BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif yaitu penelitian yang menitikberatkan pada pengukuran dan analisis hubungan sebab-akibat antara bermacam macam variabel. Penelitian kuantitatif menghasilkan informasi yang lebih terukur karena ada data yang dijadikan landasan untuk menghasilkan informasi yang lebih terukur. Penelititan kuantitatif tidak mempermasalahkan hubungan antara peneliti dengan subyek penelitian karena hasil penelitian lebih banyak tergantung dengan instrumen yang digunakan dan terukur variabel yang digunakan (Hardani *dkk.*, 2020)

Desain penelitian yang dilakukan oleh peneliti adalah *case control*. Pada penelitian ini, kelompok kasus adalah ibu hamil yang mengikuti prenatal yoga sedangkan kelompok kontrol adalah ibu hamil yang tidak mengikuti prenatal yoga.

B. Lokasi dan Waktu Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Penelitian dilakukan di Puskesmas Doro I Kabupaten Pekalongan. Penulis memilih lokasi ini karena tingginya angka kejadian partus lama sehingga membutuhkan penanganan yang tepat. Salah satu upaya yang dilakukan adalah dengan memberikan terapi prenatal yoga untuk untuk

membantu mempercepat pembukaan sehingga proses persalinan tidak terasa melelahkan dan menguras energi.

2. Waktu Penelitian

   Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juni – Juli 2025

C. Subjek Penelitian

1. Populasi

   Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi bukan hanya jumlah obyek atau subyek, tetapi meliputi seluruh karakteristik dimiliki oleh obyek atau subyek tersebut (Garaika dan Darmanah, 2019).

   Populasi penelitian ini adalah seluruh ibu bersalin pada bulan Mei - Juni 2025. Adapun perkiraan jumlah ibu bersalin sesuai data register ibu hamil yang memiliki HPL pada bulan Mei - Juni 2025 di Puskesmas Doro I sebanyak 97 responden.

2. Sampel

   Sampel adalah sebagian atau sebagian kecil dari populasi/objek yang dimasukkan dalam penelitian secara keseluruhan. Umumnya sampel adalah sebagian subjek yang diambil dari seluruh subjek yang diteliti dan dianggap mewakili keseluruhan populasi (Darwin *dkk.*, 2021).

   Sampel kasus dari penelitian ini diambil dari ibu hamil yang mengalami mengikuti prenatal yoga yang memenuhi kriteria yaitu

sebanyak 20 sampel untuk kelompok kasus dan untuk sampel kontrol diambil dari ibu bersalin yang tidak mengikuti prenatal yoga dengan jumlah minimal sama dengan sampel kasus yaitu 20 sampel sehingga jumlah sampel keseluruhan adalah sebanyak 40 orang.

Pengambilan sampel ibu bersalin di Puskesmas Doro I Kabupaten Pekalongan berdasarkan pada kriteria inklusi dan eksklusi sebagai berikut:

a. Kriteria Inklusi
   1) Kelompok Kasus
      a). Ibu bersalin dengan persalinan normal, TB (tinggi badan) > 150 cm di Puskesmas Doro I Kabupaten Pekalongan.
      b). Ibu bersalin dengan TBJ (taksiran berat janin) antara 2500 gram – 3500 gram di Puskesmas Doro I Kabupaten Pekalongan.
      c). Ibu bersalin tanpa komplikasi kehamilan
      d). Ibu bersalin kala I fase aktif
      e). Ibu bersalin dengan air ketuban yang masih utuh
   2) Kelompok Kontrol
      a) Ibu bersalin yang tidak mengikuti prenatal yoga
b. Kriteria Eksklusi
   1) Ibu bersalin yang drop out atau tidak melanjutkan sebagai responden penelitian.

3. Teknik Pengambilan Sampel

   a. Kelompok kasus

      Pengambilan sampel pada kelompok kasus menggunakan teknik *total sampling* yaitu teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi (pada kelompok kasus) dijadikan sampel

   b. Kelompok kontrol

      Pengambilan sampel dari 97 orang diambil sebanyak 20 orang menggunakan teknik *random sampling* dimana nama sampel dikocok dan nama yang keluar sebagai sampel adalah yang sesuai dengan kriteria inklusi.

D. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah definisi dari variabel-variabel penelitian yang akan diteliti secara operasional di lapangan (Anggreni, 2022). Definisi operasional dari variabel penelitian ini adalah :

Tabel 3.1
Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Pengukuran	Skala
1	Prenatal Yoga	Olahraga yoga yang dilakukan selama hamil, merupakan salah satu jenis modifikasi dari hatha yoga yang gerakannya disesuaikan dengan kondisi ibu hamil sehingga memiliki efek positif pada aktivitas uterus dan dilatasi serviks akan terkoordinasi selama persalinan sehingga persalinan berlangsung lebih singkat. Prenatal	SOP Prenatal Yoga	1. Melakukan Prenatal Yoga 2. Tidak melakukan Prenatal Yoga	Nominal

		Yoga dilakukan satu minggu dua kali dalam durasi 60 menit (Haryanti dan Artanty, 2018)			
2	Lama waktu persalinan kala I fase aktif	Lamanya proses pembukaan serviks mulai dari semenjak datang dan atau pembukaan 4 cm sampai pembukaan lengkap dengan observasi menggunakan partograrf	Partograf	1. Cepat ≤ 6 jam 2. Lama > 6 jam	Nominal

E. Variabel Penelitian

Variabel dalam suatu penelitian merupakan nilai yang berbeda dan bervariasi antara satu objek/ kategori dengan obyek/ kategori yang lain, nilai tersebut dapat dinyatakan dalam satu ukuran atau dapat diukur (Adiputra *dkk.*, 2021). Variabel dalam penelitian ini adalah :

1. Variabel bebas

   Variabel bebas (independen) adalah variabel yang mempengaruhi atau memiliki kemungkinan teoretis untuk mengakibatkan perubahan pada variabel lain (Hardani *dkk.*, 2020). Variabel bebas/ independen pada penelitian ini yaitu terapi prenatal yoga

2. Variabel terikat

   Variabel terikat (dependent) adalah variabel yang dalam konteks pemikiran ilmiah menjadi variabel yang timbul akibat adanya perubahan pada variabel lainnya (Hardani *dkk.*, 2020). Variabel terikat (dependent) dalam penelitian ini yaitu lama kala I fase aktif

F. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data

1. Jenis Data

   a. Data Primer

      Data primer adalah data yang diperoleh langsung dari sumber data. Data primer penelitian ini adalah lama persalinan kala I fase aktif pada ibu bersalin. Pengumpulan data dilakukan dengan cara observasi yang berisi tentang identitas responden, usia responden, pendidikan, pekerjaan dan pelaksanaan prenatal yoga.

   b. Data Sekunder

      Data sekunder yaitu data yang diperoleh dari sumber-sumber informasi yang sudah tersedia. Data sekunder penelitian adalah data jumlah ibu bersalin di Puskesmas Doro I Kabupaten Pekalongan. Pengumpulan data sekunder dilakukan menggunakan studi dokumentasi.

2. Teknik Pengumpulan Data

   Pengumpulan data dilakukan dengan pemeriksaan lama persalinan kala I fase aktif pada responden sebelum dan sesudah diberikan intervensi oleh peneliti. Peneliti dalam melakukan pengumpulan data melalui langkah-langkah sebagai berikut :

   a. Tahap Persiapan

      1) Peneliti mengajukan surat ijin studi pendahuluan dari Universitas Ngudi Waluyo untuk ditujukan ke Dinas Kesehatan Kabupaten Pekalongan

2) Peneliti mengajukan permohonan ijin penelitian kepada Ketua Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo
3) Peneliti mengajukan izin penelitian ke Lembaga *Ethical Clearance* yaitu berupa keterangan tertulis yang diberikan oleh Komisi Etik Penelitian Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo
4) Peneliti menyampaikan surat ijin penelitian yang diperoleh dari Ketua Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo ke KESBANGLINMASPOL Kabupaten Pekalongan.
5) Peneliti menyampaikan surat tembusan studi pendahuluan dan ijin penelitian ke Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Pekalongan dan Kepala Puskesmas Doro I Kabupaten Pekalongan.

b. Tahap Pelaksanaan

1) Peneliti memilih responden berdasarkan kriteria inklusi
2) Peneliti menjelaskan tujuan penelitian dan meminta responden yang bersedia terlibat dalam penelitian untuk mengisi surat persetujuan menjadi responden
3) Peneliti bersama *enumerator* memberikan perlakuan berupa terapi prenatal yoga terhadap responden yang mengikuti prenatal yoga sebanyak 2 kali selama 1 minggu.
4) Peneliti dengan dibantu oleh enumerator mengobservasi lama persalinan kala I fase aktif pada ibu bersalin yang mengikuti prenatal yoga maupun ibu bersalin yang tidak mengikuti prenatal yoga

c. Evaluasi

1) Peneliti membuat tabel rekapitulasi data hasil penelitian dan mengolah data hasil penelitian secara komputerisasi dengan program statistik tertentu.
2) Peneliti membuat analisis data sesuai dengan tujuan penelitian.
3) Peneliti membuat laporan hasil penelitian sesuai dengan prosedur penulisan laporan.

3. Etika Penelitian

Penelitian kesehatan merupakan penelitian yang diaplikasikan dalam bidang kesehatan. Terdapat etika yang perlu diperhatikan sebelum peneliti melakukan penelitian. Etika penelitian menunjuk pada prinsip-prinsip etis yang diterapkan dalam kegiatan penelitian (Rostiyanti *dkk.*, 2023). Dalam melakukan penelitian ini, peneliti memperhatikan prinsip-prinsip etika penelitian antara lain:

a. *Respect for persons*

Hal ini bertujuan menghormati otonomi untuk mengambil keputusan mandiri (*self determination*) dan melindungi kelompok-kelompok dependent (tergantung) atau rentan (*vulnerable*) dari penyalahgunaan (*harm and abuse*).

