

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini termasuk dalam penelitian deskriptif kuantitatif dengan pendekatan analisis deskriptif. Deskriptif Kuantitatif merupakan penelitian yang konsisten pada variable penelitian yang berfokus dengan permasalahan aktual dan fenomena yang sedang terjadi, penelitian kuantitatif diolah dan dianalisis dengan statistik (Sulistyawati *et al*, 2022). Penelitian ini menggunakan pendekatan berupa analisis deskriptif, merupakan akumulasi data yang digunakan dalam proses penyusunan serta pengolahan data yang relevan, untuk memberikan gambaran tentang masalah yang sedang dibahas (Riyanto *et al*, 2021). Penelitian ini mendeskripsikan gambaran gaya hidup pendonor darah yang mengalami gagal seleksi akibat hipertensi.

B. Lokasi dan Waktu

1. Lokasi Penelitian

Lokasi Penelitian adalah tempat dilaksanakannya suatu penelitian (Maulana, 2020). Pada penelitian dilakukan di UTD PMI Kabupaten Klaten.

2. Waktu Penelitian

Waktu penelitian yaitu waktu yang dibutuhkan peneliti dalam melakukan observasi dan mengumpulkan data di lapangan (Zamili, 2022). Pengambilan data penelitian dilakukan pada Tanggal 15 Mei sampai 15 Juni tahun 2025.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Menurut Sugiyono (2019), populasi adalah keseluruhan subjek atau objek yang memiliki ciri-ciri tertentu dan jumlahnya terbatas, yang dijadikan oleh peneliti sebagai area generalisasi serta dijadikan sumber data untuk menarik kesimpulan dalam penelitian. Populasi didalam penelitian ini yaitu calon pendonor darah yang gagal seleksi karena hipertensi pada tahun 2025.

2. Sampel

Pada sampel dalam penelitian ini berjumlah 50 responden, penentuan jumlah sampel dilakukan berdasarkan hasil dari estimasi rata-rata jumlah pendonor yang gagal seleksi akibat hipertensi pada tahun 2024, yaitu sebanyak 614 pendonor dalam satu tahun sehingga dalam satu bulan didapatkan rata-rata sekitar 50 pendonor. Dengan asumsi bahwa jumlah kegagalan seleksi karena hipertensi tidak mengalami perubahan signifikan, maka pada tahun 2025 diperkirakan terdapat jumlah rata-rata yang serupa setiap bulannya.

Menurut (Sugiyono, 2019), sampel merupakan bagian dari populasi yang dipilih untuk dijadikan objek penelitian dan dinilai mampu merepresentasikan keseluruhan populasi. Penelitian ini menggunakan metode *purposive sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu yang disesuaikan dengan kriteria inklusi yang telah ditetapkan.

a. Kriteria Inklusi:

- 1) Memiliki kemauan untuk berpartisipasi sebagai responden dan mengisi *informed consent*.
- 2) Pendonor darah yang gagal seleksi karena memiliki tekanan darah sistolik diatas 159 dan diastolik diatas 100 mmHg.
- 3) Pendonor darah sukarela.

b. Kriteria Eksklusi:

- 1) Calon pendonor darah yang menolak menjadi responden penelitian
- 2) Riwayat penyakit yang mempengaruhi tekanan darah seperti penyakit ginjal, tumor, diabetes, hipertiroidisme, serta pemakaian obat-obatan seperti kontrasepsi oral dan kortikosteroid.

