

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain pra eksperimen dengan pendekatan *one group pre test-post test design*. Hasil penelitian ini ada perbedaan yang signifikan pada berat badan sebelum dan sesudah pemberian teh hijau mengurangi berat badan dari berat badan berdasarkan status gizi IMT obesitas 1 sampai normal. Teknik pengambilan sampel dengan *purposive sampling* yaitu teknik pengambilan dimana peneliti menentukan kriteria-kriteria tertentu sebagai sampel yang memenuhi kriteria inklusi. Variabel independen dalam penelitian ini adalah pemberian teh hijau dan variabel dependennya adalah penurunan berat badan pada peserta kontrasepsi suntik depo progesterin yang mengalami kenaikan berat badan dengan status gizi IMT \geq 25. Penelitian ini dalam bentuk gambar adalah sebagai berikut :

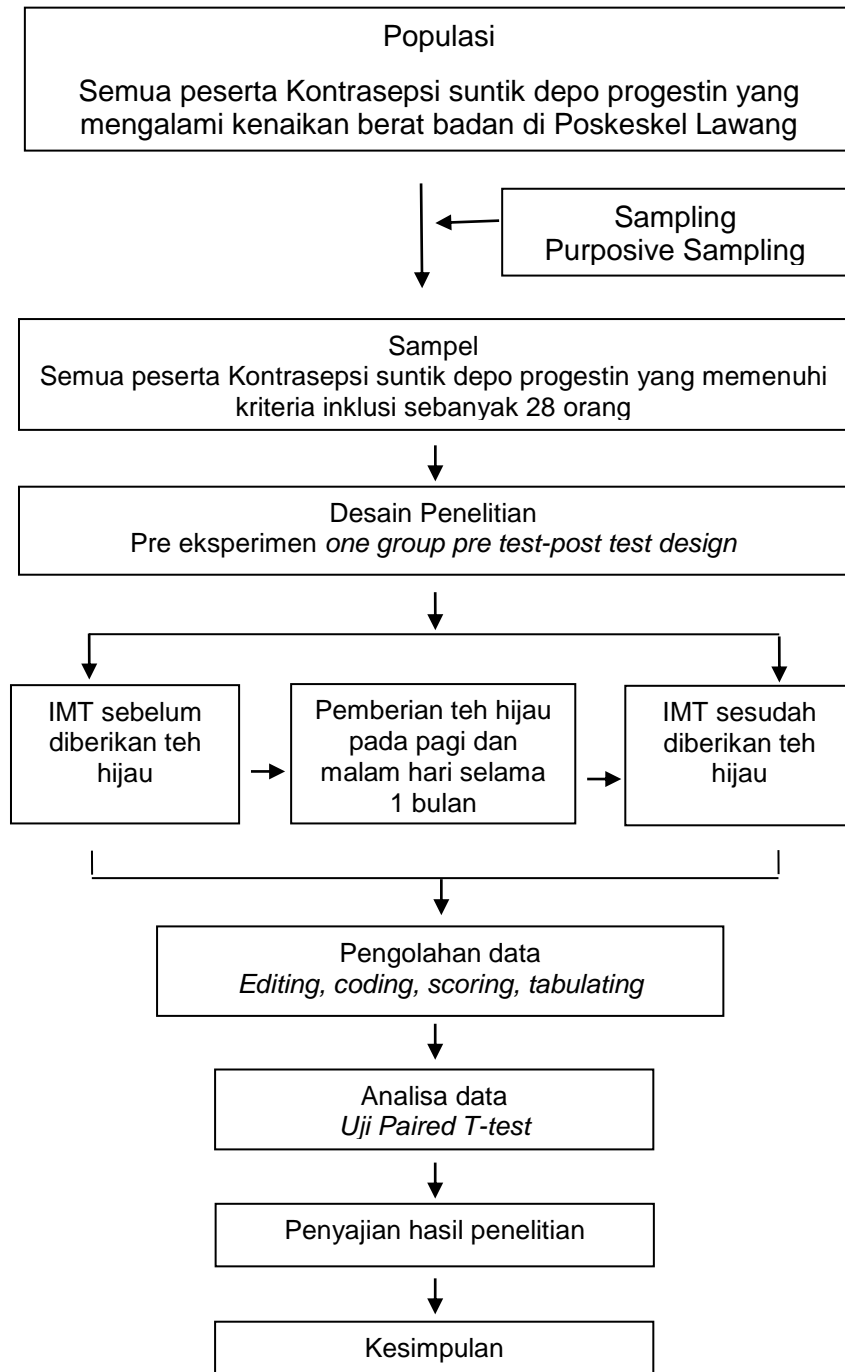
$O_1 \times O_2$

Keterangan :

- O1 = Tes awal/ *pretest*
- x = Treatment teh hijau
- O2 = Tes akhir / *Posttest*

3.2 Kerangka Kerja

Kerangka kerja penelitian ini dilaksanakan berdasarkan urutan sebagai berikut :



Gambar 3.1 Kerangka kerja penelitian pengaruh pemberian teh hijau terhadap penurunan berat badan pada peserta kontrasepsi suntik depo progestin di Poskeskel Lawang Kabupaten Malang.

3.3 Populasi, sampel dan sampling Penelitian

3.3.1 Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta kontrasepsi suntik depo progestin yang mengalami kenaikan berat badan di Poskeskel Lawang sebanyak 54 orang (data bulan januari 2019- desember 2020)

3.3.2 Sampel

