

**SKRIPSI**

**HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK PADA IBU HAMIL  
PRIMIGRAVIDA TRIMESTER 3 DENGAN PERSALINAN NORMAL DI  
RS PKU MUHAMMADIYAH SURABAYA**



**NIDA' ELHAQ IBNU KHAN**

**NIM : 20221880046**

**FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA  
SURABAYA**

**2026**

**SKRIPSI**

**HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK PADA IBU HAMIL  
PRIMIGRAVIDA TRIMESTER 3 DENGAN PERSALINAN NORMAL DI  
RS PKU MUHAMMADIYAH SURABAYA**



**NIDA' ELHAQ IBNU KHAN**

**NIM : 20221880046**

**FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA  
SURABAYA**

**2026**

**HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK PADA IBU HAMIL  
PRIMIGRAVIDA TRIMESTER 3 DENGAN PERSALINAN NORMAL DI  
RS PKU MUHAMMADIYAH SURABAYA**

**SKRIPSI**

Diajukan Kepada Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya  
untuk Memenuhi Kewajiban Persyaratan Kelulusan Guna memperoleh Gelar  
Sarjana Kedokteran

OLEH :

**NIDA' ELHAQ IBNU KHAN**

**NIM 20221880046**

**FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA  
SURABAYA**

**2026**

## PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PLAGIASI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : NIDA' ELHAQ IBNU KHAN  
NIM : 20221880046  
Fakultas : Kedokteran  
Program Studi : S1 Pendidikan Dokter

menyatakan bahwa Tugas Akhir dengan judul **“HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK PADA IBU HAMIL PRIMIGRAVIDA TRIMESTER 3 DENGAN PERSALINAN NORMAL DI RS PKU MUHAMMADIYAH SURABAYA”** yang saya tulis ini benar-benar tulisan karya sendiri bukan hasil plagiasi, baik sebagian atau keseluruhan. Bila dikemudian hari terbukti hasil plagiasi, maka saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Universitas Muhammadiyah Surabaya.

Surabaya, 5 Mei 2026

Yang membuat pernyataan,



**NIDA' ELHAQ IBNU KHAN**

**NIM. 20221880046**

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul “HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK PADA IBU HAMIL PRIMIGRAVIDA TRIMESTER 3 DENGAN PERSALINAN NORMAL DI RS PKU MUHAMMADIYAH SURABAYA” yang diajukan oleh mahasiswa atas nama NIDA' ELHAQ IBNU KHAN (NIM 2022188046), telah diperiksa dan disetujui isi serta susunannya, sehingga diajukan dalam sidang tugas akhir pada Program Studi S1 Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya.

Surabaya, 5 Mei 2026

**Menyetujui,  
Pembimbing Utama**



**dr. Kartika Prahasanti, M.Si**

NIP. 012.09.1.1987.14.146

**Pembimbing Kedua**



**dr. Eko Nur Suchavo, Sp.OG (K)**

NIP. 012.09.1.1972.16.195

**Mengetahui,**

**Ketua Program Studi S1 Pendidikan Dokter**



**dr. Svafarinah Nur Hidavah Akil, M. Si**

NIP. 012.09.1.1986.20.267

## PENGESAHAN PENGUJI

Tugas Akhir dengan judul “HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK PADA IBU HAMIL PRIMIGRAVIDA TRIMESTER 3 DENGAN PERSALINAN NORMAL DI RS PKU MUHAMMADIYAH SURABAYA” telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji pada tanggal 16 April 2026 oleh mahasiswa atas nama NIDA' ELHAQ IBNU KHAN (NIM 20221880046), Program studi S1 Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya.

### TIM PENGUJI :

#### Ketua Penguji

dr. Uning Marlina, MHSM, Sp,OG

#### Anggota

1. dr. Kartika Prahasanti, M.Si

2. dr. Eko Nur Suchahyo, Sp.OG(K)

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Kedokteran

Universitas Muhammadiyah Surabaya



dr. Faib Wana, Sp.S

NIP. 012.09.1.1981.15.156

## UCAPAN TERIMA KASIH

Alhamdulillah, segala puji milik Allah SWT, berkat rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik dan lancar semata-mata tidak hanya usaha penulis sendiri, melainkan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Mundakir, S.Kep.,Ns.,M.Kep. FISQua selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Surabaya, yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menempuh pendidikan di institusi tercinta ini.
2. dr. Laily Irfana, Sp. S., selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya, yang telah memberikan dukungan berupa fasilitas selama penulis menempuh Pendidikan.
3. dr. Kartika Prahasanti, M.Si., selaku Dosen Pembimbing 1, terima kasih karena telah meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk memberikan bimbingan, arahan, serta masukan yang sangat berharga kepada penulis selama penyusunan skripsi ini.
4. dr. Eko Nur Sucahyo, Sp.OG (K)., selaku Dosen Pembimbing 2, Penulis sampaikan terima kasih yang sebesar besarnya atas segala bimbingan, saram, serta dukungan yang telah diberikan kepada penulis selama proses penyusunan skripsi ini.
5. dr. Ninuk Dwi Ariningtyas, Sp.OG., selaku Dosen pembimbing 1 yang lama. Penulis juga ingin menyampaikan rasa hormat dan terima kasih yang setulus-tulisnya karena pada awal penyusunan skripsi ini telah berkenan menjadi dosen pembimbing penulis.

6. Dr. Uning Marlina, MHSM, Sp. OG., selaku Dosen penguji. Penulis ucapkan terima kasih telah memberikan masukan, dukungan dan doa kepada penulis.
7. Kepada orang tua penulis, Drs. H. Imam Khanafi Ridhwan, S.H., M.H dan Hj. Nova Flory Bunda, SH., M.Hum, meskipun kita bukan keluarga yang terbiasa berbicara dari hati ke hati, keluarga yang tidak setiap hari bertemu dan berbincang santai di ruang tamu. Penulis tahu, dibalik keheningan itu banyak tersimpan doa dan harapan yang tak pernah terputus untuk penulis. Penulis dapat merasakan cinta dan dukungan yang kalian berikan selama ini hadir dalam bentuk yang berbeda. Kalian mungkin tidak selalu mengucapkannya, tetapi doa dan support kalian adalah bukti bahwa ada kasih sayang yang tak terhingga untuk penulis. Terima kasih atas segala pengorbanan, restu dan kebahagiaan yang kalian berikan kepada penulis.
8. Segenap civitas akademika yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu. Penulis ucapkan terima kasih telah meluangkan waktu untuk membantu penulis.
9. Kakak penulis, dr. Farah Ibnu Khan dan dr. Nurul Fadli, yang selalu memberikan arah, yang senantiasa mendukung dan membantu penulis menyelesaikan skripsi ini. Kehadiran kalian adalah motivasi tersendiri dalam setiap langkah awal perjuangan ini.
10. Ponakan tercinta, Hanifah Dzakiyah Azahra, terima kasih telah menjadi bagian dari hidup penulis. Keceriaannya, membuat penulis ingin segera menyelesaikan skripsi ini dan kembali ke rumah untuk bertemu dengannya.
11. Edgar Mayfansyah Putra Siswanta sebagai patner sejak tahun 2023. Terima kasih untuk sabar dalam menemani, membantu setiap langkah penulis,

selalu meluangkan waktunya selama tiga tahun belakangan ini hingga penulis berhasil melewati banyak rintangan seta menyelesaikan skripsi di perguruan tinggi ini. Semoga segala harapan baik yang telah direncanakan akan terwujud dikemudian hari.