D. Definisi Operasional

Definisi operasional merupakan suatu penjelasan dari suatu variabel dengan menjelaskan hal-hal yang perlu diamati untuk mengukur atau menguji suatu variabel secara tepat, sehingga pengujian dapat dilakukan secara menyeluruh dan akurat (Megasari & Latif, 2022)

Tabel 3.1 Definisi Operasional

No.	Variabel	Defenisi Operasional	Alat Ukur	Hasil ukur	Skala Ukur
1.	Jenis Kelamin	Perbedaan identitas gender pria dan wanita mencerminkan keberagaman biologis serta peran sosial yang dimiliki masing-masing pendonor	Kuesioner	1. Laki-laki 2. Perempuan	Nominal
2.	Usia	Rentang usia pendonor menggambarkan durasi kehidupan individu yang diukur dalam satuan tahun sejak kelahirannya	Kuesioner	1. Remaja 17-19 Tahun 2. Dewasa 20-44 tahun 3. Pra lansia 45-59 tahun 4. Lansia ≥ 60 tahun (Kemenkes, 2023)	Nominal
3.	Stres	Calon pendonor dapat mengalami kondisi stres yang mencakup dimensi fisiologis, psikologis, dan sosial, yang tercermin melalui kesulitan untuk mencapai relaksasi, munculnya ketegangan sistem saraf, serta respons emosional berupa kegelisahan, mudah tersulut emosi, iritabilitas, hingga menurunnya toleransi terhadap frustrasi.	Kuesioner ini menggunakan instrument DASS 42 dengan jumlah 14 item pertanyaan berkaitan dengan stres.	Stres normal 0-14 Stres ringan 15-18 Stres sedang 19-25 Stres berat 26-33 Stres sangat berat ≥ 34	Ordinal
4.	Kurangnya Aktivitas Fisik	Aktivitas yang dilakukan oleh calon pendonor darah setiap hari	Kuesioner dengan menggunakan instrument GPAQ dengan item 16 pertanyaan tingkat aktivitas fisik.	1. Tinggi (MET > 3000) 2. Sedang (3000 > MET \geq 600) 3. Rendah (600 < MET)	Ordinal

No.	Variabel	Defenisi Operasional	Alat Ukur	Hasil ukur	Skala Ukur
5.	Kebiasaan Merokok	Kebiasaan merokok yang dimiliki oleh calon pendonor darah	Memakai kuesioner yang terdiri dari dua jenis pertanyaan berkaitan dengan kebiasaan merokok	Merokok dan tidak merokok	Nominal
6.	Konsumsi garam berlebihan	Proporsi garam yang masuk ke dalam tubuh calon pendonor darah	Memakai kuesioner yang terdiri dari dua jenis pertanyaan berkaitan dengan konsumsi garam berlebihan.	Kelebihan garam apabila >5 gram/1 sendok teh, tidak kelebihan garam apabila <5 gram/1 sendok teh.	Nominal
7.	Konsumsi alkohol	Kebiasaan minum alkohol pada calon pendonor darah	Memakai kuesioner yang terdiri dari dua jenis pertanyaan yang berkaitan dengan konsumsi alkohol	Sering minum alkohol dan tidak minum alkohol	Nominal
8.	Indeks Massa Tubuh (IMT)	Pengambilan data berat badan dan tinggi badan pada calon pendonor darah.	Timbangan berat badan dan tinggi badan	- Kurus (<18,5) - Normal (18,5–24,9) - <i>Overweight</i> (25–29,9) - Obesitas (≥ 30)	Ordinal

E. Alat dan Metode Pengumpulan Data

1. Alat

Instrumen pengumpulan data merupakan alat yang digunakan untuk memperoleh informasi dalam suatu penelitian. Dalam studi ini, instrumen yang digunakan adalah kuesioner yang memuat pertanyaan terkait tingkat stres,

aktivitas fisik, kebiasaan merokok, asupan natrium/garam, serta konsumsi alkohol.

a. Instrumen Stres

Pada variabel tingkat stres menggunakan alat kuesioner DASS 42 yang adopsi dari Lovibond dalam Rizki (2025), Marzuki (2016), dan Arlinda (2019) dengan instrument yang terdiri dari 14 item pertanyaan dengan total skor sebanyak 42, menggunakan skala likert dengan nilai:

0= tidak pernah

1= kadang-kadang

2= sering

3= selalu

Kategori jumlah skor diperoleh dari hasil pengisian kuesioner, di mana responden memberikan tanda centang pada setiap opsi jawaban instrumen dengan skala likert. Selanjutnya, total skor yang diperoleh akan dikategorikan sesuai dengan rentang nilai yang telah ditentukan seperti:

Tabel 3. 2 Skor Tingkat Stres

Keterangan	Skor
Stres normal	0-14
Stres ringan	15-18
Stres sedang	19-25
Stres berat	16-33
Stres sangat berat	≥34

b. Instrumen Tingkat Aktifitas Fisik

Instrumen yang digunakan untuk mengukur variabel tingkat aktivitas fisik adalah kuesioner DASS 42 yang adopsi dari *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) versi 2. GPAQ merupakan alat ukur yang dirancang oleh *World Health Organization* (WHO, 2012) dengan menggunakan perhitungan:

$$\text{Total aktivitas fisik MET menit/minggu} = [(P2 \times P3 \times 8) + (P5 \times P6 \times 4) + (P8 \times P9 \times 4) + (P10 \times P11 \times 8) + (P14 \times P15 \times 4)]$$

Hasil yang didapatkan kemudian di klasifikasikan menjadi:

MET	Kategori
MET > 3000	Tinggi
3000 > MET ≥ 600	Sedang
600 < MET	Rendah

c. Instrumen Indeks Masa Tubuh

Pada instrumen IMT (indeks masa tubuh) alat yang di gunakan yaitu menggunakan perhitungan menurut Peraturan menteri Kesehatan Republik Indonesia:

$$IMT = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{[\text{Tinggi Badan (m)}]^2}$$

Hasil dari perhitungan tersebut kemudian akan dikategorikan dalam IMT untuk orang dewasa:

Kategori	IMT (kg/m²)
Kekurangan berat badan	<18,5
Normal	18,5-24,9
<i>Overweight</i>	25-29,9
Obesitas	≥30

d. Instrumen Konsumsi Garam/natrium

Pada konsumsi garam/natrium mengacu pada Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 tahun 2014 batas konsumsi garam yang dianjurkan bagi usia dewasa yaitu sebesar 5 gram per hari atau setara 2.000 mg natrium. Dengan wawancara tambahan terkait konsumsi makanan tinggi natrium, peneliti menelusuri tingkat konsumsi garam responden berdasarkan jenis makanan yang dikonsumsi, seperti:

- 1) Konsumsi gorengan (150–300 mg/potong),
- 2) Konsumsi kecap (900–1.300 mg/sdm),
- 3) Konsumsi saus (400–800 mg/sdm),
- 4) Konsumsi telur asin (±500–700 mg/butir),
- 5) Konsumsi mie instan (1.500–2.000 mg/bungkus),
- 6) Konsumsi bakso kuah (±1.200 mg/porsi), dan

- 7) Konsumsi snack kemasan ($\pm 200\text{--}300$ mg/bungkus) dapat menyumbang asupan natrium harian yang signifikan.

2. Metode Pengumpulan Data

- a. Metode pengumpulan data merujuk pada prosedur sistematis yang digunakan dalam suatu penelitian untuk memperoleh informasi yang relevan, sebagai dasar dalam menjawab rumusan masalah yang telah ditetapkan sebelumnya. Penelitian ini menggunakan data primer, yakni data yang diperoleh secara langsung dari responden sebagai sumber utama melalui pengumpulan informasi oleh peneliti, seperti melalui pengisian kuesioner oleh responden (Balaka Y, 2022).
- b. Cara pengumpulan data yang dilakukan pada penelitian ini yaitu:
 - 1) Peneliti memberikan penjelasan terlebih dahulu mengenai tujuan dan latar belakang penelitian kepada responden yang tidak lolos seleksi donor darah akibat hipertensi. Setelah penjelasan diberikan, peneliti menyerahkan lembar *informed consent* kepada responden untuk sebagai bukti persetujuan apakah bersedia atau tidak mengikuti penelitian dan dijadikan sebagai responden. Apabila responden menyatakan kesediaannya, maka mereka diminta untuk mengisi dan menandatangani lembar *informed consent* sebagai bentuk persetujuan partisipasi dalam penelitian. Jika responden bersedia maka responden diberi kertas berisi kuesioner.
 - 2) Responden diminta untuk mengisi kuesioner setelah diberikan arahan mengenai tata cara pengisian, jika terdapat poin pertanyaan yang belum dipahami, responden dapat bertanya guna memperoleh pemahaman yang jelas. Setelah pengisian selesai, kuesioner wajib dikembalikan kepada peneliti. Jika terdapat bagian yang terlewat, peneliti akan memberikan arahan kepada responden untuk melengkapi bagian yang belum terisi. Selama proses pengisian berlangsung, peneliti mendampingi responden guna memastikan kelancaran dan keakuratan data yang diperoleh.

