari-hari, pergerakan perpindahan dari satu tempat ke tempat lain, dan aktivitas rekreasi atau kegiatan selama seminggu (Organization, 2021).

- a. Aktivitas sehari-hari

Terdiri dari 6 pertanyaan yaitu nomor 1,2,3,4,5,6.

- b. Perjalanan dari tempat ke tempat lain

Terdiri dari 3 pertanyaan yaitu nomor 7,8,9.

- c. Aktivitas rekreasi

Terdiri dari 6 pertanyaan yaitu nomor 10,11,12,13,14,15.

- d. Aktivitas menetap

Terdiri dari 1 pertanyaan yaitu nomor 16.

Pada penelitian ini menggunakan skala Guttman dan jawaban singkat. Skala Guttman yaitu skala pengukuran yang berbentuk pilihan ganda atau

checklist, di mana responden jawabannya lebih tegas dan pasti.(Riyanto, Slamet., Putera, 2022) Hasil kuesioner GPAQ diukur menggunakan klasifikasi aktivitas fisik berdasarkan MET (*Metabolis Equivalent*). Data yang didapatkan pada penelitian harus dikonversikan ke MET menit per minggu. Menurut penelitian Aryanti (2023), yang telah menggunakan kuesioner GPAQ didapatkan hasil aktivitas fisik sedang dengan tekanan darah normal dengan total responden 50%, Adapun tingkat aktivitas fisik berat dengan tekanan darah normal dengan total 81%, dan 50% responden dengan aktivitas ringan dengan hipertensi derajat II (Aryanti and Pardede, 2023).

3. Kuesioner tingkat stress

Instrumen yang digunakan pada variabel tingkat stress menggunakan kuesioner *perceived stress scale* berdasarkan konsep teori dari Cohen, kuesioner ini disediakan dalam bentuk pilihan ganda dengan jumlah pertanyaan 10 buah yang memuat 5 aspek di antaranya perasaan tidak terprediksi, perasaan tidak terkontrol, perasaan tertekan.

Tabel 5. Blue Print Skala Tingkat Stres Cohen Perceived Stress Scale

No	Indikator	Favourable	Unfavourable	Jumlah
1.	Perasaan Tidak Terprediksi	5	1	2
2.	Perasaan Tidak Terkontrol	7	2,6,9	4
3.	Perasaan Tertekan	4,8	3,10	4
	Jumlah	4	6	10

Penentuan skor tingkat stress adalah =

Tidak pernah : 0

Hampir tidak pernah : 1

Kadang-kadang : 2

Sering : 3

Sangat sering : 4

Table 6. Kriteria Kategorisasi Tingkat Stress

Interval	Kategori
1-14	Stress Ringan
15-28	Stress Sedang
28-40	Stress Berat

H. Uji Validitas dan Reliabilitas

1. Uji Validitas

Uji validitas yaitu ketepatan suatu alat ukur dalam mengukur suatu data. Pada kuesioner penelitian ini telah dinyatakan valid untuk digunakan di Indonesia oleh Bull (2009). Hasil uji validitas oleh Bull (2009) nilai *spearman item*-total korelasi berkisar antara 0,29-0,83 (Bull, 2009).

2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas adalah sejauh mana hasil suatu pengukuran dapat dipercaya. Uji validitas dan reliabilitas menggunakan alat bantu pengukuran berupa IBM SPSS Statistics 25. Penggunaan uji reliabilitas yaitu membandingkan antara nilai *Cronbach Alpha* dengan tingkat signifikan yang dipakai seperti 0,5, 0,6 atau 0,7 yang disesuaikan dengan kebutuhan peneliti. Kriteria pengujian reliabilitas bila *Cronbach Alpha* > 0,6 maka dinyatakan reliabel dan bila < 0,6 maka dinyatakan tidak reliabel (Darma, 2021). Sedangkan dalam penelitian ini digunakan kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS-10) yang telah dinyatakan valid dan reliabel dengan koefisien *Chronbach Alpa* sebesar 0,85.

I. Prosedur Penelitian

Dalam melakukan penelitian ini prosedur pengelolaan data yang digunakan sebagai berikut

1. Tahap persiapan

Pada tahap persiapan awal dengan mengajukan judul. Setelah judul disetujui dilanjutkan dengan studi pendahuluan dan penyusunan proposal skripsi

yang diseminarkan. Setelah itu, peneliti mengurus surat ijin penelitian di Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta dan memasukkan *ethical clearance* ke komisi etik penelitian Poltekkes Kemenkes Yogyakarta dengan N0.DP.04.03/e-KEPK.2/546/2025 pada tanggal 17 April 2025, Kemudian peneliti memasukkan ijin penelitian ke Dinas Pendidikan Kabupaten Bantul pada tanggal 23 April 2025 untuk mendapatkan surat tembusan ke SMA N 1 Pajangan serta menyerahkan surat izin penelitian dari Poltekkes Kemenkes Yogyakarta ke SMA N 1 Pajangan. Setelah disetujui oleh SMA N 1 Pajangan, selanjutnya peneliti melakukan pengumpulan data ke SMA N 1 Pajangan.

2. Tahap pengumpulan data

Pada tahap ini sebelum melakukan cek tekanan darah dan pembagian kuesioner aktivitas fisik, peneliti akan melakukan brifing kepada 5 asisten terkait alur dan mekanisme penelitian yang mana nantinya peneliti menjelaskan terkait prosedur, proses dan tujuan. Persamaan persepsi terkait pengukuran tekanan darah yaitu memilih tempat yang pas jika duduk pastikan kaki responden tidak menggantung dan memperhatikan apakah manset sudah terpasang dengan benar, memastikan responden dalam keadaan rileks dan posisi yang nyaman dan apabila responden baru saja melakukan kegiatan berat usahakan memberikan waktu 10 menit dengan proses pengukuran tekanan darah dengan tujuan agar hasil lebih akurat. responden diberikan kuesioner GPAQ dan PSS-10 yang mana nantinya diberikan waktu 15-20 menit untuk mengisi jawaban jika ada kesulitan

dalam pengisian bisa dibantu oleh peneliti maupun asisten. Hal yang harus diperhatikan saat pengumpulan kuesioner adalah apakah sudah terisi mulai dari identitas dan semua pertanyaan. Logis tidak jawaban responden dengan melihat lama waktu pengerjaan dikarenakan jika terlalu cepat maupun terlalu lambat dalam proses menjawab bisa jadi jawaban tidak logis.

- a. Pada tahap ini responden memasuki ruang kelas, selanjutnya peneliti menjelaskan terkait tujuan dan prosedur penelitian yang akan dilakukan, apabila calon responden bersedia maka dipersilahkan untuk mengisi dan menandatangani *informed consent*, data diri, keturunan hipertensi (genetik) Pada tahap ini didapatkan hasil 80 responden menyetujui untuk ikut dalam penelitian peneliti dan 14 responden tidak ikut dalam penelitian ini.
- b. Setelah responden menyetujui, responden diberi waktu 15-20 menit untuk mengerjakan kuesioner GPAQ dan PSS-10, jika responden mengalami kesulitan untuk menjawab pertanyaan pada lembar kuesioner maka peserta bisa bertanya pada peneliti. Setelah kuesioner terisi semua responden diarahkan untuk ke meja depan untuk melakukan pengukuran tinggi badan, berat badan, tekanan darah.
- c. Selanjutnya peneliti dan asisten mengecek tekanan darah serta berat badan dan tinggi badan responden dengan memperhatikan hal yang dapat mempengaruhi ketidakakuratan dalam proses pengecekan tekanan darah menggunakan *sphygmomanometer* serta berat badan menggunakan timbangan dan tinggi badan menggunakan *stature* meter.

Setelah dilakukan pengecekan tinggi badan, berat badan dan tekanan darah responden menyerahkan kuesioner kepada peneliti untuk di cek kembali apakah semua item sudah terisi jawaban dan responden menulis daftar hadir serta mengambil souvenir yang telah disediakan.

