

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan metode eksperimental, dimana peneliti melakukan perlakuan tertentu untuk mengetahui suatu gejala atau pengaruh yang timbul dari perlakuan tersebut. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Pre-Experimental dengan rancangan One Group Pretest-Posttest. Dalam rancangan ini peneliti melakukan pengukuran variabel dari satu kelompok subjek (pretest), kemudian kelompok subjek tersebut diberi perlakuan konseling gizi tentang pembatasan asupan kopi dan natrium. Perlakuan yang diberikan kepada dewasa hipertensi yang berada di Kabupaten Jember di sebuah Coffe Shop “Discuss Space Coffee”. Setelah dilakukan perlakuan, peneliti kemudian melakukan pengukuran kedua (posttest), dan hasil dari pretest dibandingkan dengan hasil posttest, dimana pada penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh pemberian konseling gizi menggunakan media leaflet terhadap pola konsumsi kopi, natrium dan tekanan darah pada dewasa awal di Kabupaten jember.

B. Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Discuss Space Coffee di Kabupaten Jember dengan rangkaian kegiatan penelitian yaitu dimulai dari survei lokasi, pengumpulan data sampai pemberian treatment. Penelitian dilakukan sejak bulan Mei – Juni 2023.

C. Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah pelanggan dewasa awal (19 – 49 tahun) di *Discuss Space Coffee*. Populasi pada penelitian ini adalah 56 orang dan didapatkan sampel dalam penelitian ini adalah 30 orang sesuai dengan kriteria inklusi

a. Kriteria Inklusi

- 1) Bersedia menjadi responden yang dibuktikan dengan lembar persetujuan
- 2) IMT tidak lebih dari 25 kg/m²
- 3) Tidak sedang mengonsumsi obat hipertensi

b. Kriteria Eksklusi

- 1) Terdapat kendala saat pengambilan data selama penelitian yaitu terdapat pengaruh dari lingkungan seperti acara keluarga, hajatan, dan acara lain yang mengharuskan responden tidak bisa mengikuti alur penelitian.
- 2) Responden meninggal dunia

D. Variabel Penelitian

1. Variabel Bebas

Pemberian Konseling Gizi

2. Variabel Terikat

Pola Konsumsi kopi, natrium dan tekanan darah

E. Definisi Operasional

Tabel 1. Tabel Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Metode	Alat ukur	Indikator hasil pengukuran	Skala
1.	Pola Konsumsi Kopi	Kebiasaan mengonsumsi kopi berupa : • Jumlah : Dikategorikan menjadi kategori berlebih dan normal (Siswati,2014) • Frekuensi : Dikategorikan menjadi kategori sering dan jarang (Santi,2017)	Wawancara	Food recall 2x24 jam dan SQ-FFQ	Jumlah : • Berlebih : >400 mg kafein/hari • Normal : ≤ 400 mg kafein/hari (Rahmawati & Triratnasari, 2022) Frekuensi : • Sering (Skor SQ-FFQ > mean) • Jarang (Skor SQ-FFQ ≤ mean)	Rasio

No	Variabel	Definisi Operasional	Metode	Alat ukur	Indikator hasil pengukuran	Skala
2.	Pola Konsumsi Natrium	Kebiasaan mengonsumsi bahan makanan dengan natrium tinggi berupa : - Jumlah Dikategorikan menjadi kategori berlebih dan normal (Siswati,2014) - Frekuensi Dikategorikan menjadi kategori sering dan jarang (Santi,2017)	Wawancara	Food recall 2x24 jam dan SQ-FFQ	Jumlah : - Berlebih : >1500 mg (AKG,2019) - Normal : ($\leq$ 1500 mg (AKG,2019) Frekuensi : - Sering (Skor SQ-FFQ > mean) - Jarang (Skor SQ-FFQ $\leq$ mean)	Rasio
3.	Tekanan darah	Tekanan darah meliputi systole dan diastole yang dikategorikan menjadi 3 yaitu hipertensi, pre hipertensi dan normal	Pengukuran	Tensi-meter	Normal (90/60-120/80) Pre Hipertensi (>120/80-140/90) Hipertensi (>140/90)	Rasio

F. Instrumen Penelitian

1. Lembar Informed Consent
2. Formulir SQ FFQ
3. Formulir Food Recall
4. Leaflet hipertensi
5. Tensi meter
6. Software Nutricheck

G. Konseling Gizi

Intervensi yang diberikan pada penelitian ini berupa konseling gizi. Konseling gizi diberikan menggunakan media leaflet yang berjumlah 2 leaflet terdiri dari leaflet mengenai pola hidup yang sehat untuk mencegah hipertensi dan dibantu dengan leaflet hipertensi dari kemenkes sebagai penunjang materi. Pemberian konseling gizi dilakukan di Discuss Space Coffee yang diberikan sebanyak 2 kali dengan selang waktu 1 minggu sejak diberikannya konseling gizi yang pertama dengan durasi konseling gizi 15 menit.

H. Metode Pengumpulan Data

1. Data Karakteristik Responden

Pengumpulan data karakteristik responden meliputi data tinggi badan dan berat badan untuk mengetahui status gizi responden yang dilakukan pengukuran langsung menggunakan microtoise dan timbangan. Data usia dan pekerjaan dilakukan melalui sesi wawancara dan data tersebut dapat digunakan untuk memberi gambaran hubungan antara umur dan pekerjaan responden dengan pola konsumsi kopi dan natrium. Data pekerjaan responden diperoleh melalui wawancara.

2. Data Pola Konsumsi Kopi

Data pola konsumsi kopi diperoleh melalui wawancara menggunakan formulir SQ-FFQ untuk mengetahui kebiasaan konsumsi kopi dan data recall 2x24 jam sebagai data pendukung asupan kopi. Pola konsumsi kopi dapat dikategorikan menjadi 2 kategori yaitu jumlah dan frekuensi yang akan dijelaskan sebagai berikut :

- Jumlah

Pengambilan data jumlah kopi yang dikonsumsi dalam bentuk asupan kafein perhari menggunakan formulir SQ-FFQ dan Recall 2x24 jam. Data recall 2x24 jam bertujuan sebagai data pendukung untuk asupan kafein yang kemudian

akan dibandingkan secara deskriptif dengan data hasil SQ-FFQ agar mendapatkan gambaran tentang bagaimana asupan kopi responden.

- Fekkuensi

Pengambilan data frekuensi konsumsi kopi didapatkan dengan cara wawancara menggunakan formulir SQ-FFQ yang nantinya diperoleh gambaran frekuensi konsumsi kopi responden berupa kategori setiap hari yang akan diberi skor 50, kategori 4-6x/minggu diberi skor 25, kategori 3x/minggu diberi skor 15, kategori 1-2x/minggu diberi skor 10, kategori <1x/minggu diberi skor 1 dan kategori tidak pernah diberi skor 0.

3. Data Pola Konsumsi Natrium

- Jumlah

Pengambilan data jumlah asupan natrium menggunakan formulir SQ-FFQ dan Recall 2x24 jam. Data recall 2x24 jam bertujuan sebagai data pendukung untuk asupan natrium yang kemudian akan dibandingkan secara deskriptif dengan data hasil SQ-FFQ agar mendapatkan gambaran tentang bagaimana asupan natrium responden.

- Frekuensi

Pengambilan data frekuensi konsumsi kopi didapatkan dengan cara wawancara menggunakan formulir SQ-FFQ yang nantinya diperoleh gambaran frekuensi konsumsi natrium responden berupa kategori setiap hari yang akan diberi skor 50, kategori 4-6x/minggu diberi skor 25, kategori 3x/minggu diberi skor 15, kategori 1-2x/minggu diberi skor 10, kategori <1x/minggu diberi skor 1 dan kategori tidak pernah diberi skor 0.

