

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Rancangan Penelitian**

Penelitian kepustakaan merupakan suatu jenis penelitian yang digunakan dalam pengumpulan informasi dan data secara mendalam melalui berbagai literatur seperti buku referensi, jurnal dan hasil penelitian sebelumnya yang relevan, untuk mendapatkan jawaban mengenai masalah yang akan diteliti. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kepustakaan yang bertujuan untuk mengumpulkan informasi dan data dengan bantuan berbagai literatur kepustakaan. Dalam penelitian ini menggunakan variabel pola makan, aktifitas fisik dan kondisi stress.

#### **B. Sumber Data**

Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini diperoleh dari jurnal penelitian, buku atau ebook yang situs internet yang berkaitan dengan topik yang diambil yaitu hubungan pola makan, aktivitas fisik dan kondisi stres dengan kadar gula darah pada penderita diabetes melitus tipe 2. Sumber data yang diambil melalui penetapan tahun terbit yaitu pada jangka tahun 2017 hingga tahun 2022. Format jurnal yang digunakan yaitu full PDF. Jurnal yang diambil diperoleh melalui *google scholar*. Sumber data berupa jurnal yang diambil dalam penelitian ini terdiri dari 35 jurnal yang berkaitan dengan variabel yang diambil menggunakan kata kunci pola makan, stres, aktivitas dan diabetes.

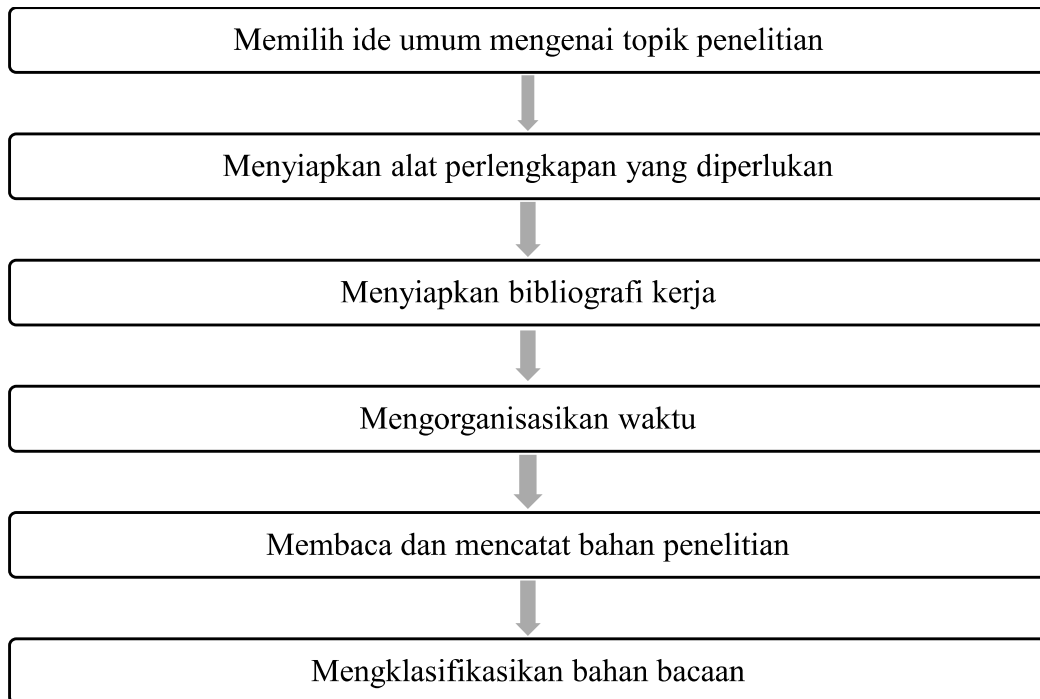
#### **C. Pengumpulan Data**

Dalam riset pustaka memanfaatkan sumber perpustakaan untuk memperoleh data penelitian. Riset pustaka membatasi kegiatannya hanya pada bahan-bahan koleksi perpustakaan saja, tanpa memerlukan riset lapangan. Dalam penelitian kepustakaan memanfaatkan perpustakaan untuk memperoleh penelitian. Studi Pustaka merupakan serangkaian kegiatan yang berkenaan dengan metode pengumpulan data pustaka, membaca, mencatat dan mengolah data bahan

penelitian (Sari, & Asmendari, 2020). Teknik pengumpulan data yang digunakan peneliti adalah metode *library search*.

#### D. Langkah-Langkah Penelitian Kepustakaan (*Study Literature*)

Dalam buku “Metode Penelitian Kepustakaan” Oleh Zed Mestika (2008) menyebutkan bahwa langkah-langkah penelitian kepustakaan yaitu sebagai berikut.



Gaambar 4.  
Alur Study Literature

Kemudian setelah bahan bacaan diklasifikasi menurut variabel penelitian yang diambil, maka dilakukan penelitian dengan menggunakan metode analisis data. Menurut Sari & Asmendri (2020) aktifitas analisis data pada model ini yaitu:

- a. Reduksi data (klasifikasi data), pada tahap awal ini melakukan pemilihan, pemfokusan, penyederhanaan, abstraksi data dalam catatan-catatan tertulis. Tujuannya untuk mendapatkan hasil yang kemudian menjadi fokus penelitian.
- b. Display data (menampilkan data dalam bentuk sederhana), tahap ini data yang sudah direduksi kemudian di display hingga memberikan pemahaman agar bisa menentukan tahap selanjutnya.

- c. Gambaran kesimpulan, setelah melakukan dua tahapan kemudian dilakukan konklusi atau penarikan kesimpulan dari data yang telah diteliti.

#### **E. Analisis Data**

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian kepustakaan bisa dengan menggunakan metode analisis isi. Analisis isi adalah sebuah alat penelitian yang difokuskan pada konten actual dan fitur internal media (Sari, & Asmendri, 2020). Analisis isi digunakan untuk menangkap inti dari fokus penelitian yang akan dilakukan melalui sumber-sumber yang dikumpulkan. Kemudian, setelah dilakukan proses penelitian, selanjutnya menganalisis data yang sudah terkumpul dengan menentukan hubungan satu sama lain.