Pada penelitian ini, pengambilan responden dimulai peneliti dengan menjelaskan tentang maksud dan tujuan penelitian kepada calon responden. Kepada responden juga dijelaskan bahwa penelitian ini tidak akan memberikan dampak negatif apapun terhadap dirinya dan bayi dalam kandungannya. Selain itu peneliti juga menjelaskan kepada

responden bahwa ia berhak untuk berhenti berpartisipasi dalam penelitian sewaktu-waktu sesuai dengan keinginannya tanpa adanya paksaan dan sanksi dari peneliti.

b. *Beneficience*

Prinsip berbuat baik, memberikan manfaat yang maksimal dan risiko yang minimal. Prinsip ini adalah bahwa penelitian yang dilakukan mempunyai keuntungan baik bagi peneliti maupun responden penelitian. Keuntungan dari penelitian ini adalah sebagai suatu upaya bagi peneliti untuk menjawab pertanyaan penelitian sehingga dengan demikian dapat menjadi dasar untuk pengembangan terapi komplementer sebagai suatu intervensi yang dapat diberikan kepada ibu hamil dan bersalin. Sedangkan keuntungan penelitian bagi klien adalah meningkatkan pengetahuan ibu tentang manfaat terapi prenatal yoga terhadap kehamilan dan persalinan yang dapat dibuktikan dengan cara ilmiah, bukan hanya berdasarkan kebiasaan dan kepercayaan.

c. *Non Maleficence*

Penelitian ini menggunakan prosedur yang tidak menimbulkan bahaya bagi pasien yaitu dengan pengamatan/observasi langsung kontraksi ibu dan menganalisa partograf. Prosedur observasi langsung meliputi pengamatan lama kala I fase aktif, baik pada ibu yang mengikuti prenatal yoga maupun ibu yang tidak mengikuti prenatal yoga.

d. *Justice*

Peneliti tidak melakukan diskriminasi saat memilih responden penelitian. Pada penelitian ini responden dipilih berdasarkan kriteria inklusi penelitian.

5. *Ethical Clearance*

Penelitian ini sudah mendapatkan *ethical clearance* dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo Nomor 362/KEP/EC/UNW/2025

G. Metode Pengolahan Data

Proses pengolahan data dengan bantuan komputer dilakukan dengan tahap-tahap sebagai berikut:

a. *Editing* (Memeriksa Data)

Peneliti melakukan pemeriksaan atau pengecekan kelengkapan data dengan cara melalui data lama kala 1 dan keikut sertaan prenatal yoga yang telah dikumpulkan.

b. *Coding* (Memberi kode)

Peneliti memberi kode identitas pada biodata responden yang sudah dikumpulkan untuk menjaga kerahasiaan identitas dan mempermudah proses penelusuran biodata sampel saat diperlukan, serta mempermudah penyimpanan arsip data, kemudian menetapkan kode untuk hasil observasi yang telah dilakukan.

1) Prenatal yoga dengan kode

1 = Mengikuti prenatal yoga

2 = Tidak mengikuti prenatal yoga

2) Lama kala 1

1= Cepat

2= Lama

c. *Processing* (Data Entry)

Peneliti membuat tabel rekapitulasi data hasil penelitian dan memasukkan data pada program komputer, kemudian mengolah secara komputerisasi dengan program statistik tertentu.

d. *Cleaning* (Pembersihan Data)

Peneliti memeriksa kembali hasil pengolahan data dan jika terjadi kesalahan dalam pengolahan data atau ditemukan data yang hilang maka peneliti melakukan olah data ulang, namun jika tidak ditemukan kesalahan maka dilanjutkan pada tahap analisis data penelitian.

H. Analisis data

1. Analisis Univariat

Analisis univariat dilakukan untuk melihat distribusi frekuensi variabel-variabel yang akan diteliti. Variabel yang akan diteliti dalam penelitian ini yaitu usia,pendidikan, pekerjaan dan paritas ibu. Dengan melihat distribusi frekuensi dapat diketahui deskripsi masing-masing variabel dalam penelitian. Hasil analisa univariat ditampilkan dalam bentuk prosentase.

2. Analisis Bivariat

Analisis bivariat adalah uji korelasi atau uji hubungan terhadap dua variabel yang diduga berhubungan. Variabel terikat adalah lama kala 1 sedangkan variabel bebas yaitu prenatal yoga. Analisis bivariat dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan uji *Chi Square*. Dasar pengambilan hipotesis penelitian berdasarkan pada tingkat signifikan dengan derajat kepercayaan ($\alpha = 0,05$), hubungan dikatakan bermakna apabila nilai $p < 0,05$.

Keputusan hasil uji statistik dengan membandingkan nilai p (p-value) dan nilai α (0,05), ketentuan yang berlaku adalah sebagai berikut :

a. Jika p-value ≤ 0,05 berarti Ho ditolak, sehingga antara kedua variabel ada hubungan yang bermakna atau ada hubungan variabel bebas (prenatal yoga) dengan variabel terikat (lama kala 1).
b. Jika p-value > 0,05 berarti Ho diterima, sehingga antara kedua variabel tidak ada hubungan yang bermaknaatau tidak ada hubungan variabel bebas (prenatal yoga) dengan variabel terikat (lama kala 1).