- 3) Setelah menyelesaikan pengisian kuesioner, para responden diminta untuk melakukan pengukuran tinggi dan berat badan guna melengkapi data yang dibutuhkan dalam penelitian ini.

F. Uji Validitas dan Reliabilitas

1. Uji Validitas

Validitas adalah ukuran yang menunjukkan tingkat ketepatan suatu instrumen dalam mengukur aspek yang memang dimaksud untuk diukur. Pengujian validitas bertujuan untuk menilai kelayakan atau kesahihan kuesioner sebagai alat ukur dalam suatu penelitian (Angraini *et al.*, 2021). Instrumen pada variabel tingkat stress penelitian ini memanfaatkan instrumen kuesioner DASS 42 yang validitasnya telah diuji oleh Damanik (2010), dengan hasil koefisien korelasi *Pearson Product Moment* berada pada rentang 0,3532 hingga 0,87, sehingga instrumen tersebut dinyatakan memenuhi kriteria validitas. Kuesioner tingkat aktivitas fisik dalam penelitian ini menggunakan instrumen *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) yang sudah distandarisasi secara internasional, dan telah diuji validitas oleh Cleland (2014:8) memiliki tingkat validitas sebesar 0.349.

2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas merujuk pada tingkat konsistensi suatu instrumen dalam menghasilkan data ketika digunakan berulang kali, yang mencerminkan kualitas alat ukur yang baik. Instrumen DASS 42 telah diuji reliabilitasnya oleh Damanik (2010) dan memperoleh nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,8806, menunjukkan tingkat keandalan yang tinggi. Sementara itu, *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) juga terbukti memiliki reliabilitas yang kuat berdasarkan penelitian Bull, Maslin, dan Armstrong (2009:790), dengan nilai kappa berkisar antara 0,67 hingga 0,73.

G. Metode Pengolahan dan Analisis Data

1. Metode Pengolahan Data

a. *Editing*

Data yang telah didapatkan dilapangan pada kuesioner perlu dilakukan pengeditan dengan tujuan untuk melihat apakah pengisian kuesioner lengkap atau belum, apakah jawabahan sudah sesuai serta melihat konsistensi antar pertanyaan.

b. *Coding*

Untuk memudahkan pengkategorian data, proses pengkodean dilakukan untuk mengubah data dalam bentuk huruf menjadi format angka guna memudahkan pengolahan dan analisis data. Penetapan kode dalam penelitian ini didasarkan pada pertimbangan analitis peneliti, di mana setiap data diklasifikasikan menggunakan simbol angka guna mempermudah proses pengolahan dan analisis informasi. Untuk karakteristik jenis kelamin kode yang digunakan adalah

1= laki-laki

2= perempuan

Untuk karakteristik usia kode yang digunakan adalah

1= Remaja 17-19 tahun

2= Dewasa 20-44 tahun

3= Pra Lansia 45-59 tahun

4= Lansia \geq 60 tahun

untuk variabel pada tingkat stres pada pendonor darah yang gagal seleksi kode yang digunakan adalah

