

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Studi ini mengaplikasikan desain penelitian *korelasional* untuk menilai hubungan korelasional antara dua variabel atau lebih (Sugiyono, 2019). Metode pendekatan yang diterapkan pada penelitian ini ialah *cross sectional*. Menurut Notoadmodjo (2018) pendekatan *cross sectional* merupakan menganalisis data variabel independen serta variabel dependen dengan satu waktu sekaligus.

B. Lokasi dan Waktu Kegiatan

A. Lokasi

Penelitian ini dilaksanakan pada poli umum serta poli lansia dan juga dalam kegiatan prolanis di Puskesmas Gamping I.

B. Waktu

Penelitian ini dilakukan dari Februari s.d Agustus 2024 dimana pengambilan data dilaksanakan pada tanggal 13-23 Juli 2024.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Menurut Sugiyono (2020) menyatakan jika populasi ialah area generalisasi yang meliputi subjek maupun objek dengan kualitas serta karakteristik tertentu yang telah dibuat peneliti guna diamati sebelum mencapai kesimpulan. Seluruh penderita hipertensi di Puskesmas Gamping I termasuk dalam populasi penelitian ini.

2. Sampel

Menurut Arikunto (2019) sampel ialah perwakilan dari populasi yang diteliti. Kriteria sampel penelitian ini seperti :

Kriteria Inklusi

1. Penderita hipertensi yang terdiagnosis oleh dokter dengan berbagai derajat
2. Pasien hipertensi yang berusia ≥ 18 tahun
3. Dapat berkomunikasi
4. Bersedia untuk berpartisipasi sebagai responden

Besar sampel pada penelitian ini diperoleh melalui penerapan rumus *Sopiyudin Dahlan*, seperti berikut :

$$n = \left[\frac{(z_{\alpha} + z_{\beta})}{0,5 \ln \left(\frac{1+r}{1-r} \right)} \right]^2 + 3$$

Keterangan :

z_{α} : Nilai standar alpha = 1,64

z_{β} : Nilai standar beta = 1,28

r : Koefisien korelasi minimal yang dianggap bermakna ditetapkan 0,4

$$n = \left[\frac{(1,64+1,28)}{0,5 \ln \left(\frac{1+0,4}{1-0,4} \right)} \right]^2 + 3 = 50,5 = 51$$

Sebanyak 51 responden pada penelitian ini didapatkan dengan cara mendatangi poli umum, poli lansia serta kegiatan prolanis yang diadakan di Puskesmas Gamping I. Responden ditemui setelah melakukan pemeriksaan, menunggu obat serta selesainya kegiatan prolanis yaitu senam. Peneliti melakukan pengambilan data tersebut hingga mendapatkan 51 responden sesuai dengan rencana perhitungan sampel yang sudah dilakukan.

D. Variabel Penelitian

Variabel penelitian yaitu atribut, sifat, nilai dari individu dan kegiatan yang memiliki karakteristik tertentu yang digunakan peneliti guna melakukan pengkajian serta penarikan kesimpulan (Sugiyono, 2019).

1. Variabel Independen (Bebas)

Menurut Sugiyono (2020) variabel bebas yaitu variabel yang mempengaruhi atau menyebabkan perubahan pada variabel dependen (terikat). Dalam penelitian ini variabel independent ialah aktivitas fisik.

2. Variabel Dependen (Terikat)

Menurut Sugiyono (2020) variabel terikat yaitu variabel yang dipengaruhi atau disebabkan oleh variabel bebas. Variabel dependen pada penelitian ini yaitu tingkat stres.

E. Definisi Operasional

Definisi Operasional penelitian ini disajikan pada Tabel 3.1 berikut.

Tabel 3.1 Definisi Operasional Variabel Penelitian Aktivitas Fisik dan Tingkat Stres

Variabel	Definisi operasional	Alat ukur	Skala	Skor
Aktivitas fisik	Setiap pergerakan tubuh yang dilakukan oleh penderita hipertensi dengan melibatkan otot dan rangka, serta membutuhkan penggunaan energi meliputi aktivitas fisik harian, latihan fisik serta olahraga	Kuesioner <i>Global Physical Activity Questionnaire</i> (GPAQ) yang terdiri dari 16 item pertanyaan dengan pilihan jawaban dengan skala Gutman, yaitu ya atau tidak dan berupa isian	Ordinal	Skor berada pada rentang 600-3000 dengan kategori : 1. Aktivitas fisik rendah jika skor < 600 <i>Metabolic Equivalent of Task</i> (MET) 2. Aktivitas fisik sedang jika skor $600 \geq$ <i>Metabolic Equivalent of Task</i> (MET) < 3000 3. Aktivitas fisik berat jika skor <i>Metabolic Equivalent of Task</i> (MET) \geq 3000
Tingkat stres	Respons fisiologis dan psikologis penderita hipertensi terhadap upaya untuk menyesuaikan diri dan mengendalikan perubahan atau perasaan yang terjadi pada dalam maupun luar diri penderita hipertensi	Kuesioner <i>Perceived Stress Scale</i> (PSS) yang terdiri dari 10 item pertanyaan dengan pilihan jawaban dengan skala likert 1 = Sangat sering 2 = Hampir sering 3 = Kadang-kadang 4 = Hampir tidak pernah	Ordinal	Skor berada pada rentang 0-40 dengan kategori : 1. Stres ringan skor 0-13 2. Stres sedang skor 14-26 3. Stres berat skor 27-40

F. Alat dan Metode Pengumpulan Data

1. Alat Penelitian

Instrument ialah perangkat yang dipakai guna menganalisis fenomena, baik yang bersifat alamiah maupun sosial. Alat yang dipakai pada penelitian ini ialah kuesioner. Menurut Bahri (2018) kuesioner yaitu metode pengumpulan data dimana responden diberi sejumlah pertanyaan atau pertanyaan agar responden dapat menjawabnya. Penelitian ini menggunakan instrumen yang berjumlah 3 kuesioner, antara lain kuesioner karakteristik demografi, kuesioner GPAQ serta kuesioner PSS-10.

- a. Kuesioner karakteristik demografi terdiri dari 2 bagian yaitu karakteristik sosiodemografi dan status kesehatan. Pada bagian karakteristik sosiodemografi terdiri antara usia, tanggal lahir, jenis kelamin, pendidikan dan pekerjaan. Pada bagian status kesehatan terdiri dari berat badan, tinggi badan serta tekanan darah.
- b. Kuesioner yang berkaitan dengan aktivitas fisik memakai kuesioner *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ). Kuesioner ini dikembangkan oleh WHO guna keperluan pengawasan aktivitas fisik pada tahun 2002. Kuesioner ini terdiri atas 16 item pertanyaan yang terbagi menjadi aktivitas saat belajar/bekerja, perjalanan ke serta dari tempat aktivitas, aktivitas rekreasi (olahraga, fitness serta rekreasi) serta aktivitas menetap. Pilihan jawaban menggunakan skala Gutman yaitu Ya atau Tidak dan berupa isian. Kisi-kisi pertanyaan kuesioner GPAQ tercantumkan pada tabel 3.2.

Tabel 3.2 Kisi-kisi Kuesioner Variabel Aktivitas Fisik (GPAQ)

Variabel	Jenis Aktivitas	No Pertanyaan	Jumlah
Aktivitas Fisik	Aktivitas saat belajar/bekerja	1,2,3,4,5,6	6
	Perjalanan ke dan dari tempat aktivitas	7,8,9	3
	Aktivitas Rekreasi	10,11,12,13,14,15	6
	Aktivitas Menetap	16	1
Jumlah			16

Berdasarkan *analysis guide* pada kuesioner GPAQ, data yang sudah dikumpulkan harus diubah menjadi satuan *Metabolic Equivalent of Task* (MET) menit per minggu. Hasil dari perhitungan dikategorikan berdasarkan aktivitas fisik berat, aktivitas sedang serta aktivitas ringan. Rumus yang digunakan pada perhitungan skor aktivitas fisik merupakan total aktivitas fisik MET menit/minggu = $[(P2 \times P3 \times 8) + (P5 \times P6 \times 4) + (P8 \times P9 \times 4) + (P11 \times P12 \times 8) + (P14 \times P15 \times 4)]$. Setelah menghitung hasil dalam satuan MET menit/minggu, hasil tersebut ingin dikategorikan berdasarkan tingkat aktivitas fisik sesuai pada tabel 3.3.

Tabel 3.3 Klasifikasi hasil penilaian GPAQ

MET	Kategori
$MET \geq 3000$	Tinggi
$3000 > MET \geq 600$	Sedang
$600 < MET$	Ringan

- c. Kuesioner yang berkaitan dengan tingkat stres memakai kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS-10). Kuesioner ini dikembangkan oleh Cohen (1983) dengan jumlah 10 pertanyaan. Kuesioner ini berfungsi guna mengukur skor stres yang pernah atau sedang dialami oleh responden. Setiap jawaban akan di skor sesuai dengan hasil pertanyaan. Untuk pertanyaan dengan hasil sangat sering diberi skor (4), hampir sering skor (3), kadang-kadang skor (2), serta hampir tidak pernah skor (1). Item pertanyaan yang ada pada skala kuesioner ini dalam bentuk *favorable* dan *unfavorable*. Terdapat 6 item favorable yaitu pada pertanyaan nomor 1,2,3,6,9,10 serta 4 item unfavorable yaitu pada pertanyaan nomor 4,5,7,8. Kisi-kisi pertanyaan pada kuesioner PSS-10 sesuai tabel 3.4.

Tabel 3.4 Kisi-kisi Kuesioner Tingkat Stres (PSS-10)

Variabel	Indikator	No Pertanyaan	Jumlah
Tingkat stres	Perasaan tidak terprediksi	1	1
	Perasaan tidak terkontrol	2,6,9	3
	Perasaan tertekan	3,10	1
	Perasaan positif pada diri sendiri	4,5,7,8	4
Jumlah			10

Skor tingkat stres dinilai berkisar antara 0-40, skor yang semakin tinggi mengindikasikan stres yang lebih tinggi. Skor tingkat stres dapat diklasifikasikan berdasarkan tingkat stres sesuai tabel 3.5.

Tabel 3.5 Klasifikasi Tingkat Stres (PSS-10)

Kategori	Skor
Stres Ringan	0-13
Stres Sedang	14-26
Stres Berat	27-40

2. Metode pengumpulan data

a. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini memakai pengumpulan data primer. Menurut Sugiyono (2022) data yang didapatkan dari hasil wawancara, pengamatan serta survey disebut dengan data primer. Penelitian ini mengumpulkan data dari sampel yang akan diteliti. Metode yang dipakai di pengumpulan data penelitian ini memakai kuesioner *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) dan *Perceived Stress Scale* (PSS-10). Langkah-langkah pada pengumpulan data primer antara lain:

- 1) Mengunjungi dan meminta data responden yang berada di Puskesmas Gamping I
- 2) Mengunjungi alamat responden dengan membawa kuesioner
- 3) Memperkenalkan diri dan memberikan penjelasan mengenai tujuan dan alasan
- 4) Menanyakan apakah responden bersedia untuk berpartisipasi dengan mengisi lembar persetujuan untuk ditandatangani
- 5) Memberikan responden kuesioner untuk diisi, sesuai intruksi untuk mengisi kuesioner yang telah dijelaskan tadinya
- 6) Mengambil kuesioner yang sudah diisi responden
- 7) Mengecek kuesioner yang telah diisi responden
- 8) Menunjukkan rasa terima kasih kepada responden

b. Metode yang dipakai pada pengumpulan data di penelitian ialah dengan mengumpulkan data sekunder. Menurut Sugiyono (2022) jenis data tidak langsung yang digunakan peneliti disebut sebagai data sekunder. Sumber data sekunder bisa didapat dari sumber yang mendukung penelitian seperti literatur, data penderita hipertensi dan dokumentasi. Proses pengumpulan data sekunder adalah sebagai berikut:

- 1) Meminta izin kepada petugas yang bertanggung jawab atas data seluruh penderita hipertensi di Puskesmas Gamping I
- 2) Memeriksa data penderita hipertensi yang telah diberikan

G. Validitas dan Reliabilitas

1. Uji Validitas

Dalam suatu penelitian uji validitas dipakai guna menilai keabsahan kuesioner yang dipakai. Keabsahan kuesioner dianggap terpenuhi apabila pertanyaannya dapat menggambarkan sesuatu yang akan diukur (Ghozali & Imam, 2019). Sebuah item pertanyaan dalam instrument penelitian dikatakan valid jika hasil menunjukkan $r_{hitung} \geq r_{tabel}$, apabila hasil menunjukkan $r_{hitung} \leq r_{tabel}$, maka item pertanyaan tidak valid (Perdana, 2016). Berdasarkan hasil penelitian Bull & Maslin (2009) instrumen *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) memiliki nilai $r = 0,73$ (Bull, F.C., Maslin, 2009). Sementara kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS) 10 didapatkan nilai $df = 35$ dan r hitung = $0,4$ ($p < 0,05$) (Ismail, 2015). Berdasarkan hasil tersebut bisa disimpulkan bahwa kedua instrument valid. Oleh sebab itu, peneliti tidak melaksanakan pengujian validitas.

2. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas dipakai untuk mengevaluasi seberapa efektif kuesioner atau wawancara dapat menggambarkan penelitian yang sedang dijalankan (Rahayu, 2020). Menurut Imam (2016)

instrument penelitian dianggap reliabel jika responden memberikan jawaban secara stabil serta konsisten dari waktu ke waktu. Instrumen dianggap akurat apabila nilai *Cronbach Alpha* lebih dari 0,70 dan apabila nilainya kurang dari 0,70 dianggap kurang akurat (Imam, 2016). Hasil dari uji reliabilitas kuesioner *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) didapatkan nilai *Croncobach Alpha* 0,83 (Bull, F.C., Maslin, 2009), sedangkan kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS) didapatkan bahwa nilai *cronbach alpha* yaitu 0,82 yang menunjukkan bahwa kuesioner tersebut reliabel (Ismail, 2015). Untuk itu peneliti tidak melakukan uji reliabilitas untuk instrumen GPAQ dan PSS.

H. Metode pengolahan dan Analisis Data

1. Metode Pengolahan Data

Data didapat dari hasil kuesioner akan diolah menjadi seperti ini (Notoadmodjo, 2018) :

a. Pemeriksaan data (*editing*)

Editing merupakan pemeriksaan lembar kuesioner yang diberikan oleh pengumpul data untuk melihat daftar pertanyaannya. Kuesioner yang sudah diisi responden akan peneliti kumpulkan serta peneliti memeriksa kembali isian kuesioner sudah lengkap dan jelas. Peneliti memberikan kode pada lembar kuesioner kepada responden setelah memastikan bahwa semua isian sudah lengkap.

b. *Coding*

Langkah yang selanjutnya adalah pengkodean yang berarti mengubah data dari kalimat menjadi data angka. Proses *coding* di penelitian ini ialah peneliti memberikan kode pada setiap kategori untuk mempermudah proses perhitungan.

1) Data demografi

a) Jenis kelamin

1 = Laki-laki

2 = Perempuan

b) Pendidikan terakhir

1 = SD

2 = SMP

3 = SMA

4 = Perguruan tinggi

c) Pekerjaan

1 = Pedagang

2 = Karyawan swasta

3 = Wiraswasta

4 = PNS

5 = IRT

6 = Tidak bekerja

7 = Buruh

d) Tekanan darah

1 = Optimal

2 = Normal

3 = Normal tinggi

4 = Hipertensi derajat I

5 = Hipertensi derajat II

6 = Hipertensi derajat III

2) Aktivitas fisik, kode :

1 = Aktivitas fisik rendah

2 = Aktivitas fisik sedang

3 = Aktivitas fisik berat

3) Tingkat stres, kode :

1 = Stres ringan

2 = Stres sedang

3 = Stres berat

c. Data entri

Data entri yaitu proses pemasukan data dalam database komputer dan selanjutnya membuat tabel kontingensi.

d. *Tabulating*

Tabulating dilakukan dengan cara membuat tabel dengan mengisi kotak-kotak bernomor dengan angka. Pada tahap ini dilakukan pembuatan tabel distribusi frekuensi.

e. *Cleaning*

Cleaning dilakukan dengan cara memperbaiki format yang salah atau berantakan guna menghindari data dari kesalahan.

2. Analisa Data

a. Analisis Univariat

Metode analisis univariat digunakan dalam mengidentifikasi karakteristik demografi seperti usia, jenis kelamin, pendidikan terakhir, serta data status kesehatan seperti tekanan darah sistol diastole, variabel aktivitas fisik dan tingkat stres. Data kategorik ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi serta persentase. Sementara data numerik dilakukan uji normalitas. Data yang terdistribusi secara normal ($p > 0,05$) data disajikan dalam bentuk Mean \pm Standar Deviasi. Sedangkan untuk data yang tidak terdistribusi normal ($p < 0,05$) disajikan menggunakan Median (Min-Max). Adapun hasil uji normalitas tercantum pada Tabel 3.6.

Tabel 3.6 Uji Normalitas Usia

Variabel	p-value	Interpretasi
Usia (tahun)	0,000	Distribusi tidak normal

b. Analisis Bivariat

Analisis bivariat dipakai guna menentukan korelasi antara aktivitas fisik dengan tingkat stres. Analisis yang digunakan adalah *Somers'd*, karena untuk menentukan tingkat keterkaitan antara dua variabel yang berskala ordinal dan bersifat simetris, sehingga variabel X dan Y dapat mempengaruhi satu sama lain. Pada penelitian ini, analisis yang diterapkan untuk mengevaluasi korelasi antara aktivitas

fisik dengan tingkat stres dalam penelitian ini menggunakan uji *somers'd* dengan $p < 0,05$ dikatakan signifikan. Adapun interval nilai koefisien korelasi serta kekuatan hubungan tercantum dalam Tabel 3.7.

Tabel 3.7 Interval Nilai Koefisien Korelasi dan Kekuatan Hubungan

No.	Interval Nilai	Kekuatan Hubungan
1.	$ r = 0$	Tidak terdapat korelasi
2.	$0,00 < r \leq 0,20$	Sangat rendah atau lemah sekali
3.	$0,20 < r \leq 0,40$	Rendah atau lemah tapi pasti
4.	$0,40 < r \leq 0,70$	Cukup berarti atau sedang
5.	$0,70 < r \leq 0,90$	Tinggi atau kuat
6.	$0,90 < r \leq 1,00$	Sangat tinggi atau kuat sekali
7.	$ r = 1,00$	Sempurna

Sumber : (Kriesniati et al., 2013)

I. Etika Penelitian

Semua penelitian harus mengikuti etika yang melibatkan peneliti, obyek yang diteliti (subjek penelitian) dan masyarakat yang terpengaruh oleh penelitian tersebut (Notoadmodjo, 2018). Kelayakan etik pada penelitian ini telah diperoleh dari Komite Etik Penelitian Kesehatan FKES Unjaya dengan nomer penelitian Skep/364/KEP/VII/2024 pada tanggal 14 Juli 2024. Menurut Notoadmodjo (2018) pentingnya aspek etika pada penelitian ini, antara lain :

1. Persetujuan (*Informed consent*)

Informed consent dalam penelitian ini, peneliti akan menjelaskan terkait tujuan penelitian, jika responden setuju untuk berpartisipasi maka diminta tanda tangan lembar persetujuan. Apabila responden tidak bersedia tidak perlu menandatangani lembar tersebut.

2. Tanpa Nama (*Anonymity*)

Implementasi prinsip *anonymity* dilakukan dengan tidak menampilkan identitas responden dalam hasil penelitian. Pada

penelitian ini, peneliti menggunakan kode guna menjaga identitas responden.

3. Kerahasiaan (*Confidentiality*)

Prinsip *confidentiality* diterapkan untuk menghindari mengungkapkan identitas responden. Peneliti menjelaskan kepada responden bahwasannya identitas dari responden akan dijaga kerahasiannya dengan cara menyimpan data pada suatu tempat tertentu yang tidak diketahui orang lain. Setelah penelitian selesai, peneliti menghapus semua data tersebut.

J. Pelaksanaan Penelitian

Pelaksanaan penelitian yang akan dilaksanakan pada dasarnya seperti berikut ini :

1. Tahap persiapan

Membuat rencana yang berfungsi sebagai kerangka awal untuk penelitian, sehingga penelitian dapat dilakukan sesuai dengan tujuan. Langkah-langkah yang akan dilaksanakan di tahap persiapan yaitu sebagai berikut:

- a. Memilih masalah serta menentukan lokasi penelitian. Peneliti melakukan konsultasi fenomena atau masalah penelitian kepada dosen pembimbing dan selanjutnya melakukan penetapan judul dan lokasi penelitian.
- b. Melakukan perijinan kepada institusi dan tempat penelitian
- c. Melakukan studi pendahuluan di Puskesmas Gamping I guna mengetahui informasi data yang diperlukan dalam penyusunan proposal
- d. Melakukan penyusunan laporan penelitian dan dikonsulkan kepada dosen pembimbing
- e. Melakukan perekrutan asisten sebanyak 1 (satu) mahasiswa
- f. Menyamakan persepsi dengan asisten terkait proses pengambilan data dan kuesioner
- g. Mengurus kelayakan etik

2. Tahap Pelaksanaan

Proses pengambilan data dan pengolahan data dikenal sebagai pelaksanaan penelitian. Langkah-langkah pada tahap pelaksanaan antara lain:

- a. Setelah perijinan disetujui peneliti mencari calon responden melalui penanggung jawab poli umum dan poli lansia serta dalam kegiatan prolanis
- b. Setelah calon responden didapatkan datanya, peneliti mencari calon responden saat prolanis sejumlah 16 responden dan dilanjutkan di poli setelah responden melakukan pemeriksaan sebanyak 35 responden
- c. Membagikan kuesioner kepada responden yang sudah memenuhi kriteria
- d. Peneliti menjelaskan alasan serta tujuan dari penelitian
- e. Lembar *informed consent* diberikan oleh responden yang bersedia sebagai bukti ketersediaannya
- f. Memberikan kuesioner tentang aktivitas fisik dengan kuesioner GPAQ dan kuesioner tingkat stres dengan kuesioner PSS 10
- g. Responden diberikan waktu selama 15 menit untuk menyelesaikan pengisian kuesioner. Proses pengisian kuesioner ditunggu apabila ada pertanyaan dari responden peneliti atau asisten dapat memfasilitasi
- h. Memeriksa informasi dalam kuesioner yang diberikan responden lengkap dan jelas. Selanjutnya memastikan bahwa jawaban yang diberikan responden lengkap dan sesuai
- i. Setelah pengambilan data selesai, selanjutnya semua instrument penelitian dikumpulkan

3. Tahap akhir

Tahap akhir dari penelitian merupakan pengolahan data serta melakukan analisa data menggunakan program komputer, berikut merupakan langkah-langkahnya:

- a. Menyelesaikan proses olah data
- b. Melakukan penyusunan laporan tentang hasil penelitian
- c. Melaksanakan ujian hasil penelitian
- d. Memperbaiki laporan sesuai dengan rekomendasi saran ujian berdasarkan hasil penelitian
- e. Memberikan hasil revisi kepada dosen pembimbing untuk dikoreksi kembali dan mengumpulkan laporan skripsi

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDRAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

UNIVERSITAS PERPUSTAKAAN
JENDRAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA