

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Jenis dan Desain Penelitian**

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain deskriptif dan pendekatan retrospektif. Menurut Notoatmodjo (2019), penelitian deskriptif merupakan penelitian yang dilakukan untuk menggambarkan atau mendeskripsikan suatu fenomena, kejadian, atau keadaan sebagaimana adanya tanpa memberikan perlakuan atau manipulasi terhadap variabel yang diteliti. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran secara sistematis, faktual, dan akurat mengenai fakta atau karakteristik populasi yang diteliti. Dalam penelitian ini, peneliti mendeskripsikan prenatal yoga dan lama persalinan pada ibu bersalin di Klinik Ibu Alam Salatiga Tahun 2025 berdasarkan data sekunder yang diperoleh dari rekam medis dan catatan pelayanan kesehatan.

#### **B. Tempat dan Waktu Penelitian**

Penelitian dilaksanakan di Klinik Ibu Alam Salatiga. Waktu penelitian bulan Juni 2025.

#### **C. Populasi dan Sampel**

##### **1. Populasi**

Populasi adalah wilayah generasi yang terdiri dari: objek dengan kualitas dan atribut tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian mengambil kesimpulan. (Notoatmodjo, 2019). Populasi penelitian ini adalah seluruh ibu yang melahirkan di Klinik Ibu Alam Salatiga periode Maret-Juni 2025 sebanyak 80 orang.

## 2. Sampel

Sampel dalam penelitian ini adalah ibu bersalin pervaginam yang datang ke Klinik Ibu Alam Salatiga pada kala I fase aktif (pembukaan 4 cm) hingga bayi lahir, dengan data persalinan yang lengkap pada rekam medis. Berdasarkan kriteria tersebut, dari total 80 ibu bersalin pada periode Maret–Juni 2025, diperoleh 26 orang yang memenuhi kriteria dan dijadikan sebagai sampel penelitian. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*, yaitu teknik pemilihan sampel berdasarkan pertimbangan atau kriteria tertentu yang telah ditetapkan peneliti, sehingga sampel yang dipilih benar-benar sesuai dengan tujuan penelitian dan dapat menggambarkan fenomena yang diteliti secara spesifik (Notoatmodjo, 2019).

## D. Definisi Operasional

Tabel 3.1 Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur dan Cara Ukur	Hasil Ukur	Skala
<b>Variabel Bebas</b>				
<b>Prenatal Yoga</b>	Pelaksanaan prenatal yoga adalah program latihan fisik terstruktur pada trimester III yang mencakup teknik pernapasan, relaksasi, mobilisasi panggul, dan penguatan otot dasar panggul, dengan penyesuaian fokus dan intensitas berdasarkan paritas ibu (primigravida untuk persiapan fisik	Data dikumpulkan dengan master tabel pelaksanaan prenatal yoga dari buku ANC Ibu Hamil dan data register di Klinik Ibu Alam Salatiga atau tempat pelaksanaan yoga	1. Melakukan prenatal yoga Jika tercatat ibu melakukan prenatal yoga di klinik atau tempat pelaksanaan yoga di buku ANC 8-10 kali kehadiran (Putri et al., 2023) 2. Tidak melakukan prenatal yoga Jika tidak tercatat ibu melakukan prenatal yoga di klinik atau	Nominal

dan mental menghadapi persalinan lebih lama, multigravida untuk pemeliharaan kekuatan panggul dan teknik mengejan efisien, grandemultigravida dengan latihan ringan dan pengawasan ketat untuk mencegah komplikasi). (Lee et al., 2023; Astuti et al., 2022)

tempat pelaksanaan yoga di buktikan di buku ANC minimal < 8 kali kehadiran

**Variabel Terikat**

<b>Lama Persalinan</b>	Lama persalinan adalah durasi sejak pembukaan serviks kala I fase aktif 4 cm-10cm, saat ibu datang ke fasilitas kesehatan hingga bayi lahir pervaginam kala II.	Buku Persalinan	Register	Lama persalinan dihitung dari pembukaan serviks saat ibu datang hingga bayi lahir, berdasarkan data pada buku register persalinan. Secara teori, durasi normal adalah 10–12 jam pada primigravida, 6–8 jam pada multigravida, dan 3–4 jam pada grandemultipara (Nuraini et al., 2023).	Rasio
------------------------	---	-----------------	----------	--	-------

**E. Alat Pengumpulan Data**

Alat yang digunakan untuk pengumpulan data menggunakan master tabel dan sumber datanya menggunakan data sekunder. Menurut Sugiyono (2020) data sekunder adalah sumber yang tidak langsung memberikan data kepada pengumpulan data. Data sekunder didapatkan dari sumber yang dapat mendukung penelitian antara lain dari

dokumentasi dan literature. Dalam penelitian ini data sekunder menggunakan data rekam medic di Klinik Ibu Alam Salatiga periode Maret-Juni 2025.

