

## **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.