

BAB IV

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode quasi eksperimen dengan rancangan dua kelompok dengan pretest–posttest. Intervensi berupa konseling gizi dengan media buku saku hipertensi diberikan kepada sampel perlakuan dan leaflet diet dash diberikan pada sampel control. Pengukuran pengetahuan dan dilakukan sebelum dan sesudah intervensi menggunakan kuesioner.

Data dianalisis secara univariat dan bivariat untuk mengetahui pengaruh konseling gizi dengan media buku saku hipertensi terhadap pengetahuan dan pasien hipertensi. Hal ini untuk mengevaluasi perubahan tingkat pengetahuan dan kepatuhan terhadap diet hipertensi sebelum dan sesudah pemberian konseling gizi.

Sebelum intervensi dilakukan, dilakukan pengukuran awal (*pre-test*) terhadap pengetahuan dan hipertensi pada pasien yang ada di wilayah kerja Puskesmas Ternate. Setelah konseling gizi diberikan, pengukuran ulang (*post-test*) dilakukan untuk menilai perubahan yang terjadi. Rancangan *Control Group Pretest–Post test Design* ini yang dilakukan adalah :

- a. Sampel diukur sebelum intervensi (pretest)
- b. Diberikan konseling gizi menggunakan media buku saku hipertensi
- c. Diukur kembali setelah intervensi (posttest)

Desain ini digunakan untuk melihat perubahan skor pengetahuan dan sebelum dan sesudah intervensi.

B. Alur Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada pasien hipertensi di wilayah kerja UPT Puskesmas Ternate. Penelitian diawali dengan mengidentifikasi pasien hipertensi yang memenuhi kriteria sebagai sampel penelitian. Setelah sampel ditetapkan, dilakukan kegiatan konseling gizi yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan hipertensi. Sampel kemudian dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok kontrol dan kelompok perlakuan. Kelompok kontrol merupakan kelompok yang diberikan intervensi tanpa menggunakan media buku saku hipertensi, melainkan hanya diberikan edukasi mengenai hipertensi dan diet DASH secara umum.

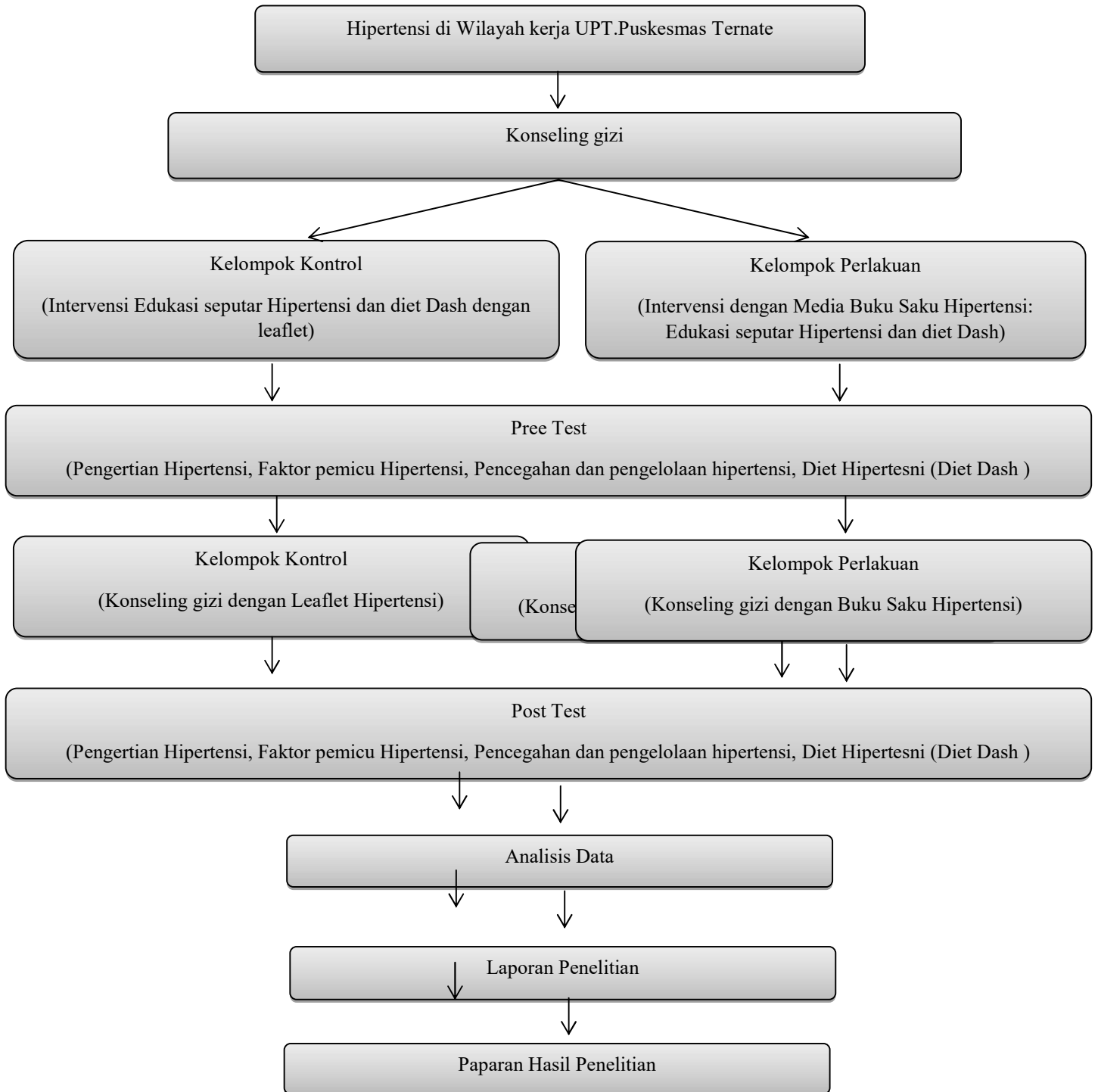
Sementara itu, kelompok perlakuan merupakan kelompok yang diberikan intervensi konseling gizi menggunakan media buku saku hipertensi yang berisi edukasi mengenai hipertensi dan diet DASH. Sebelum pemberian intervensi, kedua kelompok terlebih dahulu dilakukan pengukuran awal (pre-test) untuk mengetahui tingkat pengetahuan sampel mengenai pengertian hipertensi, faktor penyebab hipertensi, pencegahan dan pengelolaan hipertensi, serta diet hipertensi khususnya diet DASH.

