

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi deskriptif. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk menggali secara mendalam pengalaman subjektif individu usia produktif yang mengalami kekambuhan hipertensi, khususnya dalam kaitannya dengan kebiasaan merokok dan konsumsi makanan berisiko. Menurut Aflah & Murhayati, (2025) metode fenomenologi berfokus pada pengumpulan data melalui wawancara mendalam dengan partisipan yang benar-benar mengalami fenomena yang diteliti. Wawancara dalam pendekatan ini bersifat terbuka dan eksploratif, sehingga partisipan dapat menceritakan pengalaman mereka secara bebas dan reflektif.

Dalam pendekatan fenomenologi deskriptif, peneliti berupaya menggambarkan esensi pengalaman partisipan secara apa adanya melalui proses *bracketing*, yaitu menunda sementara asumsi, pengetahuan, dan prasangka pribadi agar tidak memengaruhi proses interpretasi. Dengan demikian, data yang dihasilkan mencerminkan perspektif asli partisipan tentang fenomena yang mereka alami. Desain ini memungkinkan eksplorasi yang mendalam terhadap pola perilaku, pemaknaan kesehatan, mekanisme coping, serta faktor pemicu kekambuhan yang berkaitan dengan kebiasaan merokok dan konsumsi makanan di lingkungan sosial usia produktif di wilayah kerja Puskesmas Muara BangkaHulu.

B. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini telah dilaksanakan di wilayah kerja masyarakat kecamatan Muara BangkaHulu. Menurut data dari DINKES, (2024) Puskesmas Muara Bangka Hulu menjadi lokasi strategis karena dalam tiga tahun terakhir mengalami fluktuasi kasus hipertensi dengan jumlah penderita yang cukup tinggi serta cakupan layanan yang bervariasi.

Penelitian telah dilaksanakan pada bulan April hingga Mei tahun 2026, mencakup tahap persiapan, pengurusan izin penelitian, pengumpulan data melalui wawancara mendalam, serta proses analisis. Rentang waktu ini dipilih agar peneliti dapat melakukan eksplorasi fenomenologis secara optimal dan memperoleh data yang lengkap dari partisipan yang memenuhi kriteria penelitian.

C. Sumber Informasi

Informasi utama pada penelitian ini adalah 2 orang informan utama yang berada di wilayah kerja Puskesmas Muara Bangkahulu, 2 orang anggota keluarga dan 1 orang petugas kesehatan Puskesmas Muara Bangkahulu. Menurut Sugiyono (2023) dalam penelitian kualitatif, teknik sampling yang sering digunakan adalah purposive sampling, yaitu metode pemilihan sumber data berdasarkan pertimbangan tertentu. Informan dipilih karena dianggap memiliki pengetahuan atau informasi yang relevan dengan topik penelitian sehingga dapat memberikan data yang dibutuhkan.

Jumlah infoman pada penelitian ini adalah sebanyak 5 orang yang terdiri dari 2 infrorman utama dan 3 informan pendukung. Menurut Sugiyono (2023) , penentuan sampel dalam penelitian kualitatif dilakukan saat peneliti mulai memasuki lapangan dan selama penelitian berlangsung. Dalam penelitian

kualitatif, jumlah informan tidak ditentukan sejak awal secara pasti. Pengumpulan sampel dilakukan sampai data yang diperoleh dianggap jenuh (data saturation), yaitu ketika informasi yang diperoleh sudah berulang dan tidak ada data baru yang muncul.

1. Informan Utama

Kriteria informan pada penelitian ini adalah:

- a. Memiliki riwayat hipertensi,
- b. Pernah mengalami kekambuhan hipertensi,
- c. Mempunyai kebiasaan merokok / pola konsumsi makanan berisiko (tinggi garam, makanan cepat saji, ultra processed foods),
- d. Bersedia menjadi partisipan dan mampu menceritakan pengalaman secara terbuka.
- e. Usia produktif (18-59)
- f. Laki-laki

Informan utama dipilih karena mereka merupakan pihak yang mengalami langsung fenomena yang diteliti sehingga dapat memberikan deskripsi mendalam mengenai:

- a. Pengalaman kekambuhan,
- b. Persepsi terhadap kebiasaan merokok,
- c. Persepsi terhadap makanan berisiko,
- d. Faktor pencetus kekambuhan,
- e. Strategi atau cara mereka mengelola kesehatan.

2. Informan Pendukung

Informan pendukung dipilih untuk memperkuat dan melengkapi informasi dari informan utama yang terdiri dari:

- a. Tenaga kesehatan Puskesmas Muara Bangka Hulu (misalnya perawat Poli Non-Komersial, pemegang program penyakit tidak menular),
- b. Keluarga pasien, yaitu individu yang mengetahui kondisi pasien sehari-hari dan dapat memberikan gambaran mengenai kebiasaan, pola hidup, serta perubahan kesehatan pasien.

Informan pendukung memberikan perspektif yang lebih luas terkait:

- a. Gambaran umum kasus hipertensi di wilayah puskesmas,
- b. Faktor perilaku yang sering ditemukan sebagai pemicu kekambuhan,
- c. Pola pencarian pengobatan pasien,
- d. Upaya edukasi atau intervensi yang telah dilakukan puskesmas.

3. Dokumen dan Data Sekunder

Peneliti juga menggunakan dokumen pendukung berupa:

- a. Data profil kesehatan wilayah kerja Puskesmas Muara Bangka Hulu,
- b. Data kunjungan pasien hipertensi tiga tahun terakhir,

D. Definisi Istilah

1. Definisi Hipertensi

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah kondisi ketika tekanan dalam arteri meningkat, yang ditunjukkan oleh hasil pengukuran tekanan sistolik di atas 140 mmHg dan diastolik di atas 90 mmHg. Penetapan hipertensi dilakukan melalui dua kali pemeriksaan dengan jeda sekitar lima menit saat individu berada dalam kondisi istirahat atau tenang (KEMENKES, 2023).

2. Definisi Merokok

Merokok adalah kegiatan menghirup asap dari tembakau yang dibakar dalam sebatang rokok. Merokok sepertinya sudah menjadi tren dan bahkan dianggap sebagai tanda kedewasaan (Lisdiana, 2023)

3. Definisi Pola Makan Tidak Sehat

Menurut Rahmawati & Hudiyawati, (2023) definisi pola makan tidak sehat merujuk pada kebiasaan konsumsi yang berpotensi menimbulkan gangguan kesehatan, termasuk ketika seseorang secara rutin mengonsumsi makanan tinggi garam dan lemak. Pola makan semacam ini dapat memengaruhi status gizi serta berdampak pada kestabilan tekanan darah, sehingga tekanan darah menjadi sulit dikendalikan dan cenderung meningkat.

4. Definisi Kekambuhan Hipertensi

Kekambuhan hipertensi dapat didefinisikan sebagai kondisi ketika tekanan darah kembali meningkat melebihi tingkat sebelumnya setelah sempat mengalami perbaikan atau stabilisasi (Minah, Melastuti, & Amal, 2025).

5. Definisi Fenomenologi

Fenomenologi dalam penelitian merupakan pendekatan yang bertujuan memahami makna pengalaman hidup individu terkait suatu fenomena tertentu. Pendekatan ini mempelajari pengalaman keseharian subjek tanpa dipengaruhi prasangka teoretis, sehingga makna yang muncul berasal dari perspektif partisipan sendiri (Aflah & Murhayati, 2025).

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi, sehingga proses pengumpulan data difokuskan pada penggalian pengalaman, persepsi, dan makna yang dialami oleh partisipan terkait kebiasaan merokok, konsumsi makanan, dan kekambuhan hipertensi pada usia produktif. Adapun teknik yang digunakan adalah sebagai berikut:

1. Wawancara Mendalam (In-Depth Interview)

Wawancara mendalam dilakukan untuk menggali secara komprehensif pengalaman partisipan mengenai kebiasaan merokok, pola makan, faktor pencetus kekambuhan hipertensi, serta persepsi mereka terhadap kondisi kesehatan yang dialami. Wawancara dilakukan secara semi-terstruktur dengan panduan wawancara (interview guide) agar peneliti tetap fokus pada tujuan penelitian, namun tetap memberi ruang bagi partisipan untuk bercerita secara bebas. Proses wawancara direkam menggunakan perangkat audio (dengan persetujuan partisipan) dan dicatat menggunakan catatan lapangan.

2. Observasi Tidak Terstruktur

Observasi dilakukan untuk melihat konteks keseharian partisipan, kondisi lingkungan, dan kebiasaan yang berkaitan dengan perilaku merokok serta konsumsi makanan. Observasi ini membantu peneliti memahami situasi nyata yang mungkin tidak terungkap melalui wawancara saja. Catatan observasi dicatat dalam *field note* untuk mendukung analisis data.

3. Dokumentasi

Dokumentasi digunakan untuk mengumpulkan data pendukung berupa rekam medis (jika diberi izin), data profil kesehatan dari puskesmas, catatan tekanan darah, serta dokumen atau foto yang relevan dengan kegiatan penelitian. Teknik ini membantu memperkuat data dan melakukan *triangulation* untuk meningkatkan keabsahan hasil penelitian.

