

SKRIPSI

**HUBUNGAN SENAM HAMIL DEGAN LAMANYA
PERSALINAN KALA II PADA IBU PRIMIPARA
DI PMB “S” KOTA BENGKULU
TAHUN 2025**



OLEH :

SELVY AMELYA SAFARI
P01740322041

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES BENGKULU
PRODI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
JURUSAN KEBIDANAN
TAHUN 2026**

SKRIPSI

HUBUNGAN SENAM HAMIL DEGAN LAMANYA PERSALINAN KALA II PADA IBU PRIMIPARA DI PMB “S” KOTA BENGKULU TAHUN 2025

Skripsi Ini Diajukan sebagai Salah Satu Syarat untuk Mendapatkan Gelar Sarjana
Terapan Kebidanan (S.Tr.Keb)



OLEH :

SELVY AMELYA SAFARI
P01740322041

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES BENGKULU
PRODI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
JURUSAN KEBIDANAN
TAHUN 2026**

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

HUBUNGAN SENAM HAMIL DEGAN LAMANYA PERSALINAN KALA II PADA IBU PRIMIPARA DI PMB “S” KOTA BENGKULU TAHUN 2025

Yang Dipersiapkan dan Dipresentasikan Oleh :

SELVY AMELYA SAFARI
P01740322031

Skripsi ini Telah Diperiksa dan Disetujui untuk Dipresentasikan Dihadapan Tim
Penguji Poltekkes Kemenkes Bengkulu Jurusan Kebidanan
Pada Tanggal 26 Juni 2026

Oleh Dosen Pembimbing :

Pembimbing I



Ratna Dewi, SKM., MPH
NIP. 197810142001122001

Pembimbing II



Rina, SST., M. Tr. Keb
NIP. 197908202005022001

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

**HUBUNGAN SENAM HAMIL DENGAN LAMANYA
PERSALINAN KALA II PADA IBU PRIMIPARA
DI PMB “S” KOTA BENGKULU
TAHUN 2025**

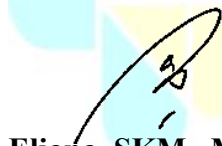
Yang Diperiapkan dan Dipresentasikan Oleh :

SELVY AMELYA SAFARI
P01740322041

Skripsi Ini Telah Diuji dan Dipresentasikan Dihadapan
Tim Penguji Poltekkes Kemenkes Bengkulu Jurusan Kebidanan
Pada Tanggal 29 Juni 2026
Dinyatakan Telah Memenuhi Syarat Untuk Diterima

Tim Penguji,

Ketua Dewan Penguji



Eliana, SKM., MPH
NIP: 196505091989032001

Penguji I



Desi Widiyanti, SST., M.Keb
NIP: 198012172001122001

Penguji II



Ratna Dewi, SKM., MPH
NIP: 197810142001122001

Penguji III



Rina, SST., M. Tr. Keb
NIP: 197908202005022001

Mengesahkan

**Ketua Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan
Poltekkes Kemenkes Bengkulu**



Lusi Andriani, SST., M.Kes
SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Selvy Amelya Safari

Tempat, Tanggal Lahir : Kota Bekasi, 05 Juni 2004

NIM : P01740322041

Program Studi : Sarjana Terapan Kebidanan

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi saya yang berjudul “Hubungan Senam Hamil Dengan Lamanya Persalinan Kala II Pada Ibu Primipara Di PMB ‘S’ Kota Bengkulu Tahun 2025”

1. Adalah benar hasil karya saya sendiri (tidak hasil plagiasi)
2. Tidak didasarkan pada data palsu

Apabila kelak dikemudian hari terbukti bahwa pernyataan saya tidak benar, maka saya bersedia mempertanggung jawabkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Dengan surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya.

Bengkulu, Juni 2026
Yang Menyatakan,



Selvy Amelya Safari
NIM : P01740322041

BIODATA



Nama : Selvy Amelya Safari

Jenis Kelamin : Perempuan

Tempat, Tanggal Lahir : Kota Bekasi, 05 Juni 2004

Email : selvyamelya05@gmail.com

Agama : Islam

Kebangsaan : Indonesia

Status : Belum Menikah

Alamat : Lampung

Riwayat Pendidikan

1. SD Negeri 3 Liwa
2. SMP Negeri 1 Pesisir Selatan
3. SMA Kebangsaan
4. Poltekkes Kemenkes Bengkulu

PERSEMBAHAN

Pertama saya ucapkan puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala nikmat berupa kesehatan, kekuatan, dan membekali dengan ilmu pengetahuan serta inspirasi yang sangat banyak dalam proses penyelesaian skripsi ini. Shalawat dan salam semoga senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW. Teladan utama bagi seluruh umat manusia.

