

SKRIPSI

**PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP LAMA
PERSALINAN KALA II DI WILAYAH KERJA
UPTD PUSKESMAS INDIHIANG
KOTA TASIKMALAYA**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana
Terapan Kebidanan



IIN DARMANINGSIH

P20624325021

**PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
JURUSAN KEBIDANAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN
TASIKMALAYA
TAHUN 2026**

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul "Pengaruh Senam Hamil Terhadap Lama Persalinan Kala II di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Indihiang Kota Tasikmalaya" ini dengan lancar.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam menyelesaikan Pendidikan di Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan di Politeknik Kesehatan Tasikmalaya.

Atas izin Allah dan bantuan berbagai pihak serta arahan dari pembimbing sampai akhirnya skripsi ini dapat selesai disusun tepat pada waktunya. Oleh karena itu penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih kepada:

1. Dr. Dini Mariani, S. Kep., Ners., M. Kep, selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
2. Dr. Hj. Yati Budiarti, SST., M. Keb, selaku Ketua Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
3. Dede Gantini, SST., M. Keb, selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
4. Yulia Herliani, SST, M.Keb, selaku Dosen Pembimbing Utama penulis dalam menyelesaikan penyusunan skripsi.
5. Qanita Wulandara, SST., M. Keb, selaku Dosen Pembimbing Kedua yang memberikan banyak bimbingan kepada penulis dalam menyelesaikan penyusunan skripsi
6. Yani Maryani, SKM., selaku Kepala UPTD Puskesmas Indihiang
7. Selanjutnya terimakasih kepada seluruh keluarga yang telah memberikan dukungan moral dan materil hingga selesainya skripsi ini.
8. Terimakasih kepada seluruh rekan-rekan seperjuangan dari Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan yang telah saling memberikan semangat dalam menyelesaikan skripsi ini.

Tasikmalaya, Januari 2026
Penulis

PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP LAMA PERSALINAN KALA II DI WILAYAH KERJA UPTD PUSKESMAS INDIHIANG KOTA TASIKMALAYA

Iin Darmaningsih
Politeknik Kesehatan Tasikmalaya
Jurusan Kebidanan Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan
Email: Email: darmaningsihiin@gmail.com

INTISARI

Persalinan kala II yang berlangsung lama dapat meningkatkan risiko komplikasi pada ibu dan bayi, seperti partus lama dan asfiksia neonatorum. Salah satu upaya nonfarmakologis yang dapat dilakukan untuk membantu memperlancar proses persalinan adalah senam hamil. Senam hamil membantu meningkatkan kekuatan otot panggul, melatih teknik pernapasan, dan meningkatkan kesiapan fisik ibu dalam menghadapi persalinan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam hamil terhadap lama persalinan kala II di wilayah kerja UPTD Puskesmas Indihiang Kota Tasikmalaya.

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif analitik observasional dengan pendekatan quasi experimental dan rancangan post-test only control group design. Sampel penelitian berjumlah 32 ibu hamil trimester III yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Data dikumpulkan melalui lembar observasi, buku KIA, dan partograf. Analisis data menggunakan uji independent sample t-test dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata lama persalinan kala II pada ibu yang teratur mengikuti senam hamil adalah 32,94 menit dengan standar deviasi 6,567, sedangkan pada ibu yang tidak teratur mengikuti senam hamil adalah 55,50 menit dengan standar deviasi 3,445. Hasil analisis statistik menunjukkan terdapat pengaruh senam hamil terhadap lama persalinan kala II dengan nilai p-value $< 0,05$.

Senam hamil berpengaruh terhadap percepatan lama persalinan kala II pada ibu bersalin. Ibu hamil yang teratur mengikuti senam hamil memiliki durasi persalinan kala II lebih singkat dibandingkan ibu yang tidak teratur mengikuti senam hamil.

Kata Kunci: Senam hamil, lama persalinan kala II, ibu hamil trimester III.

***The Effect of Pregnancy Exercise on the Duration of the Second Stage of Labor
in the Working Area of UPTD Puskesmas Indihiang Tasikmalaya City***

Iin Darmaningsih
Tasikmalaya Ministry of Health Polytechnic
Midwifery Department Applied Undergraduate Study Program
Email: darmaningsihiin@gmail.com

ABSTRACT

Prolonged second stage of labor may increase the risk of complications for both mother and baby, such as prolonged labor and neonatal asphyxia. One of the non-pharmacological methods that can help facilitate labor is pregnancy exercise. Pregnancy exercise improves pelvic muscle strength, breathing techniques, and maternal physical readiness for childbirth. This study aimed to determine the effect of pregnancy exercise on the duration of the second stage of labor in the working area of UPTD Puskesmas Indihiang, Tasikmalaya City.

This study used a quantitative analytical observational design with a quasi-experimental approach and a post-test only control group design. The sample consisted of 32 third-trimester pregnant women selected using purposive sampling technique. Data were collected using observation sheets, maternal and child health books, and partographs. Data analysis was performed using the independent sample t-test with a significance level of $\alpha = 0.05$.

The results showed that the mean duration of the second stage of labor among mothers who regularly participated in pregnancy exercise was 32.94 minutes with a standard deviation of 6.567, while mothers who did not regularly participate had a mean duration of 55.50 minutes with a standard deviation of 3.445. Statistical analysis showed that there was a significant effect of pregnancy exercise on the duration of the second stage of labor with a p-value < 0.05 .

Pregnancy exercise has an effect on shortening the duration of the second stage of labor. Mothers who regularly participated in pregnancy exercise experienced a shorter second stage of labor compared to those who did not regularly participate.

Keywords: Pregnancy exercise, duration of second stage labor, third trimester pregnant women.

DAFTAR ISI

| | |
|--|-------------|
| LEMBAR PERSETUJUAN | i |
| LEMBAR PENGESAHAN | ii |
| HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS..... | iii |
| PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI..... | iv |
| INTISARI..... | v |
| ABSTRACT..... | vi |
| KATA PENGANTAR..... | vii |
| DAFTAR ISI..... | viii |
| DAFTAR TABEL..... | x |
| DAFTAR GAMBAR..... | xi |
| DAFTAR LAMPIRAN | xii |
| BAB I PENDAHULUAN..... | 1 |
| A. Latar Belakang | 1 |
| B. Rumusan Masalah..... | 5 |
| C. Tujuan Penelitian | 5 |
| D. Ruang Lingkup..... | 6 |
| E. Manfaat Penelitian | 7 |
| F. Keaslian Penelitian..... | 8 |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA..... | 11 |
| A. Telaah Pustaka | 11 |
| B. Kerangka Teori | 40 |
| C. Kerangka Konsep..... | 41 |
| D. Hipotesis | 41 |
| BAB III METODE PENELITIAN | 42 |
| A. Jenis dan Desain Penelitian..... | 42 |
| B. Populasi dan Sampel | 42 |

| | |
|--|-----------|
| C. Waktu dan Tempat Penelitian..... | 44 |
| D. Variabel Penelitian..... | 44 |
| E. Definisi Operasional. | 44 |
| F. Jenis dan Teknik Pengumpulan Sampel | 45 |
| G. Alat Ukur dan Instrumen Penelitian | 46 |
| H. Manajemen Data | 47 |
| I. Etika Penelitian | 49 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN..... | 51 |
| A. Hasil Penelitian | 51 |
| B. Pembahasan..... | 56 |
| BAB V KESIMPULAN DAN SARAN | 66 |
| A. Kesimpulan | 66 |
| B. Saran | 66 |
| DAFTAR PUSTAKA | 68 |
| LAMPIRAN..... | 70 |

DAFTAR TABEL

| | | |
|-------------|--|----|
| Tabel 3. 1 | Definisi Operasional..... | 45 |
| Tabel 4. 1. | Distribusi Frekuensi data Lama Persalinan Kala II Pada Ibu Hamil Trimester III Yang Teratur Mengikuti Senam Hamil di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Indihiang Tahun 2026 | 53 |
| Tabel 4. 2 | Distribusi Frekuensi data Lama Persalinan Kala II Pada Ibu Hamil Trimester III Yang Tidak Teratur Mengikuti Senam Hamil di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Indihiang Tahun 2026..... | 54 |
| Tabel 4. 3 | Tabel Uji Normalitas Lama Persalinan Kala II Pada Ibu Hamil Trimester III Yang Teratur dan Tidak Teratur Mengikuti Senam Hamil di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Indihiang Tahun 2026..... | 54 |
| Tabel 4. 4 | Hasil analisis uji independent sample t-test Pengaruh senam hamil teratur dan tidak teratur terhadap lamanya persalinan kala II di Wilayah UPTD Puskesmas Indihiang Tahun 2026..... | 55 |

DAFTAR GAMBAR

| | |
|------------------------------------|----|
| Gambar 2. 1 Senam Hamil | 21 |
| Gambar 2. 2 Senam Hamil | 21 |
| Gambar 2. 3 Senam Hamil | 22 |
| Gambar 2. 4 Senam Hamil | 22 |
| Gambar 2. 5 Senam Hamil | 23 |
| Gambar 2. 6 Senam Hamil | 23 |
| Gambar 2. 7 Senam Hamil | 23 |
| Gambar 2. 8 Senam Hamil | 24 |
| Gambar 2. 9 Senam Hamil | 24 |
| Gambar 2. 10 Senam Hamil | 25 |
| Gambar 2. 11 Senam Hamil | 25 |
| Gambar 2. 12 Senam Hamil | 25 |
| Gambar 2. 13 Senam Hamil | 26 |
| Gambar 2. 14 Senam Hamil | 26 |
| Gambar 2. 15 Senam Hamil | 26 |
| Gambar 2. 16 Senam Hamil | 27 |
| Gambar 2. 17 Senam Hamil | 27 |
| Gambar 2. 18 Senam Hamil | 27 |
| Gambar 2. 19 Senam Hamil | 28 |
| Gambar 2. 20 Senam Hamil | 28 |
| Gambar 2. 21 Senam Hamil | 28 |
| Gambar 2. 22 Senam Hamil | 29 |
| Gambar 2. 23 Senam Hamil | 29 |
| Gambar 2. 24 Senam Hamil | 29 |
| Gambar 2. 25 Senam Hamil | 30 |
| Gambar 2. 26 Senam Hamil | 30 |
| Gambar 2. 27 Senam Hamil | 31 |
| Gambar 2. 28 Senam Hamil | 31 |
| Gambar 2. 29 Kerangka Teori..... | 40 |
| Gambar 2. 30 Kerangka Konsep | 41 |

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Daftar Riwayat hidup
- Lampiran 2. Surat Izin Penelitian
- Lampiran 3. Surat Balasan Penelitian
- Lampiran 4. Kode Etik Penelitian
- Lampiran 5. Informed Consent
- Lampiran 6. Partograf
- Lampiran 7. Lembar Observasi Senam Hamil
- Lampiran 8. Master Tabel
- Lampiran 9. Analisa Data SPSS
- Lampiran 10. Dokumentasi