Setelah dilakukan pengukuran awal, masing-masing kelompok diberikan konseling gizi sesuai dengan perlakuan yang telah ditentukan. Kelompok kontrol diberikan konseling gizi menggunakan media leaflet hipertensi, sedangkan kelompok perlakuan diberikan konseling gizi menggunakan media buku saku hipertensi.

Setelah intervensi selesai diberikan, kedua kelompok kembali dilakukan pengukuran (post-test) untuk menilai perubahan pengetahuan sampel mengenai hipertensi dan diet DASH

setelah mendapatkan konseling gizi. Data yang diperoleh dari hasil pre-test dan post-test kemudian dikumpulkan dan dilakukan analisis data untuk mengetahui pengaruh konseling gizi terhadap peningkatan pengetahuan sampel. Hasil analisis data selanjutnya disusun dalam bentuk laporan penelitian dan dipaparkan sebagai hasil akhir penelitian.

Bagan Alur Penelitian



Gambar 2. Bagan Alur Penelitian

C. Tempat Dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian dilakukan di Wilayah kerja Puskesmas Ternate yang terdiri dari Desa yaitu : Desa Ternate (Umapura), Desa Ternate Selatan dan Desa Pulau Buaya ,Kecamatan Alor Barat Laut, Kabupaten Alor.

2. Waktu Penelitian

Penelitian sampai dengan pelaksanaan ujian skripsi pada tanggal 01 Desember 2025 sampai dengan 30 April 2026.

D. Populasi Dan Sampel

1. Populasi

Populasi dalam penelitian pengaruh konseling gizi terhadap pengetahuan dan pasien hipertensi adalah seluruh pasien hipertensi yang menjalani pengobatan dan tercatat dalam register pelayanan kesehatan di lokasi penelitian sebanyak 101 orang. Populasi merupakan keseluruhan subjek penelitian yang memiliki karakteristik tertentu sesuai dengan tujuan penelitian. Dalam penelitian ini, populasi dipilih karena pasien hipertensi merupakan kelompok yang membutuhkan pengelolaan diet dan edukasi gizi secara berkelanjutan untuk mencegah terjadinya komplikasi penyakit.