Di antara seluruh halaman dalam skripsi ini, lembar persembahan adalah halaman yang paling bermakna, karena di sinilah penulis menitipkan rasa terima kasih yang tiak mampu terucap oleh kata - kata. Bismillahirrohmanirrahim, skripsi ini penulis persembahkan kepada :

1. Terkhusus kepada Almarhum Ayahku sosok yang paling kurindukan. Berat sekali rasanya ditinggalkan saat ku mulai dewasa. Terima kasih atas segala pengorbanan, kasih sayang, serta segala bentuk tanggung jawab atas kehidupan layak yang telah diberikan semasa ayah hidup. Terima kasih telah menjadi alasan terbesarku untuk tetap semangat berjuang meraih gelar sarjana yang ayah impikan. Walaupun berat sekali harus melewati kerasnya kehidupan tanpa didampingi sosok ayah, rasa iri dan rindu sering kali membuat terjatuh. Semoga ayah bangga dengan usaha dan perjuanganku selama ini untuk ayah.
2. Untuk Ibuku tercinta perempuan hebat yang tetap berdiri tegar meski harus menjalani begitu banyak hal tanpa belahan jiwa. Terima kasih atas setiap doa yang tak pernah putus, setiap air mata yang diam-diam jatuh, setiap lelah yang Ibu sembunyikan, dan setiap perjuangan yang tak pernah Ibu keluhkan demi masa depanku. Setelah kepergian Ayah, Ibu menjadi sosok

yang memikul begitu banyak beban, namun tetap menjadi rumah paling hangat untukku pulang. Semoga karya sederhana ini menjadi sedikit alasan bagi Ibu untuk tersenyum bangga. Terima kasih karena tidak pernah menyerah. Aku mencintaimu, Ibu.

3. Skripsi ini juga kupersembahkan untuk kedua adik perempuanku Syera Aulia Safari dan Rania Salsabila Safari. Terima kasih telah menjadi bagian dari perjalanan hidupku, menjadi penyemangat di setiap lelah, dan menjadi alasan untuk terus berjuang dan tidak menyerah. Mungkin aku belum menjadi kakak yang sempurna, tetapi aku berharap karya sederhana ini dapat menjadi bukti bahwa mimpi bisa diraih dengan usaha dan doa. Semoga kelak kalian tumbuh menjadi perempuan hebat, kuat, dan mampu menggapai segala cita-cita yang diinginkan. Terima kasih telah menghadirkan tawa, kasih sayang, dan warna dalam hidupku.
4. Untuk seseorang yang tidak kalah penting dalam hidup penulis, pemilik NRP 1726103050080395, terima kasih telah hadir dan menemani setiap proses yang tidak mudah ini. Terima kasih atas doa, dukungan, kesabaran, perhatian, semangat materi serta moril yang selalu diberikan di saat aku lelah dan hampir menyerah. Kehadiranmu menjadi salah satu alasan aku tetap kuat hingga sampai pada titik ini.
5. Julia Nur Azizah sahabat seperjuanganku sejak maba, yang hadir bukan hanya sebagai teman, tetapi seperti keluarga yang dipertemukan oleh takdir. Terima kasih karena telah membersamaku dari awal langkah yang penuh kebingungan hingga sampai di titik ini. Kita tumbuh bersama, saling menguatkan, berbagi tawa di tengah lelah, berbagi air mata di tengah

kesulitan, dan memikul keluh kesah yang sama dalam perjalanan yang tidak selalu mudah. Kamu menjadi tempat pulang ketika hati terasa lelah, menjadi pelengkap di saat dunia terasa berat, dan menjadi saksi atas setiap proses, jatuh bangun, serta perjuangan yang telah dilewati bersama. Terima kasih karena tidak pernah meninggalkan, tetap menggenggam, dan tetap bertahan sampai hari ini. Semoga kelak, di mana pun langkah membawa kita, cerita perjuangan ini akan selalu menjadi bagian paling indah yang tidak pernah terlupakan.