1 = stres normal

2 = stres ringan

3 = stres sedang

4 = stres berat

5 = stres sangat berat

Untuk variabel tingkat aktivitas fisik kode yang digunakan

1 = rendah

2 = sedang

3 = tinggi

Untuk variabel kebiasaan merokok kode yang digunakan

1 = tidak

2 = iya

Untuk variabel tingkat konsumsi garam/natrium kode yang digunakan

1 = tidak

2 = iya

Untuk variabel kebiasaan minum alkohol kode yang digunakan

1 = tidak

2 = iya

Untuk variabel indeks massa tubuh kode yang digunakan

1 = kurus (<18.5)

2 = Normal (18,5-24,9)

3 = *Overweight* (25-29,9)

4 = *Obesitas* (≥ 30)

c. *Data entry* (memasukkan data)

Data yang telah diperoleh kemudian dimasukkan kedalam *Microsoft Excel* sesuai dengan informasi pada tabel, dengan tujuan untuk mempermudah proses analisis data menggunakan aplikasi SPSS 25 berdasarkan dari variabel-variabel yang diteliti.

d. *Cleaning* (Pembersihan data)

Tindakan untuk menghapus data yang tidak diperlukan.

e. *Tabulating*

Tabulating adalah proses mengorganisir, menyusun, dan menyajikan data ke dalam format tabel untuk lebih mudah dibaca, dianalisis, dan dipahami.

Proses ini biasanya dilakukan setelah pengumpulan data untuk mengelompokkan informasi berdasarkan kategori tertentu sehingga dapat digunakan dalam analisis lebih lanjut.

2. Analisis Data

Statistik deskriptif yaitu teknik yang digunakan untuk merangkum, menyajikan, dan menyederhanakan data sehingga informasi yang dihasilkan menjadi lebih mudah dipahami dan diinterpretasikan. Dalam analisis

deskriptif, data umumnya disajikan melalui tabel distribusi frekuensi yang selanjutnya dijelaskan secara naratif guna memberikan representasi yang jelas dan komprehensif terhadap informasi yang diperoleh dari hasil penelitian. Proses analisis data dalam penelitian ini menggunakan bantuan program *SPSS versi 25* dan *Microsoft Excel*. Adapun rumus yang digunakan untuk menghitung persentase dari masing-masing variabel yang diteliti yaitu sebagai berikut:

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

Keterangan:

P: Angka Persentase

F: Frekuensi yang sedang dicari dipresentaseny

N: *Number of case* atau banyaknya individu.

H. Etika Penelitian

Penelitian ini telah melakukan *Ethical Clearance* dan telah dinyatakan layak etik oleh Komite Etik Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta dengan nomor No.Skep/293/KEP/VI/2025, serta penelitian ini mempertimbangkan beberapa aspek etik yaitu:

1. Menghormati Hak dan Martabat Manusia

Dalam proses pengumpulan data, peneliti wajib menjunjung tinggi hak-hak partisipan dengan tetap berpegang pada prinsip etika penelitian serta menghargai nilai-nilai kemanusiaan dan martabat individu yang terlibat.

2. Kerahasiaan Informasi Partisipan Penelitian

Peneliti memiliki tanggung jawab untuk menjaga kerahasiaan seluruh informasi yang diberikan oleh partisipan, termasuk data yang bersifat pribadi, serta memastikan bahwa informasi tersebut tidak disebarluaskan tanpa izin atau di luar konteks tujuan penelitian.

3. Pertimbangan Terhadap Manfaat Dan Potensi Risiko

Setiap tahapan dalam proses penelitian dilaksanakan sesuai dengan prosedur ilmiah guna memperoleh hasil yang optimal dan relevan untuk digeneralisasikan pada tingkat populasi. Di sisi lain, peneliti juga berupaya

meminimalkan kemungkinan dampak negatif yang dapat ditimbulkan terhadap partisipan penelitian.