4. Data Tekanan Darah

Pengambilan data tekanan darah dilakukan melalui pengukuran langsung menggunakan tensimeter pada sebelum diberikan intervensi dan sesudah intervensi.

I. Pengolahan dan Analisis Data

1. Data Karakteristik Responden

- Jenis Kelamin

Data jenis kelamin dapat dikelompokkan menjadi 2 yaitu jenis kelamin laki-laki dan jenis kelamin perempuan.

- Pekerjaan

Berdasarkan data yang diperoleh, pekerjaan responden dapat kita kategorikan menjadi 3 yaitu kategori mahasiswa, kategori pegawai, dan kategori wiraswasta.

2. Data Pola Konsumsi Kopi

- Jumlah

Asupan kopi responden yang diambil berupa berapa kandungan kafein yang dikonsumsi perhari yang kemudian dikategorikan menjadi 2 kategori yaitu berlebih jika konsumsi kafein $>400\text{mg/hari}$ dan normal jika konsumsi kafein $\leq 400\text{mg/hari}$ (Rahmawati & Triratnasari, 2022).

- Frekuensi

Data frekuensi konsumsi kopi yang didapatkan kemudian dikategorikan menjadi sering jika skor SQ-FFQ $> \text{mean}$ dan jarang jika skor SQ-FFQ $\leq \text{mean}$ (Santi, 2017).

3. Data Pola Konsumsi Natrium

- Jumlah

Asupan natrium berupa data recal 2x24 jam dan SQ-FFQ dikelompokkan menjadi 2 kategori yaitu berlebih jika konsumsi natrium $>1500\text{mg/hari}$ dan normal jika konsumsi natrium $\leq 1500\text{mg/hari}$ (AKG, 2019).

- Frekuensi

Data frekuensi pola konsumsi natrium kemudian dikelompokkan agar diperoleh gambaran frekuensi konsumsi natrium responden berupa kategori menjadi sering jika skor SQ-FFQ $> \text{mean}$ dan jarang jika skor SQ-FFQ $\leq \text{mean}$ (Santi, 2017).

4. Data Tekanan Darah

Data hasil tekanan darah berupa tekanan darah systole dan diastole yang dikategorikan menjadi kategori hipertensi yaitu $>140/90$, pre-hipertensi $> 120/80 \leq 140/90$ dan kategori normal yaitu $< 120/80$ sesuai dengan kategori JNC VII 2003.

Analisis Data

1. Univariat

Pada analisis univariat, data data akan disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi

2. Bivariat

Data yang sudah diperoleh, dilakukan uji normalitas terlebih dahulu untuk mengetahui apakah data tersebut berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas yang digunakan adalah uji Shapiro Wilk karena sampel yang digunakan kurang dari 100 orang. Kemudian jika hasil p-value lebih dari 0,05 maka data berdistribusi normal dan dilanjutkan dengan uji Paired Sampel T-Test. Namun, jika nilai p-value kurang dari 0,05 maka data tidak berdistribusi normal dan dilanjutkan dengan uji Wicoxon untuk mengetahui apakah ada pengaruh pemberian intervensi.

Jika nilai pada uji Paired Sampel T-Test dan Wilcoxon didapatkan p-value kurang dari 0,05 maka terdapat pengaruh pemberian intervensi namun apabila nilai p-value lebih dari 0,05 maka tidak terdapat pengaruh pemberian intervensi.

Kriteria Pengujian :

- a. H_0 ditolak apabila $> \alpha$ berarti tidak ada pengaruh konseling gizi gizi terhadap asupan kopi, natrium dan tekanan darah
- b. H_0 diterima apabila $< \alpha$ berarti ada pengaruh konseling gizi terhadap asupan kopi, natrium dan tekanan darah

J. Etik Penelitian

Pelaksanaan penelitian ini telah mendapatkan persetujuan etik dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) Polkesma dengan Kode Etik No.DP.04.03/F.XXI.31/951/2023 (Terlampir)