Sampel pada penelitian ini adalah sebagian atau wakil dari populasi yang memenuhi kriteria inklusi dari peneliti berjumlah 28 orang yang merupakan peserta kontrasepsi suntik depo progestin yang mengalami kenaikan berat badan dengan status gizi IMT ≥ 25 di Poskeskel Lawang Kabupaten Malang.

3.3.3 Sampling

Pengambilan sampling dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu pengambilan sampel berdasarkan pertimbangan peneliti. Dengan kriteria :

a. Kriteria inklusi

Kriteria inklusi dalam penelitian ini yaitu:

- 1) Semua peserta Kontrasepsi suntik depo progestin yang tercatat sebagai peserta kontrasepsi suntik depoprogestin di Poskeskel Lawang Kabupaten Malang
- 2) Peserta Kontrasepsi suntik depo progestin ≥ 1 tahun
- 3) Peserta Kontrasepsi suntik depo progestin yang mengalami kenaikan BB
- 4) Peserta Kontrasepsi suntik depo progestin yang mempunyai IMT ≥ 25
- 5) Peserta Kontrasepsi suntik progestin yang bersedia menjadi

responden

b. Kriteria eksklusi

Kriteria eksklusi dalam penelitian ini, yaitu :

- 1) Peserta Kontrasepsi suntik depo progestin < 1 tahun
- 2) Peserta Kontrasepsi suntik depo progestin yang tidak hadir saat penelitian
- 3) Peserta Kontrasepsi suntik depo progestin yang tidak mau menjadi responden
- 4) Peserta Kontrasepsi suntik depo progestin yang tidak mengalami kenaikan BB
- 5) Peserta Kontrasepsi suntik depo progestin yang memiliki BB normal/ideal dan $IMT < 25$

3.4 Identifikasi Variabel

Variabel yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu :

3.4.1 Variabel Independen (Variabel bebas)

Pemberian teh hijau, dilakukan dengan memberikan minuman teh hijau yang diseduh sebanyak 200 ml dan diminum dua kali sehari pada pagi dan malam hari.

3.4.2 Variabel Dependen (Variabel terikat)

Variabel dependen dalam penelitian ini adalah penurunan berat badan, dengan kategori berat badan berdasarkan status gizi IMT :

- a. Normal (18,5-24,9)
- b. Obesitas 1 (25-29,9)
- c. Obesitas 2 (30-40)
- d. Obesitas 3 (> 40)

3.5 Definisi Operasional

Definisi dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut :

Tabel 3.1 Definisi operasional "Pengaruh pemberian teh hijau terhadap penurunan berat badan peserta kontrasepsi suntik depo progestin di Poskeskel Lawang Kabupaten Malang

No	Variabel	Definisi operasional	Parameter	Kategori	Skala	Instrumen
1	Independen: Pemberian teh Hijau	Minuman herbal yang menggunakan seduhan teh hijau untuk diberikan kepada peserta kontrasepsi depo progestin ≥ 1 tahun yang mengalami kenaikan BB & IMT ≥ 25 setiap pagi dan malam hari selama 1 bulan	Penyajian teh hijau : -Berat teh hijau 3 gram -Takaran air panas 200 ml -Teh hijau direndam selama 5 menit -Waktu minum pagi dan malam hari selama 1 bulan	-Diberikan teh hijau	-	Lembar SPO Lembar Obs/ checklist
2	Dependen: Penurunan berat badan	Nilai berat badan yang diukur menggunakan timbangan sebelum dan sesudah pemberian teh hijau dengan satuan kg	-BB sebelum pemberian teh hijau -BB setelah pemberian teh hijau	-evaluasi hasil status IMT : - Normal (18,5-24,9) -Obes 1 (25-29,9) -Obes 2 (30-40) -Obes 3 (>40)	Ratio	-Lembar Obs/ checklist -Timbangan

3.6 Teknik Pengumpulan data dan Analisis Data

3.6.1 Teknik Pengumpulan Data

a. Tahap persiapan

- 1) Meminta pengantar surat ijin penelitian dari kampus ITSK Soepraoen Malang untuk tempat penelitian di Poskeskel Lawang.
- 2) Setelah mendapatkan ijin dari bidan Poskeskel Lawang, selanjutnya menyiapkan instrument penelitian serta segala kebutuhan dan perlengkapan yang dibutuhkan seperti teh hijau yang sudah dikemas masing-masing 3 gr, timbangan dan microtoise yang digunakan untuk mengukur berat badan, tinggi badan dan menentukan status gizi IMT responden dan ATK.

b. Tahap penelitian

1) Tahap pengukuran sebelum perlakuan

Sebelum kegiatan pengukuran dimulai, terlebih dahulu memberi penjelasan kepada calon responden mengenai maksud dan tujuan penelitian ini serta memberi contoh cara pengukuran berat badan dan tinggi badan sebelum pemberian teh hijau. Melakukan penimbangan dan pengukuran sesuai dengan SPO pengukuran tinggi badan dan berat badan. Setelah dilakukan pengukuran dan menentukan status gizi IMT, responden mengisi lembar informed consent apabila setuju untuk dijadikan sampel dan menandatangani surat pernyataan tidak minum obat selama penelitian ini, sebelumnya peneliti menjelaskan mekanisme yang akan dilakukan.

2) Tahap perlakuan

Sebelum responden diberi perlakuan, terlebih dahulu menjelaskan manfaat teh hijau dan memberi contoh cara penyeduhan teh hijau. Pembuatan seduhan teh hijau sebagai berikut : 3 gr teh hijau dimasukkan dalam gelas kemudian diberi air panas 200 ml, diamkan selama 5 menit dan pisahkan ampas tehnya. Waktu minum pada pagi dan malam hari selama 1 bulan (30 hari).

3) Tahap pengukuran setelah pemberian teh hijau

Setelah dilakukan pemberian teh hijau selama 1 bulan (30 hari) pada responden, dilakukan pengukuran kembali pada hari ke-31 menggunakan timbangan lalu menentukan kembali status gizi IMTnya.

c. Tahap pengambilan data

1) Data tentang karakteristik sampel

Pengambilan data dimulai dengan mengisi data karakteristik sampel yang meliputi biodata lengkap sampel, seperti nama, umur, pendidikan, pekerjaan dan lama pemakaian kontrasepsi suntik depo progestin.

2) Data tentang berat badan sebelum perlakuan

Sebelum dilakukan pemberian teh hijau, terlebih dahulu dilakukan pengukuran berat badan dan tinggi badan kemudian menentukan status gizi IMTnya, lalu dimasukkan dalam lembar observasi berat badan sebelum pemberian teh hijau.

3) Data konsumsi seduhan teh hijau

Selanjutnya dilakukan observasi konsumsi seduhan teh hijau kepada sampel selama 1 bulan (30 hari) menggunakan

lembar checklist waktu minum teh.

4) Data berat badan setelah pemberian teh hijau

Setelah pemberian teh hijau selama 1 bulan (30 hari) dilakukan pengukuran kembali berat badan sampel dan dimasukkan dalam lembar observasi berat badan sesudah pemberian teh hijau.

3.6.2 Instrumen pengumpulan data

a. Timbangan dan micritoise

Teknik pengumpulan data untuk variabel berat badan berdasarkan status gizi IMT menggunakan data primer berupa hasil pengukuran berat badan dan tinggi badan, serta menggunakan data sekunder untuk melengkapi data primer yang diperoleh dari buku registrasi peserta kontrasepsi dan bidan Poskeskel Lawang sebagai sumber informan.

b. Lembar observasi dan lembar checklist minum teh hijau dilengkapi dengan lembar *informed consent*

c. SPO yang akan digunakan sebagai standar prosedur operasional dalam memberikan tindakan

d. Alat tulis untuk mengisi lembar observasi, lembar checklist dan *informed consent*.

3.6.3 Waktu dan Tempat Penelitian

a. Lokasi penelitian

Penelitian ini dilakukan di Poskeskel Lawang Kabupaten Malang

b. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Maret-April 2021

3.6.4 Teknik Pengolahan Data

Pengolahan data pada penelitian ini adalah sebagai berikut

a. Editing (memeriksa data)

Mengisi lembar observasi saat pengambilan data. Kemudian lembar observasi yang diperoleh dikumpulkan dan diperiksa kembali oleh peneliti. Data yang telah terkumpul kemudian disesuaikan dengan jumlah responden yang telah dijadikan sampel penelitian. Hasil editing didapatkan semua data tersebut terisi lengkap dan benar.

b. Coding (mengkode data)

Peneliti memberikan kode numeric (angka) terhadap data yang diperoleh dari penelitian yang terdiri atas beberapa kategori yaitu yang termasuk dalam karakteristik setiap responden untuk mempermudah proses pengolahan data dan analisa data.

- 1) Responden
 - a) Responden 1 : 1
 - b) Responden 2 : 2
 - c) Responden 3 : 3, dst
- 2) Lama Pemakaian
 - a) 1 tahun : 1
 - b) > 1 tahun : 2
 - c) > 2 tahun : 3
- 3) Usia
 - a) < 20 : 1
 - b) 20-35 : 2
 - c) > 35 : 3
- 4) Pendidikan
 - a) TS : 0
 - b) SD : 1

- c) SMP : 2
- d) SMA : 3
- e) PT : 4

5) Pekerjaan

- a) IRT : 1
- b) Petani : 2
- c) Wirausaha : 3
- d) Swasta : 4
- e) PNS : 5

6) Status IMT

- a) 18,5-24,9 (Normal) : 1
- b) 25-29,9 (Obesitas 1) : 2
- c) 30-40 (Obesitas 2) : 3
- d) > 40 (Obesitas 3) : 4

c. Skoring (menilai data)

Peneliti menentukan jumlah skor. Dalam memberikan nilai atau skor pada variable penelitian. Scoring untuk variable pemberian teh hijau terhadap penurunan berat badan peserta kontrasepsi suntik depo progestin, dengan klasifikasi :

- a) 18,5-24,9 (Normal) : 1
- b) 25-29,9 (Obesitas 1) : 2
- c) 30-40 (Obesitas 2) : 3
- d) > 40 (Obesitas 3) : 4

d. Tabulating (menyusun data)

Peneliti menyusun data dalam bentuk tabel distribusi frekuensi. Pada data ini dianggap bahwa data telah diproses sehingga harus segera disusun pola format yang telah dirancang.

Data akan dimasukkan dalam satu tabel untuk variabel independen pemberian teh hijau dimasukkan dalam lembar checklist dan variabel dependen penurunan berat badan dimasukkan dalam lembar observasi berat badan sebelum dan sesudah diberikan teh hijau dijabarkan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi. Interpretasi data sebagai berikut :

100%	: Seluruhnya
76-99%	: Hampir semua
51-75%	: Sebagian besar
50%	: Setengahnya
26-49%	: Hampir setengahnya
1-25%	: Sebagian kecil
0%	: Tidak satupun

3.6.5 Teknik Analisis Data

Data berat badan, tinggi badan yang kemudian digunakan untuk menentukan status gizi IMT dianalisis secara statistic untuk melihat kemaknaan pengaruh/perbedaan berat badan peserta kontrasepsi suntik depo progestin di Poskeskel Lawang sebelum dan sesudah diberikan teh hijau selama 1 bulan (30 hari) yang didapat dengan menggunakan perangkat lunak SPSS versi 22. Mula-mula dilakukan uji normalitas menggunakan uji *one sample Kolmogorov-Smirnov* karena data kurang dari 30 dan bertujuan untuk mengetahui distribusi data, apabila nilai Sig > 0,05 maka H_0 diterima H_1 ditolak yang artinya data berdistribusi normal dan jika nilai Sig < 0,05 maka H_0 ditolak dan H_1 diterima artinya data tidak berdistribusi normal. Apabila data berdistribusi normal maka selanjutnya dilakukan uji beda menggunakan uji *Paired T-test*

dengan taraf signifikansi 5% ($p < 0,005$) dan bila data tidak berdistribusi normal maka dapat menggunakan uji *Wilcoxon*. Kesimpulan penelitian ini adalah sebagai berikut :

Jika *P-Value* $< \alpha$ ($\alpha = 0,05$) maka H_0 ditolak dan H_1 diterima yang berarti ada pengaruh pemberian teh hijau terhadap penurunan berat badan pada peserta kontrasepsi suntik depo progestin di Poskeskel Lawang Kabupaten Malang. Jika *P-Value* $> \alpha$ ($\alpha = 0,05$) maka H_0 diterima dan H_1 ditolak yang berarti tidak ada pengaruh pemberian teh hijau terhadap penurunan berat badan pada peserta kontrasepsi suntik depo progestin di Poskeskel Lawang Kabupaten Malang.

3.8 Etika Penelitian

3.8.1 Informed Consent (Persetujuan)

Pada penelitian ini *Informed Consent* diberikan sebelum penelitian dilakukan pada responden. Memberikan penjelasan mengenai maksud dan tujuan dari penelitian ini serta manfaat dari teh hijau dalam menurunkan berat badan. Selanjutnya apabila responden setuju maka responden diminta untuk menandatangani *Informed Consent* dan lembar pernyataan bermaterai tidak minum obat selain teh hijau selama 1 bulan (30 hari).

3.8.2 Anonymity (tanpa nama)

Pada penelitian ini, peneliti memberitahukan kepada responden bahwa tidak perlu mencantumkan nama responden dalam pengisian lembar pengumpulan data dan peneliti juga cukup menulis kode pada lembar observasi. Kode nama responden yang digunakan dalam penelitian ini adalah R1, R2, R3 dan seterusnya.

3.8.3 Confidentiality (Kerahasiaan)

Peneliti memberikan penjelasan kepada responden tentang kerahasiaan informasi yang diperoleh dari responden akan dijamin kerahasiaan oleh peneliti dan hanya kelompok data tertentu yang akan dilaporkan pada hasil riset.