4. Studi Literatur

Peneliti juga mengumpulkan informasi dari buku, artikel ilmiah, jurnal, dan pedoman kesehatan terkait hipertensi, perilaku merokok, konsumsi makanan, serta kekambuhan hipertensi untuk memperkaya pemahaman dan memperkuat landasan teori dalam penelitian.

F. Rencana Pengujian Keabsahan Data

Dalam penelitian kualitatif, keabsahan data sangat penting untuk memastikan bahwa temuan yang diperoleh benar-benar menggambarkan pengalaman partisipan secara akurat dan dapat dipertanggungjawabkan. Mekarisce, (2020) mengemukakan penelitian kualitatif menggunakan beberapa teknik uji keabsahan data, yaitu *credibility*, *transferability*, *dependability*, dan *confirmability*, sesuai dengan kriteria yang dikemukakan oleh Lincoln dan Guba.

1. Credibility (Validitas Internal)

Credibility dilakukan untuk memastikan bahwa data yang diperoleh benar-benar mencerminkan kondisi sebenarnya di lapangan. Dalam penelitian ini, penulis memilih triangulasi sumber sebagai alat ukur pengujian keabsahan data. Menurut Sugiyono (2023) triangulasi sumber dilakukan untuk menguji kredibilitas data dengan cara mengecek data yang telah diperoleh melalui beberapa sumber. Terdapat tiga sumber yang diambil dari penelitian ini yaitu

informan yang menjadi objek penelitian, keluarganya dan petugas kesehatan puskesmas Muara Bangkahulu.

2. Transferability (Validitas Eksternal)

Transferability bertujuan agar hasil penelitian dapat diterapkan pada konteks serupa. Peneliti memastikan hal ini dengan memberikan deskripsi yang mendalam (thick description) mengenai karakteristik partisipan, konteks penelitian, dan situasi lapangan. Dengan demikian, pembaca dapat menilai apakah temuan penelitian relevan untuk diterapkan pada situasi atau populasi lain.

3. Dependability (Reliabilitas)

Dependability dilakukan untuk memastikan bahwa proses penelitian dapat dilacak dan dievaluasi oleh peneliti lain. Peneliti membuat audit trail, yaitu catatan lengkap mengenai proses penelitian mulai dari perumusan masalah, proses pengumpulan data, analisis, hingga penarikan kesimpulan. Selain itu, peneliti melakukan peer debriefing dengan dosen pembimbing atau rekan sejawat untuk memastikan bahwa analisis dilakukan secara sistematis dan logis.

4. Confirmability (Objektivitas)

Confirmability bertujuan memastikan bahwa temuan penelitian benar-benar berdasarkan data, bukan pandangan atau bias peneliti. Peneliti melakukan:

- a. Pencatatan refleksi diri (reflexive notes) untuk menyadari potensi bias selama proses penelitian.
- b. Dokumentasi lengkap hasil wawancara dan observasi sehingga temuan dapat diverifikasi kembali oleh peneliti lain.

- c. Triangulasi, sebagai cara memastikan bahwa kesimpulan benar-benar berasal dari fakta dan bukan interpretasi subjektif semata.

G. Pengumpulan dan Penyajian Data

Pengolahan dan penyajian data dalam penelitian ini dilakukan melalui beberapa tahapan yang sistematis sesuai dengan karakteristik penelitian kualitatif. Setelah seluruh data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dan observasi, peneliti melakukan proses transkripsi, yaitu mengubah rekaman hasil wawancara menjadi bentuk tulisan secara lengkap tanpa menghilangkan makna. Selanjutnya dilakukan proses reduksi data, yaitu menyeleksi, memfokuskan, dan menyederhanakan data yang relevan dengan tujuan penelitian untuk mengidentifikasi tema-tema utama terkait kebiasaan merokok dan konsumsi makanan terhadap kekambuhan hipertensi pada usia produktif.

Pada tahap berikutnya, peneliti melakukan kategorisasi dan pengkodean (coding) dengan cara mengelompokkan jawaban informan ke dalam kategori tertentu berdasarkan kemiripan makna. Data yang telah dikode kemudian dianalisis menggunakan pendekatan analisis tematik untuk menemukan pola, hubungan, dan makna pengalaman informan. Hasil analisis disajikan dalam bentuk uraian naratif lengkap dengan kutipan langsung dari informan sebagai bentuk penguatan data. Penyajian data juga dilengkapi interpretasi peneliti untuk memberikan pemahaman mendalam terkait fenomena yang diteliti.