

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran gaya hidup mahasiswa dengan riwayat keluarga hipertensi di FKIK UMY

B. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa FKIK UMY angkatan 2016 dan 2017 dengan riwayat keturunan hipertensi yang berjumlah 86 mahasiswa.

2. Sampel dan teknik pengambilan sampel

Sampel pada penelitian ini adalah mahasiswa FKIK UMY angkatan 2016 dan 2017 dengan riwayat keturunan hipertensi. Teknik pengambilan sampel ini menggunakan teknik *total sampling*. Sebelumnya peneliti sudah menargetkan populasi yang ingin diteliti sesuai dengan kriteria penelitian.

a. Kriteria Inklusi

- 1) Mahasiswa FKIK UMY yang bersedia menjadi responden

b. Kriteria eksklusi

- 1) Mahasiswa yang mengundurkan diri menjadi responden

3. Jumlah Sampel

Berdasarkan data yang diperoleh dari studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada mahasiswa FKIK UMY angkatan 2016 dan 2017 yang memiliki riwayat keturunan hipertensi sebesar 86 mahasiswa yang terdiri dari PSIK 2016 (13 orang), Kedokteran umum 2016 (4 orang), Kedokteran gigi 2016 (12 orang), Farmasi 2016 (18 orang), PSIK 2017 (23 orang), Kedokteran umum 2017 (3 orang), Kedokteran gigi 2017 (9 orang), dan Farmasi 2017 (4 orang). Maka jumlah sampel pada penelitian ini adalah 86 responden dengan menggunakan teknik *total sampling*.

C. Lokasi dan Waktu Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian ini dilaksanakan di lingkungan kampus Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

2. Waktu penelitian

Penelitian dilakukan pada Bulan Desember 2018 sampai Mei 2019.

D. Variabel penelitian

Variabel dalam penelitian ini adalah variable tunggal yaitu gambaran gaya hidup mahasiswa dengan riwayat keluarga hipertensi di FKIK UMY

Tabel 2. Definisi Operasional Variabel

Variabel	Definisi operasional	Cara pengukuran	Hasil ukur	Skala
Gaya hidup yang mempunyai keturunan hipertensi	Gaya hidup merupakan perilaku kebiasaan responden yang dapat menyebabkan hipertensi, meliputi :	Kuesioner gaya hidup		
	Konsumsi makanan yang mengandung natrium berlebihan dan mengandung lemak	Kuesioner gaya hidup : Makanan mengandung tinggi natrium dan lemak	1. Beresiko (mengonsumsi makanan junk food $\geq 2x$ /minggu) 2. Tidak beresiko mengonsumsi junk food $\leq 2x$ /minggu)	Ordinal
	Kebiasaan merokok	Kuesioner gaya hidup : Kebiasaan merokok	1. Perokok berat (≥ 20 batang/hari) 2. Perokok sedang (10-20batang/hari) 3. Perokok ringan (<10batang/hari)	Ordinal
	Konsumsi alkohol	Kuesioner gaya hidup : Konsumsi alkohol	1. Beresiko (>3 gelas/hari) 2. Tidak beresiko (<3 gelas/hari)	Ordinal
	Aktivitas fisik (olahraga)	Kuesioner gaya hidup : Olahraga	1. Beresiko (tidak berolahraga dan tidak berolahraga $3x$ /minggu <60 menit) 2. Tidak beresiko (olahraga $>3x$ /minggu >60 menit)	Ordinal
	Tingkat Stres	Perceived Stress Scale (PSS). (Cohen, 1994)	a. Normal = 0-7 b. Stres ringan = 8-11 c. Stres sedang = 12-15 d. Stres berat = 16-20 e. Stres sangat berat = ≥ 21	Ordinal

E. Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa kuesioner yang meliputi :

1. Data Demografi

Kuesioner ini digunakan untuk mengetahui karakteristik responden penelitian meliputi usia, jenis kelamin, pendidikan, dan riwayat keturunan hipertensi.