4. *Informed Consent*

Informed consent merupakan pernyataan persetujuan yang disa secara sukarela oleh subjek penelitian setelah memperoleh informasi yang memadai mengenai tujuan, prosedur, manfaat, serta potensi risiko yang terkait dengan pelaksanaan penelitian, sebagaimana bagian dari prinsip etika dalam melindungi hak dan otonomi partisipan. Persetujuan ini disampaikan melalui lembar *informed consent* adalah agar responden memahami dengan baik maksud dari penelitian dan dapat membuat keputusan secara sadar tanpa paksaan. Jika partisipan menyatakan kesediaannya untuk terlibat dalam penelitian, maka yang bersangkutan diminta menandatangani lembar persetujuan sebagai bentuk konfirmasi. Sebaliknya, apabila subjek memilih untuk tidak berpartisipasi, peneliti berkewajiban menghormati keputusan tersebut dan tidak melibatkan individu yang bersangkutan dalam proses penelitian. Dalam penelitian ini, lembar *informed consent* berfungsi sebagai pernyataan kesediaan responden yang diberikan secara sukarela, dan dokumen tersebut tercantum pada bagian lampiran.

I. Pelaksanaan Karya Tulis Ilmiah

1. Persiapan

- 1) Mengajukan judul dengan menentukan topik yang relevan serta merumuskan judul penelitian yang jelas dan spesifik.
- 2) Studi pendahuluan dengan melakukan telaah literatur untuk mengidentifikasi masalah, merumuskan tujuan, dan memilih metode penelitian.
- 3) Bimbingan dengan dosen pembimbing untuk memvalidasi rumusan masalah, tujuan, dan rancangan metode.
- 4) Melakukan seminar proposal untuk memaparkan rencana penelitian serta mendapatkan masukan, kemudian melanjutkan bimbingan untuk penyempurnaan proposal.

- 5) Pengajuan Etik dilakukan dengan mengurus izin etik penelitian ke komite etik Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

2. Pelaksanaan

- 1) Peneliti mengurus perizinan penelitian di PMI Kabupaten Klaten sebelum pelaksanaan penelitian.
- 2) Setelah izin diperoleh, peneliti melaksanakan pengumpulan data.
- 3) Teknik pengumpulan data dilakukan melalui pemberian kuesioner kepada individu yang tidak lolos seleksi sebagai pendonor darah akibat hipertensi..

3. Menyusunan Laporan

Pada tahap Menyusunan laporan, peneliti menjelaskan langkah-langkah yang digunakan untuk menyusun laporan, termasuk:

a. Menyusun Laporan

- 1) Data yang diperoleh selanjutnya diproses dan dianalisis lebih lanjut.
- 2) Hasil akhir digunakan untuk menjelaskan dan menyimpulkan temuan penelitian berdasarkan data yang diperoleh.

b. Tahap Revisi

- 1) Memperbaiki tulisan karya ilmiah dengan berkonsentrasi pada penyusunan ulang, pengurangan, penambahan, serta penghapusan bagian tertentu guna menyesuaikan isi dengan kebutuhan dan tujuan penulisan.
- 2) Menelaah kembali seluruh sumber referensi yang digunakan untuk membantu menurunkannya ke dalam bahan siap pakai.

c. Tahap Penyuntingan

Pada tahap ini, peneliti melakukan penyesuaian dan perbaikan terhadap perubahan yang diperlukan pada elemen mekanis esai, seperti ejaan, tanda baca, bentuk kalimat, huruf besar, penyesuaian istilah, pemilihan kosakata yang tepat, serta perbaikan terhadap format penulisan agar sesuai dengan kaidah karya ilmiah.

d. Tahap Evaluasi

Merupakan tahap akhir dalam proses penyusunan karya ilmiah, di mana peneliti meninjau kembali keseluruhan isi tulisan untuk memastikan

kesesuaiannya dengan topik yang telah ditetapkan. Selain itu, peneliti juga mengevaluasi kecukupan data dan fakta yang disajikan sebagai dasar dalam mendukung argumen atau temuan penelitian.

e. Tahap Seminar Hasil

- 1) Melakukan seminar hasil untuk menyampaikan hasil penelitian dihadapan dosen pembimbing dan penguji untuk mendapatkan masukan.
- 2) Melakukan bimbingan guna merevisi atau menyempurnakan penelitian sebelum ke tahap akhir

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA