
HUBUNGAN LATIHAN SENAM HAMIL DAN PARITAS DENGAN LAMA WAKTU PERSALINAN KALA I FASE AKTIF PADA IBU BERSALIN DI TPMB. NENENG HALIMATUL SA'DIAH CIKARANG SELATAN TAHUN 2025

Oleh

Yuli Erlina¹, Ermaya Sari Bayu Ningsih²

¹ Program Studi Diploma III Keperawatan Akper RS. Efarina Purwakarta

² Program Studi Pendidikan Profesi Bidan Institut Kesehatan Helvetia Medan

E-mail : yulierlina554@gmail.com, mayapendi3969@gmail.com

Article History:

Received: 07-07-2025

Revised: 28-07-2025

Accepted: 10-08-2025

Keywords:

Pregnancy Exercises,
Parity, Labor Time,
Active Phase I

Abstract: Prolonged labor is the final stage of a labor that is obstructed and lasts too long, a condition that is common in primiparous pregnant women. The WHO estimates that prolonged labor currently occurs in 17% of all deliveries worldwide. The Indonesian Demographic and Health Survey (IDHS) reports that prolonged labor is the majority of childbirth complications (30%). To facilitate normal labor, prenatal exercise is performed to reduce the incidence of prolonged labor. The purpose of this study was to determine the relationship between prenatal exercise and parity with the duration of the active phase of the first stage of labor among women giving birth at the Neneng Halimatul Sa'diah TPMB, South Cikarang, in 2025. This study was quantitative analytical, using a cross-sectional study design. The sample consisted of 80 women giving birth at the Neneng Halimatul Sa'diah TPMB, South Cikarang, between January and June 2025. The instruments used in this study were primary and secondary data. Data were analyzed using the chi-square test. The results showed that the variables associated with the duration of the first stage of labor during the active phase in women giving birth at the TPMB Neneng Halimatul Sa'diah, South Cikarang were pregnancy exercise (P -value = 0.002) with an OR of 80.00 (95% CI 21.40-467.3) and parity (P -value = 0.039) with an OR of 0.255 (95% CI 0.077-0.847). Conclusion: There is a significant relationship between pregnancy exercise and parity variables with the duration of the first stage of labor during the active phase in women giving birth at the TPMB Neneng Halimatul Sa'diah, South Cikarang. Pregnant women are expected to maintain their pregnancies and are encouraged to participate in pregnancy exercise programs so that the delivery process proceeds normally. TPMB Neneng Halimatul Sa'diah

PENDAHULUAN

Partus lama yaitu persalinan yang berlangsung lebih dari 24 jam pada primigravida dan 18 jam pada multigravida akan tetapi bisa juga berlangsung lama. Pada primigravida, waktu normal

persalinan berkisar 12 sampai 18 jam. Sedangkan untuk multigravida, normalnya sekitar 8-12 jam. Kekuatan untuk mendorong janin keluar meliputi his dan untuk kontraksi otot dinding perut merupakan salah satu faktor yang berperan penting dalam proses persalinan. Psikologis seorang ibu dapat mempengaruhi tenaganya dan lancarnya proses persalinan. Namun persalinan tidak selalu berjalan normal, adakalanya terjadi partus lama dalam proses persalinan yang berdampak bagi ibu dan bayi.

Partus lama merupakan fase terakhir dari suatu partus yang macet dan berlangsung terlalu lama. Kebanyakan ibu hamil primipara mengalami proses persalinan lebih lama dari pada multipara sehingga primipara mengalami nyeri persalinan lebih lama yang dapat menyebabkan primipara merasa lebih letih, merasa takut dan cemas semakin meningkat. Hal tersebut yang menyebabkan persalinan berlangsung lama. Persalinan lama dapat menyebabkan masalah dan salah satu komplikasi Obstetri yang berpengaruh terhadap AKI (Syarifuddin Ali Akhmad, 2018).

