

**GAMBARAN MATERNAL PHYSICAL ACTIVITY DENGAN LAMA KALA II
PERSALINAN PADA MULTIGRAVIDA DI KLINIK SRI ADIKA
TAHUN 2026**

***OVERVIEW OF MATERNAL PHYSICAL ACTIVITY AND THE DURATION
OF THE SECOND STAGE OF LABOR AMONG MULTIGRAVIDAE
AT SRI ADIKA CLINIC, 2026***

Nazwa Aliya¹, Septiwiarsi²

Program Studi D-III Kebidanan, STIKes Bhakti Husada Cikarang

Corresponden Email : Nazwanaz95@gmail.com, sseptiwiarsi@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Angka Kematian Ibu masih menjadi salah satu indikator penting dalam kesehatan maternal. Dalam proses persalinan, kekuatan ibu dalam meneran merupakan salah satu faktor yang memengaruhi kemajuan persalinan. Aktivitas fisik selama kehamilan dapat membantu meningkatkan kebugaran, kekuatan otot, dan kesiapan fisik ibu dalam menghadapi persalinan. **Tujuan:** Mengetahui gambaran aktivitas fisik selama kehamilan dan lama kala II persalinan pada Ny. N G3P2A0 di Klinik Sri Adika Kabupaten Bekasi tahun 2026. **Metode:** Penelitian ini menggunakan studi kasus deskriptif dengan pendekatan asuhan kebidanan komprehensif. Pengumpulan data dilakukan melalui anamnesis, pemeriksaan fisik dan obstetri, observasi, serta dokumentasi. Data dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan hasil kasus dengan teori yang relevan. **Hasil:** Selama kehamilan, Ny. N melakukan aktivitas fisik berupa peregangan, senam hamil, dan mobilisasi sesuai kemampuan. Pada proses persalinan, Ny. N mampu meneran secara efektif dengan posisi yang nyaman dan persalinan berlangsung secara spontan. Kala II berlangsung selama 10 menit, yaitu dari pukul 02.47 sampai 02.57 WIB. **Kesimpulan:** Aktivitas fisik selama kehamilan dapat mendukung kesiapan fisik ibu dalam menghadapi persalinan dan kemampuan meneran. Pada kasus Ny. N, kala II berlangsung selama 10 menit. Namun, karena penelitian hanya menggunakan satu kasus, hasil tersebut belum dapat digunakan untuk menunjukkan hubungan secara statistik. Disarankan ibu hamil melakukan aktivitas fisik yang aman dan sesuai kemampuan serta memperoleh pendampingan dari tenaga kesehatan.

Kata kunci: Aktivitas fisik, ibu hamil, persalinan, kala II, senam hamil.

Abstract

Background: Maternal mortality remains an important indicator of maternal health. During labor, maternal pushing strength is one of the factors that influences labor progress. Physical activity during pregnancy can help improve maternal fitness, muscle strength, and physical readiness for labor. **Objective:** To describe physical activity during pregnancy and the duration of the second stage of labor in Mrs. N G3P2A0 at Sri Adika Clinic, Bekasi Regency, in 2026. **Methods:** This study used a descriptive case study with a comprehensive midwifery care approach. Data were collected through anamnesis, physical and obstetric examinations, observation, and documentation. The data were analyzed descriptively by comparing the case findings with relevant theories. **Results:** During pregnancy, Mrs. N performed physical activities including stretching, pregnancy exercises, and mobilization according to her ability. During labor, Mrs. N was able to push effectively in a comfortable position, and the delivery occurred spontaneously. The second stage of labor lasted 10 minutes, from 02:47 to 02:57 Western Indonesian Time. **Conclusion:** Physical activity during pregnancy may support maternal physical readiness for labor and effective pushing ability. In Mrs. N's case, the second stage of labor lasted 10 minutes. However, because this study involved only one case, the findings cannot be used to establish a statistically significant relationship. Pregnant women are advised to engage in safe physical activities according to their abilities and receive appropriate guidance from health professionals.

Keywords: Physical activity, pregnant women, labor, second stage of labor, pregnancy exercise.