3. Tahap post pengumpulan data

Setelah responden mengisi kuesioner, peneliti maupun asisten mengecek kembali kelengkapan data dan jawaban responden. Selanjutnya semua data yang sudah terkumpul akan diolah.

J. Manajemen Data

Manajemen data meliputi:

1. Pengolahan data

a. *Editing*

Pada tahap ini, peneliti mengkaji dan meneliti kembali data yang diperoleh dari jawaban kuesioner responden, kemudian memastikan apakah ada kekeliruan atau tidak. Proses *editing* ini meliputi Langkah-langkah yaitu mengecek lengkap tidaknya pengisian kuesioner mulai dari identitas responden, kelengkapan data isi kuesioner, menentukan ada tidaknya kuesioner yang sobek, melihat logis tidaknya jawaban.

b. *Scoring*

Dalam penelitian ini ditentukan *scoring* dengan menilai aktivitas fisik berdasarkan nilai observasi dari kuesioner GPAQ. Selanjutnya menghitung jumlah *Metabolic Equivalent Of Task* (MET) menit/minggu dengan rumus $[(P2 \times P3 \times 8) + (P5 \times P6 \times 4) + (P8 \times P9 \times 4) + (P11 \times P12 \times 8) + (P14 \times P15 \times 4)]$ sedangkan skor tekanan darah disesuaikan dengan hasil *Sphygmomanometer* dan skor tingkat stress diperoleh dari total jawaban dan dikategorikan dalam kriteria tingkat stress.

c. *Coding*

Setelah kuesioner diedit dan didapatkan data yang lengkap, selanjutnya dilakukan *coding* berupa pengelompokkan data dari responden

kemudia dibuat tanda atau kode untuk mempermudah dalam melakukan *entry data*. Kode yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

1) Aktivitas Fisik

Kode 1 = Aktivitas Fisik Berat

Kode 2 = Aktivitas Fisik Sedang

Kode 3 = Aktivitas Fisik Ringan

2) Tekanan Darah

Kode 1 = Normal

Kode 2 = Prehipertensi

3) IMT

Kode 1 = Normal

Kode 2 = Tidak Normal

4) Keturunan hipertensi (riwayat)

Kode 1 = Tidak

Kode 2 = Ya

5) Stress

Kode 1 = Stress Ringan

Kode 2 = Stress Sedang

Kode 3 = Stress Berat

d. *Entry data*

Proses mengolah data ke dalam program komputer untuk dapat di analisis.

e. *Tabulating*

Data yang telah di *coding* selanjutnya memberikan tabel sesuai dengan tujuan yang diinginkan peneliti, lalu data yang dientry dicocokkan dan diperiksa.

f. *Cleaning*

Menghitung kembali data dari semua sumber atau responden yang telah dimasukkan dan melihat kemungkinan adanya kesalahan kode, ke tidak lengkapan dan jika ada akan dilakukan pembetulan.

2. Analisis data

a. Analisis univariat

Penelitian ini menggunakan analisis univariat untuk melihat, menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik variabel pada responden bentuk persentase setiap kategori dengan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{f}{n} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Presentase dari kategori yang diteliti

f = Frekuensi dari kategori yang diteliti

n = Jumlah sampel

b. Analisis bivariat

Analisis bivariat merupakan analisis data yang menelaah dua variabel.

Analisis berfungsi untuk mengetahui korelasi dan pengaruh x dan y

pada variabel satu dengan variabel lainnya. Untuk menguji perbedaan antara aktivitas fisik dan tekanan darah, maka menggunakan uji *Chi-Square*. Penelitian ini menggunakan analisa bivariat untuk mengetahui ada tidaknya hubungan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada siswa putri kelas XI di SMA N 1 Pajangan. Uji *Chi-Square* menggunakan skala pengukuran kategori untuk menguji hipotesis komparatif tidak berpasangan, seperti skala pengukuran nominal atau skala pengukuran ordinal. Hasil analisis bivariat apabila H_0 gagal ditolak dengan anggapan bahwa tidak ada hubungan atau tidak ada perbedaan antar dua variabel karena nilai $\rho > \text{nilai } \alpha (0,05)$, sedangkan nilai $\rho \leq \text{nilai } \alpha(0,05)$ maka H_0 ditolak dengan interpretasi ada hubungan atau ada perbedaan anatar dua variabel.

K. Etika Penelitian

Pada pelaksanaan penelitian ini, peneliti mendapatkan surat ijin penelitian dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. *Ethical Clearance* atau kelayakan etik adalah keterangan tertulis yang diberikan oleh Komisi Etik Penelitian untuk riset yang melibatkan makhluk hidup yang menyatakan bahwa suatu riset layak dilaksanakan setelah memenuhi persyaratan dengan N0.DP.04.03/e-KEPK.2/546/2025 pada tanggal 17 April 2025. Kemudian peneliti memberikan surat ijin penelitian tersebut kepada Dinas Pendidikan Kabupaten Bantul lalu memberikan surat tembusan kepada Kepala Sekolah SMA 1 Pajangan sebagai tempat penelitian. Setelah mendapatkan ijin penelitian, penulis melakukan penelitian dengan menekankan masalah etika yang meliputi:

1. Menghormati hak dan martabat manusia (*respect human dignity*)

Prinsip ini merupakan bentuk penghormatan terhadap harkat dan martabat manusia sebagai pribadi yang memiliki kebebasan berkehendak atau memilih dan sekaligus bertanggung jawab secara pribadi terhadap keputusannya sendiri. Secara mendasar, prinsip ini bertujuan untuk menghormati otonomi bahwa manusia mampu memahami pilihan pribadinya untuk mengambil keputusan mandiri, perlu diberikan perlindungan terhadap kerugian atau penyalahgunaan, persetujuan sebagai subjek tanpa paksaan, jaminan kerahasiaan subjek, ekuitas dalam seleksi dan distribusi risiko, dan kebebasan menarik diri berpartisipasi setiap saat tanpa hukuman.

2. Menghormati privasi dan kerahasiaan subjek (*respect for privacy and confidentiality*)

Pada penelitian ini responden akan memberikan Sebagian data privasinya untuk kepentingan penelitian dan data yang diberikan akan peneliti simpan serta hanya digunakan untuk penelitian saja dan tidak akan disebarluaskan di luar kepentingan penelitian. Peneliti juga menjamin kerahasiaan yang responden berikan dan menggantikan identitas responden dengan *coding*.

3. Menghormati harkat dan martabat manusia (*respect for human dignity*)

Peneliti menghormati harkat dan martabat responden, dengan berbicara sopan santun sesuai dengan etika agar komunikasi berjalan dengan baik sehingga nantinya informasi yang di dapatkan dari responden akan lebih banyak karena jika terjalin bina hubungan saling percaya responden diharapkan lebih terbuka serta dalam penelitian tidak memberatkan responden.

4. Keadilan dan keterbukaan (*respect for justice and inclusiveness*)

Dalam penelitian ini, peneliti memperlakukan responden secara merata atau tanpa membeda-bedakan antara responden satu dengan responden yang lainnya.

5. Mempertimbangkan manfaat dan kerugian (*balancing herms and benefits*)

Pada penelitian ini, peneliti melakukan riset untuk mengetahui bahwa aktivitas fisik berpengaruh atau tidak dengan perubahan tekanan darah dimana nantinya akan menambah pengetahuan dan motivasi responden untuk hidup sehat.

L. Kelemahan Penelitian

Berdasarkan pengalaman penelitian dalam proses penelitian, pengkajian terhadap faktor keturunan hipertensi masih terbatas pada riwayat hipertensi kedua orang tua responden, tanpa menelusuri riwayat hipertensi pada generasi sebelumnya seperti kakek dan nenek. Sehingga informasi mengenai predisposisi genetik belum tergambar secara menyeluruh.