Menurut WHO, angka kejadian partus lama di dunia saat ini diperkirakan terjadi pada 17% dari total persalinan dan hampir 70% berakhir dengan tindakan medis seperti *Sectio caesarea*. Sedangkan di Indonesia angka kejadian partus lama diperkirakan sebesar 9% dari total persalinan (SDKI 2019). Data lain menurut SDKI, 2020 melaporkan mayoritas komplikasi persalinan adalah persalinan lama (30%) dan ketuban pecah 6 jam sebelum persalinan (19%) dilahirkan dengan *sectio caesarea* (Kemenkes RI, 2020).

Tercatat berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat tahun 2022 penyebab AKI antara lain partus lama sebesar (1,3%), perdarahan (27,1%), hipertensi (26,3%), infeksi (4,8%), dan penyebab lainnya (40,4%). Partus lama disebabkan oleh kondisi tidak adekuatnya kontraksi uterus dan dilatasi serviks dapat dipengaruhi oleh faktor fisik dan psikologis, termasuk kekurangan asupan energi, dehidrasi, ketoasidosis, dan kelelahan fisik juga psikis. Lemahnya kontraksi uterus dan dilatasi serviks dapat meningkatkan resiko kejadian persalinan lama, yang akan menyebabkan ibu bersalin kelelahan hal tersebut dapat meningkatkan angka mortalitas dan morbiditas ibu. Kejadian persalinan lama diperkirakan 8% dari seluruh ibu yang melahirkan. Prevalensi persalinan lama 33% terjadi pada primipara dan 7% pada multipara (Dinkes Kabupaten Bekasi, 2024).

Program senam hamil melalui kelas ibu hamil, sudah dilakukan dan dianjurkan kepada ibu hamil untuk mengikuti kegiatan senam hamil, namun terdapat beberapa kendala sehingga ibu hamil tidak aktif mengikuti kelas ibu hamil, sehingga hanya beberapa ibu hamil tidak mengikuti kelas dengan teratur. Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk dapat meneliti "Hubungan Latihan Senam Hamil dan Paritas dengan Lama Waktu Persalinan Kala I Fase Aktif pada Ibu Bersalin di TPMB. Neneng Halimatul Sa'diah Cikarang Selatan Tahun 2025.

METODE PENELITIAN

Pendekatan ini merupakan merupakan studi analitik kuantitatif dengan desain analitik *cross sectional* (potong lintang). Sampel dalam penelitian ini adalah ibu yang telah bersalin secara normal di TPMB. Neneng Halimatul Sa'diah Cikarang Selatan pada priode Januari-Juni Tahun 2025. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling yang berjumlah 80 orang ibu.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis univariat dan bivariat bertujuan menjelaskan secara statistik hubungan dua variabel (variabel independent dan variabel dependent) variabel independent Senam Hamil dan paritas, sedangkan variabel dependent Lama Waktu Persalinan Kala I Fase Aktif.

1. Hasil Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi Responden ibu bersalin di TPMB. Neneng Halimatul Sa'diah Cikarang Selatan

Distribusi Responden	Frekuensi	(%)
Lama Waktu Persalinan Kala I Fase Aktif		
Normal	22	27,5%
tidak Normal	58	72,5%
Paritas		
multipara	31	38,8%
primipara	49	61,3%
Senam Hamil		
Mengikuti	49	61,3%
Tidak Mengikuti	31	38,8%
Jumlah Total	80	100%

Berdasarkan tabel 1 dari 80 responden terdapat 58 responden (72,5%) ibu bersalin yang Lama Waktu Persalinan Kala I Fase Aktif Tidak Normal, sedangkan responden yang paritasnya paling banyak adalah Primipara sebanyak 49 responden (61,3%). Dan responden yang mengikuti senam hamil sebanyak 49 responden (61,3%).