6. Untuk sahabat-sahabat terdekatku Della Novita, Miftha Anasya Putri, Amanda Mutiara Mansyur dan Dora Valency, terima kasih telah hadir dalam setiap proses perjalanan ini. Terima kasih untuk tawa, dukungan, semangat, doa, dan kebersamaan yang telah diberikan. Kalian menjadi tempat berbagi cerita di saat lelah, menjadi penguat di saat hampir menyerah, dan menjadi bagian berharga dalam perjalanan hidupku
7. Terimakasih kepada pembimbing Ibu Ratna Dewi, SKM., MPH dan Ibu Rina, SST., M. Tr. Keb yang telah membimbing penulis dengan sepenuh hati, selalu memberi arahan dengan sangat sabar, mungkin jika tanpa bimbingan ibu skripsi ini tidak akan tercetak dengan sempurna. Ilmu ini yang kelak akan memberikan manfaat yang sangat besar bagi penulis dikemudian hari, semoga kelak tuhan akan membalas kebaikan ibu berlipat-lipat ganda.
8. Terimakasih juga tidak lupa saya ucapkan kepada Ibu Eliana, SKM., MPH dan Ibu Desi Widiyanti, SST., M.Keb sebagai penguji saya yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan kritik, saran,

serta masukan yang membangun. Setiap arahan yang diberikan menjadi pelajaran berharga dalam menyempurnakan skripsi ini dan membentuk saya menjadi pribadi yang lebih teliti serta terus belajar.

9. Terakhir, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada diri sendiri, Selvy Amelya Safari, terimakasih karena telah bertahan sejauh ini. Terimakasih karena tidak menyerah ketika jalan di depan terasa gelap, ketika keraguan datang silih berganti, dan ketika langkah terasa berat untuk di teruskan. Terimakasih karena tetap memilih untuk melanjutkan, walau seringkali tidak tahu pasti kemana arah ini akan membawa. Terima kasih karna telah menjadi teman paling setia bagi diri sendiri, hadir dalam sunyi, dalam lelah, dalam diam yang penuh tanya. Terima kasih karna sudah mempercayai proses, meski hasil belum sesuai harapan. Meski harus menghadapi kegagalan, kebingungan, bahkan perasaan ingin menyerah. Terima kasih karena tetap jujur pada rasa takut, namun tidak membiarkan rasa takut itu membatasi langkah, Karena keberanian bukanlah ketiadaan rasa takut, melainkan keinginan untuk tetap bergerak meski takut masih melekat erat, dan paling penting, terima kasih karena sudah berani memilih, memilih untuk mencoba, memilih untuk belajar, dan memilih untuk menyelesaikan apa yang telah kamu mulai.

**Program Studi Kebidanan Program Sarjana Terapan, Jurusan Kebidanan
Poltekkes Kemenkes Bengkulu**

Skripsi, Juni 2026

Selvy Amelya Safari, Ratna Dewi, Rina

**HUBUNGAN SENAM HAMIL DENGAN LAMANYA PERSALINAN KALA
II PADA IBU PRIMIPARA DI PMB “S” KOTA BENGKULU TAHUN 2025
XVIII + 57 Halaman, 4 Tabel, 4 Bagan, 12 Lampiran**

ABSTRAK

Persalinan kala II merupakan tahap persalinan yang dimulai dari pembukaan serviks lengkap hingga lahirnya bayi. Persalinan kala II yang berlangsung lama dapat meningkatkan risiko komplikasi pada ibu dan bayi, seperti perdarahan pascapersalinan, kelelahan ibu, asfiksia neonatorum, serta komplikasi lainnya. Salah satu faktor yang dapat memengaruhi lamanya persalinan kala II adalah senam hamil. Senam hamil berperan meningkatkan elastisitas otot panggul, melatih teknik pernapasan, meningkatkan kekuatan otot, serta mempersiapkan kondisi fisik dan mental ibu dalam menghadapi persalinan. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan senam hamil dengan lamanya persalinan kala II pada ibu primipara di PMB “S” Kota Bengkulu Tahun 2025.

Penelitian ini menggunakan desain analitik dengan pendekatan cross sectional. Populasi penelitian adalah seluruh ibu primipara yang melakukan persalinan di PMB “S” Kota Bengkulu Tahun 2025. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling dengan jumlah sampel sebanyak 102 responden. Sebanyak 72 responden (70,6%) aktif mengikuti senam hamil dan 30 responden (29,4%) tidak aktif mengikuti senam hamil. Data diperoleh melalui buku register senam hamil, rekam medis, buku register persalinan, dan partograf. Analisis data dilakukan menggunakan uji Chi-Square.

Hasil uji Chi-Square menunjukkan nilai $p\text{-value} = 0,006$ ($p < 0,05$) dengan nilai Odds Ratio (OR) = 3,697, sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara senam hamil dengan lamanya persalinan kala II pada ibu primipara di PMB “S” Kota Bengkulu Tahun 2025. Ibu yang tidak aktif mengikuti senam hamil memiliki risiko 3,697 kali lebih besar mengalami persalinan kala II lama dibandingkan ibu yang aktif mengikuti senam hamil.

Saran bagi tenaga kesehatan agar meningkatkan edukasi serta pelaksanaan program senam hamil secara rutin, dan bagi ibu hamil agar lebih aktif mengikuti senam hamil guna membantu kelancaran proses persalinan.

Kata Kunci: Senam Hamil, Kala II, Primipara

Midwifery Undergraduate Applied Program, Department of Midwifery, Health Polytechnic of the Ministry of Health Bengkulu

Thesis, June 2026

Selvy Amelya Safari, Ratna Dewi, Rina

THE RELATIONSHIP BETWEEN PREGNANCY EXERCISE AND THE DURATION OF THE SECOND STAGE OF LABOR AMONG PRIMIPAROUS MOTHERS AT PMB “S” BENGKULU CITY IN 2025

XVIII + 57 Pages, 4 Tables, 4 Figures, 12 Appendices

ABSTRACT

The second stage of labor is the phase that begins with full cervical dilation until the birth of the baby. Prolonged second-stage labor can increase the risk of complications for both mother and baby, such as postpartum hemorrhage, maternal fatigue, neonatal asphyxia, and other complications. One of the factors that may influence the duration of the second stage of labor is pregnancy exercise. Pregnancy exercise helps improve pelvic muscle elasticity, train breathing techniques, increase muscle strength, and prepare the mother's physical and mental condition for childbirth. This study aimed to determine the relationship between pregnancy exercise and the duration of the second stage of labor among primiparous mothers at PMB “S” Bengkulu City in 2025.

This study employed an analytical research design with a cross-sectional approach. The study population consisted of all primiparous mothers who gave birth at PMB “S” in Bengkulu City in 2025. The sampling technique used was total sampling, with a total of 102 respondents. A total of 72 respondents (70.6%) actively participated in pregnancy exercise, while 30 respondents (29.4%) did not actively participate. Data were collected from pregnancy exercise registers, medical records, delivery registers, and partographs. Data were analyzed using the Chi-Square test.

The results of the Chi-Square test showed a p-value of 0.006 ($p < 0.05$) and an Odds Ratio (OR) of 3.697, indicating a significant association between pregnancy exercise and the duration of the second stage of labor among primiparous mothers at PMB “S” in Bengkulu City in 2025. Primiparous mothers who did not actively participate in pregnancy exercise were 3.697 times more likely to experience a prolonged second stage of labor compared with those who actively participated in pregnancy exercise.

It is recommended that healthcare workers improve education and routinely implement pregnancy exercise programs, and that pregnant women be more active in participating in pregnancy exercise to help facilitate the labor process.

Keywords: Pregnancy Exercise, Second Stage of Labor, Primiparous Mothers

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis sampaikan kepada Tuhan Yang Maha Kuasa, yang telah melimpahkan rahmat dan berkatNya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul “Hubungan Senam Hamil dengan Lamanya Persalinan Kala II pada Ibu Primipara di PMB ”S” Kota Bengkulu Tahun 2025”. Skripsi ini merupakan tugas akhir yang diajukan untuk memenuhi syarat dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Pada Prodi Kebidanan Program Sarjana Terapan Poltekkes Kemenkes Bengkulu.

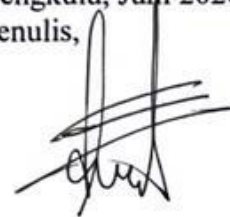
Penulis menyadari bahwa penyusunan Skripsi ini tidak akan terwujud tanpa adanya bantuan dan dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Ibu Linda, SST., M.Kes, selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bengkulu.
2. Ibu Elvi Destariyani, SST., M.Kes selaku Ketua Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Bengkulu.
3. Ibu Lusi Andriani, SST., M.Kes selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Bengkulu.
4. Ibu Ratna Dewi, SKM., M.PH selaku Pembimbing I yang banyak membimbing dalam penyelesaian Skripsi penelitian ini dan selalu memberikan semangat untuk mengerjakan Skripsi ini hingga selesai.

5. Ibu Rina, SST., M.Tr.Keb selaku dosen Pembimbing II yang banyak membimbing dalam penyelesaian Skripsi penelitian ini dan selalu memberikan semangat untuk mengerjakan Skripsi ini hingga selesai.
6. Ibu Eliana, SKM., M.PH selaku Ketua Dewan Penguji yang telah meluangkan waktu untuk memberikan masukan dan arahan untuk perbaikan skripsi ini.
7. Ibu Desi Widiyanti, SST., M.Keb selaku penguji 1 yang telah meluangkan waktu untuk memberikan masukan dan arahan untuk perbaikan skripsi ini.
8. Kepada keluargaku tercinta, Alm ayahku, Ibuku serta adik-adikk tersayang yang telah memberikan dukungan moril, material, motivasi, dan doa yang tiada henti dalam menyelesaikan Skripsi ini.
9. Rekan-rekan seperjuangan, orang-orang terdekat saya yang telah memberikan masukan dalam penulisan Skripsi ini dan lain-lain yang tidak dapat saya sebut satu persatu. Peneliti menyadari skripsi ini tentunya masih banyak kekurangan dan kesalahan baik dalam penelitian maupun penyusunan.

Demi kesempurnaan skripsi ini, saran dan kritik yang sifatnya membangun sangat penulis harapkan. Semoga Skripsi ini bermanfaat dan dapat memberikan sumbangan yang berarti bagi pihak yang membutuhkan.

Bengkulu, Juni 2026
Penulis,



Selvy Amelya Safari
NIM : P01740322041

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
BIODATA	vi
PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	x
<i>ABSTRACT</i>	xii
KATA PENGANTAR	xii
DAFTAR ISI	xiv
DAFTAR BAGAN	xvi
DAFTAR TABEL	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan	5
D. Manfaat	6
E. Keaslian Penelitian	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	8
A. Persalinan	8
B. Persalinan Kala II Lama	17
C. Senam Hamil	26
D. Kerangka Teori	33
E. Kerangka Konsep	34
F. Hipotesis	34
BAB III METODE PENELITIAN	35
A. Rancangan Penelitian	35
B. Lokasi Dan Waktu Penelitian	35
C. Populasi dan Sampel	36
D. Variabel dan Definisi Operasional	37
E. Instrumen Penelitian	38
F. Teknik Pengumpulan Data	39
G. Teknik Analisis Data	40
H. Etika Penelitian	42

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	45
A. Jalannya Penelitian	45
B. Hasil Penelitian	46
C. Pembahasan	48
BAB V KESIMPULAN DA SARAN	53
A. Kesimpulan	53
B. Saran	53
DAFTAR PUSTAKA	56
LAMPIRAN	



DAFTAR BAGAN

Gambar 2.1 Kerangka Teori	33
Gambar 2.3 Kerangka Konseptual	32
Gambar 3.1 Desain Penelitian	35
Gambar 3.2 Kerangka Variabel	37



DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian	7
Tabel 3.1 Definisi Operasional	38
Tabel 4.1 Distribusi frekuensi Senam Hamil dan Lamanya Persalinan Kala II pada Ibu Primipara di PMB “S” Kota Bengkulu Tahun 2025	46
Tabel 4.2 Hubungan Senam Hamil dengan Lamanya Persalinan Kala II pada Ibu Primipara di PMB”S” Kota Bengkulu Tahun 2025	47



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	: Lembar Bimbingan
Lampiran 2	: Surat Izin Pra Penelitian
Lampiran 3	: Surat Izin Penelitian
Lampiran 4	: Surat Rekomendasi
Lampiran 5	: Surat Selesai Penelitian
Lampiran 6	: Surat Layak Etik
Lampiran 7	: Master Tabel
Lampiran 8	: Data Persalinan Ibu Primipara di PMB “S” Kota Bengkulu Tahun 2025
Lampiran 9	: Data Sampel
Lampiran 10	: Lembar Ceklis Senam Hamil
Lampiran 11	: Hasil Uji Analisis
Lampiran 12	: Dokumentasi