12. Athayya Raissa Insyira Herman, Adibah Fasiha, Kak Angeline Mutiah Brahmi, S.Ked, Falya Raisyah ,Ahmad Nur Ilhamsyah dan teman-teman baris 4. Penulis ucapkan terima kasih karena telah menemani dalam keadaan suka dan duka di bangku perkuliahan ini. Dan telah memberikan semangat sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini.
13. Teman-teman seperjuangan angkatan 2022 (*Acromion*) penulis ucapkan terima kasih karena telah membuat penulis nyaman selama menjalani perkuliahan setiap hari.
14. Untuk diriku, yang tak mudah menunjukkan perasaan, namun tetap memilih bertahan, berjalan, dan mengusahakan segala proses yang sudah di mulai. Terima kasih sudah menjadi kuat dan tidak mudah menyerah, meskipun selalu tidak yakin. Semoga dengan Langkah ini, bisa menjadi bukti bahwa kedepannya saya mampu.

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
Sampul Depan .....	i
Halaman Prasyarat .....	iii
Pernyataan Mahasiswa .....	iv
Halaman Persetujuan Pembimbing .....	v
Halaman Pengesahan Penguji .....	vi
Ucapan Terima Kasih.....	vii
Daftar Isi.....	x
Daftar Tabel .....	xii
Daftar Gambar.....	xiii
Daftar Lampiran .....	xiv
Daftar Singkatan dan Istilah.....	xv
Abstrak .....	xvii
<i>Abstract</i> .....	xviii
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	4
1.3 Tujuan.....	4
1.3.1 Tujuan Umum .....	4
1.3.2 Tujuan Khusus .....	4
1.4 Manfaat.....	4
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	4
1.4.2 Manfaat Praktis .....	5
<b>BAB II METODE PENELITIAN.....</b>	<b>6</b>
2.1 Anatomi Dasar Panggul .....	6
2.1.1 Anatomi Panggul Wanita.....	6
2.2 Ibu Hamil Trimester 3 .....	8
2.2.1 Definisi Ibu Hamil Trimester 3 .....	8
2.2.2 Fase Kehamilan.....	9
2.3 Aktivitas Fisik .....	10
2.3.1 Aktivitas Fisik.....	10
2.3.2 Klasifikasi Aktivitas Fisik .....	10
2.3.3 Faktor Aktivitas Fisik Yang Mempengaruhi Persalinan Normal ...	12
2.3.4 Alat Ukur Aktivitas Fisik.....	13
2.4 Definisi Persalinan Normal .....	14
2.4.1 Epidemiologi persalinan normal .....	15
2.4.2 Tahap persalinan .....	15
2.5 Persalinan <i>Sectio Caesarea</i> (SC).....	19
2.5.1 Definisi persalinan <i>sectio caesarea</i> (SC).....	19
2.5.2 Epidemiologi persalinan <i>sectio caesarea</i> (SC).....	19
2.5.3 Indikasi persalinan <i>sectio caesarea</i> .....	19
2.6 Faktor Yang Mempengaruhi Persalinan .....	21
2.7 Hubungan Aktivitas Olahraga Ibu Hamil Trimester 3 terhadap Persalinan Normal .....	24

<b>BAB III KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN</b>	<b>26</b>
3.1 Kerangka Konseptual .....	26
3.2 Penjelasan Kerangka Konseptual .....	27
3.3 Hipotesis Penelitian .....	28
<b>BAB IV METODE PENELITIAN .....</b>	<b>29</b>
4.1 Jenis dan Rancangan Penelitian .....	29
4.2 Populasi, Sampel, Besar Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel .....	29
4.2.1 Populasi penelitian .....	29
4.2.2 Sampel .....	29
4.2.3 Besar Sampel .....	30
4.2.4 Teknik pengambilan sampel .....	31
4.3 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional Variabel .....	31
4.3.1 Klasifikasi variabel .....	31
4.3.2 Definisi operasional variabel .....	32
4.4 Instrumen Penelitian .....	33
4.5 Lokasi dan Waktu Penelitian .....	33
4.6 Prosedur Pengambilan atau Pengumpulan Data .....	33
4.6.1 Bagan alur penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.7 Cara Pengolahan dan Analisis Data .....	34
4.7.1 Pengolaan data .....	34
4.7.2 Analisis data .....	35
<b>BAB V HASIL PENELITIAN .....</b>	<b>37</b>
5.1 Karakteristik Umum Responden Penelitian .....	37
5.1.1 Frekuensi umur ibu hamil primigravida trimester 3 di RS PKU muhammadiyah surabaya .....	38
5.1.2 Frekuensi pekerjaan ibu hamil primigravida trimester 3 di RS PKU Muhammadiyah surabaya .....	38
5.1.3 Jenis Persalinan Ibu Hamil Primigravida di RS PKU Muhammadiyah Surabaya .....	40
5.2 Persebaran Intensitas Aktivitas Fisik Ibu Hamil Primigravida di RS PKU Muhammadiyah Surabaya .....	40
5.3 Hasil Analisis Bivariat .....	41
<b>BAB VI PEMBAHASAN .....</b>	<b>43</b>
6.1 Karakteristik Responden .....	43
6.2 Pembahasan Aktivitas Fisik Ibu Hamil Trimester 3 .....	45
6.3 Pembahasan Jenis Persalinan .....	46
6.4 Hubungan Aktivitas Fisik dengan Persalinan Normal .....	50
6.5 Implikasi Peneitian .....	52
<b>BAB VII PENUTUP .....</b>	<b>55</b>
7.1 Kesimpulan .....	55
7.2 Saran .....	56

<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>58</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>60</b>

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
Tabel 4.1	Definisi Operasional Variabel ..... 32
Tabel 5.1	Karakteristik Umum Responden Penelitian..... 37
Tabel 5.2	Frekuensi Umur Responden ..... 38
Tabel 5.3	Persebaran Tinggi Badan Responden ..... 38
Tabel 5.4	Berat Badan Responden..... 38
Tabel 5.5	IMT Responden ..... 38
Tabel 5.6	Jenis Persalinan Responden ..... 39
Tabel 5.7	Intensitas Aktivitas Fisik Ibu Hamil Primigravida Trimester 3 39
Tabel 5.8	Hubungan antara Aktivitas Fisik Ibu hamil Primigravida dan Proses Persalinan di RS Muhammadiyah Surabaya ..... 41

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar 2.1 Ilustrasi Kerangka Panggul.....	7
Gambar 2.2 Ilustrasi Otot Dasar Panggul.....	7
Gambar 2.3 3 Persyaratan dan Suplai Darah Panggul.....	8
Gambar 3.1 Kerangka Konseptual Penelitian.....	26
Gambar 4.1 Bagan Alur Penelitian.....	35

## DAFTAR LAMPIRAN

	<b>Halaman</b>
Lampiran 1. Sertifikat Etik Penelitian.....	60
Lampiran 2. Pernyataan Persetujuan Publikasi .....	61
Lampiran 3. Surat Permohonan Izin Pengambilan Data dan Penelitian .....	62
Lampiran 4. Kuisisioner Identitas .....	63
Lampiran 5. Kuesioner PPAQ ( <i>Pregnancy Physical Activity Quesioner</i> ) ...	64
Lampiran 6. Surat Pemberian Izin Penelitian.....	69
Lmpiran 7. Surat Bukti Telah Melakukan Penelitian .....	70
Lampiran 8. Dokumentasi Saat Penelitian .....	71
Lampiran 9. Data Penelitian .....	72
Lampiran 10. Hasil statistik SPSS.....	73
Lampiran 11. Kartu Kendali Bimbingan.....	74

## DAFTAR SINGKATAN DAN ISTILAH

<b>FK</b>	= Fakultas Kedokteran
<b>UMS</b>	= Universitas Muhammadiyah Surabaya
<b>WHO</b>	= <i>World Health Organization</i>
<b>SC</b>	= <i>Sectio Caesarea</i>
<b>SPSS</b>	= <i>Statistical Package For The Socia Sciences</i>

## ABSTRAK

**Pendahuluan:** Persalinan merupakan proses fisiologis yang ditandai dengan terjadinya pembukaan serviks disertai pengeluaran janin melalui jalan lahir. Dalam beberapa tahun terakhir, angka persalinan dengan Tindakan *Sectio caesarea* (SC) menunjukkan kecenderungan meningkat. Salah satu faktor yang diduga dapat mendukung kelancaran persalinan normal adalah aktivitas fisik selama kehamilan, terutama pada trimester 3. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur diketahui dapat meningkatkan kebugaran ibu, memperkuat otot dasar panggul, serta memperbaiki posisi janin sehingga proses persalinan dapat berlangsung secara optimal.

