

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Desain Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan menggunakan desain studi kasus (*case study*) yang bertujuan untuk menggali atau mengeksplor gambaran pola makan 3J (Jumlah, Jenis, Jadwal) penderita diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Rampal Celaket, Kota Malang. Desain penelitian ini dirancang untuk mengumpulkan data secara sistematis terkait pola makan 3J responden yang kemudian dikumpulkan dan dianalisis untuk memberikan wawasan lebih mendalam mengenai gambaran pola makan 3J penderita diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Rampal Celaket, Kota Malang.

B. Waktu dan Tempat Penelitian

Waktu dalam penelitian ini pada bulan Juni-September 2024 yang dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Rampal Celaket, Kota Malang.

C. Populasi dan Subjek Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah penderita diabetes melitus tipe 2 di wilayah kerja Puskesmas Rampal Celaket, Kota Malang. Pengambilan subjek menggunakan teknik *purposive sampling*, sehingga didapatkan 22 subjek. Berikut ini kriteria inklusi dan eksklusi yang ditentukan penulis yaitu:

1. Kriteria inklusi

- a. Responden berusia 30–60 tahun dengan jenis kelamin laki-laki dan perempuan
- b. Responden dalam keadaan sadar, dapat membaca dan menulis, memiliki pendengaran yang baik dan dapat berbicara dengan jelas
- c. Tidak hamil dan menyusui
- d. Bersedia menjadi responden penelitian hingga selesai setelah diberikan penjelasan dan melalui persetujuan bersama

2. Kriteria eksklusi

Saat penelitian berlangsung keadaan responden memburuk atau menurun

D. Definisi Istilah

Tabel 3. 1 Definisi Istilah

Istilah	Definisi
Jumlah energi	Jumlah asupan energi dari semua makanan yang dikonsumsi dalam sehari yang dinyatakan dengan satuan kilokalori (kcal)
Jenis makanan	Jenis makanan yang dikonsumsi berdasarkan makanan yang dianjurkan dan tidak dianjurkan
Jadwal makan	Pengaturan waktu makan dengan jadwal teratur yaitu dengan porsi kecil tetapi sering (3 kali makanan utama dan 2-3 kali selingan/ <i>snack</i>)

E. Jenis dan Metode Pengumpulan Data

1. Data karakteristik responden

Data karakteristik subjek penelitian meliputi usia, pekerjaan, pendidikan diperoleh dengan cara wawancara langsung dengan mengisi form skrining.

2. Data pola makan 3J (Jumlah, Jenis, Jadwal)

a. Jumlah energi

Data mengenai jumlah asupan energi yang dikonsumsi oleh responden diperoleh melalui pengisian formulir *Food Recall* 1x24 jam dengan wawancara secara langsung, di mana setiap responden diminta untuk memberikan informasi rinci tentang makanan dan minuman yang mereka konsumsi dalam kurun waktu tersebut.

b. Jenis makanan

Data mengenai jenis makanan responden diperoleh formulir *Semi-Quantitative Food Frequency Questionnaire* (SQ-FFQ) dengan wawancara secara langsung.

c. Jadwal makan

Data mengenai jadwal makan responden diperoleh melalui pengisian formulir *Food Recall* 1x24 jam dengan wawancara secara langsung.

F. Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini antara lain:

1. Formulir skrining
2. Formulir *Food Recall* 24 jam
3. Formulir *Semi-Quantitative Food Frequency Questionnaire* (SQ-FFQ)
4. Surat persetujuan menjadi responden
5. Buku foto makanan
6. Alat tulis
7. Laptop
8. Nutrisurvey

G. Pengolahan dan Analisis Data

1. Pengolahan Data
 - a. Data karakteristik responden

Data karakteristik responden disajikan dalam bentuk tabel kemudian dianalisis secara deskriptif dengan menghitung distribusi, frekuensi dan persentase dari seluruh data yang diperoleh. Data karakteristik responden dikategorikan sebagai berikut:

