

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan desain observasional dan pendekatan cross sectional untuk menggambarkan asupan karbohidrat, asupan serat, dan kadar gula darah pada satu waktu pengamatan.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat penelitian

Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Oesapa Kota Kupang.

2. Waktu Penelitian

Penelitian dilakukan di bulan Maret sampai April 2026.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi pada penelitian ini adalah pasien penyakit diabetes mellitus tipe II yang berobat atau terdaftar di Puskesmas Oesapa Kota Kupang, dengan total 1.234 orang pada tahun 2025 dari bulan Januari sampai Desember.

2. Sampel

Sampel adalah sebagian dari objek yang diteliti dan berfungsi sebagai sumber data yang mewakili keseluruhan populasi. Metode pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan metode *purposive sampling* yang memperhatikan kriteria tertentu dan menargetkan sampel sesuai dengan tujuan penelitian.

Kriteria inklusi :

- a. Pasien dengan diagnosa dokter penderita penyakit diabetes mellitus tipe II dengan komplikasi ringan, seperti hipertensi, lambung, dan komplikasi ringan lainnya.
- b. Pasien dengan tingkat kesadaran penuh dan berkomunikasi dengan baik.
- c. Pasien bersedia menjadi responden
- d. Keluarga pasien yang komunikatif dan bersedia membantu jalannya penelitian.

Kriterian eksklusi

- a. Pasien diabetes mellitus tipe II yang mengalami komplikasi berat pada saat penelitian, seperti jantung, kanker, stroke, dan gagal ginjal kronik.

- b. Pasien yang mengalami gangguan komunikasi atau penurunan kesadaran.
 - c. Pasien yang tidak bersedia menjadi responden penelitian.
 - d. Pasien yang sedang menjalani diet khusus selain diet diabetes yang dapat mempengaruhi hasil penelitian.
3. Jumlah sampel
- Jumlah sampel dalam penelitian ini ditetapkan berdasarkan ketentuan bahwa sampel minimal dalam penelitian deskriptif adalah 30 pasien.

D. Instrumen dan Alat Penelitian

- 1. Formulir *food recall* 24 jam
- 2. Formulir *food frequensi questionnaire* (FFQ)
- 3. Buku foto makanan
- 4. TKPI untuk menghitung hasil *recall* 24 jam selama penelitian
- 5. Mengukur berat badan dengan timbangan digital dengan ketelitian 0,1 kg
- 6. Mengukur tinggi badan dengan microtois dengan ketelitian 0,1 cm

E. Jenis Pengumpulan Data

Jenis data dapat dilakukan sebagai berikut:

- 1. Data primer yaitu meliputi:
 - a. Asupan karbohidrat
 - b. Asupan serat
 - c. Tinggi badan
 - d. Berat badan
 - e. Pengambilan sampel darah atau pengecekan gula darah sederhana

F. Cara Pengumpulan Data

- 1. Asupan makan diperoleh dengan cara menanyakan Kembali makanan yang dikonsumsi dihari sebelumnya menggunakan metode *from recall* 3x24 jam kemudia dianalisis menggunakan nuttrysurvei dan dibandingkan dengan kebutuhan, setelah itu dapat menentukan kategori asupan.
- 2. Hasil laboratorium kadar gula darah didapatkan dari pengecekan kadar gula darah sederhana.
- 3. Mengkaji data identitas pasien yang diambil dengan melakukan wawancara langsung dengan pasien.

G. Pengolahan Data & Analisis Data

Setelah semua data terkumpul data tersebut diolah dan disajikan dalam bentuk tabel dan persen. Langkah-langkah pengolahan data sebagai berikut:

1. Pengolahan Data

Setelah seluruh data terkumpul, data diolah secara manual dan disajikan dalam bentuk tabel serta persentase. Tahapan pengolahan data meliputi editing, yaitu pengecekan kembali kuesioner, formulir recall, serta hasil pengukuran tinggi dan berat badan untuk memastikan kelengkapan dan kebenaran data; apabila terdapat keraguan maka dilakukan konfirmasi ulang kepada responden. Selanjutnya dilakukan pengkodean sesuai definisi operasional penelitian untuk memudahkan pengelompokan data. Data kemudian dipindahkan ke dalam tabel yang telah disiapkan dan dilakukan pemeriksaan ulang (cleaning) guna memastikan tidak terdapat kesalahan atau data yang hilang. Tahap berikutnya adalah pemberian nilai (scoring) sesuai ketentuan instrumen, kemudian ditabulasi untuk memudahkan analisis.

2. Analisis Data

Analisis data dilakukan secara deskriptif dengan pendekatan univariat, yaitu menggambarkan masing-masing variabel dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan persentase. Variabel yang dianalisis meliputi asupan karbohidrat, asupan serat dan kadar gula darah pasien. Hasil analisis ini digunakan untuk memberikan gambaran umum mengenai kondisi responden dalam penelitian.

H. Definisi Operasional Variabel

Table 1. Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi	Kategori	Instrumen	Skala
1.	Asupan karbohidrat	Jumlah konsumsi karbohidrat pasien diperoleh melalui wawancara <i>food recall</i> 3x24 jam, kemudian dihitung dan dibandingkan dengan kebutuhan menurut WNPG 2012.	Kurang = <80% (1) Baik = 80-100% (2) Kelebihan = $\geq$ 120% (3) Sumber : WNPG 2012	<i>Food recall</i> 1 x 24 jam	Ordinal
2.	Asupan serat	Jumlah konsumsi serat pasien yang diperoleh melalui <i>food recall</i> 1x24 jam, dihitung dan dibandingkan dengan kebutuhan WNPG 2012.	Kurang = <80% (1) Baik = 80-100% (2) Kelebihan = $\geq$ 120% (3) Sumber : WNPG 2012	<i>Food recall</i> 1 x 24 jam	Ordinal
3.	Kadar gula darah	Nilai Gula Darah Puasa (GDP) yang diperoleh dari pengambilan sampel darah atau pengecekan gula darah sederhana	1. GDP Normal= <126 mg/dL (1) Tidak norma= >126 mg/dL (2)	Pengambilan sampel darah atau pengecekan gula darah sederhana	Ratio

I. Etika Penelitian

1. Surat Persetujuan

Sebelum penelitian dilaksanakan, peneliti mengajukan izin kepada Kepala Puskesmas Oesapa dan memperoleh persetujuan. Selanjutnya, peneliti meminta kesediaan pasien diabetes mellitus tipe II sebagai responden setelah memberikan penjelasan singkat mengenai tujuan dan prosedur penelitian.

2. Tanpa Nama (*Anonymity*)

Demi melindungi kerahasiaan responden, peneliti tidak menuliskan nama pada lembar data, tetapi menggantinya dengan kode atau inisial.

3. Kerahasiaan Identitas

Kerahasiaan identitas responden dipertahankan melalui penggunaan kode atau simbol tertentu pada kuisioner yang hanya diakses oleh peneliti.