2. Kuesioner untuk mengetahui gaya hidup

Instrumen gaya hidup dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran gaya hidup pada mahasiswa FKIK UMY yang meliputi konsumsi makanan tinggi natrium dan berlemak, aktivitas fisik (olahraga), merokok, dan konsumsi alkohol. Peneliti menggunakan kuesioner yang sudah digunakan dari penelitian Sulistiyowati (2009) dan sudah dilakukan modifikasi oleh peneliti. Instrumen ini menggunakan skala *Gutman* dengan kriteria “Ya dan Tidak” yang terdiri dari 10 pertanyaan.

Kuesioner konsumsi makanan tinggi natrium dan berlemak terdiri dari 3 pertanyaan yang dikategorikan menjadi beresiko hipertensi (mengkonsumsi *junkfood* >2x/minggu) dan tidak beresiko hipertensi (mengkonsumsi *junkfood* <2x/minggu). Kuesioner aktivitas fisik (olahraga) terdiri dari 3 pertanyaan yang dikategorikan menjadi beresiko (tidak berolahraga dan tidak berolahraga 3x / minggu >60 menit) dan tidak beresiko (olahraga >3x/ minggu >60menit), kuesioner

merokok terdiri dari 2 pertanyaan yang dikategorikan menjadi perokok berat (>20 batang/hari), perokok sedang (10-20 batang/hari), dan perokok ringan (<10 batang/hari), dan kuesioner alkohol terdiri dari 2 pertanyaan yang dikategorikan beresiko (> 3 gelas/ hari) dan tidak beresiko (<3 gelas/hari).

Instrumen mengukur gaya hidup stres menggunakan kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS). Peneliti menggunakan kuesioner PSS yang sudah digunakan oleh peneliti Afdila (2016). Kuesioner ini terdiri dari 10 pertanyaan yang menggunakan skala *likert* dengan penilaian (4) Sangat sering, (3) Hampir sering, (2) Kadang-kadang, (1) Hampir tidak pernah, (0) Tidak pernah. Hasil dari kuesioner tersebut menggunakan *rating scale* 0-40 dan dikategorikan menjadi normal (0-7), stress ringan (8-11), stress berat (16-20), dan stres sangat berat (≥ 21).

Tabel 3 Kisi – kisi soal gaya hidup

Gaya hidup	No. Item pertanyaan
Konsumsi makanan asin	1 – 3
Konsumsi alkohol	4 -5
Kebiasaan merokok	6 – 7
Aktivitas fisik	8 - 10
Tingkat stress	11 – 20

3. Sphygmomanometer atau Tensimeter

Instrumen ini digunakan untuk mengukur tekanan darah responden. Alat yang digunakan merupakan alat yang belum dilakukan kalibrasi.

F. Uji Validitas dan Reliabilitas

1. Kuesioner Gaya hidup

a. Uji validitas

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner untuk mengetahui gaya hidup yang telah dimodifikasi peneliti dari kuesioner Sulityowati (2009). Uji validitas dalam penelitian ini dilakukan pada mahasiswa PSIK UMY angkatan 2015 yang memiliki riwayat keturunan hipertensi dengan jumlah responden 20 mahasiswa (Notoatmojo, 2012). Uji validitas kuesioner gaya hidup menggunakan rumus *Point Biserial*. Kuesioner ini dikatakan valid apabila nilai r hitung $\geq r$ tabel 0,444 dengan taraf signifikansi 0,05 (Arikunto, 2013). Berdasarkan hasil uji validitas yang dilakukan oleh peneliti didapatkan bahwa dari 10 item pertanyaan (terdiri dari aspek konsumsi makanan natrium dan berlemak, konsumsi alkohol, merokok, aktivitas fisik, dan stres) yang diujikan, di dapat 2 item pertanyaan yang valid yaitu pada item pertanyaan 3 dan 9 dengan $r = 0,684 - 0,735$. Pada item pertanyaan nomor 1, 2, 8 dinyatakan tidak valid dengan $r = 0,196 - 0,233$ dan pada item pertanyaan 4, 5, 6, 7, 10 didapatkan hasil yang tidak terkaji (error) dikarenakan soal terlalu sukar untuk mahasiswa kesehatan, tetapi karena pertanyaan nomor 1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 10 dianggap penting untuk mengetahui gaya hidup responden

maka tetap dimasukkan dan digunakan untuk mengetahui gaya hidup.

b. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas suatu instrumen dilakukan setelah uji validitas untuk menunjukkan hasil pengukuran tetap saat dilakukan pengukuran berkali-kali dalam waktu yang berlainan dengan menggunakan alat ukur yang sama (Notoatmodjo, 2012). Uji reliabilitas untuk kuisisioner gaya hidup dalam penelitian ini menggunakan rumus KR-20 (*Kuder-Richardson-20*) dan dilakukan pada 20 responden. Uji reabilitas dikatakan reliabel apabila $\geq 0,60$. Hasil uji reabilitas menggunakan KR-20 pada kuesioner gaya hidup didapatkan hasil dengan nilai 0,60 sehingga kuesioner ini dinyatakan reliabel.

2. *Perceived Stress Scale (PSS)*

Kuesioner PSS ini sudah dikatakan baku dan memiliki nilai reabilitas dan validitas yang baik. Instrumen ini pernah digunakan dalam penelitian Afdila (2016) dan sudah diuji validitas pada mahasiswa. PSS menunjukkan reabilitas koefisien alpha dari PSS masing-masing sampel 0,84, 0,85, dan 0,86. Instrumen diuji dengan mengkorelasikan skor pada satu item dengan total item menggunakan *pearson product moment* dengan signifikansi 0,05.

G. Tahapan Pengambilan Data

Cara pengambilan data yang dilakukan oleh peneliti dengan melihat kriteria yang sesuai dengan subjek penelitian yaitu mahasiswa FKIK UMY angkatan 2016 dan 2017 yang memiliki riwayat keturunan hipertensi dan membuat serangkaian kegiatan selama proses penelitian dengan beberapa tahapan sebagai berikut :

1. Tahap persiapan

- a. Sebelum melakukan penelitian, peneliti meminta surat resmi studi pendahuluan pada bagian pengajaran FKIK UMY untuk melakukan studi pendahuluan pada mahasiswa FKIK UMY.
- b. Peneliti membuat pertanyaan tertutup melalui kuisisioner yang terdiri dari pertanyaan yang sesuai dengan kriteria penelitian, kemudian peneliti membagi kuisisioner dengan cara membagikan kepada responden yang sesuai kriteria penelitian yaitu mahasiswa yang memiliki riwayat keturunan hipertensi.
- c. Peneliti menyusun proposal penelitian sesuai judul yang sudah dikonsulkan kepada dosen pembimbing.
- d. Peneliti melakukan pendaftaran untuk ujian proposal setelah proposal penelitian disetujui oleh dosen pembimbing.
- e. Peneliti melakukan uji validitas dan reliabilitas kepada 20 responden.
- f. Peneliti melakukan uji etik penelitian ke komisi etik FKIK UMY.