- a) Usia
 - 35–44 tahun (Dewasa)
 - 45-59 tahun (Pra lansia)
 - ≥ 60 tahun (Lansia)

b) Jenis kelamin

- Laki-laki
- Perempuan

c) Pendidikan

- Tidak sekolah
- SD
- SMP
- SMA/SMK
- Diploma/sarjana

d) Pekerjaan

- IRT
- Wiraswasta
- Swasta

b. Data pola makan 3J (Jumlah, Jenis, Jadwal)

a) Jumlah energi

Data mengenai jumlah energi yang dikumpulkan melalui metode recall 24 jam diolah menggunakan perangkat lunak Nutrisurvey 2007 untuk menghitung kandungan kalori yang selanjutnya hasil perhitungan tersebut dibandingkan dengan kebutuhan gizi individu yang dihitung berdasarkan rumus yang ditetapkan oleh PERKENI (2021) yaitu 25 hingga 30 kalori per kilogram berat badan per hari, kemudian ditambah atau dikurangi berdasarkan

beberapa faktor, seperti umur, aktivitas fisik atau pekerjaan, stres metabolik dan berat badan.

Jumlah energi dikategorikan "tepat jumlah" apabila memenuhi 90–120% dari kebutuhan harian individu, dan dikategorikan "tidak tepat jumlah" apabila tidak memenuhi asupan kecukupan energi sehari yang telah ditetapkan yaitu <90% atau >120 dari kebutuhan harian individu (Gibson, 2005). Data tersebut dipresentasikan dalam bentuk persen (%), kemudian didistribusikan menggunakan tabel dan dijelaskan secara deskriptif.

b) Jenis makanan

Data mengenai jenis makanan yang dikonsumsi responden dari hasil SQ-FFQ akan diolah untuk menentukan seberapa sering penderita diabetes melitus mengonsumsi bahan makanan yang dianjurkan dan yang sebaiknya dihindari. Data ini akan dikategorikan menjadi dua kelompok, yaitu "tepat jenis" dan "tidak tepat jenis". Kategori "tepat jenis" diberikan jika penderita membatasi atau menghindari makanan yang tidak dianjurkan, seperti sumber karbohidrat sederhana dan protein hewani tinggi lemak, dengan frekuensi konsumsi <3 kali dalam seminggu. Sebaliknya, kategori "tidak tepat jenis" diberikan jika responden masih sering mengonsumsi jenis makanan tersebut dengan frekuensi ≥ 3 kali dalam seminggu (Nugraeni, dkk.,

2023). Data tersebut dipresentasikan dalam bentuk persen (%), kemudian didistribusikan menggunakan tabel dan dijelaskan secara deskriptif.

c) Jadwal makan

Data yang telah dikumpulkan akan diolah untuk mengetahui jadwal makan dari hasil recall 24 jam, sehingga dapat dikategorikan menjadi dua kelompok, yaitu “tepat jadwal” dan “tidak tepat jadwal”. Dikategorikan “tepat jadwal” jika mengikuti anjuran makan yaitu dengan porsi kecil tetapi sering atau 3 kali makanan utama dan 2-3 kali selingan/*snack* (Azizah, I. N., 2022). Jadwal makan dikategorikan “tidak tepat jadwal” jika jadwal makan responden tidak sesuai dengan aturan yang ditetapkan dalam standar diet diabetes melitus. Data tersebut dipresentasikan dalam bentuk persen (%), kemudian didistribusikan menggunakan tabel dan dijelaskan secara deskriptif.

2. Analisis data

Analisis data dilakukan secara deskriptif untuk menggambarkan rata-rata asupan kalori, jenis makanan yang sering dikonsumsi, serta keteraturan jadwal makan. Data dikelompokkan sesuai dengan prinsip 3J, sehingga pola makan responden dapat dianalisis secara terstruktur yang dinyatakan dalam bentuk presentase.