PENDAHULUAN

Kehamilan dan persalinan merupakan proses fisiologis yang membutuhkan kesiapan fisik dan psikologis ibu. Selama kehamilan, tubuh ibu mengalami berbagai perubahan sebagai bentuk adaptasi terhadap pertumbuhan dan perkembangan janin. Oleh karena itu, ibu perlu menjaga kondisi kesehatan melalui pemenuhan kebutuhan nutrisi, istirahat yang cukup, serta aktivitas fisik yang sesuai dengan kondisi kehamilan.

Persalinan merupakan proses fisiologis keluarnya janin, plasenta, dan selaput ketuban melalui jalan lahir. Proses persalinan diawali dengan kontraksi uterus yang teratur, semakin kuat, semakin sering, dan berlangsung lebih lama sehingga menyebabkan penipisan serta pembukaan serviks secara bertahap. Kala II merupakan tahap penting dalam persalinan karena dimulai sejak pembukaan serviks lengkap hingga bayi lahir dan membutuhkan kekuatan serta kemampuan ibu dalam meneran. (Herlina et al., 2025). Dalam proses persalinan, pemantauan setiap kala penting dilakukan untuk memastikan persalinan berlangsung normal dan mendeteksi komplikasi secara dini. (Fitriyani, 2024). Kala II menjadi tahap penting karena berkaitan langsung dengan proses pengeluaran bayi dan memerlukan pemantauan kemajuan persalinan serta kondisi ibu dan janin.

Aktivitas fisik selama kehamilan merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kebugaran dan kesiapan fisik ibu menghadapi persalinan. Aktivitas fisik dapat berupa berjalan kaki, senam hamil, peregangan, yoga, maupun aktivitas rumah tangga yang dilakukan sesuai kondisi ibu. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dapat membantu meningkatkan kekuatan otot perut, fleksibilitas otot panggul, serta kemampuan pernapasan sehingga dapat mendukung kesiapan ibu dalam

menghadapi proses persalinan. (Pamudita et al., 2024)

Menurut Abiyah & Yulianto, (2024) Hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik selama kehamilan berperan positif dalam proses persalinan. Aktivitas fisik seperti berjalan, yoga, dan menyapu dapat membantu meningkatkan kekuatan otot dan kontraksi uterus sehingga dapat mempermudah proses persalinan dan mengurangi risiko persalinan tidak normal.

Aktivitas fisik selama kehamilan sebaiknya dilakukan dengan intensitas ringan hingga sedang dan disesuaikan dengan kondisi ibu. Ibu hamil dianjurkan menghindari aktivitas yang terlalu berat dan dapat menyebabkan kelelahan. (Dwi et al., 2026). Dalam hasil penelitian Ny. N dijelaskan bahwa ibu hamil dianjurkan menghindari aktivitas yang terlalu berat atau menyebabkan kelelahan, sedangkan aktivitas ringan dan olahraga dengan intensitas sedang dapat membantu menjaga kebugaran.

Beberapa penelitian menunjukkan adanya keterkaitan antara aktivitas fisik dengan proses persalinan. Hidayati, (2018) menunjukkan bahwa ibu hamil trimester III yang melakukan jalan kaki ≥ 5.697 langkah per hari memiliki lama persalinan kala I, kala II, dan total persalinan yang lebih singkat dibandingkan ibu yang berjalan kaki kurang dari 5.697 langkah per hari, dengan hasil analisis menunjukkan hubungan yang signifikan ($p < 0,05$).

Aktivitas berupa senam hamil juga dilaporkan berkaitan dengan lama kala II. Wijayati et al., (2023) menemukan adanya hubungan antara pelaksanaan senam hamil dengan lama kala II pada ibu primigravida maupun multigravida. Pada ibu multigravida, sebagian besar responden yang melakukan senam hamil mengalami kala II ≤ 15 menit. Hasil uji Chi-Square menunjukkan

hubungan yang signifikan antara senam hamil dan lama kala II.

Penelitian Rina et al., (2023) terhadap 31 ibu bersalin menunjukkan bahwa 20 ibu (64,5%) melakukan senam hamil secara teratur, sedangkan 11 ibu (35,5%) tidak teratur. Sebanyak 26 ibu (83,9%) mengalami kala II normal dan 5 ibu (16,1%) mengalami kala II memanjang. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara keteraturan senam hamil dengan lama kala II persalinan.

Sejalan dengan penelitian tersebut, Nugraeny & Aritonang, (2020) pada 22 ibu bersalin menemukan bahwa 13 responden (59,1%) melakukan senam hamil secara teratur. Sebanyak 5 responden (22,7%) mengalami persalinan kala II cepat, 10 responden (45,5%) dengan durasi sesuai, dan 7 responden (31,8%) mengalami persalinan lambat. Hasil uji Chi-Square menunjukkan $p\text{-value} = 0,004$, sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara keteraturan senam hamil dengan durasi kala II.

Meskipun demikian, aktivitas fisik tidak secara langsung menjadi satu-satunya faktor yang menentukan lama kala II. Kemajuan persalinan juga dipengaruhi oleh kekuatan kontraksi uterus dan kemampuan meneran, kondisi jalan lahir, ukuran serta posisi janin, posisi ibu, dan pengalaman persalinan sebelumnya. Pada ibu multigravida, pengalaman persalinan sebelumnya dapat membantu ibu memahami proses persalinan dan mengikuti instruksi meneran dengan lebih baik.

Penelitian Indarwati et al., (2019) menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil melakukan aktivitas fisik dalam kategori cukup (68,9%), termasuk berjalan kaki dan pekerjaan rumah tangga seperti menyapu dan mengepel. Namun, penelitian tersebut tidak secara langsung menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan lama kala II. Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan penelitian mengenai gambaran

aktivitas fisik ibu selama kehamilan dan lama kala II pada kasus individual, khususnya pada ibu multigravida.

Penelitian Septiana & Sapitri, (2022) terhadap 87 ibu bersalin menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik olahraga selama kehamilan dengan lama persalinan. Dari 48 ibu yang melakukan aktivitas olahraga secara tidak teratur, 41 orang (85,4%) mengalami persalinan lebih dari 18 jam, sedangkan dari 39 ibu yang melakukan aktivitas olahraga secara teratur, 13 orang (33,3%) mengalami persalinan lebih dari 18 jam. Hasil uji Chi-Square menunjukkan nilai $p = 0,001 (<0,05)$, sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik olahraga dengan lama persalinan.

Pada hasil penelitian Between et al., (2022) terhadap 36 ibu bersalin menunjukkan bahwa sebagian besar responden mendapatkan dukungan suami, yaitu 28 orang (77,8%). Berdasarkan lama kala II, sebanyak 27 responden (75%) mengalami kala II cepat, 8 responden (22,2%) mengalami kala II sedang, dan 1 responden (2,8%) mengalami kala II lambat. Pada kelompok yang mendapat dukungan suami, 25 responden (89,3%) mengalami kala II cepat, sedangkan pada kelompok yang tidak mendapat dukungan hanya 2 responden (25%) yang mengalami kala II cepat. Hasil uji Fisher's Exact menunjukkan nilai $p = 0,001 (<0,05)$, sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan suami dengan lama kala II persalinan.

Pada hasil penelitian Hidayati, (2018) terhadap 40 ibu bersalin menunjukkan bahwa rata-rata lama kala II pada posisi lateral adalah 25,7 menit, sedangkan posisi litotomi 27,9 menit. Setelah dikontrol berdasarkan usia ibu, posisi lateral menunjukkan kala II 1,8 menit lebih cepat dibandingkan posisi litotomi, tetapi perbedaannya tidak signifikan secara statistik ($p = 0,751$). Efektivitas posisi lateral dalam mempercepat kala II hanya sebesar 0,03%,

sehingga posisi bersalin tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap lama kala II pada penelitian ini.

Aktivitas fisik selama kehamilan juga berkaitan dengan persiapan ibu menghadapi proses persalinan. Kondisi fisik yang terjaga dapat membantu ibu menghadapi tuntutan fisik selama persalinan, khususnya ketika memasuki Kala II yang membutuhkan kemampuan meneran. Dalam proses persalinan terdapat beberapa faktor yang memengaruhi kemajuan persalinan, yaitu power, passage, passenger, posisi ibu, dan faktor psikologis. Power berkaitan dengan kekuatan kontraksi uterus dan kemampuan ibu dalam meneran. American College of Obstetricians and Gynecologists merekomendasikan ibu hamil untuk melakukan aktivitas fisik selama kehamilan dan nifas minimal 150 menit per minggu secara bertahap dimulai dengan aktivitas fisik lebih ringan hingga sedang. (Febrean & Dwi, 2024). Jika aktivitas fisik dilakukan secara teratur oleh ibu hamil akan membuat suasana hati lebih positif, rasa cemas berkurang, dan lebih percaya diri untuk melahirkan. Selain itu dapat meningkatkan fleksibilitas otot perut dan otot dasar panggul sehingga proses melahirkan bayi semakin cepat, proses bernafas lebih efisien, meningkatkan energi, dan meminimalkan kelelahan (Febrean & Dwi, 2024).

Kala II dimulai sejak pembukaan serviks lengkap hingga bayi lahir. Pada tahap ini ibu membutuhkan kekuatan dan koordinasi dalam melakukan meneran. Secara teori, Kala II pada multigravida berlangsung sekitar 30 menit sampai 1 jam. Lama Kala II dapat berbeda pada setiap ibu karena dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk kekuatan kontraksi, kemampuan meneran, posisi ibu, kondisi jalan lahir, ukuran dan posisi janin, serta pengalaman persalinan sebelumnya.

Pada kasus Ny. N G3P2A0, ibu melakukan aktivitas fisik selama kehamilan berupa

peregangan ringan, senam hamil, dan mobilisasi sesuai kemampuan. Ibu juga melakukan jalan-jalan kecil pada pagi dan sore hari sekitar 10 menit. Pada proses persalinan, Ny. N mampu meneran secara efektif dan melahirkan secara spontan. Kala II dimulai pada pukul 02.47 WIB dan bayi lahir pada pukul 02.57 WIB sehingga lama kala II adalah 10 menit. Berdasarkan uraian tersebut, aktivitas fisik selama kehamilan menarik untuk dikaji sebagai salah satu faktor yang dapat mendukung kesiapan fisik ibu dalam menghadapi persalinan. Oleh karena itu, artikel ini bertujuan untuk mengetahui gambaran aktivitas fisik selama kehamilan dan lama kala II persalinan pada Ny. N G3P2A0 di Klinik Sri Adika Kabupaten Bekasi tahun 2026.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode studi kasus deskriptif dengan pendekatan asuhan kebidanan komprehensif. Penelitian dilakukan di Klinik Sri Adika Kabupaten Bekasi pada tahun 2026 dengan subjek penelitian yaitu Ny. N G3P2A0 pada kehamilan trimester III. Asuhan kebidanan diberikan secara komprehensif mulai dari masa kehamilan, persalinan, nifas, hingga bayi baru lahir.

Pengumpulan data dilakukan melalui anamnesis, pemeriksaan fisik dan obstetri, observasi, serta dokumentasi. Fokus penelitian adalah menggambarkan aktivitas fisik ibu selama kehamilan dan lama kala II persalinan. Aktivitas fisik yang dikaji meliputi peregangan ringan, senam hamil, dan mobilisasi yang dilakukan sesuai kemampuan ibu. Lama kala II dinilai berdasarkan waktu mulai pembukaan lengkap sampai bayi lahir.

Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan hasil pengkajian dan observasi pada kasus Ny. N dengan teori serta hasil penelitian terdahulu yang relevan. Analisis dilakukan untuk menggambarkan aktivitas fisik selama kehamilan dan lama kala II persalinan

tanpa melakukan uji statistik hubungan antarvariabel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Ny. N merupakan ibu multigravida dengan status obstetri G3P2A0 yang mendapatkan asuhan kebidanan di Klinik Sri Adika Kabupaten Bekasi tahun 2026. Pada kehamilan trimester III, Ny. N mengalami ketidaknyamanan berupa nyeri pinggang. Selama kehamilan, ibu mendapatkan edukasi mengenai aktivitas fisik yang aman sesuai kondisi kehamilan, seperti peregangan ringan, senam hamil, mobilisasi, dan jalan kaki, serta dianjurkan menghindari aktivitas yang terlalu berat dan menyebabkan kelelahan.

Aktivitas fisik yang dilakukan Ny. N selama kehamilan meliputi peregangan ringan, senam hamil, mobilisasi, jalan kaki, dan aktivitas rumah tangga sesuai kemampuan. Menjelang persalinan, ibu melakukan jalan kaki pada pagi dan sore hari dengan durasi sekitar 10 menit. Aktivitas tersebut dilakukan sesuai kemampuan ibu dan disertai istirahat apabila merasa lelah.

Tabel 1. Aktivitas Fisik Ny. N Selama Kehamilan

Jenis Aktivitas	Pelaksanaan
Peregangan Ringan	Dilakukan sesuai kemampuan
Senam Hamil	Dilakukan selama kehamilan
Mobilisasi	Berjalan disekitar ruangan
Jalan kaki	Pagi dan sore, setiap 10 menit
Aktivitas rumah tangga	Dilakukan sesuai kemampuan
Aktivitas berat	Dihindari untuk mencegah kelelahan

Berdasarkan Tabel 1, aktivitas fisik Ny. N selama kehamilan dilakukan dalam bentuk aktivitas ringan yang disesuaikan dengan kondisi ibu. Aktivitas tersebut meliputi peregangan, senam

hamil, mobilisasi, jalan kaki, dan aktivitas rumah tangga. Aktivitas fisik yang dilakukan secara tepat dapat membantu mempertahankan kebugaran dan kesiapan fisik ibu dalam menghadapi persalinan. Pada proses persalinan, kondisi fisik yang baik dibutuhkan untuk mengikuti kontraksi dan melakukan meneran secara efektif.

Hasil tersebut sejalan dengan Berdasarkan Tabel 1, aktivitas fisik Ny. N selama kehamilan dilakukan dalam bentuk aktivitas ringan yang disesuaikan dengan kondisi ibu. Aktivitas tersebut meliputi peregangan, senam hamil, mobilisasi, jalan kaki, dan aktivitas rumah tangga. Aktivitas fisik yang dilakukan secara tepat dapat membantu mempertahankan kebugaran dan kesiapan fisik ibu dalam menghadapi persalinan. Pada proses persalinan, kondisi fisik yang baik dibutuhkan untuk mengikuti kontraksi dan melakukan meneran secara efektif.

Hasil tersebut sejalan dengan Hidayati (2018) yang menunjukkan bahwa ibu hamil trimester III yang melakukan jalan kaki ≥ 5.697 langkah per hari memiliki lama persalinan kala I, kala II, dan total persalinan yang lebih singkat dibandingkan ibu yang berjalan kaki kurang dari 5.697 langkah per hari, dengan hasil analisis menunjukkan hubungan yang signifikan ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa aktivitas berjalan kaki dapat menjadi salah satu bentuk aktivitas fisik yang mendukung kesiapan ibu menghadapi persalinan.

Penelitian Wijayati et al., (2023) juga menunjukkan adanya hubungan antara senam hamil dengan lama kala II pada ibu primigravida maupun multigravida. Pada ibu multigravida, sebagian besar responden yang melakukan senam hamil mengalami kala II ≤ 15 menit. Hasil penelitian Rina et al., (2023) terhadap 31 ibu bersalin menunjukkan bahwa 20 responden (64,5%) melakukan senam hamil secara teratur dan 26 responden (83,9%) mengalami kala II

normal. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara keteraturan senam hamil dengan lama kala II persalinan. Sejalan dengan penelitian tersebut, Nugraeny & Aritonang, (2020) menemukan adanya hubungan yang signifikan antara keteraturan senam hamil dengan durasi kala II dengan nilai $p=0,004$.

Persamaan antara hasil penelitian terdahulu dengan kasus Ny. N terletak pada adanya aktivitas fisik selama kehamilan dan berlangsungnya kala II dalam waktu relatif singkat. Pada Ny. N, aktivitas fisik berupa senam hamil, peregangan, mobilisasi, dan jalan kaki dilakukan secara ringan sesuai kemampuan. Kondisi tersebut dapat mendukung kebugaran dan kesiapan fisik ibu menjelang persalinan. Namun, terdapat perbedaan dalam metode penelitian, karena penelitian terdahulu menggunakan jumlah responden yang lebih banyak dan melakukan analisis hubungan, sedangkan kasus Ny. N hanya menggambarkan satu kasus sehingga tidak dapat digunakan untuk menentukan hubungan secara statistik.

Persalinan Ny. N berlangsung secara spontan pada 5 Mei 2026. Kala II dimulai setelah pembukaan serviks lengkap pada pukul 02.47 WIB. Selama kala II, Ny. N mampu meneran secara efektif dengan posisi yang nyaman dan mendapatkan bimbingan dari tenaga kesehatan. Bayi lahir spontan pada pukul 02.57 WIB dengan jenis kelamin laki-laki, berat badan 3.200 gram, panjang badan 49 cm, dan kondisi bayi baik.

Menurut (Hidayati, 2018) yang menunjukkan bahwa ibu hamil trimester III yang melakukan jalan kaki ≥ 5.697 langkah per hari memiliki lama persalinan kala I, kala II, dan total persalinan yang lebih singkat dibandingkan ibu yang berjalan kaki kurang dari 5.697 langkah per hari, dengan hasil analisis menunjukkan hubungan yang signifikan ($p<0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa aktivitas berjalan kaki dapat menjadi salah

satu bentuk aktivitas fisik yang mendukung kesiapan ibu menghadapi persalinan.

Penelitian Wijayati et al., (2023) juga menunjukkan adanya hubungan antara senam hamil dengan lama kala II pada ibu primigravida maupun multigravida. Pada ibu multigravida, sebagian besar responden yang melakukan senam hamil mengalami kala II ≤ 15 menit. Hasil penelitian Rina et al., (2023) terhadap 31 ibu bersalin menunjukkan bahwa 20 responden (64,5%) melakukan senam hamil secara teratur dan 26 responden (83,9%) mengalami kala II normal. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara keteraturan senam hamil dengan lama kala II persalinan. Sejalan dengan penelitian tersebut, Nugraeny & Aritonang, (2020) menemukan adanya hubungan yang signifikan antara keteraturan senam hamil dengan durasi kala II dengan nilai $p=0,004$.

Persamaan antara hasil penelitian terdahulu dengan kasus Ny. N terletak pada adanya aktivitas fisik selama kehamilan dan berlangsungnya kala II dalam waktu relatif singkat. Pada Ny. N, aktivitas fisik berupa senam hamil, peregangan, mobilisasi, dan jalan kaki dilakukan secara ringan sesuai kemampuan. Kondisi tersebut dapat mendukung kebugaran dan kesiapan fisik ibu menjelang persalinan. Namun, terdapat perbedaan dalam metode penelitian, karena penelitian terdahulu menggunakan jumlah responden yang lebih banyak dan melakukan analisis hubungan, sedangkan kasus Ny. N hanya menggambarkan satu kasus sehingga tidak dapat digunakan untuk menentukan hubungan secara statistik.

Persalinan Ny. N berlangsung secara spontan pada 5 Mei 2026. Kala II dimulai setelah pembukaan serviks lengkap pada pukul 02.47 WIB. Selama kala II, Ny. N mampu meneran secara efektif dengan posisi yang nyaman dan mendapatkan bimbingan dari tenaga kesehatan. Bayi lahir spontan pada pukul 02.57 WIB dengan

jenis kelamin laki-laki, berat badan 3.200 gram, panjang badan 49 cm, dan kondisi bayi baik.

Tabel 2. Lama Kala II Persalinan Ny. N

Indikator	Hasil
Awal kala II	02.47 Wib
Bayi lahir	02.57 Wib
Lama kala II	10 menit
Cara persalinan	Spontan
Berat badan bayi	3.200 Gram
Panjang badan bayi	49 cm
Kondisi bayi	Baik

Berdasarkan Tabel 2, lama kala II pada Ny. N berlangsung selama 10 menit, yaitu sejak pukul 02.47 WIB sampai pukul 02.57 WIB. Durasi tersebut lebih singkat dibandingkan teori yang menyebutkan bahwa kala II pada multigravida berlangsung sekitar 30 menit sampai 1 jam. Singkatnya lama kala II pada Ny. N menunjukkan bahwa proses pengeluaran bayi berlangsung efektif dengan kemampuan meneran yang baik.

Lama kala II tidak dapat dikaitkan hanya dengan aktivitas fisik selama kehamilan. Kemajuan persalinan juga dipengaruhi oleh kekuatan kontraksi uterus, kemampuan meneran, kondisi jalan lahir, ukuran dan posisi janin, posisi ibu, serta pengalaman persalinan sebelumnya. Ny. N merupakan multigravida dengan riwayat dua kali persalinan sebelumnya secara spontan. Pengalaman tersebut dapat membantu ibu memahami proses persalinan dan mengikuti instruksi meneran dengan lebih baik.

Selain aktivitas fisik selama kehamilan, posisi dan mobilisasi selama persalinan juga dapat mendukung kenyamanan ibu dan efektivitas meneran. Pada kasus Ny. N, ibu diberikan kesempatan untuk memilih posisi yang nyaman selama kala II serta mendapatkan bimbingan meneran dari tenaga kesehatan. Kondisi ibu dan janin yang baik serta tidak ditemukannya penyulit juga mendukung berlangsungnya proses persalinan secara spontan.

Dengan demikian, hasil kasus Ny. N menunjukkan bahwa aktivitas fisik selama kehamilan berupa senam hamil, peregangan ringan, mobilisasi, dan jalan kaki dapat menjadi salah satu faktor yang mendukung kesiapan fisik ibu dalam menghadapi persalinan. Kala II pada Ny. N berlangsung selama 10 menit dengan kemampuan meneran yang efektif. Namun, durasi tersebut kemungkinan tidak hanya dipengaruhi oleh aktivitas fisik, tetapi juga oleh paritas, pengalaman persalinan sebelumnya, kekuatan kontraksi, kemampuan meneran, posisi ibu, kondisi jalan lahir, serta kondisi dan posisi janin. Karena penelitian ini hanya menggunakan satu kasus, hasil yang diperoleh belum dapat digunakan untuk menyatakan adanya hubungan secara statistik antara aktivitas fisik selama kehamilan dengan lama kala II persalinan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengkajian pada Ny. N G3P2A0, ibu melakukan aktivitas fisik yang sesuai selama kehamilan berupa peregangan ringan, senam hamil, dan mobilisasi sesuai kemampuan serta menghindari aktivitas yang terlalu berat. Pada proses persalinan, Ny. N mampu meneran secara efektif dan melahirkan bayi secara spontan. Kala II berlangsung selama 10 menit, lebih singkat dibandingkan teori Kala II pada multigravida yang berlangsung sekitar 30 menit sampai 1 jam. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa aktivitas fisik selama kehamilan dapat menjadi salah satu faktor pendukung kesiapan fisik ibu dalam menghadapi persalinan, tetapi lama Kala II juga dipengaruhi oleh faktor lain seperti paritas, kekuatan kontraksi, kemampuan meneran, posisi ibu, kondisi jalan lahir, serta kondisi janin. Oleh karena itu, satu kasus belum dapat digunakan untuk menyatakan adanya hubungan secara statistik antara aktivitas fisik dengan lama Kala II.

SARAN

Ibu hamil diharapkan melakukan aktivitas fisik ringan secara teratur sesuai kondisi kehamilan dan anjuran tenaga kesehatan, seperti senam hamil, peregangan, latihan pernapasan, dan mobilisasi. Bidan diharapkan dapat memberikan edukasi mengenai aktivitas fisik yang aman selama kehamilan sebagai bagian dari persiapan menghadapi persalinan.

Bagi peneliti selanjutnya, penelitian mengenai hubungan aktivitas fisik dengan lama kala II sebaiknya menggunakan desain penelitian analitik dengan jumlah responden yang lebih besar, instrumen pengukuran aktivitas fisik yang jelas, serta mempertimbangkan faktor lain seperti paritas, indeks massa tubuh, berat badan janin, posisi janin, kekuatan kontraksi, dan teknik meneran.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada STIKes Bhakti Husada Cikarang, khususnya Program Studi D-III Kebidanan, serta dosen pembimbing yang telah memberikan arahan dan dukungan dalam penyusunan artikel ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Klinik Sri Adika Kabupaten Bekasi yang telah memberikan kesempatan dan membantu dalam pelaksanaan asuhan kebidanan serta pengumpulan data. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Ny. N dan keluarga yang telah bersedia menjadi subjek dalam pelaksanaan asuhan. Terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan, bantuan, dan motivasi sehingga artikel ini dapat diselesaikan dengan baik.

REFERENSI

- Abiyah, N., & Yulianto, F. A. (2024). *Studi Literatur : Peran Aktivitas Fisik pada Kejadian Persalinan Normal*. 619–625.
- Between, R., Support, H. S., Of, L., Second, T. H. E., Of, S., In, L., In, M., & Birth, G. (2022). *Jurnal Kebidanan XIV (02)* 234 -

242 *Jurnal Kebidanan HUBUNGAN DUKUNGAN SUAMI DENGAN LAMA KALA II PERSALINAN. XIV(02)*, 234–242.

- Dwi, F. I., Dwi, N. W., & Dyah, A. D. (2026). *Relationship Between Physical Activity Of Pregnant Women Jurnal Kebidanan Khatulistiwa*. 12.
- Febrean, & Dwi, I. (2024). *Hubungan Aktivitas Fisik Ibu Hamil Dengan Durasi Persalinan Kala I Dan Ii Di Tpmw Wulan Rahma. 2018*, 1–6.
- Fitriyani, D. (2024). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Masa Persalinan*. Mahakarya Citra Utama Group.
- Herlina, N., Agustina, I. fitri, Ekowati, E., & Perwitasari, T. (2025). *Asuhan kebidanan persalinan (Teori dan Implementasi)*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Hidayati, R. W. (2018). *The Effect of Footsteps Total to Long Labor*. 2(1).
- Indarwati, Kurniawati, A. A., Wahyuni, E. S., & Maryatun. (2019). *Kajian Aktivitas Fisik Ibu Hamil Dalam Menjaga Kehamilannya Di Wilayah Kerja Puskesmas Karangtengah Kabupaten Wonogiri Study of Physical Activities Of Pregnant Moms In Keeping Pregnancy In The Working Area Of Karangtengah Health Center, Wonogiri District*. 10(2), 8–18.
- Nugraeny, L., & Aritonang, J. (2020). *Hubungan Keteraturan Senam Hamil dengan Durasi Persalinan Kala II pada Ibu Bersalin di Klinik Nurhayati Tahun 2019 Relationship Between Pregnancy Exercise Regularity and Duration of Second Stage of Labor in Maternity Women at Nurhayati Clinic 2019*. 6(1), 76–84.
- Pamudita, R. R., Indahwati, L., Prameswari, A., Kebidanan, P. S., & Kebidanan, D. S. (2024). *Hubungan tingkat aktifitas fisik sebelum persalinan dengan durasi kala ii ibu primipara di fasilitas kesehatan malang*. 8(2).
- Rina, P., Yuviska, I. A., Sari, A. E., & Parina, F.

- (2023). *The Influence Of Prenatal Exercises On The Duration Of Second Stage Of Labor*. 9(4), 677–681.
- Septiana, M., & Sapitri, A. (2022). *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Lama Persalinan Kala II*. 2, 215–223.
- Wijayati, W., Asiyah, S., Mazidah, Y., Profesi, P., Stikes, B., & Husada, K. (2023). *Senam Hamil Berhubungan dengan Lama Persalinan Kala II pada Primi dan Multigravida Jurnal ILKES (Jurnal Ilmu Kesehatan)*. 14(2), 212–218.