2. Sampel

Sampel diambil secara proporsional sesuai jumlah populasi tiap kelompok. Sampel dipilih secara random kemudian dibagi menjadi kelompok perlakuan (yang mendapatkan

konseling dengan media buku saku hipertensi) dan kelompok kontrol (yang hanya diberikan edukasi biasa dengan pembagian leaflet). Dan didapatkan jumlah sampel 60 orang dari total populasi 101 orang. Dari 60 orang di bagi menjadi 30 orang dalam kelompok kontrol dan 30 orang dalam kelompok kontrol. (Wahid Hasyim.2014).

Teknik ini dipilih karena tidak semua pasien yang datang ke UPT Puskesmas Ternate memenuhi kriteria yang dibutuhkan dalam penelitian mengenai pengaruh konseling gizi dengan media buku saku hipertensi terhadap pengetahuan dan pasien hipertensi. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pasien yang terdiagnosis hipertensi dan tercatat sebagai pasien rawat jalan di wilayah kerja UPT Puskesmas Ternate.

3. Jumlah Dan Besaran Sampel

Jumlah sampel yang akan diteliti adalah 60 orang terbagi dalam 2 kelompok, yaitu kelompok kontrol 30 orang dan kelompok perlakuan sebanyak 30 orang berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Untuk penelitian eksperimen jumlah sampel minimal 15 sampel per kelompok. (Wahid Hasyim.2014). Dengan menggunakan random sampling diharapkan sampel yang terpilih dapat mewakili karakteristik pasien hipertensi di wilayah kerja UPT Puskesmas Ternate dan mampu memberikan gambaran yang akurat mengenai pengaruh konseling gizi menggunakan media buku saku hipertensi terhadap peningkatan pengetahuan dan pasien hipertensi.

Sampel dipilih berdasarkan kriteria tertentu, sampel dipilih secara random kemudian dibagi menjadi: Kelompok perlakuan (mendapat konseling gizi) dan Kelompok kontrol (tidak mendapat konseling atau mendapat edukasi biasa). Adapun kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi pasien yang telah terdiagnosis hipertensi oleh tenaga kesehatan,

berusia 30–80 tahun, bersedia menjadi sampel dengan menandatangani lembar persetujuan (*informed consent*), serta mampu membaca dan memahami isi buku saku hipertensi.

Sementara itu, kriteria eksklusi mencakup pasien dengan kondisi kesehatan tertentu yang dapat menghambat proses konseling, pasien dengan gangguan kognitif atau pendengaran, serta pasien yang tidak mengikuti seluruh rangkaian intervensi penelitian. Dalam penelitian ini sampel meliputi pasien yang telah terdiagnosis hipertensi oleh tenaga kesehatan di wilayah kerja UPT Puskesmas Ternate. Sampel yang dipilih berada pada rentang usia 30–80 tahun, karena pada kelompok usia tersebut prevalensi hipertensi cenderung meningkat dan dianggap mampu mengikuti proses penelitian secara optimal.

4. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian pengaruh konseling gizi terhadap pengetahuan dan pasien hipertensi menggunakan metode random sampling yang disesuaikan dengan desain penelitian quasi eksperimen dengan pendekatan pre-test dan post-test dengan kelompok kontrol. Random sampling merupakan teknik pengambilan sampel yang dilakukan secara acak, dimana setiap pasien hipertensi yang termasuk dalam populasi penelitian memiliki peluang yang sama untuk dipilih sebagai responden. Penggunaan teknik ini bertujuan untuk meminimalkan bias pemilihan sampel sehingga hasil penelitian dapat mewakili populasi secara lebih objektif.

Pada penelitian quasi eksperimen, sampel yang terpilih selanjutnya akan dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Kelompok intervensi akan diberikan konseling gizi dengan media buku saku hipertensi, sedangkan kelompok kontrol tidak hanya memperoleh edukasi dengan media standar seperti leaflet

dari fasilitas pelayanan kesehatan. Kedua kelompok akan dilakukan pengukuran pengetahuan dan sebelum perlakuan (pre-test) dan setelah perlakuan (post-test). Adapun kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi :

- a. pasien yang di diagnosa hipertensi oleh tenaga kesehatan
- b. berusia 30–80 tahun
- c. bersedia menjadi sampel dengan menandatangani lembar persetujuan (*informed consent*)
- d. serta mampu membaca dan memahami isi buku saku hipertensi.

Sementara itu, kriteria eksklusi mencakup:

- a. pasien dengan kondisi kesehatan tertentu yang dapat menghambat proses konseling
- b. pasien dengan gangguan kognitif atau pendengaran
- c. serta pasien yang tidak mengikuti seluruh rangkaian intervensi penelitian.

Proses pengumpulan sampel dilakukan dengan terlebih dahulu melakukan koordinasi dengan pihak UPT Puskesmas Ternate untuk memperoleh data awal jumlah pasien hipertensi. Selanjutnya, peneliti melakukan seleksi sampel berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan. Pasien yang memenuhi kriteria kemudian diberikan penjelasan mengenai tujuan, manfaat, dan prosedur penelitian, sebelum akhirnya ditetapkan sebagai sampel penelitian. Jumlah sampel yang digunakan disesuaikan dengan hasil perhitungan kebutuhan sampel dan ketersediaan sampel selama periode penelitian.

Melalui penggunaan teknik random sampling, diharapkan sampel yang terpilih dapat mewakili karakteristik populasi pasien hipertensi secara keseluruhan. Dengan demikian, hasil penelitian mengenai pengaruh konseling gizi terhadap pengetahuan dan pasien hipertensi dapat memiliki validitas yang baik serta dapat digeneralisasikan pada populasi yang lebih luas.

E. Jenis Dan Teknik Pengumpulan Data

1. Jenis Data Yang Dikumpulkan

Data primer diperoleh melalui hasil wawancara serta pengukuran secara langsung kepada pasien dengan menggunakan instrumen yang sesuai. Pada penelitian ini yang merupakan data primer adalah pengaruh konseling dan data peningkatan pengetahuan dan kepatuhan pasien serta data karakteristik sampel dari jumlah pasien hipertensi .

2. Cara Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam penelitian ini meliputi data primer dan data sekunder. Penggunaan kedua jenis data tersebut bertujuan untuk memperoleh informasi yang komprehensif dan mendukung pencapaian tujuan penelitian mengenai pengaruh konseling gizi dengan media buku saku hipertensi terhadap pengetahuan dan pasien hipertensi di wilayah kerja UPT Puskesmas Ternate.

a) Data Primer

Data primer merupakan data yang diperoleh secara langsung dari sampel penelitian melalui pengukuran dan pengisian instrumen penelitian. Data primer dalam penelitian ini meliputi data pengetahuan pasien hipertensi, data hipertensi, serta data karakteristik sampel. Data pengetahuan pasien hipertensi dikumpulkan menggunakan kuesioner pengetahuan yang disusun berdasarkan materi hipertensi dan prinsip diet DASH, yang diberikan kepada sampel sebelum dan sesudah pelaksanaan konseling gizi. Data hipertensi diperoleh melalui kuesioner yang mengukur tingkat kepatuhan sampel dalam menerapkan pola makan sesuai anjuran diet hipertensi. Sementara itu, data karakteristik sampel meliputi umur, jenis kelamin, tingkat pendidikan, dan variabel demografis lainnya yang diperoleh melalui lembar karakteristik sampel.

b) Data Sekunder

Data sekunder merupakan data pendukung yang diperoleh tidak secara langsung dari sampel, melainkan dari pihak terkait dan dokumen resmi. Data sekunder dalam penelitian ini meliputi data jumlah pasien hipertensi yang terdaftar di wilayah kerja UPT Puskesmas Ternate, yang digunakan sebagai dasar dalam penentuan populasi penelitian. Selain itu, data sekunder juga mencakup profil lokasi penelitian, seperti gambaran umum UPT Puskesmas Ternate, wilayah kerja, dan layanan kesehatan yang tersedia. Data dukung lainnya diperoleh dari rekam medis pasien hipertensi, meliputi informasi diagnosis dan data tekanan darah, yang digunakan untuk memastikan status hipertensi sampel serta mendukung analisis hasil penelitian.

3. Instrumen Pengumpulan Data

a. Kuisioner Tingkat Pengetahuan Gizi Pasien Hipertensi

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa kuesioner yang memuat pertanyaan-pertanyaan seputar tingkat pengetahuan gizi pasien hipertensi. Terdapat tiga jenis instrumen yang digunakan, yaitu lembar data sampel, lembar pre-test, dan lembar post-test.

b. Konseling Gizi Dengan Media Buku Saku Hipertensi

Sampel diberikan penjelasan mengenai pengertian hipertensi, penyebab, faktor risiko, serta komplikasi yang dapat terjadi apabila tekanan darah tidak terkontrol. Peneliti menjelaskan prinsip diet DASH yang menekankan konsumsi buah, sayur, biji-bijian, serta pembatasan konsumsi natrium, lemak jenuh, dan gula.

Sampel diberikan informasi mengenai batas konsumsi natrium harian, makanan tinggi natrium, serta cara mengurangi penggunaan garam dalam pengolahan makanan. Sampel diberikan contoh makanan yang dianjurkan dan makanan yang harus dibatasi bagi penderita hipertensi. Semuanya termuat dalam buku saku yang digunakan sebagai media konseling .

c. Konseling Gizi Dengan Media Leaflet

Sampel diberikan informasi mengenai batas konsumsi natrium harian, makanan tinggi natrium, serta cara mengurangi penggunaan garam dalam pengolahan makanan. Sampel diberikan contoh makanan yang dianjurkan dan makanan yang harus dibatasi

bagi penderita hipertensi. Semuanya termuat dalam leaflet yang digunakan sebagai media konseling .

F. Pengolahan Dan Analisis Data

1. Pengolahan Data

Pengolahan data dalam penelitian ini dilakukan setelah seluruh data penelitian terkumpul melalui tahap pre-test dan post-test. Tahap awal pengolahan data meliputi editing, coding, dan entry data. Editing dilakukan untuk memeriksa kelengkapan dan konsistensi jawaban sampel pada kuesioner pengetahuan dan . Coding dilakukan dengan memberikan kode numerik pada setiap jawaban sampel guna memudahkan proses pengolahan data. Selanjutnya, data yang telah diberi kode dimasukkan (entry data) ke dalam program pengolahan data statistik untuk dianalisis.

a. Konseling Gizi Dengan Media Buku Saku Hipertensi

Sebelum dilakukan konseling gizi, sampel terlebih dahulu diberikan pre-test untuk mengukur tingkat pengetahuan gizi awal pasien hipertensi. Pada tahap ini, sampel diminta mengisi kuesioner yang berisi pertanyaan terkait diet hipertensi dan diet DASH. Hasil pre-test digunakan sebagai data awal untuk mengetahui tingkat pengetahuan sampel sebelum intervensi diberikan.

Pelaksanaan konseling gizi dilakukan secara langsung antara peneliti atau tenaga kesehatan dengan responden. Kegiatan konseling dilakukan secara individual atau kelompok kecil sesuai kondisi di lapangan. Dalam proses konseling, buku saku digunakan sebagai media edukasi yang memuat materi secara ringkas dan mudah dipahami.

Sampel diberikan penjelasan mengenai pengertian hipertensi, penyebab, faktor risiko, serta komplikasi yang dapat terjadi apabila tekanan darah tidak terkontrol. Peneliti menjelaskan prinsip diet DASH yang menekankan konsumsi buah, sayur, biji-bijian, serta pembatasan konsumsi natrium, lemak jenuh, dan gula. Sampel diberikan informasi mengenai batas konsumsi natrium harian, makanan tinggi natrium, serta cara mengurangi penggunaan garam dalam pengolahan makanan. Sampel diberikan contoh makanan yang dianjurkan dan makanan yang harus dibatasi bagi penderita hipertensi.

Setelah konseling gizi selesai dilakukan, sampel diberikan post-test menggunakan kuesioner yang sama dengan pre-test. Tujuan post-test adalah untuk mengetahui perubahan tingkat pengetahuan gizi sampel setelah mendapatkan konseling gizi menggunakan media buku saku hipertensi. Hasil pre-test dan post-test kemudian dibandingkan untuk mengetahui pengaruh konseling gizi terhadap peningkatan pengetahuan gizi pasien hipertensi. Peningkatan skor pengetahuan menunjukkan bahwa konseling gizi dengan media buku saku efektif dalam meningkatkan pemahaman sampel mengenai pengelolaan diet hipertensi.

b. Tingkat Pengetahuan Gizi Pasien Hipertensi

Langkah pertama adalah menyusun kuesioner yang berisi pertanyaan mengenai pengetahuan gizi pasien hipertensi. Kuesioner disusun berdasarkan beberapa indikator, antara lain:

- a. Pengertian hipertensi
- b. Prinsip diet DASH

- c. Pembatasan konsumsi natrium
- d. Pemilihan bahan makanan yang dianjurkan dan dibatasi
- e. Perencanaan menu makanan sehat
- f. Hubungan pola makan dengan tekanan darah

Pertanyaan biasanya disusun dalam bentuk pilihan ganda atau benar-salah agar memudahkan responden dalam menjawab. Sebelum digunakan dalam penelitian, kuesioner terlebih dahulu dilakukan pengujian untuk memastikan kualitas instrumen penelitian. Uji validitas bertujuan untuk mengetahui apakah setiap pertanyaan dalam kuesioner mampu mengukur tingkat pengetahuan gizi secara tepat.

Pertanyaan yang tidak valid akan diperbaiki atau dihapus. Uji reliabilitas bertujuan untuk mengetahui konsistensi instrumen dalam mengukur variabel penelitian. Instrumen dikatakan reliabel apabila memberikan hasil yang stabil dan konsisten. Pengumpulan data dilakukan dengan memberikan kuesioner kepada responden penelitian. Pengukuran biasanya dilakukan dalam dua tahap:

a. Pree test

Pre-test dilakukan sebelum responden diberikan intervensi konseling gizi. Tujuan pre-test adalah untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal pasien hipertensi.

b. Post test

Post-test dilakukan setelah responden diberikan konseling gizi. Tujuannya untuk mengetahui perubahan tingkat pengetahuan setelah intervensi.

Setelah responden mengisi kuesioner, dilakukan proses pemberian skor terhadap setiap jawaban responden, yaitu: Jawaban benar diberi skor 1 dan Jawaban salah diberi skor 0. Selanjutnya skor seluruh pertanyaan dijumlahkan untuk mendapatkan skor total pengetahuan gizi setiap responden. Skor total yang diperoleh responden kemudian dikonversikan ke dalam bentuk persentase dan dikategorikan menjadi:

- Pengetahuan baik apabila skor $\geq 76\%$
- Pengetahuan cukup apabila skor $56\% - 75\%$
- Pengetahuan kurang apabila skor $\leq 55\%$

Kategorisasi ini bertujuan untuk mempermudah interpretasi hasil penelitian.

2. Analisis Data

Analisis data dilakukan dengan dua tahapan, yaitu:

a. Analisis Univariat

Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan distribusi tingkat pengetahuan gizi responden sebelum dan sesudah konseling gizi. Hasil analisis disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi, persentase, nilai rata-rata, serta standar deviasi.

b. Analisis Bivariat

Analisis bivariat digunakan untuk mengetahui pengaruh konseling gizi terhadap perubahan tingkat pengetahuan gizi pasien hipertensi. Analisis dilakukan dengan membandingkan skor pre-test dan post-test. Uji statistik yang dapat digunakan antara lain:

- Uji Paired T-Test apabila data berdistribusi normal
- Uji Wilcoxon apabila data tidak berdistribusi normal

Hasil analisis digunakan untuk mengetahui apakah terdapat peningkatan tingkat pengetahuan gizi pasien hipertensi setelah diberikan konseling gizi dengan media buku saku. Jika terdapat perbedaan skor yang signifikan antara pre-test dan post-test, maka dapat disimpulkan bahwa konseling gizi berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan gizi pasien hipertensi.

G. Etika Penelitian

1. Persetujuan Etik (Ethical Clearance)

Penelitian ini dilaksanakan setelah memperoleh izin dan persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan serta izin dari Puskesmas Ternate Kabupaten Alor. Penelitian hanya dilakukan sesuai dengan protokol yang telah disetujui.

2. Informed Consent (Persetujuan Setelah Penjelasan)

Sebelum penelitian dilakukan, sampel diberikan penjelasan mengenai:

- a. Tujuan dan manfaat penelitian
- b. Prosedur penelitian
- c. Waktu dan bentuk keterlibatan sampel
- d. Potensi risiko dan ketidaknyamanan
- e. Hak sampel untuk menolak atau menghentikan keikutsertaan kapan saja
- f. Sampel yang bersedia berpartisipasi diminta menandatangani lembar informed consent sebagai bukti persetujuan.