2. Hasil Analisis Bivariat

Hubungan senam hamil dengan Lama Waktu Persalinan Kala I Fase Aktif

Tabel 2. Hubungan senam hamil dengan Lama Waktu Persalinan Kala I Fase Aktif di TPMB. Neneng Halimatul Sa'diah Cikarang Selatan tahun 2025

Lama Waktu Persalinan Kala I Fase Aktif						P Value	OR (CI 95%)
Senam hamil	Tidak Normal		Normal		Total N		
	f	%	f	%			
Tidak Mengikuti	29	50.0%	2	9.1%	31	0.002	80,00 (21,40-467,3)
Mengikuti	29	50.0%	20	90.9%	49		
Total	58	100.0%	22	100.0%	80		

Berdasarkan tabel 2 dari total 80 responden yang lama waktu persalinan kala I fase Aktif normal dengan yang tidak mengikuti senam hamil sebanyak 2 responden (9.1%) dan yang mengikuti senam hamil sebanyak 20 responden (90.9%) serta yang lama waktu persalinan Kala I Fase Aktif Tidak Normal dengan yang tidak mengikuti senam hamil sebanyak 29 responden

(50.0%) dan yang mengikuti senam hamil sebanyak 29 responden (50.0%). Hasil statistic berdasarkan uji *chi square* menunjukkan adanya hubungan antara senam hamil dengan Lama Waktu Persalinan Kala I Fase Aktif pada ibu bersalin dengan nilai p value 0.002 dimana nilai p value < 0.05. Hasil analisa lebih lanjut yaitu uji Odd Ratio, didapatkan nilai OR 80,00 yang artinya ibu hamil yang tidak mengikuti senam hamil beresiko 80 kali lebih besar mengalami lama waktu persalinan dibandingkan dengan ibu hamil yang mengikuti senam hamil.

Hubungan paritas dengan Lama Waktu Persalinan Kala I Fase Aktif

Tabel 4. Hubungan senam hamil dengan Lama Waktu Persalinan Kala I Fase Aktif di TPMB. Neneng Halimatul Sa'diah Cikarang Selatan tahun 2025

Paritas	Lama Waktu Persalinan Kala I Fase Aktif					P Value	OR (CI 95%)
	Tidak Normal		Normal		Total N		
	f	%	f	%			
multipara	27	46.6%	4	18.2%	31	0.039	0.255 (0.077-0.847)
primipara	31	53.4%	18	81.8%	49		
Total	58	100.0%	22	100.0%	80		

Berdasarkan tabel 5.3 dari total 80 responden yang Lama Waktu Persalinan Kala I Fase Aktif normal dengan paritas multipara sebanyak 4 responden (18.2%) dan yang mengalami Lama Waktu Persalinan Kala I Fase Aktif normal dengan paritas primipara ssebanyak 18 responden (81.8%). Hasil statistic berdasarkan uji *chi square* menunjukkan adanya hubungan antara paritas dengan Lama Waktu Persalinan Kala I Fase Aktif pada ibu bersalin dengan nilai p value 0.039 dimana nilai p value < 0.05. Hasil analisa lebih lanjut yaitu uji Odd Ratio, didapatkan nilai OR 0.255 sesuai dengan interpretasi nilai $O < 1$ yaitu berhubungan negatif yang dapat diartikan bahwa multipara memiliki resiko paling besar mengalami Lama Waktu Persalinan Kala I Fase Aktif tidak normal dibandingkan dengan primipara.

Pembahasan

a. Hubungan Lama Waktu Persalinan Kala I Fase Aktif dengan senamhamil

Ada hubungan antara Lama Waktu Per salinan Kala I Fase Aktif dengan senam hamil pada ibu bersalin di di TPMB. Neneng Halimatul Sa'diah Cikarang Selatan didapatkan hasil berdasarkan uji *chi square* didapat nilai $p = 0.002$ ($p < 0.05$) yang secara statistic berarti terdapat hubungan signifikan antara senam hamil dengan Lama Waktu Persalinan Kala I Fase Aktif pada ibu bersalin. Senam hamil dilakukan guna mempersiapkan persalinan normal secara optimal dengan melatih otot-otot yang berfungsi dalam persalinan. Senam hamil adalah latihan yang terstruktur dan dikhususkan bagi ibu hamil. Latihannya mencakup pendahuluan, latihan inti, latihan penenangan dan yang terakhir relaksasi.

Senam hamil melatih ibu hamil baik secara fisik maupun mental untuk menjalani persalinan cepat, aman dan spontan. Senam hamil sangat bermanfaat bagi ibu hamil karena dapat melatih teknik pernapasan, memperkuat serta mempertahankan elastisitas otot dinding perut, mengurangi ketegangan atau rasa sakit dengan latihan relaksasi, dan membuat tubuh ibu dan janin dikandung agar tetap terjaga kesehatannya.

Latihan dalam senam hamil dilakukan untuk menghadapi stres dan kecemasan pada ibu hamil. Dalam latihan senam hamil ditujukan salah satunya untuk melatih pernafasan sang ibu, sehingga

saat bayi sudah lahir, si ibu dapat tetap tenang dan dapat menguasai keadaan. Saat kehamilan sudah memasuki trimester ketiga, umumnya senam hamil sudah dilakukan, yakni saat usia kehamilan sekitar 28-40 minggu.

Manfaat bagi Ibu hamil yang sering melakukan senam hamil selama tiga bulan terakhir, yakni berkurang rasa sakitnya karena kadar hormon endorfin (hormon yang berfungsi sebagai penahan rasa sakit) dalam tubuh yang meningkat saat melakukan senam hamil (Hanton, 2023). Selain itu senam hamil dapat mengurangi risiko ibu hamil stress dan membantu melatih pernafasan sehingga sebelum kelahiran bayi, ibu dapat tetap rileks dan juga bisa menguasai keadaan (Agustiyadi, 2015).

Senam hamil adalah program kebugaran yang diperuntukkan bagi ibu hamil sehingga memiliki prinsip-prinsip gerakan khusus yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. (Ningsi et al., 2021) Senam hamil bertujuan untuk mempersiapkan dan melatih otot-otot sehingga dapat dimanfaatkan untuk berfungsi secara optimal dalam persalinan normal. Pergerakan dan latihan dari senam kehamilan tidak saja menguntungkan sang ibu, tetapi juga sangat berpengaruh terhadap kesehatan bayi yang dikandungnya. Latihan senam hamil dirancang khusus untuk menyehatkan dan membugarkan ibu hamil, mengurangi keluhan yang timbul selama kehamilan serta mempersiapkan fisik dan psikis ibu hamil dalam 30 Jurnal Involusi Kebidanan, Vol. 6, No. 11, Januari 2016 menghadapi persalinan.

Sejalan dengan penelitian (Nurlaelah, 2020) yang berjudul “Hubungan Senam Hamil dengan Kelancaran Proses Persalinan pada Ibu Bersalin di Klinik Masitah Muara Jawa bahwa Penelitian menunjukkan pelaksanaan senam hamil sebagian besar ibu hamil mengikuti kegiatan senam hamil yaitu sebanyak 46 orang (63%). Kelancaran proses persalinan pada ibu hamil di Klinik Masitah Muara Jawa sebagian besar lancar sebanyak 48 orang (65,8%) dan pelaksanaan senam hamil efektif terhadap kelancaran proses persalinan di Klinik Masitah Muara Jawa ditunjukkan dengan nilai p value 0,000 dan OR=23,429.

Pendapat peneliti bahwa hasil penelitian ini menunjukkan adanya kesesuaian antara teori dengan apa yang terjadi di lapangan. Maka menurut peneliti dalam penelitian ini ibu hamil yang mengikuti senam hamil dapat mengurangi rasa sakitnya karena kadar hormon endorfin (hormon yang berfungsi sebagai penahan rasa sakit) dalam tubuh yang meningkat saat melakukan senam hamil. Selain itu senam hamil dapat mengurangi risiko ibu hamil stress dan membantu melatih pernafasan sehingga sebelum kelahiran bayi, ibu dapat tetap rileks dan juga bisa menguasai keadaan sehingga lama persalinan kala I normal.

b. Hubungan Lama Waktu Persalinan Kala I Fase Aktif dengan Paritas

Ada hubungan Lama Waktu Persalinan Kala I Fase Aktif dengan paritas pada ibu bersalin di RS Karya Medika 1 Cikarang Barat Bekasi Tahun 2023.

Hasil penelitian yang dilakukan di RS Karya Medika 1 Cikarang Barat Bekasi Tahun 2023, hasil analisa data menggunakan chi square didapat nilai $p=0.039$ ($p<0.05$) yang secara statistik berarti terdapat hubungan signifikan antara paritas dengan Lama Waktu Persalinan Kala I Fase Aktif pada ibu bersalin. Sedangkan nilai OR 0.255 yang berarti bahwa paritas multipara berpeluang 0.255 kali lipat mengalami Lama Waktu Persalinan Kala I Fase Aktif dibandingkan dengan ibu bersalin yang paritas primipara.

