

**EFEKTIVITAS SENAM HAMIL TERHADAP KELANCARAN  
PROSES PERSALINAN KALA II PADA IBU BERSALIN  
DI DESA PENANGGUNGAN**



**Disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan Program Studi Strata I  
pada Jurusan Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan**

**Oleh:**

**ATIKA DINDA DESTIYANI**

**J210180148**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

**2022**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**EFEKTIVITAS SENAM HAMIL TERHADAP KELANCARAN PROSES  
PERSALINAN KALA II PADA IBU BERSALIN  
DI DESA PENANGGUNGAN**

**PUBLIKASI ILMIAH**

Oleh:

**ATIKA DINDA DESTIYANI**

**J210180148**

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji oleh:

Dosen

Pembimbing



**Sulastri, S.Kp.,M.Kes**

HALAMAN PENGESAHAN

EFEKTIVITAS SENAM HAMIL TERHADAP KELANCARAN  
PERSALINAN KALA II PADA IBU BERSALIN DI DESA  
PENANGGUNGAN

OLEH :

ATIKA DINDA DESTIYANI

J210180148

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji  
Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Surakarta  
Pada hari Senin, 2 Juni 2022  
Dan dinyatakan telah lulus memenuhi syarat

Dewan Penguji :

Sulastri, S.Kp., M.Kes

(Ketua Dewan Penguji)

Adisty Rose Aristin S.Kep.,Ns.,M.Kep

(Anggota I Dewan Penguji)

Dian Hudiyawati, S.Kep.,Ns.,M.Kep.Sp.M.B

(Anggota II Dewan Penguji)

Dekan,



Dr. Umi Budi Rahayu, S.FTFT., M.Kes

NIK/NIDN : 750/0620117301

## **PERNYATAAN**

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam naskah publikasi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila kelak terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan saya di atas, maka akan saya pertanggungjawabkan sepenuhnya.

**Surakarta, 2 Juni 2022**

Penulis



**ATIKA DINDA DESTIYANI**  
**J210180148**

**EFEKTIVITAS SENAM HAMIL TERHADAP KELANCARAN PROSES  
PERSALINAN KALA II PADA IBU BERSALIN  
DI DESA PENANGGUNGAN**

**Abstrak**

Persalinan merupakan serangkaian kejadian yang berakhir dengan pengeluaran bayi yang cukup bulan atau hampir cukup bulan, disusul dengan pelepasan dan pengeluaran plasenta serta selaput janin dari tubuh ibu. Persalinan kala II merupakan proses pengeluaran janin yang dimulai ketika pembukaan serviks sudah lengkap (10cm) dan berakhir dengan lahirnya bayi. Proses ini berlangsung selama 2 jam pada primi dan 1 jam pada multi. Kala II atau Kala Pengeluaran adalah periode persalinan yang dimulai dari pembukaan lengkap sampai lahirnya bayi. Tujuan Penelitian Mengidentifikasi efektivitas pelaksanaan senam hamil terhadap kelancaran proses persalinan Kala II pada ibu bersalin di Desa Penanggungan. Senam hamil merupakan suatu metode untuk mempertahankan atau memperbaiki keseimbangan fisik ibu hamil dan merupakan latihan yang diberikan pada ibu hamil dengan tujuan mencapai persalinan yang cepat, mudah dan aman. Jenis yang dilakukan Penelitian ini adalah kuantitatif deskriptif. Sampel pada penelitian ini sebanyak 45 responden ibu yang pernah mengalami persalinan. Teknik sampling yang digunakan oleh peneliti adalah *total sampling*. Desain penelitian yang digunakan adalah *Cross Sectional*. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner pengetahuan dan observasi. Hasil penelitian ini menggunakan uji chi-square. Hasil analisa pada penelitian adalah rata-rata usia responden yaitu 29,09 tahun, tingkat pendidikan, paling banyak menempuh pendidikan tinggi yaitu 29 ibu (64,4%). Paling sedikit menempuh pendidikan rendah yaitu 16 ibu (35,6%). bekerja merupakan responden terbanyak dengan jumlah 25 ibu (55,6%). Sedangkan yang tidak bekerja sejumlah 20 ibu (44,4%). paritas untuk kehamilan primipara berjumlah 16 ibu (35,6%). Sedangkan paritas untuk kehamilan multipara yaitu 29 ibu (64,4%).

**Kata kunci** : efektivitas senam hamil terhadap persalianan kala II

**Abstract**

Childbirth is a series of events that ends with the expulsion of a term baby or nearly term, followed by the release and expulsion of the placenta and fetal membranes from the mother's body. Second stage of labor is the process of expulsion of the fetus that begins when the cervical dilatation is complete (10 cm) and ends with the birth of the baby. This process lasts for 2 hours on primi and 1 hour on multi. The second stage or the expulsion stage is the period of labor starting from the complete opening until the birth of the baby. The aim of the study was to identify

the effectiveness of the implementation of pregnancy exercises on the smooth delivery of the second stage of labor in women giving birth in the village of Penanggungan. Pregnancy exercise is a method to maintain or improve the physical balance of pregnant women and is an exercise given to pregnant women with the aim of achieving fast, easy and safe delivery. The type of this research is descriptive quantitative. The sample in this study were 45 respondents who had experienced childbirth. The sampling technique used by the researcher is total sampling. The research design used is Cross Sectional. The research instrument used a knowledge questionnaire and observation. The results of this study used the chi-square test. The results of the analysis in this study are the average age of the respondents is 29.09 years, the level of education, most of whom take higher education is 29 mothers (64.4%). At least 16 mothers had a low education (35.6%). working is the largest respondent with a total of 25 mothers (55.6%). Meanwhile, there were 20 mothers who did not work (44.4%). parity for primiparous pregnancies amounted to 16 mothers (35.6%). Meanwhile, the parity for multiparous pregnancies was 29 mothers (64.4%).

**Keywords :** the effectiveness of pregnancy exercise on the second stage of labor

## **1. PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Pada usia ibu hamil terdapat proses kala II persalinan yang sangat berpengaruh seperti tahapan yang lama terhadap kala II (proses pengeluaran bayi). Pada persalinan program Expanding Maternal and Neonatal Survival (EMAS) sebagai bentuk upaya dalam menurunkan angka kematian ibu dan neonatal sebanyak 25%. Tetapi upaya berikut tidak dapat berhasil seutuhnya, AKI di Indonesia pada tahun 2015 yaitu 305 kematian ibu per 10.000 KH hal tersebut masih jauh dari target yang ditentukan. Meskipun telah mengalami penurunan tetap tidak mencapai target yang telah ditentukan. Sehingga kementerian kesehatan meluncurkan abortus, partus lama maupun macet dan infeksi (Pusdiknakes, 2016). Dari data ibu hamil di Indonesia yang berjumlah 5.082.537 orang mengalami komplikasi kehamilan dan persalinan 11% diantaranya disebabkan oleh partus lama (Depkes, 2017)

Proses persalinan dibedakan menjadi dua berdasarkan cara persalinannya yaitu partus normal dan partus abnormal. Partus normal atau partus spontan merupakan proses lahirnya bayi yang berlangsung kurang lebih selama 24 jam. Sedangkan partus abnormal harus memerlukan bantuan alat atau melalui dinding perut yang disebut dengan operasi sectio caesarea. Untuk meningkatkan tenaga atau power dapat dilakukan dengan senam hamil (Stoppard, 2013).

Olahraga yang cocok untuk kebugaran tubuh pada ibu hamil yaitu senam hamil. Senam hamil mempunyai prinsip gerakan khusus yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Adapun tujuan kegiatan senam hamil seperti menyehatkan ibu dan membuat ibu hamil menjadi lebih nyaman, aman dari sejak bayi dalam kandungan hingga lahir. Senam hamil dianjurkan pada saat usia kehamilan diatas 20 minggu dikarenakan saat kehamilan dibawah 20 minggu perlekatan janin dalam rahim belum kuat (Dariyani et al., 2020).

Hasil penelitian Atika (2013) dari 47 responden yang mengikuti senam hamil, diperoleh bahwa sebagian besar 80,9% responden waktu persalinan normal antara 4-18 jam 14,9% persalinan presipitatus yaitu < 3 jam dan 4,3% persalinan lama yaitu > 18 jam.

Hasil survey yang dilakukan pada tanggal 20 September 2021 di Bidan Desa Penanggungan menurut data yang didapatkan bahwa jumlah ibu hamil dengan usia kehamilah kurang lebih 6 bulan terdapat 15 orang serta dukungan penelitian terdahulu efektivitas senam hamil terhadap kelancaran proses persalinan tidak hanya usia saja tetapi banyaj faktor lainnya sehingga dalam hal ini penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Efektivitas Pelaksanaan Senam Hamil Terhadap Kelancaran Pada Proses Persalianan Kala II Pada Ibu Bersalin di Desa Penanggungan”.

## **1.2 Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini untuk Mengidentifikasi efektivitas pelaksanaan senam hamil terhadap kelancaran proses persalinan Kala II pada ibu bersalin di Desa Penanggungan.

## **2. METODE**

### **2.1 Jenis Penelitian dan Instrumen**

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif deskriptif dengan desain penelitian yang digunakan adalah Cross Sectional yaitu variabel independen dan variabel dependen dilakukan pengukuran pada waktu yang sama (Sugiyono, 2020). Desain penelitian deskriptif merupakan penelitian yang bertujuan untuk memahami apa yang terjadi pada suatu populasi tertentu (Sugiyono, 2016).

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner.

Kuesioner yang dibagikan kepada responden yaitu kuesioner untuk mengetahui Efektifitas Senam Hamil Terhadap Kelancaran Proses Persalinan Kala II Pada Ibu Bersalin (Juita, J., Laila, A., & Hevriani, 2017). Instrumen penelitian ini menggunakan dua kuesioner yaitu kuesioner pertama tentang efektivitas senam hamil dan kuesioner kedua tentang kelancaran proses persalinan kala II pada ibu bersalin .

## 2.2 Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu yang pernah mengalami persalinan di wilayah Desa Penanggungan. Jumlah populasi yang ada yaitu sebanyak 45 ibu yang pernah mengalami persalinan di wilayah Desa Penanggungan.

## 2.3 Sampel

Sampel merupakan objek yang diteliti dari sebagian populasi atau dianggap mewakili populasi (Sugiyono, 2020). Sampel dalam penelitian ini menggunakan sampel jenuh yaitu dengan menggunakan seluruh jumlah populasi untuk dijadikan sampel penelitian sebanyak 45 ibu yang pernah mengalami persalinan. Teknik sampling yang digunakan oleh peneliti adalah total sampling. Total sampling yaitu teknik penetapan sampel dimana seluruh anggota populasi dijadikan sampel. Penelitian yang dilakukan pada populasi dibawah 100, sehingga seluruh anggota populasi dijadikan sampel (Sugiyono, 2020).

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

### 3.1 Hasil Penelitian

Tabel 1. Distribusi Usia Responden

Karakteristik Usia	Frequency	Percent	Std. Deviation	Mean Median	Min Max
21-30	27	60.0			
30-39	18	40.0	0,495	1,4 - 1,0	1,0 - 2,0
Total	45	100.0			

Hasil analisa pada penelitian adalah rata-rata usia responden yaitu 29,09 tahun, median 29,50 tahun dengan standar deviasi 0,495 tahun. Usia termuda adalah 21 tahun dan usia tertua 37 tahun. Berdasarkan hasil estimasi interval



dapat disimpulkan bahwa 95% diyakini rata-rata usia responden adalah diantara 27 tahun.

Tabel 2. Distribusi responden menurut paritas, pendidikan dan pekerjaan

No.	Karakteristik	Jumlah	Persentase
1.	Pendidikan		
	Tinggi	29	64,4
	Rendah	16	35,6
2.	Pekerjaan		
	Bekerja	25	55,6
	Tidak Bekerja	20	44,4
3.	Paristas		
	Primipara	16	35,6
	Multipara	29	64,4

Distribusi responden berdasarkan tingkat pendidikan, paling banyak menempuh pendidikan tinggi yaitu 29 ibu (64,4%). Paling sedikit menempuh pendidikan rendah yaitu 16 ibu (35,6%).

Distribusi responden berdasarkan pekerjaan didapatkan bahwa responden yang bekerja merupakan responden terbanyak dengan jumlah 25 ibu (55,6%). Sedangkan yang tidak bekerja sejumlah 20 ibu (44,4%).

Distribusi responden berdasarkan paritas untuk kehamilan primipara berjumlah 16 ibu (35,6%). Sedangkan paritas untuk kehamilan multipara yaitu 29 ibu (64,4%).

Tabel 3. Analisa Bivariat Efektivitas Senam hamil dengan Persalinan Kala II

	Umur				Total		P Value
	20-29		30-39		F	%	
Persalinan Kala II	F	%	F	%	F	%	0.659
	27	60	18	40	45	100	
	Pendidikan				Total		P Value
	Rendah		Tinggi		F	%	
Persalinan Kala II	F	%	F	%	F	%	0.417
	16	35,6	29	64,4	40	100	
	Pekerjaan				Total		P Value
	Tidak Bekerja		Bekerja		F	%	
Persalinan Kala II	F	%	F	%	F	%	0.133
	20	44,4	25	55,6	45	100	
	Paristas				Total		P Value
	Primipara		Multipara		F	%	

Persalinan	F	%	F	%	F	%	0.018
Kala II	16	35,6	29	64,4	45	100	
<b>Efektif Senam Hamil</b>					<b>Total</b>		<b>P Value</b>
	<b>tdk teratur</b>		<b>teratur</b>				
Persalinan	F	%	F	%	F	%	0.039
Kala II	18	40	27	60	45	100	

Diuji dengan statistic *Chi-Square* didapatkan nilai *p value*  $0,659 > \alpha$  (0,05), maka dapat disimpulkan tidak ada pengaruh faktor umur dengan efektivitas senam hamil dengan persalinan kala II di wilayah kerja Desa Penanggungan.

Tabel 3 diuji dengan statistic *Chi-Square* didapatkan nilai *p value*  $0,417 > \alpha$  (0,05), maka dapat disimpulkan tidak ada pengaruh faktor pendidikan dengan efektivitas senam hamil dengan persalinan kala II di wilayah kerja Desa Penanggungan.

Tabel 4.3 diuji dengan statistic *Chi-Square* didapatkan nilai *p value*  $0,133 > \alpha$  (0,05), maka dapat disimpulkan tidak ada pengaruh faktor pekerjaan dengan efektivitas senam hamil dengan persalinan kala II di wilayah kerja Desa Penanggungan

Tabel 3 diuji dengan statistic *Chi-Square* didapatkan nilai *p value*  $0,018 > \alpha$  (0,05), maka dapat disimpulkan tidak ada pengaruh faktor paritas dengan efektivitas senam hamil dengan persalinan kala II di wilayah kerja Desa Penanggungan

Tabel 3 diuji dengan statistic *Chi-Square* didapatkan nilai *p value*  $0,039 > \alpha$  (0,05), maka dapat disimpulkan tidak ada pengaruh efektivitas senam hamil dengan persalinan kala II di wilayah kerja Desa Penanggungan.

### 3.2 Pembahasan

Senam hamil bermanfaat untuk memperkuat serta mempertahankan elastisitas otot dinding perut, ligamen-ligamen dan otot dasar panggul yang semuanya berhubungan dengan proses persalinan. Dengan latihan yang teratur, minimal 1 kali dalam seminggu dengan lama latihan 30 menit, maka hasil yang didapatkan akan maksimal sehingga proses persalinan merupakan bagian yang menyenangkan bagi ibu. Hasil penelitian menunjukkan dari menunjukkan dari

45 responden yang melakukan senam hamil terdapat 27 orang (60%) yang mengalami proses persalinan kala II normal yang tidak melakukan senam hamil secara teratur tetapi mengalami persalinan kala II normal. Hasil uji chi square diperoleh nilai P value = 0,005 ( $\alpha > 0,05$ ) karena  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima maka dapat disimpulkan bahwa senam hamil memiliki hubungan dengan kelancaran persalinan kala II di wilayah kerja Desa Penanggungan.

Petunjuk senam hamil berupa konsultasi/pemeriksaan kesehatan, dilakukan mulai umur kehamilan 28 minggu, membutuhkan ruangan yang nyaman dan pakaian yang sesuai, minum yang cukup baik sebelum, selama dan setelah melakukan senam, melakukan senam 3x seminggu/teratur, melakukan pemanasan dan pendinginan, tidak menahan nafas selama latihan, hentikan bila timbul keluhan, bila dilakukan di rumah sakit senam hamil dipandu dan dalam proses persalinan memerlukan persiapan fisik maupun mental dari ibu supaya memperoleh persalinan yang aman dan lancar.

Dengan proses persalinan kala II, ibu-ibu yang rutin melakukan senam hamil menurunkan insiden partus lama, mal presentasi janin, inersia uteri (stimulasi persalinan) dan partus tindakan. Pada beberapa penelitian didapatkan bahwa berat bayi yang lahir dari wanita hamil yang melakukan senam/olahraga selama kehamilannya lebih berat dibandingkan yang tidak melakukan olahraga. Hal ini disebabkan olahraga akan meningkatkan aliran darah ke uterus yang merupakan jalan terpenting bagi suplai nutrisi dan metabolisme janin, terdapat hubungan positif antara berat plasenta dan berat badan lahir (Sigalingging 2021)

#### **4.PENUTUP**

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan didapatkan hasil bahwa:

1. Karakteristik usia responden pada penelitian ini yaitu Berdasarkan hasil analisis, usia responden paling muda pada rentang usia 21-25 tahun dan rentang usia reponden paling tua adalah 35-49 tahun. Mayoritas usia ibu yaitu berusia antara umur 20-30 tahun sebanyak 27 responden. Karakteristik pendidikan responden pada penelitian ini yaitu mayoritas dengan skala tinggi sebanyak 29 responden. Karakteristik pekerjaan ibu yang bekerja mayoritas sebanyak 25 responden, karakteritas ibu yang

sudah mengalami kehamilan lebih dari satu kali biasa disebut multipara sebanyak 29 responden.

2. Terdapat tidak ada pengaruh umur terhadap efektifitas senam hamil dengan persalinan kala II pada responden dengan nilai p value 0,659  $<\alpha(0,05)$ .
3. Terdapat pengaruh pendidikan terhadap efektifitas senam hamil dengan persalinan kala II pada responden dengan nilai p value 0.417  $<\alpha(0,05)$ .
4. Terdapat pengaruh pekerjaan terhadap efektifitas senam hamil dengan persalinan kala II pada responden dengan nilai p value 0.133  $<\alpha(0,05)$ .
5. Terhadap pengaruh paritas terhadap efektifitas senam hamil dengan persalinan kala II pada responden dengan nilai p value 0.018  $<\alpha(0,05)$ .

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, M., Usman, A.N., Arifuddin, S., & Patmahwati, P. (2021). Persiapan Persalinan dan Kelahiran di Massa Pandemi COVID-19. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Putri Hijau*, 1(3), 109–113. <https://doi.org/http://doi.org/10.52436/1.jpmi.17>
- Asih, D. R. (2019). *Perbandingan Efektivitas Antara Teknik Akupresur dengan Pelvic Rocking dalam Mempercepat Proses Persalinan Kala I di Praktik Mandiri Bidan (PMB) Wilayah .... repository.poltekkes-tjk.ac.id*. <http://repository.poltekkes-tjk.ac.id/411/>
- Azis, M., Alza, N., Triananinsi, N., Dian Pertiwi, A. Y., & Kamaruddin, M. (2020). Efektivitas Senam Hamil Terhadap Kelancaran Persalinan Kala Ii Pada Ibu Inpartu Di Puskesmas Bulupoddo Kabupaten Sinjai. *Medika Alkhairaat : Jurnal Penelitian Kedokteran Dan Kesehatan*, 2(2), 70–74. <https://doi.org/10.31970/ma.v2i2.54>
- Barakat, R., Franco, E., Perales, M., López, C., & Mottola, M. F. (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*, 224, 33–40. <https://doi.org/10.1016/j.ejogrb.2018.03.009>
- Batubara, N. S., & Dewi, S. S. S. (2018). Hubungan pelaksanaan senam hamil dengan lama persalinan kala II pada ibu primigravida di Wilayah Kerja Puskesmas Padangmatinggi Kota Padangsidempuan .... *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia ....* <http://jurnal.unar.ac.id/index.php/health/article/view/52>
- BKKBN. (2015). *Keluarga Berencana dan Kontrasepsi*. Pustaka Sinar Harapan.

- BULUPODDO, P. (2020). Efektivitas Senam hamil Terhadap Kelancaran Persalinan Kala II. scholar.archive.org. <https://scholar.archive.org/work/oo2rfd5fc5aglazthoxkuurxyq/access/wayback/https://www.jurnal.fkunisa.ac.id/index.php/MA/article/download/54/51>
- Dariyani, S., Octasila, R., & Andriani, D. (2020). Manfaat Senam Hamil Terhadap Lama Kala Ii Persalinan Di Puskesmas Caringin Kabupaten Tangerang Tahun 2018. *Jurnal Kesehatan*. <http://stikesbanten.ac.id/ojs/index.php/Kesehatan/article/view/76>
- Depkes. (2017). *Profil Kesehatan Indonesia*. Kemenkes RI.
- Diana, S., & Mail, E. (2019). *Buku ajar asuhan kebidanan, persalinan, dan bayi baru lahir* (Shinta Dewi (ed.)). CV Oase Group (Gerakan Menulis Buku Indonesia).
- Eniyah<sup>1</sup>, N., & Machmudah, P. (2014). *Senam Hamil Mempercepat Proses Persalinan Kala II*. ppnijateng.org. <http://ppnijateng.org/wp-content/uploads/2014/09/Machmudah-Pawestri-SENAM-HAMIL-MEMPERCEPAT-PROSES-PERSALINAN-KALA-II.pdf>
- Fahriani, M., Astini, R. Y., & Oktarina, M. (2020). Hubungan senam Hamil dengan Proses Persalinan kala I dan II Pada Primigravida di PMB Wilayah Kerja Puskesmas Sidorejo. *An-Nadaa: Jurnal* <https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/ANN/article/view/2679>
- Fitriana, L. (2019). Efektifitas Senam Dan Yoga. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Ghandali, N. Y., Irawani, M., Habibi, A., & Cheraghian, B. (2021). The effectiveness of a Pilates exercise program during pregnancy on childbirth outcomes: a randomised controlled clinical trial. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 21(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s12884-021-03922-2>
- Intan Kumalasari. (2015). *Panduan Praktik Laboratorium dan Klinik Perawatan Antenatal, Intrantatal, Postnatal, Bayi Baru Lahir dan Kontrasepsi*. Salemba Medika.
- Juita, J., Laila, A., & Hevriani, R. (2017). Pengaruh Senam Hamil dengan Lamanya Persalinan Kala I DAN Kala II di Bidan Praktik Mandiri (BPM) Safrina Pekanbaru. *Ibu Dan Anak*, 5(1), 1–8. <https://doi.org/https://doi.org/10.36929/jia.v5i1.9>
- Kemenkes RI. (2017). *Senam Hamil Dilakukan Setiap Hari untuk Memperlancar Proses Persalinan*. Kementerian Kesehatan RI.
- Kolifah, K. (2021). Effectiveness of Pregnancy Exercises in Accelerating the

- Duration of Second Stage in Vaginal Delivery of Primigravida. *Urnal Ilmiah Kebidanan (Scientific Journal of Midwifery)*, 7, 145–152. <https://doi.org/10.33023/jikeb.v7i2.908>
- Kurniarum. (2016). *Asuhan Kebidanan Persalinan dan Bayi Baru Lahir*. Kementrian Kesehatan RI.
- Kuswati, K. (2016). *Asuhan Kehamilan Yogyakarta*. PT Pustaka Pelajar.
- Maryunani, A dan Sukaryati, Y. (2012). *Senam Hamil, Senam Nifas, dan Terapi Musik*. Trans Info Media.
- Mayssara A. Abo Hassanin Supervised, A. (2014). *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*, 5–24.
- Megasari, M. (2015). Hubungan senam hamil dengan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. *Jurnal Kesehatan Komunitas*. <https://jurnal.htp.ac.id/index.php/keskom/article/view/95>
- Ni'mah, L. (2013). Manfaat Senam Hamil Untuk Meningkatkan Durasi Tidur Ibu Hamil. *KEMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat*. <https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/kemas/article/view/2638>
- Nofiyanti, P. (2019). Hubungan Senam Hamil dengan Lama Persalinan Kala II di Wilayah Kerja Puskesmas Andowia Konawe Utara Tahun 2018. [repository.poltekkes-kdi.ac.id](http://repository.poltekkes-kdi.ac.id). <http://repository.poltekkes-kdi.ac.id/1265/>
- Notoatmodjo. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Novitasari, A., Losu, F. N., & Pesik, D. D. (2021). Modul Praktikum Asuhan Kebidanan Komplementer. [repository.poltekkes-manado.ac.id](http://repository.poltekkes-manado.ac.id). [http://repository.poltekkes-manado.ac.id/405/1/Modul\\_Praktek\\_Askeb\\_Komplenter.pdf](http://repository.poltekkes-manado.ac.id/405/1/Modul_Praktek_Askeb_Komplenter.pdf)
- Nurhudhariani, R., Febriyanti, S. N. U., (2015). pengaruh pelatihan senam hamil terhadap peningkatan ketrampilan senam hamil di wilayah kerja puskesmas kedungmundu semarang. *Seminar Nasional*. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/psn12012010/article/view/1648>
- Pravikasari, N. A., Margawati, A., (2014). Perbedaan Senam Hamil dan Akupresur Terhadap Penurunan Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Ilmu Dan*. <http://ojs.stikesbhamadaslawi.ac.id/index.php/jik/article/view/81>
- Prawirohardjo. (2016). *Buku Ilmu Kebidanan* (4th ed.). PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Pusdiknakes. (2016). *Buku Ajar Imunisasi*. Kemenkes RI.
- Putri, G. Q., & Kusumastusti, N. A. (2021). Efektivitas Senam Hamil Terhadap

- Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III. *Nusantara Hasana*  
<http://nusantarahasanajournal.com/index.php/nhj/article/view/77>
- Rahmawati, N. A., & Lestari, S. (2016). Hubungan senam hamil terhadap lamanya proses persalinan pada ibu bersalin di wilayah kerja Puskesmas Bayat Klaten. *INVOLUSI Jurnal Ilmu* ....  
<http://jurnal.stikesmukla.ac.id/index.php/involusi/article/view/202>
- Rsia, D. I., & Maris, S. (n.d.). Hubungan Senam Hamil dengan Lama Persalinan kala II di RSIA Stela Maris Medan. *Oleh: 8(April 2021)*, 1–9.
- Septiana, M. (2018). Hubungan Senam Hamil Dengan Kelancaran Proses Persalinan Kala II Pada Primigravida. *Jurnal Kesehatan*.  
<https://jurnal.stikesyatsi.ac.id/index.php/kesehatan/article/view/174>
- Septiana, Maria. (2018). Hubungan senam hamil dengan kelancaran proses persalinan kala II pada primigravida. *Jurnal Kesehatan*, 7(1), 1.  
<https://doi.org/10.37048/kesehatan.v7i1.174>
- Sigalingging, G., Ferdianti, F., (2021). Hubungan Senam Hamil dengan Lama Persalinan Kala II di RSIA Stela Maris Medan. *JURNAL DARMA*  
<http://jurnal.darmaagung.ac.id/index.php/darmaagunghusada/article/view/943>
- Stoppard. (2013). *Panduan Kesehatan Keluarga* (Erlangga).
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan Kombinasi (mixed Methods)*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Edisi Kedu). Alfabeta.
- Widiastini, L. P., & Karuniadi, I. (2020). The Application of Yoga Pranayama and Gym Ball Exercise on Labor Pain During Active Phase at Pmb Desa Blahkiuh, Abiansemal, Badung. *Journal of a Sustainable Global* ....  
<https://ojs.unud.ac.id/index.php/JSJGS/article/download/59568/34600>
- Wulan, T. (2017). Hubungan Pelaksanaan Senam Hamil pada Ibu Hamil dengan Kelancaran Proses Persalinan di Puskesmas Papar Kabupaten Kediri. *Jurnal Nusantara Medika*, 3(2), 87.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.29407/judika.v3i2.13109>
- Wulandari, R., & Wahyuni, S. (2019). Efektivitas Spelvic Rocking Excercise Pada Ibu Bersalin Kala I Terhadap Kemajuan dan Lama Persalinan. *Intan Husada: Jurnal Ilmiah*  
<https://akperinsada.ac.id/e-jurnal/index.php/insada/article/view/139>