

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Desain Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif yang bertujuan untuk memberikan gambaran pola makan dan aktivitas fisik pasien Diabetes Mellitus tipe 2 di Puskesmas Mlati II. Desain penelitian restrospektif.

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi Penelitian

Populasi penelitian ini adalah seluruh pasien diabetes mellitus yang tergabung dalam anggota Prolanis di Puskesmas Mlati II pada tahun 2018.

2. Sampel Penelitian

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *total sampling* dengan melihat kriteria inklusi dan eksklusi.

Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah:

1. Diabetes melitus tipe 2
2. Bersedia menjadi responden
3. Pasien baru (≤ 5 tahun)
4. Usia ≥ 40 tahun

Kriteria eksklusi pada penelitian ini adalah:

1. Pasien diabetes mellitus tipe 2 yang mengalami komplikasi jantung, gagal ginjal.

C. Waktu dan Tempat

Penelitian ini dilaksanakan di Wilayah kerja Puskesmas Mlati II pada Bulan Mei tahun 2018. Untuk rangkaian kegiatan penelitian dari studi pendahuluan sampai dengan revisi laporan akhir dilaksanakan dari Bulan November 2017-Juli 2018.

D. Aspek-aspek yang Diteliti

1. Karakteristik responden meliputi umur, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan, dan riwayat keluarga.
2. Riwayat pola makan meliputi jenis makanan, Jumlah makan, dan frekuensi makan
3. Riwayat Aktivitas Fisik

E. Batasan Istilah

1. Pola makan

Pola makan adalah susunan jenis, jumlah dan frekuensi makan seseorang selama satu bulan dengan metode wawancara menggunakan formulir FFQ semi kuantitatif.

- a. Jenis makanan

Jenis makanan yang dimaksud adalah makanan yang dapat memicu timbulnya penyakit diabetes mellitus.

Parameter : karbohidrat sederhana (selai, jelly, sirup, limun, es krim, gula jawa, gula pasir, buah yang diawetkan, susu kental manis, minuman botol ringan, minuman bersoda dan beralkohol, kue manis, dodol).

Skala : ordinal

b. Jumlah makan

Jumlah makan jenis karbohidrat sederhana yang dikonsumsi seseorang selama satu bulan dan dihitung rata-rata jumlah makan perhari. Kategori berdasarkan rekomendasi dari WHO, konsumsi karbohidrat tinggi apabila $>10\%$ dari total kebutuhan energi.

Parameter :

a. Baik jika $<10\%$

b. Tinggi $>10\%$

Skala : ordinal

c. Frekuensi Makan

Frekuensi makan adalah kebiasaan seseorang dalam mengonsumsi makanan jenis karbohidrat sederhana selama satu bulan.

Parameter :

(1) Sering sekali ($>1x/hari$)

(2) Sering ($1x/hari$ atau $4-6x/minggu$)

(3) Biasa ($3x/minggu$)

(4) Kadang-kadang ($<3x/minggu$ atau $1-2x/minggu$)

(5) Jarang ($<1x/minggu$)

(6) Tidak pernah.

Skala : ordinal

2. Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan energi. Perhitungan menggunakan PAL (*Physical Activity Level*) dihitung berdasarkan waktu dikali dengan PAR (*Physical Activity Level*) selama satu hari.

Parameter :

(1) Ringan (*sedentary lifestyle*) = 1.40-1.69

(2) Sedang (*active or moderately active lifestyle*) = 1.70-1.99

(3) Berat (*vigorous or vigorously active lifestyle*) = 2.00-2.400

(FAO/WHO/UNO, 2001:p.38)

Skala : ordinal

F. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data

1. Data primer

Data primer berupa data karakteristik responden (umur, jenis kelamin, pekerjaan, dan keturunan), pola makan (jenis makanan, Jumlah makan, dan frekuensi makan), dan aktivitas fisik.

2. Data sekunder

Data sekunder adalah data mengenai responden yang didapat tidak langsung dari responden melainkan dari laporan Puskesmas Mlati II. Data yang diperoleh adalah gambaran lokasi penelitian, prevalensi diabetes mellitus , gambaran kegiatan PROLANIS di Puskesmas Mlati

II, jumlah pasien diabetes mellitus yang menjadi anggota PROLANIS Puskesmas Mlati II.

G. Instrumen Dan Bahan Penelitian

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan kuesioner, dimana responden mengisi kuesioner sendiri atau dibantu. Kuesioner yang digunakan terdiri dari kuesioner *FFQ* semi kuantitatif dan kuesioner aktivitas fisik.

