



**HUBUNGAN ANTARA SENAM HAMIL MENGGUNAKAN  
GYM BALL DENGAN JENIS PERSALINAN**

**SKRIPSI**

**Penelitian ini diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar  
Sarjana**

**Oleh :**

**Nama : Galih Ayu Tias Respati**

**NIM : 157241069**

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**

**UNIVERSITAS NGUDI WALUYO UNGARAN**

**TAHUN 2025**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**HUBUNGAN ANTARA SENAM HAMIL MENGGUNAKAN GYM BALL  
DENGAN JENIS PERSALINAN**

disusun oleh

Galih Ayu Tias Respati

NIM.157241069

PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA  
FAKULTAS KESEHATAN  
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO

Ungaran, 17 Juni 2025



**Isri Nasifah, S.Si.T., M.Keb.**  
**NIDN. 0601028002**

**HALAMAN PENGESAHAN**  
**Skripsi Berjudul**  
**HUBUNGAN ANTARA SENAM HAMIL MENGGUNAKAN GYM BALL**  
**DENGAN JENIS PERSALINAN**

Disusun Oleh:

**GALIH AYU TIAS RESPATI**

NIM : 157241069

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi Program Studi Kebidanan Program Sarjana,  
Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, pada :

Hari : Jumat

Tanggal : 15 Agustus 2025

**Tim penguji : Ketua/Pembimbing**



Isri Nasifah, S. Si.T., M.Keb  
NIDN. 0601028002

**Anggota / Penguji 1**



Dr. Yulia Nur Kharati, S. SiT.,M.PH

NIDN. 0622078601

**Ketua Program Studi**



Luvi Dian Afriyani, S.Si.T., M. Kes  
NIDN. 0627048302

**Anggota / Penguji 2**



Heni Hirawati, S. SiT.,M.Kes

NIDN. 0601108101

**Dekan Fakultas**

  


Eko Susilo, S.Kep., Ns.,M.Kep

NIDN. 0627097501

## PERNYATAAN ORISINILITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Galih Ayu Tias Respati

NIM : 157241069

Program Studi/ Fakultas : Kebidanan Program Sarjana

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi/Karya Tulis Ilmiah berjudul “Hubungan Antara Senam Hamil Menggunakan Gym Ball Dengan Jenis Pervagina Di Rumah Sakit Elisabeth Semarang Tahun 2025” adalah karya ilmiah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik apapun di Perguruan Tinggi manapun
2. Skripsi/Karya Tulis Ilmiah ini merupakan ide dan hasil karya murni saya yang dibimbing dan dibantu oleh tim pembimbing dan narasumber.
3. Skripsi/Karya Tulis Ilmiah ini tidak memuat karya atau pendapat orang lain yang telah dipublikasikan kecuali secara tertulis dicantumkan dalam naskah sebagai acuan dengan menyebut nama pengarang dan judul aslinya serta dicantumkan dalam daftar Pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh dan sanksi lain sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Ngudi Waluyo.

Ungaran, 15 Agustus 2024

Pembimbing



Isri Nasifah, S. Si.T., M.Keb  
NIDN. 0601028002

Yang membuat  
pernyataan



Galih Ayu Tyas Respati  
NIM. 157241069

**LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI**  
**KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya mahasiswa Universitas Ngudi Waluyo :

Nama : Galih Ayu Tyas Respati

NIM : 157241069

Program Studi : Sarjana Kebidanan

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, saya memberikan kepada perpustakaan Universitas Ngudi Waluyo Skripsi saya yang berjudul "Hubungan Antara Senam Hamil Menggunakan Gym Ball Dengan Jenis Persalinan Di Rumah Sakit Elisabeth Semarang Tahun 2025" beserta perangkat yang diperlukan. Dengan demikian saya memberikan kepada perpustakaan Universitas Ngudi Waluyo hak untuk menyimpan, mengalihkan dalam bentuk media lain, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data, mendistribusikan secara terbatas, dan mempublikasikannya di internet atau media lain untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya maupun memberikan royalti kepada saya selama tetap mencantumkan saya sebagai penulis.

Atas kemajuan teknologi informasi, saya tidak keberatan jika nama, tanda tangan, gambar atau image, yang ada dalam karya ilmiah saya terindeks oleh mesin pencari (search engine), misalnya google.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Ungaran, 15 Agustus 2025

Yang menyatakan



(Galih Ayu Tyas R)

## MOTO DAN PERSEMBAHAN

### **Motto**

"Yakin lah sesuatu yang indah pasti di dapatkan dengan sebuah perjuangan dan perjalanan yang tidak mudah, maka janganlah berhenti berjuang dan berdoa demi hasil yang memuaskan"

### **Persembahan**

Dengan penuh rasa syukur saya ucapkan banyak terimakasih hingga terciptanya sebuah karya ini untuk:

1. Tuhan yang Maha Kuasa atas segala nikmat dan waktu yang diberikan kesempatan saya hingga mampu menjalani sampai di titik ini dengan baik.
2. Orang tua , Suami dan putra tercinta yang selalu memberikan dukungan dan memotivasi sebagai penyemangat dalam menyelesaikan skripsi kebidanan ini.
3. Teman – teman dan sahabatku yang selalu membantu dalam segala hal.

Universitas Ngudi Waluyo  
Kebidanan Program Sarjana Fakultas Kesehatan  
Skripsi, Agustus 2025  
Galih Ayu Tyas Respati  
157241069

## HUBUNGAN ANTARA SENAM HAMIL MENGGUNAKAN GYM BALL DENGAN JENIS PERSALINAN DI RUMAH SAKIT ELISABETH SEMARANG TAHUN 2025

### ABSTRAK

**Latar Belakang :** RS. ST Elisabeth Semarang di temukan tingginya angka persalinan pada tahun 2020 hingga 2022 dengan angka persalinan pervagina pada tahun 2020 sebanyak 47% dan persalinan dengan tindakan section caesaria sebanyak 53% , angka tersebut meningkat di tahun 2021 menjadi 58% dan ditahun 2022 menjadi 60% . Tingginya angka persalinan dengan tindakan section ini memotivasi RS. ST Elisabeth Semarang untuk mengupayakan peningkatan persalinan pervagina dengan mengadakan praktik komplementer antenatal care dengan mengadakan Senam Hamil dengan menggunakan Gym Ball .

**Tujuan penelitian:** Untuk menganalisa hubungan antara senam hamil menggunakan gym ball dengan jenis persalinan di Rumah Sakit Elizabeth Semarang.

**Metode Penelitian :** Penelitian ini menggunakan desain analitik korelasional dengan pengumpulan data secara *retrospektif*. Populasi dalam penelitian ini adalah jumlah keseluruhan ibu yang bersalin di RS. ST Elisabeth Semarang pada tahun 2024 berjumlah 283 orang. Teknik sampling pada penelitian ini menggunakan *purposive sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 83 responden. Analisis data menggunakan analisis *chi square*, dikarenakan untuk menguji korelasi dua variabel tersebut.

**Hasil Penelitian :** Sebagian besar responden memiliki kriteria Teratur dalam mengikuti senam hamil menggunakan gym ball sebanyak 64 (77,2%) responden. Sebagian besar responden dengan Jenis Persalinan Pervagina yaitu sebanyak 55 (66,3%) responden. Hasil penelitian didapatkan bahwa hasil uji chi square nilai  $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$ , artinya  $H_0$  ditolak karena nilai  $p\text{-value} = 0,000 < \alpha = 0,05$  maka ada hubungan penggunaan gym ball dengan Pervagina di Rumah Sakit Elisabeth.

**Kesimpulan:** Senam Hamil menggunakan gym ball saat kehamilan dapat membantu responden untuk melakukan persalinan pervagina

**Kata kunci :** Gym ball, Ibu hamil, dan Persalinan pervagina

# THE RELATIONSHIP BETWEEN PREGNANCY EXERCISE USING A GYM BALL AND THE TYPE OF LABOR

Galih Ayu Tias Respati<sup>1</sup>, Isri Nasifah<sup>2</sup>  
Ngudi Waluyo University, galihayu.tyas@gmail.com<sup>1</sup>,  
Bachelor of Midwifery Program, Faculty of Health, Ngudi Waluyo University

## ABSTRACT

**Background:** RS. ST Elisabeth Semarang was found to have a high number of deliveries in 2020 to 2022, with a vaginal delivery rate in 2020 of 47% and deliveries with cesarean section of 53%. This figure increased to 58% in 2021 and to 60% in 2022. The high number of deliveries resulting from this section's action motivated RS. ST Elisabeth Semarang strives to increase vaginal deliveries by holding complementary antenatal care practices such as Pregnancy Exercises using Gym Balls.

**Objective:** To analyze the relationship between pregnancy exercise using a gym ball and the type of delivery at Elizabeth Hospital, Semarang.

**Methods:** This study used a correlational analytical design with retrospective data collection. The population in this study consisted of the total number of mothers who gave birth at ST Elisabeth Hospital Semarang in 2024, totaling 283 individuals. The sampling technique in this study used purposive sampling with a sample size of 83 respondents. Data analysis used chi-square analysis to test the correlation between the two variables

**Results:** Most respondents have the criteria of Regularly participating in pregnancy exercises using a gym ball, as many as 64 (77.2%) respondents. Most respondents with the Type of Vaginal Delivery are as many as 55 (66.3%) respondents. The results of the study obtained that the results of the chi-square test  $p\text{-value} = 0.000 < 0.05$ , meaning  $H_0$  is rejected because the  $p\text{ value} = 0.000 < \alpha = 0.05$ , then there is a relationship between the use of gym balls and Pervagina at Elisabeth Hospital..

**Conclusion:** Prenatal exercise using a gym ball during pregnancy can help respondents achieve vaginal delivery.

**Keywords :** Gym Ball, Pregnant women and vaginal delivery.

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Nama : Galih Ayu Tias Respati  
NIM : 157241069  
Tempat Tanggal Lahir : Jakarta, 30 Mei 1988  
Agama : Islam  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Alamat : Jl. Purnakarya IV no 2 Perumda

Gedanganak – Ungaran Timur, Kab Semarang

### Riwayat Pendidikan

1. SD Induk Ungaran : Lulus 2001
2. SMP Negeri 2 Ungaran : Lulus 2004
3. SMA Negeri 1 Ungaran : Lulus 2007
4. STIKES Telogorejo Semarang : Lulus 2010
5. Saat ini masih tercatat sebagai mahasiswa semester akhir Program Studi  
Kebidanan Program Sarjana Universitas Ngudi Waluyo Semarang

# HUBUNGAN ANTARA SENAM HAMIL MENGGUNAKAN GYM BALL DENGAN JENIS PERSALINAN DI RUMAH SAKIT ELISABETH SEMARANG TAHUN 2025

## ABSTRAK

**Latar Belakang :** RS. ST Elisabeth Semarang di temukan tingginya angka persalinan pada tahun 2020 hingga 2022 dengan angka persalinan pervagina pada tahun 2020 sebanyak 47% dan persalinan dengan tindakan section caesaria sebanyak 53% , angka tersebut meningkat di tahun 2021 menjadi 58% dan ditahun 2022 menjadi 60% . Tingginya angka persalinan dengan tindakan section ini memotivasi RS. ST Elisabeth Semarang untuk mengupayakan peningkatan persalinan pervagina dengan mengadakan praktik komplementer antenatal care dengan mengadakan Senam Hamil dengan menggunakan Gym Ball .

**Tujuan penelitian:** Untuk menganalisa hubungan antara senam hamil menggunakan gym ball dengan jenis persalinan di Rumah Sakit Elizabeth Semarang.

**Metode Penelitian :** Penelitian ini menggunakan desain analitik korelasional dengan pengumpulan data secara *retrospektif*. Populasi dalam penelitian ini adalah jumlah keseluruhan ibu yang bersalin di RS. ST Elisabeth Semarang pada tahun 2024 berjumlah 283 orang. Teknik sampling pada penelitian ini menggunakan *purposive sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 83 responden. Analisis data menggunakan analisis *chi square*, dikarenakan untuk menguji korelasi dua variabel tersebut.

**Hasil Penelitian :** Sebagian besar responden memiliki kriteria Teratur dalam mengikuti senam hamil menggunakan gym ball sebanyak 64 (77,2%) responden. Sebagian besar responden dengan Jenis Persalinan Pervagina yaitu sebanyak 55 (66,3%) responden. Hasil penelitian didapatkan bahwa hasil uji chi square nilai  $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$ , artinya  $H_0$  ditolak karena nilai  $p\text{-value} = 0,000 < \alpha = 0,05$  maka ada hubungan penggunaan gym ball dengan Pervagina di Rumah Sakit Elisabeth.

**Kesimpulan:** Senam Hamil menggunakan gym ball saat kehamilan dapat membantu responden untuk melakukan persalinan pervagina

**Kata kunci :** Gym ball, Ibu hamil, dan Persalinan pervagina

## PRAKATA

Syukur alhamdulillah peneliti panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan karunia-Nya yang dilimpahkan, sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul “ Hubungan Antara Senam Hamil Menggunakan Gym Ball dengan Jenis Persalinan di RS ST. Elisabeth Semarang” dengan baik dan lancar. Skripsi ini disusun untuk memperoleh gelar sarjana Kebidanan pada Program Studi Kebidanan Program Sarjana. Peneliti menyadari bahwa penyusunan Skripsi ini dapat terselesaikan berkat dukungan, bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini dengan segala kerendahan hati dan tulus ikhlas perkenankan peneliti menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Subyantoro, M.Hum selaku Rektor Universitas Ngudi Waluyo yang telah memberikan izin menjadi tempat penelitian.
2. Luvi Dian Afriyani, S.SiT., M.Kes. selaku Ketua Program Studi Kebidanan Program Sarjana Universitas Ngudi Waluyo.
3. Isri Nasifah, S. Si.T., M.Keb selaku pembimbing yang memberi motivasi, menyediakan waktu, tenaga serta pikiran dalam memberikan bimbingan, bantuan, dan masukan pada penyusunan skripsi ini.
4. Penguji I yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk mengerahkan peneliti dalam penyusunan skripsi ini.
5. Penguji II yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk mengerahkan peneliti dalam penyusunan skripsi ini.

6. Seluruh Dosen, Staf, dan Karyawan Program Studi Kebidanan Program Sarjana Universitas Ngudi Waluyo yang telah membantu memberikan ilmu, bimbingan, perhatian dan kebaikannya dalam berbagai hal kepada peneliti dalam penulisan skripsi
7. Kepada suami dan keluarga yang selalu memberikan dukungan, motivasi dan mendoakan atas terselesaikannya skripsi ini.
8. Teman-teman Program Studi Kebidanan Program Sarjana Universitas Ngudi Waluyo yang telah memberikan dukungan dan semangat selama penyusunan skripsi ini

Akhirnya peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan dan kelemahan, untuk itu saran dan kritik yang konstruktif sangat diharapkan demi perbaikan penyusunan kedepan agar dapat menjadi lebih baik.

Ungaran, 15 Agustus 2025



( Galih Ayu Tias Respati )

## DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iii
PERNYATAAN ORISINILITAS .....	iv
LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI .....	v
MOTO DAN PERSEMBAHAN .....	vi
ABSTRAK.....	vii
PRAKATA.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABLE.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian .....	6
1. Tujuan Umum .....	6
2. Tujuan Khusus.....	6
D. Manfaat Penelitian .....	7
1. Manfaat bagi Peneliti .....	7
2. Manfaat bagi Ibu Hamil / Calon Ibu .....	7
3. Manfaat bagi Pendidikan.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....	8
A. Tinjauan Teori.....	8
1. Pengertian Persalinan Pervaginam.....	8
2. Faktor yang Mempengaruhi Persalinan.....	9
3. Tahapan Persalinan .....	18
4. Pengertian Senam Hamil.....	26
5. Tujuan Senam Hamil.....	27
6. Manfaat Senam Hamil.....	28
7. Syarat Mengikuti Senam Hamil.....	29

8. Kontraindikasi Senam Hamil .....	30
9. Pengertian Gym Ball .....	31
10. Manfaat Penggunaan Gym Ball.....	32
11. Efektifitas Penggunaan Gym Ball terhadap Kehamilan .....	34
12. Mekanisme Penggunaan Gym Ball .....	36
B. Kerangka Teoretis.....	40
C. Kerangka Konsep.....	41
D. Hipotesis .....	41
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>42</b>
A. Desain Penelitian .....	42
B. Lokasi Dan Waktu Penelitian .....	42
1. Tempat penelitian.....	42
2. Waktu penelitian .....	42
C. Subjek Penelitian .....	43
1. Populasi .....	43
2. Sampel.....	43
D. Definisi Operasional .....	44
E. Teknik Pengumpulan Data.....	45
1. Sumber dan Jenis Data .....	45
2. Instrumen Penelitian.....	45
3. Proses administrasi.....	45
4. Prosedur pengambilan data .....	46
5. Etika Penelitian .....	47
F. Pengolahan Data .....	48
G. Analisis Data.....	49
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>52</b>
A. Gambaran Umum.....	52
B. Hasil .....	53
1. Karakteristik Responden .....	53
2. Analisis Univariat .....	54
3. Analisa Bivariat .....	62
C. Keterbatasan Penelitian.....	65

C. Keterbatasan Penelitian .....	65
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	66
A. Kesimpulan.....	66
B. Saran.....	66
DAFTAR PUSTAKA .....	68
DAFTAR LAMPIRAN.....	70

## DAFTAR TABLE

<u>TABEL 2.1 TYPE PANGGUL</u> .....	14
<u>TABEL 2.2 TAHAPAN PERSALINAN</u> .....	25
<u>TABLE 2.3 SENAM GYM BALL</u> .....	39
<u>Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia Ibu Hamil</u> .....	53
<u>Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pekerjaan Ibu Hamil</u> .....	54
<u>Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Riwayat Kehamilan</u> .....	54
<u>Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kehadiran</u> .....	54
<u>Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Persalinan</u> .....	57
<u>Tabel 4.6 Hubungan penggunaan Gym ball dengan Pervagina</u> .....	62

## DAFTAR LAMPIRAN

<u>DAFTAR LAMPIRAN</u> .....	70
1. <u>LAMPIRAN 1 : STUDI PENDAHULUAN</u> .....	70
2. <u>LAMPIRAN 2 : IJIN PENELITIAN</u> .....	71
3. <u>LAMPIRAN 3 : PENGAJUAN ETHICAL CLEARANCE</u> .....	72
4. <u>LAMPIRAN 4 : ETHICAL CLEARANCE</u> .....	73
5. <u>LAMPIRAN 5 : HASIL TURNITIN DAN PLAGIARISME</u> .....	74
6. <u>LAMPIRAN 6 : TABEL BANTU</u> .....	75
7. <u>LAMPIRAN 7 : Hasil Uji Validasi dan Reabilitas SPSS</u> .....	77
8. <u>LAMPIRAN 8 : BIMBINGAN KONSUL</u> .....	80
9. <u>LAMPIRAN 9 : TOEFEL</u> .....	85