



SKRIPSI

**GAMBARAN AKTIVITAS FISIK PADA PASIEN DIABETES MELITUS
TIPE II DI UPTD PUSKESMAS LEBAKSIU**

DISUSUN OLEH

LUTHFIYATUL JANAH

C1020075

PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS BHAMADA SLAWI

2024

GAMBARAN AKTIVITAS FISIK PADA PASIEN DIABETES MELITUS
TIPE II DI UPTD PUSKESMAS LEBAKSIU

DISUSUN OLEH :

LUTHFIYATUL JANAHA

C1020075

Disusun untuk memenuhi syarat memperoleh gelar
Sarjana Keperawatan pada Program Studi Ilmu Keperawatan
Di Universitas Bhamada Slawi

2024

BAB 3

METODE PENELITIAN

3.1 Jenis dan Desain Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif. Penelitian deskriptif kuantitatif yaitu mendeskripsikan, meneliti, dan menjelaskan sesuatu yang dipelajari apa adanya dan menarik kesimpulan dari fenomena yang dapat diamati dengan menggunakan angka-angka. Penelitian deskriptif adalah penelitian yang hanya menggambarkan isi suatu variabel dalam penelitian, tidak dimaksudkan untuk menguji hipotesis tertentu. Dengan demikian dapat diketahui bahwa penelitian deskriptif kuantitatif adalah penelitian yang menggambarkan, mengkaji, dan menjelaskan suatu fenomena dengan data (angka) apa adanya (Notoatmodjo, 2017). Desain penelitian yang digunakan oleh peneliti adalah penelitian deskriptif dengan metode survei untuk mengetahui mengenai gambaran suatu fenomena yaitu aktivitas fisik pada pasien diabetes. Metode survei dapat dilakukan dalam penelitian yang memiliki populasi besar ataupun kecil, data yang dikaji dalam penelitian jenis ini adalah terseleksi berdasarkan kriteria yang diteliti. Penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif karena peneliti ingin mengetahui mengenai gambaran suatu fenomena yaitu aktivitas fisik pada pasien diabetes mellitus tipe II.

3.2 Alat Penelitian dan cara pengumpulan data

3.2.1 Alat Penelitian

Dalam penelitian ini menggunakan lembar kuesioner *International Physical Activity Questionnaires* (IPAQ) versi Indonesia. IPAQ digunakan untuk menilai kebiasaan aktivitas fisik selama 7 hari terakhir. Aktivitas fisik yang dilaporkan oleh subjek mencakup kegiatan yang hanya dilakukan selama tujuh hari

terakhir selama penelitian (Dahlan, 2018). Dalam penelitian ini menggambarkan kuesioner digunakan untuk mengukur aktivitas fisik.

Tabel 3. 1 Kisi-kisi pengukuran aktivitas fisik.

Variabel	Favorable	Unfavorable	Jumlah
Aktivitas fisik berat	1,2		2
Aktivitas fisik sedang	3,4		2
Aktivitas fisik ringan		5,6,7	3
Total	4	3	7

3.2.2 Uji validitas dan Reliabilitas

Instrumen yang digunakan adalah *International Physical Activity Questionnaire* versi indonesia karena instrumen yang digunakan pada penelitian ini telah dilakukan pengujian dan digunakan oleh penelitian sebelumnya. IPAQ berbahasa Indonesia telah digunakan dalam penelitian Karina Marcellia pada tahun 2016 dengan judul Aktivitas Fisik dengan nilai *ankle bracial* pada pasien diabetes melitus. Instrumen yang digunakan telah diuji validitas dan memiliki hasil nilai *r*-hitung sebesar 0,30 artinya *r*-hitung > *r*-tabel. Menyatakan jelas untuk ke 7 pertanyaan pada kuesioner IPAQ dikatakan valid. Reliabilitas alat ukur ini, peneliti sebelumnya tidak melakukan pengujian karena alat ukur ini sudah berstandar internasional dan telah diterjemahkan lebih dari 20 negara di dunia salah satunya di Indonesia dengan nilai *alpha cronbach* sebesar 0,80. Berdasarkan hal tersebut instrument IPAQ dikatakan reliable karena melebihi *alpha cronbach* 0,6.

3.2.3 Cara Pengumpulan Data

Pengumpulan data merupakan proses pendekatan kepada subyek dan proses pengumpulan karakteristik subyek yang diperlukan dalam suatu penelitian (nursalam, 2016). Data yang akan diteliti yaitu aktivitas fisik dan sirkulasi perifer data tersebut akan diketahui setelah peneliti melakukan pemeriksaan dan kuesioner. Tahap pengumpulan data dibagi menjadi dua yaitu tahap persiapan dan tahap pelaksanaan penelitian.

3.2.3.1 Untuk tahap persiapan antara lain : mengumpulkan dan mengidentifikasi masalah, pengumpulan jurnal, literatur, pembuatan proposal penelitian serta konsultasi dengan dosen pembimbing, mengurus izin studi pendahuluan di bagian akademik jurusan ilmu keperawatan Universitas Bhamada Slawi, mengurus izin studi pendahuluan ke Dinas Kesehatan Kab.Tegal, mengurus studi pendahuluan ke Puskesmas Lebaksiu Kab.Tegal. Proposal penelitian telah disetujui oleh dewan penguji.

3.2.3.2 Untuk tahap pelaksanaan penelitian antara lain : peneliti mengurus surat izin penelitian ke bagian akademik jurusan Ilmu Keperawatan Universitas Bhamada Slawi (Nomor :189/FIK.UNIV.BMD/HM/IV/2024), mendapatkan persetujuan dilakukannya studi pendahuluan di Puskesmas Lebaksiu, peneliti memperoleh kecocokan data melakukan perizinan dan pengambilan data (Nomor : 800/089/III/2024). Peneliti koordinasi dengan pemegang program prolans (Pengelolaan penyakit kronis) 6 maret dan langsung mendapatkan izin, untuk melakukan pengumpulan responden yang sesuai kriteria inklusi untuk pengambilan data dilakukan selama 1 hari. Sebelum dibagi kuesioner, peneliti menjelaskan terlebih dahulu maksud dan tujuan penelitian apabila responden menyetujui, peneliti meminta persetujuan kepada responden *informed consent* sebagai jawaban pasien bersedia menjadi responden tanpa ada paksaan sebelum pengisian kuesioner. Selanjutnya peneliti membagikan kuesioner kepada responden. Selama pengisian kuesioner, peneliti, pemegang program yang bertugas untuk mengkoordinasikan, dan melakukan pengumpulan responden yang sesuai kriteria terkait penelitian yang dilakukan dan mendampingi 40 responden sehingga apabila ada pertanyaan kurang dipahami dapat ditanyakan langsung kepada peneliti. Pemegang program juga bertugas sebagai enumerator yang diminta untuk melakukan pengumpulan data pada responden. Peneliti bertemu dengan responden di lobi Puskesmas Lebaksiu saat terdapat jadwal kegiatan prolans. Peneliti melakukan penelitian dengan membagikan kuesioner tentang Gambaran aktivitas fisik kepada responden dibantu oleh pemegang program. Ketika melakukan pengisian kuesioner ada beberapa responden yang mengajukan

pertanyaan tentang cara menjawab kuesioner, peneliti dan pemegang program membantu menjelaskan tentang pertanyaan-pertanyaan ada kuesioner yang belum dipahami oleh responden. Saat pengisian kuesioner peneliti berinteraksi dengan 30 responden sedangkan pemegang program berinteraksi dengan 10 responden.

3.3 Populasi dan Sampel Penelitian

3.3.1 Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (sugiyono, 2016). Populasi pada penelitian ini merupakan seluruh anggota prolans yang ikut di program penyakit kronis (Prolans) yang memiliki DM Tipe II dan tercatat dalam sebagai anggota prolans di Puskesmas Lebaksiu dengan jumlah populasi di 1 bulan terakhir didapatkan sebanyak 40 responden di Puskesmas Lebaksiu.

3.3.2 Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sampel yang digunakan sebanyak 40 responden. Menurut (sugiyono, 2016). Sampling adalah teknik pengambilan sampel. Dalam penelitian ini menggunakan teknik *total sampling* dikarenakan jumlah populasi yang kurang dari 100 seluruh populasi dijadikan sampel penelitian semuanya.

3.3.3.1 Kriteria inklusi

3.3.3.1 Pasien DM yang terdata dan rutin mengikuti kegiatan prolans setiap 1 bulan 2 kali (minggu pertama) tepat dihari jum'at di Puskesmas Lebaksiu.

3.3.3.2 Pasien DM yang masih mampu melakukan aktivitas fisik sehari-hari.

3.3.3.3 Pasien yang setuju dan bersedia menjadi responden kedalam penelitian ini.

3.3.4.1 Kriteria eksklusi

Pasien yang sulit untuk berkomunikasi dan mengalami gangguan kognitif.

3.4 Tempat dan Waktu

Tempat untuk dilaksanakan penelitian di Puskesmas Lebaksiu pada bulan April – Mei 2024. Pengambilan data pada tanggal 17 Mei 2024.

3.5 Definisi Operasional Variabel

Tabel 3. 2 Definisi operasional

Variabel	Definisi operasional	Alat ukur	Hasil ukur	Skala ukur
Umur	Umur yang dihitung semenjak lahir hingga saat dilakukannya penelitian.	Kuesioner	Kategori umur : 1.Dewasa awal : 26-35 tahun 2.Dewasa akhir: 36-45 tahun 3.Lanjut usia awal :46-55 tahun 4.Lanjut usia akhir : 56-65 tahun	Ordinal
Jenis Kelamin	Kondisi dari jasmani yang dapat memberikan perbedaan antara 2 individu baik..	Kuesioner	Kategori jenis kelamin: 1. Laki-laki 2. Perempuan	Nomina
Lama menderita DM	Lamanya waktu pasien mengalami diabetes melitus. Telah dinyatakan menderita diabetes melitus.	Kuesioner.	Kategori: 1. <1 tahun 2. 1-5 tahun 3. >5 tahun	Ordinal
Aktivitas fisik	Kegiatan yang dilakukan oleh penyandang DM Tipe II meliputi di dalam rumah, luar rumah ataupun ketika mengisi waktu luang.	Kuesioner IPAQ-SF (International Physical Activity Questionnaire Short Form).	Dengan memberikan penilaian skor pada MET untuk perhitungan sebagai berikut : 1. Berat : (\geq 3000 METmenit/minggu). 2. Sedang : (600-3000 METmenit/minggu). 3. Ringan : (<600 METmenit/minggu).	Ordinal

3.6 Teknik Pengolahan Data dan Analisa Data

Pengolahan data merupakan tindakan memperoleh data mentah kemudian diolah menjadi informasi yang dibutuhkan oleh peneliti. Proses pengolahan data melalui beberapa tahap yaitu *editing*, *coding*, *scoring* dan *tabulating data*.

3.6. 1 *Editing*

Editing adalah data yang sudah dikumpulkan dari hasil pengisian kuesioner diperiksa kelengkapannya apabila terdapat ketidaklengkapan dalam pengisian jawaban maka harus melakukan pengumpulan data ulang (Jogiyanto, 2018). Pada proses ini data telah diperoleh dan selanjutnya dilakukan pemeriksaan kelengkapan data. Antara lain pengisian lembar kuesioner IPAQ-SF aktivitas fisik. Penelitian dilakukan di Puskesmas Lebaksiu, sehingga bila terjadi kekurangan bisa segera dilengkapi. Dalam penelitian ini peneliti melakukan pemeriksaan terhadap kelengkapan dan kejelasan jawaban responden.

3.6. 2 Coding

Coding merupakan tahap pemberian kode jawaban terhadap angket atau kuesioner sesuai data yang diambil dari alat ukur yang digunakan (jogiyanto, 2018). Salah satu cara menyederhanakan data hasil penelitian dengan memberikan kode data yang telah diklasifikasikan. Dalam proses *coding* peneliti memeriksa kembali data yang didapat dari hasil pengisian kuesioner oleh responden dan jika terdapat data yang berbentuk kalimat maka dalam proses ini peneliti akan mengubah kedalam bentuk angka.

Tabel 3. 3 Klasifikasi kode

Data	Kode	Kategori
Umur	1	Dewasa awal : 26-35 tahun
	2	Dewasa akhir : 36-45 tahun
	3	Lanjut usia awal: 46-55 tahun
	4	Lanjut usia akhir : 56-65 tahun
Jenis Kelamin	1	Laki-laki
	2	Perempuan
Lama DM	1	<1 tahun
	2	1-5 tahun
	3	>5 tahun
Aktivitas fisik	1	Berat(≥ 3000 METmenit/minggu)
	2	Sedang(600-3000METmenit/minggu)
	3	Ringan (<600METmenit/minggu)

3.6. 3 Scoring

Scoring adalah cara yang dilakukan oleh peneliti setelah mengumpulkan data dari lembar kuesioner yang telah di isi oleh responden, di mana selanjutnya ditabulasi dan dikelompokkan sesuai dengan masing-masing variabel yang telah diteliti (Sugiyono, 2016). Dalam penelitian ini data dari pasien yang sudah didapatkan dan diberi kode kemudian peneliti melakukan *scoring* untuk menentukan skor pasien Diabetes Melitus Tipe II di Puskesmas Lebaksiu.

Tabel 3.4 Kategori skor

Kategori	Kriteria
1. Rendah (<600 METmenit/minggu)	Orang dengan hasil skor IPAQ <600 METmenit/minggu dan tidak memenuhi kriteria kedalam kategori 2 maupun 3 akan dianggap memiliki tingkat aktivitas fisik “rendah”.
2. Sedang ($600-3000$ METmenit/minggu)	Aktivitas fisik yang dikategorikan “sedang” apabila masuk kedalam salah satu kriteria sebagai berikut: <ol style="list-style-type: none"> 1. Beraktivitas fisik dengan intensitas waktu minimal 3 hari ataupun lebih selama 20 menit per harinya. 2. 5 hari atau lebih aktivitas fisik sedang atau dengan berjalan minimal 30 menit per hari. 3. 5 hari atau lebih aktivitas fisik dengan kombinasi berjalan, sedang atau tinggi hingga mencapai minimal dari total aktivitas fisik adalah 600 METmenit/minggu.
3. Tinggi (≥ 3000 METmenit/minggu)	Aktivitas fisik yang dikategorikan “tinggi” apabila masuk kedalam kriteria sebagai berikut: <ol style="list-style-type: none"> 1. Aktivitas fisik dengan intensitas yang tinggi selama 3 hari mencapai minimal total 1500 METmenit/minggu 2. 7 hari atau lebih beraktivitas fisik dengan kombinasi ringan, sedang atau tinggi hingga mencapai total minimal 3000 METmenit/minggu.

3.6. 4 Entry Data

Memasukan data berupa nilai setiap butir soal kedalam tabel sebagai data mentah. Data dimasukkan sesuai nomor responden pada kuesioner dan jawaban responden dalam bentuk angka sesuai skor jawaban yang telah ditentukan ketika dilakukan

scoring (sugiyono, 2016). Setelah data penelitian diperoleh, peneliti memasukan data yang telah ditabulasi ke dalam komputer dengan menggunakan program komputer untuk selanjutnya dianalisis.

3.6.5 *Tabulating*

Tabulating adalah tahap lanjutan dalam rangkaian proses analisa data, melalui tabulasi akan segera tampak ringkasan dan susunan dalam bentuk tabel, sehingga variabel aktivitas fisik yang telah di jawab oleh responden melalui kuesioner dapat diperoleh kemudian data siap dianalisa (Jogiyanto, 2018). Pada proses ini peneliti menyusun data kedalam bentuk tabel bentuk distribusi frekuensi menurut IPAQ-SF pada pasien DM dan di analisa menggunakan program komputer.

3.7 **Analisa Data**

3.7.1 Analisa Univariat

Analisa univariat merupakan suatu penjelasan mengenai analisa univariat tersebut bergantung pada jenis data (aziz, 2017). Dalam penelitian ini analisa univariat meliputi *variabel tunggal* gambaran aktivitas fisik pada pasien diabetes mellitus tipe II. Data tersebut disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi, kategori aktivitas fisik berat, sedang dan ringan.

3.8 **Etika Penelitian**

Pada penelitian ini prinsip-prinsip etis yang digunakan oleh penelitian adalah prinsip yang dijelaskan oleh Notoatmodjo (2018). Yang mengatakan bahwa ada 4 prinsip yang harus diterapkan, yaitu:

3.8.1 Menghormati harkat dan martabat manusia (*respect for human dignity*)

Pada prinsip ini dijelaskan bahwa responden memiliki hak untuk memilih bersedia atau tidak bersedia menjadi responden penelitian. Responden juga memiliki hak untuk mengetahui dan mendapatkan informasi secara terbuka dan inklusif terkait penelitian mulai dari tujuan sampai manfaatnya. Dalam penelitian ini peneliti meminta persetujuan responden dengan mengajukan *informed consent*.

3.8.2 Menghormati Privasi dan Kerahasiaan Subyek Penelitian (*respect for human privacy and confidentiality*)

Pada prinsip ini peneliti menghormati dan menjaga privasi responden dari segi identitas maupun informasi lain yang menyangkut responden tersebut, sehingga dari pihak luar yang tidak berkepentingan tidak akan mengetahui privasi responden. Peneliti tidak mempublikasi hasil informasi dari responden tanpa menggunakan kode tertentu, hal ini bertujuan untuk menjaga kerahasiaan responden. Data penelitian juga dihanguskan setelah 5 tahun. Peneliti memprivasi atau tidak memunculkan hasil dokumentasi responden.

3.8.3 Menghormati Keadilan dan Inklusivitas (*respect justice and inclusiveness*)

Pada prinsip ini artinya penelitian yang dilakukan oleh peneliti bersifat adil, jujur, hati-hati, tidak membedakan responden baik dari agama, suku, ras dan budaya serta yang lainnya. Penelitian ini juga dilakukan secara terbuka. Pada prinsip keadilan peneliti memberikan manfaat dan beban yang sama kepada responden sesuai dengan kebutuhan dan kemampuannya. Peneliti mengkondisikan lingkungan dengan baik serta menjelaskan prosedur penelitian untuk memenuhi prinsip keterbukaan.

3.8.4 Memperhitungkan Manfaat dan Kerugian yang Ditimbulkan (*balancing harms and benefits*)

Pada prinsip ini artinya sebelum melakukan penelitian, peneliti harus memikirkan manfaat untuk responden, untuk populasi dan untuk peneliti itu sendiri. Pada penelitian ini responden mendapat pemahaman dan informasi mengenai aktivitas fisik yang bermanfaat untuk responden. Penelitian ini tidak menimbulkan kerugian maupun kerusakan yang dialami oleh responden karena penelitian ini menggunakan kuesioner yang hanya perlu diisi, serta tidak memungut biaya maupun meminta sumbangan kepada responden. Peneliti juga berdiskusi mengenai waktu pada petugas dan responden agar tidak mengganggu kegiatan petugas maupun kegiatan responden. Dalam penelitian ini peneliti menanyakan

untuk waktu yang akan di sepakati bersama agar tidak mengganggu kegiatan pemegang program dan responden.

