

BAB 3

METODE PENELITIAN

3.1 Jenis penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus. Pendekatan ini digunakan untuk memperoleh pemahaman yang mendalam mengenai penerapan diet Isi Piringku dalam kehidupan sehari-hari pasien Diabetes Melitus (DM) Tipe 2 dan bagaimana pengaruhnya terhadap stabilitas kadar gula darah dalam 4 hari penelitian dengan pendekatan 3 orang pasien DM Tipe 2 di wilayah kerja puskesmas Batakte. Penelitian ini tidak hanya mengamati perubahan kadar gula darah secara numerik, tetapi juga menggali pengalaman, persepsi, motivasi, serta tantangan yang dihadapi pasien dalam menjalani diet tersebut.

3.2 Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini yaitu pasien yang menderita Diabetes Melitus Tipe 2 yang sedang menjalani diet sesuai dengan panduan Isi Piringku.

1. Kriteria inklusi meliputi:

- 1) Pasien terdiagnosis DM Tipe 2 Dengan usia Produktif 30-50 tahun.
- 2) Pasien yang bersedia mengikuti diet Isi Piringku selama minimal 4 hari.
- 3) Pasien yang belum menjalani program diet secara konsisten sebelumnya.
- 4) Pasien yang tidak mengalami komplikasi penyakit penyerta.

b. Kriteria eksklusi meliputi:

- 1) Pasien dengan komplikasi berat seperti gagal ginjal atau gangguan saraf berat yang mengganggu partisipasi aktif.

3.3 Fokus studi

Fokus penelitian ini adalah mendeskripsikan dan menganalisis pengaruh manajemen diet Isi Piringku terhadap stabilitas kadar gula darah, serta menggali pengalaman subjektif pasien dalam menjalani diet tersebut.

3.4 Definisi Oprasional Fokus Studi

Tabel 3.1 Definisi Oprasional

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil ukur
Diet Isi piringku	Pemberian makan yang terdiri dari $\frac{1}{2}$ bagian sayur dan buah, $\frac{1}{4}$ karbohidrat, dan $\frac{1}{4}$ protein, diberikan secara terkontrol kepada pasien DM Tipe 2.	Lembar observasi (monitoring kepatuhan diet)	Tingkat kepatuhan terhadap diet (%), hasil pengamatan harian. Skala gula darah normal Tingkat kepatuhan terhadap diet (%): 1. Tinggi ($\geq 80\%$): Konsisten menerapkan diet sesuai pedoman setiap hari. 2. Sedang (60–79%): Kadang-kadang menerapkan diet, terdapat ketidaksesuaian beberapa kali. 3. Rendah ($< 60\%$): Jarang menerapkan diet, tidak sesuai dengan pedoman. Skala normal: $\geq 80\%$ (tingkat kepatuhan tinggi) dianggap sebagai kepatuhan yang optimal.
Stabilitas Kadar Gula Darah	Keadaan kadar gula darah pasien DM Tipe 2 yang tetap dalam rentang stabil (tidak fluktuatif) setelah penerapan diet.	Alat cek gula darah (glukometer)	Nilai GDP/GDS sebelum dan sesudah intervensi diet (dalam satuan mg/dL) 1. Sebelum makan atau setelah puasa setidaknya 8 jam: 70-100 mg/d

			2. Sebelum tidur atau 2 jam setelah makan: kurang dari 140 mg/dL 3. Pemeriksaan gula darah sewaktu: Kurang dari 200 mg/dL.
--	--	--	---

3.5 Instrumen penelitian

1. Format Pengkajian

Format pengkajian berfungsi sebagai alat untuk mengkaji pasien melalui wawancara, observasi, dan studi dokumentasi. Tujuan dari pengkajian ini adalah untuk mengetahui kondisi pasien secara menyeluruh sehingga dapat menentukan tindakan yang sesuai.

1. Lembar Observasi

Lembar observasi merupakan pedoman yang berisi indikator-indikator yang digunakan dalam pengamatan. Indikator ini berfungsi sebagai acuan dalam observasi agar proses pengumpulan data lebih terstruktur, terarah, serta menghasilkan data yang valid dan reliabel.

2. Informed consent

Informed consent merupakan lembar persetujuan yang diberikan kepada pasien sebelum mengikuti penelitian. Dokumen ini menjelaskan tujuan, prosedur, manfaat, serta risiko penelitian sehingga pasien dapat memberikan persetujuan secara sadar.

3. Video animasi edukasi

Video animasi edukasi, Digunakan untuk memberikan edukasi kepada partisipan adalah video animasi edukatif yang berisi informasi mengenai Diet Isi Piringku sebagai pendekatan gizi seimbang untuk pasien Diabetes Melitus Tipe 2 berfungsi Mempermudah pemahaman pasien terhadap konsep Isi Piringku, Memberikan contoh nyata proporsi makanan sehat ($\frac{1}{2}$ piring sayur dan buah, $\frac{1}{4}$ piring karbohidrat, $\frac{1}{4}$ piring protein),

Meningkatkan daya tarik dan motivasi pasien untuk menerapkan diet sehat dalam kehidupan sehari-hari.

3.6 Lokasi dan waktu

Penelitian dilaksanakan di Puskesmas Batakte, Kota Kupang, Provinsi Nusa Tenggara Timur, selama 4 hari Di bulan Juni 2025

3.8 Metode Pengumpulan Data

1. Wawancara mendalam (in-depth interview):

Dilakukan untuk menggali pengalaman pasien mengenai penerapan diet, persepsi mereka tentang manfaat dan hambatan, serta motivasi menjalani diet tersebut.

2. Pengukuran Kadar Gula Darah

- a. Sebelum Pemberian Diet (Baseline): Kadar gula darah akan diukur sebelum pasien memulai diet isi piringku. Ini untuk mendapatkan nilai awal kadar gula darah pasien yang akan digunakan sebagai perbandingan dengan hasil pengukuran setelah intervensi.
- b. Setelah 4 hari Diet isi Piringku: Setelah 4 Hari, kadar gula darah pasien akan diukur kembali untuk melihat perubahan kadar gula darah yang terjadi setelah menjalani diet Isi Piringku.

3. Observasi partisipatif

Peneliti mengamati langsung perilaku makan, pola konsumsi harian, dan keterlibatan keluarga dalam mendukung diet pasien.

4. Dokumentasi

Mengumpulkan data dari rekam medis, catatan kadar gula darah sebelum dan sesudah diet, serta lembar observasi harian pasien

3.9 Etika penelitian

Prinsip etika dalam penelitian berfungsi sebagai pedoman moral yang mengarah peneliti dalam merancang, melaksanakan, dan melaporkan hasil penelitian. Etika penelitian menjadi fondasi penting untuk memastikan bahwa seluruh proses penelitian dijalankan dengan integritas, kejujuran, serta menghormati hak partisipan dan norma sosial yang berlaku. Subabb ini akan membahas prinsip- prinsip uatama dalam etika penelitian yang harus dipahami

dan diterapkan oleh peneliti, baik dalam penelitian kuantitatif maupun kualitatif.

1. Persetujuan dan informed Consent

Persetujuan dan informed consent merupakan aspek fundamental dalam etika penelitian yang tidak boleh diabaikan. Setiap partisipan berhak mendapatkan informasi mengenai tujuan penelitian, metode yang akan diterapkan, serta potensi risiko dan manfaat yang mungkin mereka alami. Oleh karena itu, peneliti harus menyampaikan informasi ini secara jelas dan rinci kepada peserta serta memperoleh persetujuan tertulis sebelum penelitian dimulai. Dalam penelitian kuantitatif, persetujuan sering kali melibatkan perjanjian yang lebih mendalam mengenai aspek interaksi pribadi, proses observasi, serta wawancara dengan partisipan.

2. Kerahasiaan dan privasi

Kerahasiaan dan privasi aspek penting dalam etika penelitian. Peneliti memiliki tanggung jawab untuk memastikan bahwa pribadi partisipan tetap terlindungi dan tidak dibagikan kepada pihak lain tanpa persetujuan yang jelas. Prinsip ini berlaku dalam berbagai jenis penelitian, baik kuantitatif maupun kualitatif, karena keduanya sering kali melibatkan informasi bersifat pribadi (Sukmawati et al., 2023). Jika terdapat kemungkinan identitas partisipan dapat terungkap, peneliti harus menerapkan langkah-langkah keamanan yang tepat guna menjaga privasi dan melindungi informasi yang bersifat rahasia.

3. Integritas data dan kejujuran

Menjaga integritas data dan kejujuran merupakan utama dalam penelitian untuk memastikan bahwa proses penelitian dilakukan sesuai dengan standar metodologi yang tinggi. Peneliti bertanggung jawab untuk memastikan keakuratan data yang dikumpulkan serta menyajikan hasil penelitian secara transparan dan objektif. Segala bentuk manipulasi data atau penyajian informasi yang tidak sesuai dengan fakta dianggap sebagai pelanggaran serius terhadap etika penelitian. Dalam penelitian kuantitatif, integritas data mencakup aspek validitas dan reliabilitas, sementara dalam penelitian

kualitatif, kejujuran lebih menekankan pada interpretasi hasil yang adil dan sesuai dengan temuan yang diperoleh