**Tujuan:** Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik pada ibu hamil primigravida trimester 3 dengan proses persalinan di RS PKU Muhammadiyah Surabaya.

**Metode:** Penelitian ini menggunakan desain *observasional* analitik dengan pendekatan cross sectional. Sampel penelitian berjumlah 84 ibu hamil primigravida trimester 3 yang telah menjalani persalinan di RS PKU Muhammadiyah Surabaya dengan Teknik Consecutive Random Sampling. Data aktivitas fisik diperoleh melalui kuesioner PPAQ, sedangkan jenis persalinan diklasifikasikan menjadi persalinan normal dan *Sectio caesarea* (SC).

**Hasil:** Sebanyak 84 ibu hamil primigravida trimester 3 berpartisipasi dalam penelitian ini. Mayoritas responden memiliki tingkat aktivitas fisik kategori sedang dan menjalani persalinan normal (76,2%). Hasil analisis bivariat menggunakan uji *Chi-Square* menunjukkan terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik pada ibu hamil primigravida trimester 3 dengan persalinan normal di RS PKU Muhammadiyah Surabaya ( $p = 0,010$ ).

**Kesimpulan:** Aktivitas fisik pada ibu hamil primigravida trimester III berhubungan secara signifikan dengan jenis persalinan di RS PKU Muhammadiyah Surabaya. Semakin baik tingkat aktivitas fisik yang dilakukan selama trimester III, semakin besar peluang ibu untuk menjalani persalinan normal. Oleh karena itu, aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dan sesuai kondisi kehamilan dapat menjadi salah satu faktor pendukung keberhasilan persalinan normal.

**Kata Kunci:** Aktivitas fisik, Ibu Hamil Trimester 3, Primigravida, Persalinan Normal, *Sectio Caesare* (SC).

## ABSTRACT

**Background:** *Childbirth is a physiological process characterized by cervical dilation accompanied by the delivery of the fetus through the birth canal. In recent years, the rate of deliveries performed through cesarean section (CS) has shown an increasing trend. One of the factors that may support successful normal delivery is physical activity during pregnancy, particularly in the third trimester. Regular physical activity is known to improve maternal fitness, strengthen pelvic floor muscles, and help optimize fetal position, thereby supporting a smoother labor process.*

**Objective:** *This study aimed to determine the relationship between physical activity in third-trimester primigravida mothers and the mode of delivery at PKU Muhammadiyah Hospital Surabaya.*

**Methods:** *This study employed an analytic observational design with a cross-sectional approach. The sample consisted of 84 third-trimester primigravida mothers who had undergone delivery at PKU Muhammadiyah Hospital Surabaya using the consecutive random sampling technique. Physical activity data were obtained using the Pregnancy Physical Activity Questionnaire (PPAQ), while the mode of delivery was classified into normal vaginal delivery and cesarean section (CS).*

**Results:** *A total of 84 third-trimester primigravida mothers participated in this study. Most participants had a moderate level of physical activity, and 76.2% underwent normal vaginal delivery. Chi-square analysis demonstrated a significant association between physical activity during the third trimester and the mode of delivery at PKU Muhammadiyah Hospital Surabaya ( $p = 0.010$ )*

**Conclusion:** *Physical activity in third-trimester primigravida mothers was significantly associated with the mode of delivery at PKU Muhammadiyah Hospital Surabaya. Mothers who engaged in moderate to vigorous physical activity were more likely to have a normal vaginal delivery than those with low physical activity. Therefore, regular physical activity performed according to maternal condition may serve as one of the supporting factors for successful normal delivery.*

**Keywords:** *Physical activity, Third-trimester pregnant women, Primigravida, Normal delivery, Cesarean section (CS).*