1. Formulir Skrining Responden dan Formulir Identitas Responden
2. Formulir Penjelasan Sebelum Penelitian (PSP)
3. Formulir *Informed Consent*
4. Kuesioner *FFQ* semi kuantitatif
5. Kuesioner aktivitas fisik

H. Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian yang akan dilakukan terdiri dari tiga tahap, yaitu persiapan penelitian, pelaksanaan penelitian, dan penyusunan laporan. Berikut tahap-tahap yang akan dilakukan adalah sebagai berikut:

1. Persiapan penelitian
 - a. Identifikasi masalah yang dilakukan dengan observasi dan studi pustaka yang selanjutnya penyimpulan masalah
 - b. Peneliti melakukan studi pendahuluan.
 - c. Melakukan studi pendahuluan di Puskesmas Mlati II untuk verifikasi masalah

2. Pelaksanaan penelitian

- a. Peneliti mendatangi lokasi yaitu Puskesmas Mlati II pada saat kegiatan rutin PROLANIS berlangsung.
- b. Pengumpulan data dilakukan oleh enumerator. Setelah itu, enumerator melakukan pengisian identitas dengan menggunakan Formulir Identitas Responden dengan metode wawancara.
- c. Responden yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi kemudian dijelaskan tujuan dan prosedur penelitian dengan Formulir Penjelasan Sebelum Penelitian (PSP) kemudian diminta untuk mengisi Formulir *Informed Consent*.
- d. Pengukuran tinggi badan dan berat badan oleh enumerator. Pengukuran tinggi badan menggunakan *microtoise*, sedangkan pengukuran berat badan dengan timbangan injak digital.
- e. Pengumpulan data riwayat pola makan dilakukan dengan wawancara responden *FFQ semi kuantitatif*
- f. Pengumpulan aktivitas fisik dilakukan dengan wawancara menggunakan Formulir Aktivitas Fisik.

3. Penyusunan laporan

- a. Pengolahan data dilakukan dengan *editing, coding, entry, dan tabulating data*.
- b. Analisis data dilakukan dengan mengolah data menggunakan *software* komputer
- c. Menyusun laporan hasil penelitian.

I. Menejemen Data

1. Pengolahan Data

a. Editing

Editing adalah memeriksa kelengkapan data yang telah diisi oleh responden. Editing ini untuk memastikan bahwa semua pertanyaan telah dijawab oleh responden tanpa ada satupun pertanyaan yang terlewatkan. Jika terdapat pertanyaan yang kosong maka peneliti meminta kesediaan responden untuk mengisi kembali pertanyaan yang masih kosong.

b. Coding

Kegiatan ini memberikan kode atau simbol sesuai dengan pertanyaan kuesioner yang telah dikumpulkan. Coding dilakukan untuk memudahkan dalam pengolahan data dengan mengubah data berbentuk huruf menjadi data berbentuk angka sesuai dengan yang telah ditentukan. Pengkodean yang dilakukan adalah pada semua aspek yg diteliti.

c. Entri data

Peneliti melakukan entri data jika peneliti sudah yakin bahwa data yang ada sudah benar, baik dari kelengkapan maupun pengkodean data. Entri data merupakan proses memasukkan data ke dalam komputer untuk dilakukan analisa data.

d. *Tabulating*

Langkah terakhir pengolahan data yang dilakukan adalah *tabulating* dengan menyusun tabel hasil entri data menjadi tabel yang informatif supaya dapat menggambarkan hasil penelitian. Tabel karakteristik, pola makan, dan aktivitas fisik.

2. Analisis Data

Analisis data dilakukan dengan mengolah data menggunakan *software* komputer. Analisis data dilakukan secara deskriptif.

J. Etika Penelitian

Etika penelitian ini disusun untuk melindungi hak-hak responden, meliputi :

1. Mengajukan permohonan kaji etik pada Komisi Etik Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
2. Meminta pengantar dari kampus untuk perizinan penelitian kemudian diserahkan pada Bupati Sleman melalui Badan Perencanaan Pembangunan Daerah
3. Mengantarkan surat izin penelitian kepada Dinas Kesehatan Sleman dan Puskesmas Mlati II.
4. Meminta izin pada Kepala Puskesmas Mlati II dimana penelitian akan dilaksanakan sekaligus menjelaskan tentang maksud dan tujuan penelitian. Menempatkan orang-orang yang diteliti bukan sebagai “objek” melainkan orang yang derajatnya sama dengan peneliti.

5. Menghargai, menghormati dan patuh semua peraturan, norma, nilai masyarakat, kepercayaan, adat-istiadat dan kebudayaan yang ada dalam masyarakat tempat penelitian dilakukan.
6. Memegang dan menjaga segala rahasia yang berkaitan dengan informasi yang diberikan.
7. Peneliti akan menjaga kerahasiaan informasi yang diberikan dan hanya digunakan untuk kepentingan ilmu pengetahuan.