

BAB IV

METODE PENELITIAN

4.1 Jenis dan Desain Penelitian

Jenis penelitian ini yaitu penelitian bersifat deskriptif, yaitu penelitian dengan menggambarkan suatu keadaan atau masalah yang digali melalui pengamatan yang terjadi dilapangan. Adapun desain penelitian ini yaitu *cross sectional* yaitu penelitian yang mengamati subjek dengan pendekatan suatu saat.

4.2 Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMAN 3 Siak Hulu pada bulan Januari - Mei 2024.

4.3 Populasi dan Sampel

4.3.1 Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah Guru SMAN 3 Siak Hulu yang berjumlah 42 orang.

4.3.2 Sampel

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah teknik *total sampling* dengan jumlah sampel 42 orang.

4.4 Jenis dan Cara Pengumpulan Data

4.4.1. Data primer

Data primer adalah pengambilan data yang dilakukan secara langsung oleh peneliti terhadap sasaran. Data primer pada penelitian ini antara lain :

1. Data identitas responden berupa : nama, umur, jenis kelamin dan Pendidikan yang diperoleh dengan wawancara
2. Data *body fat* diperoleh dengan melakukan pengukuran menggunakan alat *body composition analyzer*.
3. Data *visceral fat* diperoleh dengan melakukan pengukuran menggunakan alat *body composition analyzer*.
4. Data status hipertensi diukur menggunakan alat *sfigmomanometer*.

4.4.2. Data sekunder

Data sekunder pada penelitian ini meliputi data yang didapatkan dari pihak SMAN 3 Siak hulu seperti jumlah responden dan juga gambaran umum lokasi penelitian.

4.5 Teknik Pengolahan dan Analisis Data

4.5.1 Pengolahan Data

Pengolah data penelitian ini ada 3 data yang digunakan, yaitu adalah sebagai berikut :

1. Data Persentase Lemak Tubuh (*Body Fat*)

Data persentase lemak tubuh (*Body Fat*) diperoleh dengan melakukan pengukuran menggunakan alat *body composition analyzer*.

Data yang sudah diolah diberi kode sesuai kategori yaitu :

1. Kategori rendah jika lemak tubuh $<20\%$
2. Kategori normal jika lemak tubuh $>20\% - <30\%$
3. Kategori tinggi jika lemak tubuh $>30\% - <35\%$
4. Kategori sangat tinggi jika lemak tubuh $>35\%$

2. Data Persentase Lemak Visceral (*Visceral Fat*)

Data persentase lemak visceral (*Visceral Fat*) diperoleh dengan melakukan pengukuran menggunakan alat *Body composition analyzer*.

Data yang sudah diolah diberi kode sesuai kategori yaitu :

1. Kategori normal jika lemak visceral 0,5 – 9,5%
2. Kategori tinggi jika lemak visceral 10 – 14,5%
3. Kategori sangat tinggi jika lemak visceral 15 - 30%

3. Data Status Hipertensi

Data diperoleh dari hasil pemeriksaan tekanan darah diukur dengan menggunakan alat *sfigmomanometer* atau tensi meter. Data yang sudah diolah diberi kode sesuai kategori yaitu :

1. Kategori normal jika sistol dan diastol $\leq 120/80$ mmHg
2. Kategori prehipertensi jika sistol dan diastol 120-139/80-89 mmHg
3. Kategori hipertensi 1 jika sistol dan diastol 140-159/90-99 mmHg

4. Kategori hipertensi 2 jika sistol dan diastol $\geq 160/100$ mmHg

4.5.2 Analisis Data

Analisa data yang digunakan pada penelitian ini dengan analisis univariat yang disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi.