

PERBANDINGAN MELAKUKAN SENAM HAMIL DAN TIDAK MELAKUKAN SENAM HAMIL TERHADAP PROSES PERSALINAN

Erma Puspita Sari¹, Rini Gustina Sari²

Program Studi DIV Kebidanan, Universitas Kader Bangsa Palembang^{1,2}

*ermapuspitasari88@gmail.com*¹

*gustinasari15@gmail.com*²

DOI : 10.36729

ABSTRAK

Latar Belakang: Proses persalinan sangat penting dalam kesehatan ibu dan anak, sehingga pemeliharaan kesehatan ibu saat kehamilan sangat di perhatikan, dengan latihan senam hamil yang teratur, ibu hamil dapat melahirkan secara spontan dan cepat tanpa adanya komplikasi pada ibu dan bayi. **Tujuan:** Untuk mengetahui permasalahan yang di timbulkan akibat proses persalinan yang lama dan alternatif kebijakan dan program yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah tersebut. **Metode:** Metode yang digunakan adalah metode penelitian kuantitatif. Jenis yang digunakan dalam penelitian ini *Quasy experimental Design*, penelitian dilakukan pada bulan Juli sampai dengan September 2020, sampel penelitian berjumlah 20 responden, menggunakan *Teknik Probability Sampling* dengan *purposive sampling*, analisis data menggunakan univariat (*proporsi*) dan bivariat (*uji chi square*). **Hasil:** Hasil analisis uji Independen *T-tes* diperoleh hasil *p value* = 0,000 berarti $p \text{ value} \leq \alpha 0,05$ berarti hipotesis yang menyatakan ada perbandingan yang signifikan terhadap proses persalinan pada ibu yang melakukan senam hamil dan ibu yang tidak melakukan senam hamil dapat diterima. **Saran:** Memberikan edukasi terhadap ibu hamil dengan melakukan tehnik senam hamil sederhana secara mandiri seperti jongkok saat membersihkan rumah untuk peregangan otot rahim.

Kata Kunci: *Senam, Hamil, Persalinan, Kala II*

ABSTRACT

Background: The delivery process is very important in the health of mothers and children, so that the maintenance of maternal health during pregnancy is very important, with regular pregnancy exercise, pregnant women can give birth spontaneously and quickly without complications to the mother and baby. **Purpose:** To find out the problems caused by the long labor process and alternative policies and programs that can be done to overcome these problems. **Methods:** The method used is the quantitative research method, the type used in this research is Quasy experimental design, the study was conducted from July to July with September 2020 at YK Madira General Hospital Palembang, the research sample was 20 respondents, using the Probability Sampling Technique with purposive sampling, data analysis using univariate (proportion) and bivariate (chi square test). **Results:** The results of the Independent T-test analysis showed that the results of *p value* = 0.000 means that the $p \text{ value} \leq \alpha 0.05$ means that the hypothesis which states that there is a significant comparison to the labor process in mothers who do pregnancy exercise and mothers who do not do pregnancy exercises is acceptable. **Suggestion:** Educate pregnant women by doing simple pregnancy exercise techniques independently such as squatting while cleaning the house to stretch the uterine muscles.

Keywords: *Exercise, Pregnancy, Childbirth, Stage II*

PENDAHULUAN

Menurut Kepmenkes, 2012 *World Health Organization* (WHO) memperkirakan setiap tahun lebih dari 585.000 ibu hamil meninggal saat hamil atau bersalin karena derajat kesehatan ditentukan oleh kesehatan ibu dan anak (Rahmawati et al., 2016).

Peringkat Angka Kematian Ibu tertinggi di Negara-Negara ASEAN yaitu Negara Laos, Indonesia, Filipina, Myanmar, Kamboja, Vietnam, dan Malaysia. Angka Kematian Ibu di Indonesia Menurut data SUPAS pada tahun 2015 termasuk Negara dengan Angka Kematian Ibu tertinggi di ASEAN yaitu 305/100.000 KH (Achadi, 2019).

Angka Kematian Ibu dan Angka Kematian Neonatal (AKN) di Kota Palembang pada tahun 2017 sebanyak 20 kasus dari 27.876 kelahiran hidup, tahun 2018 sebanyak 18 kasus dari 26.837 kelahiran hidup (Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan, 2018).

Angka kematian ibu pada tahun 2018 di Kota Palembang berdasarkan laporan sebanyak 4 orang dari 26.837 kelahiran hidup (Profil Pelayanan Kesehatan Dasar, 2018). Penyebab kematian Ibu adalah perdarahan, hipertensi dalam kehamilan, gangguan sistem peredaran darah dan lain-lain. Sedangkan target RPJMD adalah 100/100.000 kelahiran hidup, dari Laporan Seksi Kesga

Dinas Kesehatan Kota Palembang tahun 2019 Angka Kematian Neonatal terdapat 15 kasus dari 24.442 kelahiran hidup, penyebab kematian neonatal tertinggi yaitu asfiksia 6 kasus, BBLR/bayi prematur 5 kasus, lain-lain 3 kasus dan tetanus neonatorum 1 kasus (Dinas Kesehatan Kota Palembang, 2019).

Senam hamil merupakan suatu program latihan bagi ibu hamil sehat untuk mempersiapkan kondisi fisik ibu dengan menjaga kondisi otot-otot dan persendian yang berperan dalam proses persalinan, serta mempersiapkan kondisi psikis ibu terutama menumbuhkan kepercayaan diri dalam menghadapi persalinan (Irsam et al., 2016).

Senam hamil bertujuan selain untuk meningkatkan kebugaran tubuh secara menyeluruh, menguatkan dan meregangkan otot-otot tertentu terutama otot yang berperan untuk persalinan dan dapat melatih tehnik pernafasan yang sangat dibutuhkan untuk mengatasi rasa nyeri pada persalinan. Senam hamil ditujukan bagi ibu hamil tanpa kelainan atau tidak terdapat penyakit yang menyertai kehamilan, yaitu seperti penyakit jantung, penyakit ginjal, penyulit kehamilan (hamil dengan perdarahan, hamil dengan gastritis, hamil dengan kelainan letak) dan kehamilan yang disertai anemia (Diarini et al., 2015).

Olahraga bagi ibu hamil mempunyai banyak manfaat dapat membantu dalam perubahan metabolisme secara fisiologis pada tubuh selama kehamilan sehingga terdapat tingginya konsumsi oksigen pada tubuh, aliran darah jantung, volume dan curah jantung, ini mengakibatkan perubahan peran jantung selama kehamilan yang gunanya untuk membantu fungsi jantung dan ibu hamil tidak cepat capek, lebih sehat dan tidak merasa sesak nafas (Rafika, 2018).

Penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati, bahwa pelaksanaan senam hamil berpengaruh pada proses persalinan ibu yang melakukan senam hamil lama persalinannya cepat dibandingkan dengan ibu yang tidak melakukan senam hamil (Rahmawati et al., 2016).

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa ibu hamil yang melakukan senam hamil ternyata efektif mempersingkat proses persalinan di mulai dari awal pembukaan atau fase aktif sampai dengan kelahiran bayi (Yanuarita et al., 2017).

Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan dengan wawancara, ibu hamil primigravida di anjurkan sekali untuk mengikuti kegiatan senam hamil setiap 1 bulan sekali agar ibu hamil tersebut dapat menjalani proses persalinan dengan normal dan cepat. Lamanya proses persalinan ibu yang melakukan senam

hamil dengan waktu yang lebih cepat yaitu 60-90 menit dan yang tidak melakukan senam hamil persalinannya dengan waktu > 90 menit (Handayani et al., 2019).

Menurut penelitian M.Irsam, dari 47 responden sampel penelitian didapatkan responden yang rutin mengikuti senam hamil secara statistik terbukti ada hubungan rutinitas senam hamil dengan waktu persalinan pervaginam pada primigravida (Irsam et al., 2016).

Pada penelitian terdahulu, bahwa senam hamil dapat menurunkan ketidaknyamanan ibu hamil dan dapat mempersiapkan kelahirannya secara fisik dan psikologis (Hidayati, 2019).

Rumah Sakit Umum YK Madira merupakan Rumah Sakit swasta dan terbaik, pelayanan yang diberikan bukan hanya kesehatan ibu dan anak tetapi juga masyarakat umum, memiliki fasilitas dan pelayanan kesehatan yang terbaik salah satunya adalah pelayanan senam hamil dalam pelayanan KIA dengan instruktur yang bersertifikat. Studi pendahuluan yang dilakukan oleh penulis diperoleh data, jumlah kunjungan ibu hamil pada tahun 2017 sebanyak 8.024 orang yang melakukan senam hamil 42 orang (0,52%), jumlah kunjungan ibu hamil tahun 2018 sebanyak 7.608 orang yang melakukan senam hamil 22 orang (0,28%), dan kunjungan ibu hamil tahun 2019 sebanyak 6.102 orang yang melakukan senam hamil

27 orang (0,44%) (Rekam Medik RSUD Madira, 2020).

Berdasarkan data tersebut, hal ini membuktikan Rumah Sakit Umum YK Madira telah melaksanakan pelayanan KIA, banyak ibu hamil yang melakukan pemeriksaan antenatal baik itu pemeriksaan K1 atau K4 dan diantara ibu hamil tersebut telah melaksanakan senam hamil di Rumah Sakit Umum YK Madira, sehingga penulis tertarik untuk meneliti “Perbandingan Ibu Hamil Primigravida yang Melakukan Senam Hamil dan Ibu yang Tidak Melakukan Senam Hamil terhadap Proses Persalinan”.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan jenis atau desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *Retrospektif* adalah penelitian yang berusaha melihat ke belakang, artinya pengumpulan data dimulai dari efek atau akibat yang terjadi, kemudian dari efek tersebut ditelusuri penyebabnya atau variabel-variabelnya yang mempengaruhi akibat tersebut (Notoatmodjo, 2012).

Penelitian ini dilakukan pada bulan Juli sampai dengan September 2020. Pada awal bulan Juli dilakukan pendataan awal, dilanjutkan penelitian selama 2 bulan pada bulan Agustus sampai dengan September.

Populasi penelitian adalah seluruh ibu post partum di unit rawat inap bagian obstetri dan ginekologi. Sampel pada penelitian menggunakan teknik *non probability* dengan pendekatan *purposive sampling* artinya sampel di ambil berdasarkan kriteria yg sudah ditentukan oleh peneliti, sehingga sampel tersebut dapat mewakili karakteristik populasi yang telah dikenal sebelumnya (Notoatmodjo, 2012).

Pada penelitian ini meneliti ibu bersalin yang terpilih menjadi subyek peneliti langsung meminta inform consent dan melakukan proses pengumpulan data dengan wawancara menggunakan kuesioner dan penelitian ini telah dinyatakan laik etik oleh komisi etik penelitian kesehatan Universitas Kader Bangsa dengan No 003/KEPK/UKB-FKES/VII/2020.

Sampel penelitian sebanyak 20 responden, dalam penelitian ini, perbandingan jumlah sampel kelompok perlakuan dan kontrol adalah 1 : 1 yaitu 10 orang yang melakukan senam hamil dan 10 orang yang tidak melakukan senam hamil. Kriteria inklusi adalah partus pervaginam (spontan), primigravida, usia kehamilan adalah 28 – 40 minggu, ibu post partum yang bersedia mengikuti penelitian dan catatan medik lengkap. Sedangkan kriteria eksklusinya adalah ibu yang memiliki kelainan saat kehamilan seperti preeklamsi

atau eklamsi, plasenta previa, diabetes melitus, penyakit jantung, hipertensi, serta adanya penyulit kehamilan seperti hamil dengan perdarahan dan hamil dengan kelainan letak.

Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan instrumen kuesioner yaitu jumlah pertanyaan yang digunakan dalam kuesioner sebanyak 11 daftar pertanyaan dengan sistem jawaban tertutup untuk variabel senam hamil menggunakan skala nominal dan proses persalinan dengan menggunakan skala ratio. Pada kegiatan senam hamil menggunakan kuesioner yang mengacu buku kunjungan senam hamil dan untuk lama proses persalinan menggunakan kuesioner yang mengacu pada lembar partograf.

Analisis data yang dilakukan meliputi analisis univariat adalah analisis yang dilakukan terhadap tiap variabel hasil penelitian, analisis ini menghasilkan

distribusi dan persentase data tiap variabel dan analisis bivariat, analisa ini bertujuan untuk melihat perbandingan dua variabel yaitu: variabel independen (ibu yang melakukan senam hamil dan tidak melakukan senam hamil) dan variabel dependen (proses persalinan) dengan menggunakan uji statistic *t test* dengan batas kemaknaan α 0,05. Uji normalitas data menggunakan tehnik statistik uji *kolmogorov-smirnov*.

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian menunjukkan distribusi frekuensi berdasarkan senam hamil, terlihat dalam tabel berikut:

Tabel 1.
Distribusi Frekuensi Senam Hamil

Senam Hamil	Frekuensi (<i>f</i>)	Persentase (%)
▪ Ibu yang melakukan senam	10	50
▪ Ibu yang tidak melakukan senam	10	50

Pada tabel 1 distribusi frekuensi senam hamil menunjukkan hampir separuh responden yang melakukan senam hamil

sebanyak 10 responden (50%) dan tidak melakukan senam hamil sebanyak 10 responden (50%).

Tabel 2.
Distribusi Rata-Rata Proses Persalinan

Senam Hamil	Mean	Median	SD	Min-Max
▪ Ibu yang melakukan senam	80,30	81,50	4,620	70-85
▪ Ibu yang tidak melakukan senam hamil	95,90	96,50	2,767	90-99

Pada tabel 2 distribusi rata-rata proses persalinan, diketahui yang melakukan senam hamil sebanyak 10 responden (50%) dilaporkan nilai mean 80,30, median 81,50, dan nilai deviasi 4,620 dengan nilai minimum 70 dan maksimum 85 dan yang tidak melakukan senam hamil sebanyak 10 responden (50%) dilaporkan nilai mean 95,50, median 96,50, dan nilai deviasi 2,767 dengan nilai minimum 90 dan maksimum 99.

Perbandingan Rata-Rata Proses Persalinan

Analisis normalitas data dilakukan terlebih dahulu, jika data terdistribusi normal, maka dilanjutkan ke analisis Uji Independen T Tes dengan kriteria Uji jika : nilai $p.value < 0,05$ maka data tidak normal dan jika nilai $p.value \geq 0,05$ maka data terdistribusi normal (Hastono, 2011)

Tabel 3.
Distribusi Perbandingan Rata-Rata Proses Persalinan

Senam Hamil	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	<i>P Value</i>
▪ Ibu yang melakukan senam	10	82,80	5,160	1,632	0,000
▪ Ibu yang tidak melakukan senam hamil	10	94,90	3,604	1,140	

Pada tabel 3 menunjukkan distribusi perbandingan rata-rata proses persalinan, diketahui hasil uji "T" diperoleh $p\ value = 0,000$ berarti $p\ value \leq \alpha\ 0,05$ ini berarti ada perbandingan yang signifikan terhadap proses persalinan pada ibu yang melakukan senam hamil dan ibu yang tidak melakukan senam hamil, sehingga hipotesis yang menyatakan ada perbandingan antara ibu yang melakukan

senam hamil dan tidak melakukan senam hamil terhadap proses persalinan Kala II terbukti secara statistik.

PEMBAHASAN

Dari analisis yang dilakukan terhadap variabel independen (ibu yang melakukan senam hamil dan ibu yang tidak melakukan senam hamil) dengan variabel dependen (proses persalinan).

Pada hasil analisis univariat pada distribusi frekuensi senam hamil menunjukkan hampir separuh responden yang melakukan senam hamil sebanyak 10 responden (50%).

Pada analisis bivariat, analisis normalitas data dilakukan terlebih dahulu, jika data terdistribusi normal, maka dilanjutkan ke analisis *Uji Independen T Tes* dengan kriteria Uji jika : nilai *p.value* < 0,05 maka data tidak normal dan jika nilai *p.value* \geq 0,05 maka data terdistribusi normal (Hastono, 2011). Hasil analisis bivariat menunjukkan distribusi perbandingan rata-rata proses persalinan, diketahui hasil uji “*t*” diperoleh *p value* = 0,000 berarti *p value* \leq α 0,05 ini berarti ada perbandingan yang signifikan terhadap proses persalinan pada ibu yang melakukan senam hamil dan ibu yang tidak melakukan senam hamil, sehingga hipotesis yang menyatakan ada perbandingan anatara ibu yang melakukan senam hamil dan tidak melakukan senam hamil terhadap proses persalinan Kala II terbukti secara statistik.

Penelitian ini sesuai dengan penelitian terdahulu bahwa adanya pengaruh ibu hamil yang melakukan senam hamil terhadap proses persalinan, maka persiapan secara fisik maupun mental ibu dalam menghadapi persalinan sangat diperlukan (Diarini, Siswanto and Pranoto, 2015).

Hasil penelitian ini ternyata sesuai dengan penelitian yang dilakukan (Eksperiment, 2019) bahwa adanya pengaruh dari gerakan relaksasi dan senam hamil yang dapat mempengaruhi kekuatan dan daya kontraksi otot serta membantu ibu belajar pernafasan selama masa kehamilan terhadap proses kemajuan persalinan yang relatif singkat, mudah dan alami.

Selama proses kehamilan pemeliharaan serta peningkatan kesehatan ibu harus di jaga dengan ekstra, maka perlu di lakukan senam hamil untuk menjaga kondisi otot dan persendian yang berfungsi dalam mekanisme persalinan serta meningkatkan kepercayaan ibu hamil baik secara fisik dan psikologis (Di, Sakit and Ibu, 2015).

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang mengatakan bahwa ada hubungan antara keteraturan senam hamil dengan waktu persalinan pada kala II pada ibu bersalin yaitu nilai *p value* 0,004 < *p* tabel 0,05 sehingga di simpulkan bahwa ibu yang melakukan senam hamil dengan teratur secara teratur mengalami persalinan dengan waktu yang cepat dibandingkan dengan ibu yang melakukan senam hamil yang tidak teratur (Nugraeny and Aritonang, 2020).

Program latihan fisik dimulai sejak pada saat awal kehamilan dan selama kehamilan, karena dapat mengurangi

durasi persalinan pada fase pertama dan total waktu dari dua fase pertama secara bersamaan hingga menyebabkan terjadinya penurunan total waktu persalinan (Barakat *et al.*, 2018).

Manfaat olahraga bagi wanita hamil, dengan pedoman ACOG 2015 yang mendukung olahraga tidak dibatasi untuk wanita hamil tanpa komplikasi, dokter tidak menginstruksikan pasien hamil yang tidak banyak bergerak untuk berolahraga. Meskipun latihan aerobik untuk ketahanan, detak jantung maksimum selama latihan trimester ketiga sering kali bertentangan dengan pedoman ACOG, ibu hamil kurang menerima konseling mengenai olahraga di karenakan ibu hamil menjalani gaya hidup kurang berolahraga sebelum kehamilan (Barakat *et al.*, 2018).

Senam pada wanita hamil meningkatkan persalinan pervaginam, latihan senam hamil selama kehamilan sebagai strategi yang aman, nonfarmakologis, dan tidak mahal serta dapat menurunkan angka operasi caesar (El-Shamy and Abd El Fatah, 2018).

Menurut peneliti terdahulu, secara fisiologis, latihan relaksasi senam hamil ini akan menimbulkan efek relaks yang melibatkan syaraf parasimpatis dalam sistem syaraf pusat, salah satunya berfungsi untuk menurunkan produksi hormon adrenalin atau epinefrin (hormon stress) dan meningkatkan sekresi hormon

noradrenalin atau norepinefrin (hormon relaks) dan terjadi antara proses persalinan pada ibu yang melakukan senam hamil dan ibu yang tidak melakukan senam hamil, ini dibuktikan dengan ibu yang melakukan senam hamil dengan mengalami proses persalinan yang normal.

Penurunan kecemasan serta ketegangan pada ibu hamil yang mengakibatkan ibu hamil menjadi lebih relaks dan tenang dalam proses persalinan (Delima, Maidaliza and Susanti, 2015).

Berdasarkan uraian diatas dapat dinyatakan bahwa ada perbandingan pada ibu yang melakukan senam hamil proses persalinannya lebih cepat, aman dan spontan serta mengurangi resiko terjadinya komplikasi gawat janin dikarenakan peregangan otot panggul yang elastis dibandingkan dengan ibu yang tidak melakukan senam hamil.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Ada perbandingan yang signifikan pada ibu yang melakukan senam hamil dan ibu yang tidak melakukan senam hamil terhadap proses persalinan, sehingga hipotesis yang menyatakan ada perbandingan antara ibu yang melakukan senam hamil dan tidak melakukan senam hamil terhadap proses persalinan Kala II terbukti secara statistik.

Saran

Penyuluhan kesehatan pada masyarakat tentang pentingnya senam hamil dengan cara lebih memotivasi ibu hamil untuk melakukan senam hamil

mengingat senam hamil dapat melatih pernapasan dan melenturkan elastisitas otot-otot rahim. Penelitian selanjutnya Perlu dilakukan untuk mengetahui durasi persalinan terhadap kesehatan neonatal.

DAFTAR PUSTAKA

- Achadi, E. L. (2019). *Kematian Maternal dan Neonatal di Indonesia*. Rakerkernas 2019, 1–47.
- Barakat, R. *et al.* (2018). *Exercise During Pregnancy is Associated with a Shorter Duration of Labor. A randomized clinical trial*. *European Journal of Obstetrics and Gynecology and Reproductive Biology*. Elsevier Ireland Ltd, 224, pp. 33–40. doi: 10.1016/j.ejogrb.2018.03.009.
- Delima, M., Maidaliza, & Susanti, N. (2015). *Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester II dan III*. 79–89.
- Di, P., Sakit, R., & Ibu, K. (2015). *Jurnal Ilmiah Rekam Medis dan Informatika Kesehatan* 35. 5(1), 35–41.
- Diarini, D. O., Siswanto, Y., & Pranoto, H. H. (2015). *Hubungan antara Senam Hamil dengan Proses Persalinan pada Ibu Bersalin di Wilayah Kerja Puskesmas Sumowono Kabupaten Semarang*. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*. 7(16). (<https://doi.org/10.35473/jgk.v7i16.3>)
- Dinas Kesehatan Kota Palembang. (2019). *Laporan Tahunan Seksi Kesehatan Keluarga*.
- Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan. (2018). *Profil Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan Tahun 2017*.
- Eksperiment, Q. (2019). *Pengaruh Senam Hamil terhadap Lama Persalinan pada Ibu Bersalin di BPM Husniyati Palembang*. *Aminah Maya*. 7(July 2017).
- El-Shamy, F. F. and Abd El Fatah, E. (2018). *Effect of Antenatal Pelvic Floor Muscle Exercise on Mode of Delivery: A Randomized Controlled Trial*. *Integrative Medicine International*, 4(3–4), pp. 187–197. doi: 10.1159/000488351.
- Handayani, P., Aminah, S., Herawati, W., & Iriani, E. (2019). *Hubungan antara Senam Hamil dengan Lamanya Proses Persalinan pada Primipara di Puskesmas Segiri Samarinda*. *Jurnal Kebidanan Mutiara Mahakam*, 6(2). (<https://doi.org/10.36998/jkmm.v6i2.30>)
- Hidayati, U. (2019). *Systematic Review: Senam Hamil Untuk Masa Kehamilan Dan Persiapan Persalinan*. *PLACENTUM: Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya*, 7(2), 8. (<https://doi.org/10.20961/placentum.v7i2.29732>)
- Irsam, M., Rohmani, A., & Amalina, A. N. (2016). *Senam Hamil Mempengaruhi Lama Persalinan Normal pada Primigravida*. *Kedokteran Muhammadiyah*, 5(1), 2. (<https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/kedokteran/article/view/2581>)

- 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.
- Rafika, R. (2018). *Efektifitas Prenatal Yoga terhadap Pengurangan Keluhan Fisik pada Ibu Hamil Trimester III*. *Jurnal Kesehatan*, 9(1), 86. (<https://doi.org/10.26630/jk.v9i1.763>)
- Rahmawati, N. A., Sutaryono, & Lestari, S. (2016). *Hubungan Senam Hamil Terhadap Lamanya Proses Persalinan Pada Ibu Bersalin Di Wilayah Kerja Puskesmas Bayat Klaten*. *Jurnal Involusi Kebidanan*, 6(39870423).
- Yanuarita, S. P., Djuwantono, T., Sedjati, A., Husin, F., & Susanto, H. (2017). *Penerapan Senam Selama Hamil dan Efektifitasnya Terhadap Lama Persalinan, Robekan Perineum dan Hasil Luaran Bayi*. *Jurnal Pendidikan Dan Pelayanan Kebidanan Indonesia*, 3(2). (<https://doi.org/10.24198/ijemc.v3i2.48>)