Paritas adalah jumlah kehamilan yang menghasilkan janin dan mampu hidup diluar rahim. Secara teori Paritas merupakan salah satu faktor terjadinya abortus inkomplit 52 atau abortus yang sebagian hasil konsepsi telah keluar dari kavum uteri dan masih ada yang tertinggal. (Meli Adsaktriana, 2018).

Paritas satu anak dan paritas tinggi lebih dari (>3) anak mempunyai angka kematian maternal lebih tinggi. Semakin tinggi paritas akan semakin tinggi pula kematian maternal.(Darsini, Fahrurrozi, & Cahyono,2019). Paritas adalah jumlah anak yang pernah dilahirkan hidup yaitu kondisi yang menggambarkan kelahiran sekelompok atau kelompok wanita selama masa reproduksi. Paritas dapat dibedakan menjadi primipara,multipara, dan grandemultipara (Prawirohardjo, 2012).

Hubungannya lama persalinan dengan paritas disini juga berpengaruh diakibatkan jumlah kelahiran oleh sang ibu yakni primipara dan multipara mempengaruhi proses lancarnya persalinan. Semakin lancar proses persalinan semakin cepat juga durasi persalinan. Pada multipara dominasi fundus uteri lebih besar dengan kontraksi uterus lebih besar dengan kontraksi lebih kuat dan dasar panggul yang lebih rileks sehingga bayi lebih mudah melalui jalan lahir dan mengurangi lama persalinan.Beda dengan primipara otot-otot panggulnya belum pernah dilalui bayi karena baru pertama kali melahirkan. Semakin tinggi paritas insiden plasenta previa, perdarahan, mortalitas ibu dan mortalitas perinatal juga meningkat.

Sejalan dengan penelitian (Supatmi, 2022) yang berjudul “Pengaruh Senam Yophytta Terhadap Lama Persalinan Kala Ii Pada Ibu Primigravida Di Rsia Kendangsari” bahwa Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh senam yophytta terhadap lama persalinan kala II pada ibu primigravida, dengan nilai $p=0,00$ ($p>0,05$).

Berdasarkan data pendukung, dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian ini menunjukkan adanya kesesuaian antara teori dengan apa yang terjadi dilapangan. Maka menurut peneliti dalam penelitian ini Asumsi peneliti bahwa paritas multipara 0.255 kali lipat sebagai faktor pencegah mengalami Lama Waktu Persalinan Kala I Fase Aktif pada ibu bersalin dibandingkan dengan paritas primipara. Karena Semakin banyak jumlah kelahiran yang dialami seorang ibu semakin tinggi resikonya untuk mengalami komplikasi kehamilan, persalinan dan nifas. Paritas 2-3merupakan paritas paling aman ditinjau dari sudut kematian maternal dan tidak terancam terhadap ancaman mortalitas dan morbiditas baik pada ibu maupun pada janin. Ibu hamil yang telah melahirkan lebih dari 5 kali atau mempunyai resiko tinggi dalam kehamilan yang akan dapat mengakibatkan kematian janin disebabkan karena elastis uterus dan kualitas ovumnya makin menurun. Persalinan kedua dan ketiga merupakan persalinan yang aman, sedangkan resiko terjadinya komplikasi meningkat pada kehamilan, persalinan dan nifas setelah ketiga dan seterusnya.Demikian juga dengan paritas 0 dan lebih dari 4 merupakan kehamilan resiko tinggi, resiko pada paritas 1 dapat ditanga

ni dengan asuhan obstetrik lebih baik, sedangkan resiko pada paritas tinggi dapat dikurangi atau dicegah dengan KB dan melakukan senam hamil.

KESIMPULAN

Hasil penelitian tentang hubungan latihan senam hamil dan paritas dengan lama waktu persalinan kala I fase aktif pada ibu bersalin di di TPMB. Neneng Halimatul Sa'diah Cikarang Selatan:

- a. Adanya distribusi frekuensi lama waktu persalinan kala I yang mengikuti senam hamil dan paritas pada ibu bersalin
- b. Adanya hubungan antara senam hamil dan paritas dengan lama waktu persalinan kala I fase aktif

SARAN

Saran yang membangun untuk penelitian dan pengembangan aspek teoritis adapun kepentingan praktik dengan meningkatkan sosialisasi serta kualitas pelayanan di RS, Puskesmas, Klinik, PMB dan lintas sector guna meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan bagi ibu hamil, bersalin maupun pasangan usia subur.

DAFTAR PUSTAKAN

- [1] Agustiyadi.(2015).*Hubungan antara Pengetahuan Ibu Hamil dengan Sikap Ibu tentang Senam Hamil di RSUD Islam Kustati Surakarta*. Universitas Surakarta.
- [2] Darsini,D.,Fahrurrozi, F., & Cahyono, E. A. (2019). Pengetahuan; Artikel *Review.Jurnal Keperawatan, 12(1),13*.
- [3] Dinkes Kabupaten Bekasi. (2023). *Profil Kesehatan Kabupaten Bekasi 2022*.
- [4] Febrianti, & Aslina.(2019). *Praktik Klinik Kebidanan I*. Yogyakarta: PT. Pustaka Baru
- [5] Kemenkes RI.(2020).*Pedoman Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 3 Tentang Klasifikasi dan Perizinan Rumah Sakit*. Departemen Kesehatan Republik Indonesia. Jakarta.
- [6] Koniasari.(2019).Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Pengetahuan Remaja Tentang Hiv/Aids Di Smkn 1 Cikarang Barat Tahun 2018.*Jurnal Ilmiah Kesehatan Institut Medika drg.Suherman,1(1),1-14*.
- [7] Kusumawardani.(2019). *Klasifikasi persalinan normal atau caesar menggunakan algoritma C4.5*.
- [8] Meli Adsaktriana.(2018).*Hubungan Umur dan Paritas dengan Kejadian Blighted Ovum Pada Ibu Hamil Di Rumah Sakit Permata Bunda Kota Kendari Tahun 2014-2017*.24-52.
- [9] Ningsi, A., Nurjaya, N., & Sonda, M. (2021). Senam Hamil Dengan Lamanya Persalinan Kala II Pada Ibu Bersalin Di Puskesmas Samata Dan Puskesmas Moncobalang Kabupaten Gowa.*Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar,16(1),123*.<https://doi.org/10.32382/medkes.v16i1.1959>
- [10] Notoatmodjo,S.(2018).*Metodologi Penelitian Kesehatan*.Jakarta: Rineka Cipta.
- [11] Notoatmodjo, S. (2020). *Ilmu Perilaku Kesehatan (Kedua)*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- [12] Nuristiana. Rifai'e. (2019). *Pengaruh Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Menghadapi Proses Persalinan Dipuskesmas Kecamatan Cempaka PutihDan Puskesmas Kecamatan Kemayoran*.POLTEKKES KEMENKES JAKARTA III
- [13] Parwatiningsih, S. A. (2021). *Asuhan Kebidanan Persalinan dan Bayi Baru Lahir*. Sukabumi: Jejak Publisher.
- [14] Prawirohardjo, S. (2012). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: YBP-SP.
- [15] Ratnawati, A.(2020). *Asuhan Keperawatan Maternitas*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press
- [16] Rohmah, hajar nur fathur. (2019). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Pre Eklampsia Berat pada Hamil Trimester III di RSUD Kota Bekasi Tahun 2018.*Jurnal Ilmiah Kesehatan Institut Medika Drg. Suherman,1(1),65-76*.
- [17] Rosyati,H.(2017). *Modul Persalinan. In Persalinan*.
- [18] Saragih, R. (2017). Pengaruh Dukungan Suami dan Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida terhadap Kala I Persalinan Spontan di Klinik Bersalin Swasta Wilayah Kerja Puskesmas Tanah Tinggi Kota Binjai Tahun 2014. *Jurnal Imliah Kohesi,1(1),95-103*

HALAMAN INI SENGAJA DIKOSONGKAN