

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Desain Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian kepustakaan atau penelitian yang bersifat studi pustaka (*library research*). Penelitian ini menggunakan buku-buku dan literatur-literatur lainnya sebagai objek yang utama (Hadi, 1995). Jenis penelitian ini menghasilkan informasi berupa catatan dan data deskriptif yang terdapat di dalam teks yang diteliti (Mantra, 2008) yang berkaitan dengan puasa ramadan, imunitas dan sel imun khususnya sel limfosit.

B. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada bulan April-Juni 2021.

C. Prosedur Penelitian

Langkah-langkah dalam penelitian kepustakaan menurut Kuhltau (2002) adalah sebagai berikut:

1. Memilih topik penelitian,
Dalam penelitian kepustakaan ini, peneliti telah memutuskan untuk memilih topik mengenai pengaruh puasa ramadan terhadap nilai limfosit.
2. Mengeksplorasi informasi,
Agar dapat membantu peneliti memperoleh pengetahuan yang lebih lengkap mengenai penelitian yang akan dilakukan pada tahap ini peneliti melakukan eksplorasi informasi mengenai penelitian kepustakaan yang menyangkut pengaruh puasa ramadan terhadap nilai limfosit.
3. Menentukan fokus penelitian,
Peneliti telah menentukan fokus penelitian yang menjadi rumusan masalah yang akan dikaji yaitu pengaruh puasa ramadan terhadap nilai limfosit.
4. Mengumpulkan sumber data,
Peneliti melakukan pengumpulan sumber data berupa buku, jurnal dan artikel yang terkait dengan topik yang dipilih. Dalam pengumpulan ini peneliti memanfaatkan buku yang tersedia di perpustakaan dan jurnal ilmiah sebanyak 10 jurnal internasional sehingga terkumpul sumber data yang diperlukan.

5. Menyiapkan penyajian data,

Pada tahap ini peneliti melakukan analisis dari setiap sumber data yang telah dikumpulkan dan dianalisis berdasarkan kesediaan data terkait fokus penelitian.

6. Menyusun laporan.

Menyusun laporan sesuai dengan sistematika penulisan yang telah ditentukan.

D. Sumber Data

Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini adalah buku, dokumen, dan kepustakaan yang lain seperti artikel dan jurnal ilmiah yang terkait dengan pengaruh puasa ramadan terhadap nilai limfosit yang dipublikasikan secara internasional dalam 10 tahun terakhir, yaitu 2010-2020 . Pencarian literatur dilakukan dengan menggunakan mesin pencari google cendikia di internet dengan kata kunci : *Ramadan Fasting, Immunitate, Lymphocyte, Effect Ramadan Fasting*, Pengaruh puasa Ramadan, Puasa terhadap imunitas. Database yang diambil dari artikel yang dipublikasi pada *ScinceDirect, Elsevier, SAGE, Zahedan Journal of Research in Medical Sciences Irak (ZJRMS.Ir), Journal of Nutrition Fasting and Health (JNFH)*, dan *ResearchGate*.

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian Kepustakaan adalah dokumentasi, yaitu mencari data mengenai hal-hal atau variabel yang berupa catatan, buku, makalah atau artikel, jurnal dan sebagainya (Arikunto, 2002). Data dokumentasi dalam penelitian ini adalah artikel dan jurnal ilmiah yang didapatkan melalui penelusuran internet dari database *Google Scholar* yang memiliki keterkaitan dengan pengaruh puasa ramadan terhadap nilai limfosit.

F. Instrumen Penelitian

Instrumen Penelitian ini adalah format catatan penelitian, jurnal dan artikel penelitian.

G. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini berupa metode analisis isi (*Content Analysis*). Dalam analisis data dilakukan proses memilih, membandingkan, menggabungkan, dan memilah berbagai pengertian hingga ditemukan yang relevan (Krippendoff, 1993).