2. Tahap pelaksanaan

- a. Peneliti menentukan sampel responden yaitu 86 mahasiswa FKIK UMY yang memiliki hipertensi dengan menggunakan *total sampling*.
- b. Peneliti dibantu 5 asisten dalam pengambilan data. Asisten penelitian sudah mendapatkan instruksi dari peneliti terkait proses pengambilan data sehingga peneliti dan asisten memiliki persepsi yang sama,
- c. Peneliti memberikan *informed consent* (lembar persetujuan) kepada responden, bahwa responden tersebut bersedia menjadi sampel penelitian. Selanjutnya, responden diminta langsung untuk mengisi lembar kuisisioner yang telah dipersiapkan dan peneliti mendampingi selama responden mengisi kuisisioner agar apabila ada yang tidak jelas dalam pengisian kuisisioner, responden dapat bertanya kepada peneliti.
- d. Pengumpulan kuisisioner yang sudah diisi kemudian akan diambil peneliti. Selanjutnya peneliti melakukan pengecekan ulang semua kuisisioner setelah data terkumpul.
- e. Setelah data terkumpul, peneliti dan asisten penelitian melakukan pengecekan tekanan darah kepada responden.
- f. Peneliti melakukan pengolahan data dan analisis data setelah semua data sudah terkumpul.
- g. Peneliti melanjutkan menuliskan hasil pembahasan dan kesimpulan.

H. Pengolahan Data

Peneliti melakukan pengolahan data melalui beberapa tahap yaitu sebagai berikut :

1. *Editing*

Editing merupakan aktivitas pemeriksaan data yang telah terkumpul melalui lembar kuesioner gaya hidup dan kuesioner stres (*PSS*) untuk memeriksa ketidaklengkapan pengisian dan tulisan data. Proses *editing* dilakukan pada saat pengambilan data, sehingga mempermudah peneliti untuk memperbaiki apabila terdapat data yang salah.

2. *Coding*

Coding merupakan pemberian kode pada setiap data penelitian. Pemberian kode dilakukan dengan mengubah data bentuk kalimat atau huruf menjadi bentuk angka atau bilangan sesuai hasil pada masing – masing jawaban pada data demografi dan kuisisioner untuk gaya hidup.

3. *Processing*

Memasukan data yang telah dikumpulkan kedalam computer dengan menggunakan salah satu program statistic yaitu SPSS.

4. *Cleaning*

Memastikan kembali untuk mendeteksi kesalahan kode, kelengkapan data, mengkoreksi, dan pembetulan apabila terdapat kesalahan.

5. *Tabulating*

Peneliti menyusun dan mengelompokkan data yang telah diubah menjadi kode ke dalam tabel-tabel.

I. Metode Analisis Data

1. Analisa Univariat

Analisa univariat pada penelitian ini dilakukan untuk melihat gambaran gaya hidup yang meliputi konsumsi makanan tinggi natrium dan berlemak, aktivitas fisik (olahraga), merokok, alkohol, dan stress pada mahasiswa yang memiliki riwayat keturunan hipertensi dan untuk mengetahui data demografi responden. Analisa data ditampilkan secara deskriptif dengan cara menghitung distribusi frekuensi dan persentase variabel tunggal yang diteliti.

J. Etika penelitian

Penelitian ini telah melalui uji kelayakan etika penelitian yang diuji oleh Komite Etik penelitian FKIK UMY dengan nomor surat No.021/EC-KEPK FKIK UMY/I/2019 dengan hasil layak etik. Prinsip-prinsip etika dalam penelitian ini meliputi:

1. Sebelum melakukan penelitian, responden diberikan penjelasan terkait penelitian oleh peneliti secara langsung dan peneliti juga bertanggung jawab kepada responden jika terjadi sesuatu hal yang tidak diinginkan

dalam penelitian serta peneliti harus mempertimbangkan manfaat dan kerugian yang ditimbulkan dari penelitian.

2. *Informed consent*

Setiap calon responden diberikan penjelasan tentang penelitian dan lembaran *informed consent* untuk ditandatangani sebagai bentuk responden menerima atau menolak untuk ikut dalam penelitian tanpa adanya keterpaksaan.

3. Keadilan (*fidelity*)

Semua responden dalam penelitian ini diperlakukan adil tanpa adanya perbedaan

4. Kerahasiaan (*confidentially*)

Data seluruh responden yang diperoleh dari penelitian ini dijaga kerahasiaannya oleh peneliti.

5. Keuntungan (*beneficiency*)

Responden mendapatkan informasi tentang perilaku gaya hidup yang