## **F. Prosedur Pengumpulan Data**

Pengumpulan data pada penelitian ini baik variabel bebas dan variabel terikatnya menggunakan master tabel. Data direkap dari rekam medis serta sumber data sekunder lainnya. Untuk memperoleh data dalam penelitian yang dilakukan di Klinik Ibu Alam Salatiga. Peneliti melaksanakan prosedur sebagai berikut :

### **1. Prosedur Administrasi**

- a. Proses kegiatan dimulai setelah mendapatkan persetujuan penelitian dari Universitas Ngudi Waluyo.
- b. Peneliti mengajukan surat ijin penelitian dari Universitas Ngudi Waluyo diserahkan ke Klinik Ibu Alam Salatiga
- c. Setelah itu peneliti mengajukan EC dan mendapatkan surat EC dengan nomor 370/KEP/EC/UNW/2025
- d. Setelah mendapatkan surat balasan untuk melakukan penelitian, maka peneliti melakukan penelitian di Klinik Ibu Alam Salatiga

### **2. Prosedur Pengambilan Data**

- a. Peneliti mengumpulkan data prenatal yoga dan lama persalinan melalui data rekam medis Klinik Ibu Alam Salatiga.
- b. Peneliti merekap data yang diperoleh dan memasukkan data ke program komputer.

- c. Peneliti mengolah data dan melakukan analisis data.

## **G. Pengolahan Data**

Berdasarkan hasil pengambilan data yang dikumpulkan dan diolah secara manual, tujuan utama adalah untuk menyederhanakan dan menyajikan data dalam susunan yang sistematis. Pengolahan data dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu:

### *1. Editing*

Pada tahap ini, data diperiksa untuk memastikan kelengkapan pengisian, ketepatan, dan konsistensi jawaban. Selain itu, dilakukan editing untuk memastikan bahwa jika ada kekurangan atau kesalahan data, hal tersebut dapat segera diperbaiki.

### *2. Coding*

Untuk mempermudah proses pengolahan data, peneliti menggunakan kode yang didasarkan pada jumlah skor jawaban individu untuk mempermudah pengelompokan dan klasifikasi data. Peneliti memberikan kode sebagai berikut :

#### a. Umur

Kode 1 : < 20 tahun

Kode 2 : 20-35 tahun

Kode 3 : > 35 tahun

#### b. Pendidikan

Kode 1 : Pendidikan Dasar dan Pertama (SD dan SMP)

Kode 2 : Pendidikan Menengah (SMA)

Kode 3 : Pendidikan Tinggi (PT)

c. Pekerjaan

Kode 1 : IRT

Kode 2 : PNS

Kode 3 : Wiraswasta

d. Paritas

Kode 1 : Primiparitas

Kode 2 : Multiparitas

Kode 3 : Grandemulti

e. Variabel Prenatal Yoga

Kode 1 : Melakukan

Kode 2 : Tidak Melakukan

3. *Entering*

Peneliti kemudian melakukan proses pengkodean dan entri data ke dalam sistem komputer menggunakan aplikasi *microsoft excel* untuk mempermudah analisis data yang telah dikumpulkan.

4. *Tabulating*

Peneliti melakukan tabulasi data dengan mengatur kode-kode ke dalam tabel yang sistematis di Microsoft Excel. Data hasil tabulasi yang telah dimasukkan ke

dalam program *microsoft excel* selanjutnya dipindahkan kedalam program pengolahan data.

#### 5. *Cleaning*

Peneliti memastikan bahwa seluruh data yang dimasukkan ke dalam pengolahan data melalui komputer yang sudah sesuai dengan sebenarnya atau untuk mencari ada kesalahan atau tidak pada data yang sudah *dientry*.

### **H. Analisa Data**

Data yang diolah kemudian dilakukan analisis secara bertahap sesuai tujuan penelitian, meliputi :

#### 1. Analisa Univariat

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan secara univariat, yaitu analisis yang bertujuan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan distribusi frekuensi, persentase, nilai rata-rata, median, standar deviasi, nilai minimum, dan nilai maksimum dari masing-masing variabel penelitian tanpa menguji hubungan atau perbedaan antarvariabel (Notoatmodjo, 2019). Analisis ini digunakan untuk mengetahui gambaran pelaksanaan prenatal yoga dan lama persalinan pada ibu bersalin di Klinik Ibu Alam Salatiga Tahun 2025.