

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Rancangan Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif observasional dengan pendekatan cross sectional.

B. Tempat dan waktu Penelitian

1. Tempat penelitian : UPTD Puskesmas Oesapa, Kecamatan Kelapa Lima, Kota Kupang
2. Waktu penelitian : Kegiatan penelitian berlangsung pada periode Februari hingga April 2026

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini mencakup seluruh pasien hipertensi yang berada di wilayah kerja Puskesmas Oesapa dan melakukan kunjungan atau pemeriksaan rutin di Puskesmas. Berdasarkan data profil kesehatan Puskesmas Oesapa tahun 2025, jumlah populasi pasien Hipertensi tercatat sebanyak 417 orang.

2. Sampel

Sampel merupakan sebagian dari populasi yang diteliti dan berfungsi sebagai sumber data yang mewakili keseluruhan populasi. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan metode purposive sampling yaitu pemilihan sampel berdasarkan kriteria tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian. Metode yang digunakan dalam penentuan sampel adalah insidental sampling dimana merupakan teknik penentuan sampel non probabilitas yang dilakukan berdasarkan kebetulan atau faktor spontanitas. Peneliti mengambil sampel dari subjek atau responden yang tersedia dan bersedia serta berada di lokasi penelitian yang memenuhi kriteria inklusi yang telah ditetapkan.

a. Kriteria Inklusi

- 1) Pasien hipertensi rawat jalan yang terdiagnosa medis menderita hipertensi oleh dokter di wilayah kerja Puskesmas Oesapa
- 2) Pasien hipertensi yang berdomisili di wilayah kerja Puskesmas Oesapa baik dengan dan tanpa komplikasi
- 3) Pasien hipertensi dengan rentang usia 25-75 tahun
- 4) Pasien hipertensi yang bersedia menjadi responden
- 5) Pasien hipertensi yang sedang hamil

b. Kriteria eksklusi

- 1) Pasien yang sering berpindah tempat tinggal
- 2) Pasien yang sedang kritis

D. Instrumen dan Alat Penelitian

1. Instrumen pengambilan data dalam penelitian ini meliputi :
 - a. Formulir food recall 24 jam untuk mengumpulkan data tentang asupan lemak, natrium dan kalium
 - b. *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) atau kuesioner frekuensi makanan adalah metode penilaian konsumsi pangan secara retrospektif yang digunakan untuk mengetahui pola makan, frekuensi, dan porsi makanan yang dikonsumsi individu dalam jangka waktu tertentu (hari, minggu, bulan, atau tahun).
2. Alat yang digunakan dalam penelitian ini meliputi :
 - a. Buku foto makanan digunakan sebagai alat bantu visual untuk membantu responden mengingat dan memperkirakan jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi.
 - b. perangkat lunak TKPI digunakan untuk memproses dan menghitung asupan lemak, natrium dan kalium berdasarkan data hasil recall selama satu hari.

E. Pengumpulan Data dan Prosedur Kerja

Penelitian ini mengumpulkan data primer dan sekunder sistematis yaitu :

1. Sumber data

- a. Data primer : Data primer diperoleh langsung dari responden meliputi data asupan kalium, natrium dan lemak pasien yang dikumpulkan melalui metode wawancara dengan form food recall 1 x 24 jam dan identitas pasien seperti nama, umur, jenis kelamin dan data lainnya
- b. Data sekunder : Data sekunder diperoleh dari Puskesmas tempat penelitian yaitu total populasi pasien penderita hipertensi di Puskesmas Oesapa.

2. Teknik pengumpulan data

Wawancara dilakukan untuk memperoleh keterangan dan tujuan penelitian dengan cara melakukan tanya jawab dan tatap muka secara langsung guna mengumpulkan data primer. Wawancara dilakukan dengan menggunakan bahasa yang mudah dipahami oleh responden agar responden dapat memberikan informasi yang akurat terkait jenis dan jumlah makanan yang mereka konsumsi.

F. Data Operasional

Tabel 4. Data Operasional

No	Variabel	Defenisi operasional	Alat ukur	Cara ukur	Kategori	Skala
1	Asupan Natrium	Rata-rata jumlah asupan natrium Per hari dalam mg yang dikonsumsi dari bahan makanan	Form Recall 1 x 24 jam	Wawancara	Lebih : > 110% AKG Baik : 80-110% AKG Kurang : < 80% AKG (Kemenkes, 2012 dalam (Natara et al., 2023)	Ordinal
2	Asupan Kalium	Rata-rata jumlah asupan kalium per hari dalam mg yang dikonsumsi dari bahan makanan	Form recall 1 x 24 jam	Wawancara	Lebih : > 110% AKG Baik : 80-110% AKG Kurang : < 80% AKG (Kemenkes, 2012 dalam (Natara et al., 2023)	Ordinal
3	Asupan lemak	Rata-rata jumlah asupan kalium per hari dalam mg yang dikonsumsi dari bahan makanan	Form recall 1 x 24 jam	Wawancara	Lebih : > 110% Kebutuhan Baik : 80-110% Kebutuhan Kurang : < 80% Kebutuhan (Kemenkes, 2012 dalam (Natara et al., 2023)	Ordinal

G. Pengolahan dan Analisis Data

1. Pengolahan data

Setelah memperoleh data asupan makanan responden melalui metode food recall 1 x 24 jam, perangkat lunak TKPI digunakan untuk menghitung asupan lemak, natrium dan kalium responden. Perhitungan ini dibandingkan dengan kebutuhan nutrisi pasien hipertensi untuk menentukan kecukupan dan kategori asupan.

2. Analisis Data

Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan distribusi frekuensi dari setiap variable penelitian, kemudian hasilnya dipaparkan dalam tabel dan uraian naratif.

H. Etika Penelitian

1. Surat Persetujuan

Sebelum melaksanakan penelitian, peneliti mengajukan izin kepada kepala puskesmas dan mendapatkan persetujuan dari respon yang merupakan pasien Hipertensi di Puskesmas Oesapa Kota Kupang.

2. Tanpa Nama

Demi melindungi kerahasiaan responden, peneliti tidak menuliskan nama pada lembar data, tetapi menggantinya dengan kode atau inisial.

3. Kerahasiaan

Kerahasiaan identitas responden dipertahankan melalui penggunaan kode atau symbol tertentu pada kuesioner yang hanya dapat diakses oleh peneliti.