

**PENGARUH KEIKUTSERTAAN SENAM HAMIL DENGAN WAKTU PERSALINAN
KALA II PADA PRIMIPARA****Winda Damayanti^{1*}, Amalia Indah Puspitasari²**¹⁻²Program Studi Alih Jenjang Kebidanan, STIKES Abdi Nusantara Jakarta

Email Korespondensi: windadamayantidamaS1@gmail.com

Disubmit: 06 Agustus 2024

Diterima: 28 Februari 2025

Diterbitkan: 01 Maret 2025

Doi: <https://doi.org/10.33024/mahesa.v5i3.16789>**ABSTRAK**

Senam hamil merupakan salah satu kegiatan dalam pelayanan selama kehamilan atau prenatal care yang bertujuan untuk mempersiapkan dan melatih otot sehingga dapat dimanfaatkan secara optimal dalam persalinan normal. Bila dicermati lebih lanjut, sebenarnya dalam gerakan senam hamil terkandung efek relaksasi yang dapat menstabilkan emosi ibu hamil. Senam hamil penting bagi seorang ibu yang sedang mempersiapkan diri untuk persalinan terutama untuk ibu dengan usia kehamilan lebih dari 26 minggu. Wanita hamil yang melakukan senam hamil secara teratur dilaporkan memiliki keuntungan persalinan yaitu masa aktifnya (kala II) menjadi lebih pendek, mengurangi insiden section caesaria, mengurangi pengeluaran mekonium dalam cairan amnion, dan mengurangi terjadinya gawat janin pada waktu persalinan. Tujuan dari penelitian ini mengetahui pengaruh keikutsertaan senam hamil dengan waktu persalinan kala II pada primipara di PMB Sulis Yulianti, S.Tr., Keb. Bdn Desa Sumber Katon Kecamatan Seputih Surabaya Kabupaten Lampung Tengah Tahun 2024. Jenis Penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif yang menggunakan desain eksperimen dengan rancangan penelitian only control group design yakni rancangan eksperimen yang melibatkan pengukuran variabel pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen setelah pemberian iklan. Hasil uji statistik dengan uji T-Independen diketahui nilai signifikan sebesar $0,000 < 0,05$, maka dapat disimpulkan H_0 ditolak dan H_a diterima, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh keikutsertaan senam hamil dengan waktu persalinan kala II pada primipara di PMB Sulis Yulianti, S.Tr., Keb. Bdn Desa Sumber Katon Kecamatan Seputih Surabaya Kabupaten Lampung Tengah Tahun 2024. Terdapat pengaruh keikutsertaan senam hamil dengan waktu persalinan kala II pada primipara di PMB Sulis Yulianti, S.Tr., Keb. Bdn Desa Sumber Katon Kecamatan Seputih Surabaya Kabupaten Lampung Tengah Tahun 2024

Kata Kunci: Senam Hamil, Kala I, I Primipara**ABSTRACT**

Prenatal exercise, particularly pregnancy gymnastics, is a key activity in prenatal care aimed at preparing and training muscles for optimal use during normal delivery. On closer examination, the movements in pregnancy gymnastics also contain relaxation effects that can stabilize the emotions of pregnant women. Pregnancy gymnastics is essential for mothers preparing for childbirth, especially those with a gestational age of more than 26 weeks. Pregnant women

who regularly participate in pregnancy gymnastics reportedly have several childbirth benefits, including shorter active labor (stage II), reduced incidence of cesarean sections, decreased meconium discharge in amniotic fluid, and reduced fetal distress during delivery. This study aims to determine the effect of participation in pregnancy gymnastics on the duration of stage II labor in primiparas at PMB Sulis Yulianti, S.Tr., Keb. Bdn, Sumber Katon Village, Seputih Surabaya Subdistrict, Central Lampung Regency, in 2024. This quantitative study employs an experimental design with an only control group design, involving the measurement of variables in both the control and experimental groups after intervention. Statistical analysis using the independent T-test revealed a significant value of $0.000 < 0.05$, leading to the rejection of the null hypothesis (H_0) and acceptance of the alternative hypothesis (H_a). Thus, it can be concluded that there is an effect of participation in pregnancy gymnastics on the duration of stage II labor in primiparas at PMB Sulis Yulianti, S.Tr., Keb. Bdn, Sumber Katon Village, Seputih Surabaya Subdistrict, Central Lampung Regency, in 2024. Participation in pregnancy gymnastics influences the duration of stage II labor in primiparas at PMB Sulis Yulianti, S.Tr., Keb. Bdn, Sumber Katon Village, Seputih Surabaya Subdistrict, Central Lampung Regency, in 2024.

Keywords: *Pregnancy Exercise, Second Stage, Primipara*

PENDAHULUAN

Angka Kematian Ibu (AKI) adalah banyaknya kematian perempuan pada saat hamil atau selama 42 hari sejak terminasi kehamilan tanpa memandang lama dan tempat persalinan, yang disebabkan karena kehamilannya atau pengelolaannya, dan bukan karena sebab-sebab lain, per 100.000 kelahiran hidup. Dua hal yang menjadi indikator terhadap kualitas pelayanan kesehatan dan derajat kesehatan masyarakat di suatu wilayah adalah Angka Kematian Ibu (AKI) atau *Maternal Mortality Rate* (MMR) dan Angka Kematian Bayi (AKB) atau *Infant Mortality Rate* (IMR) (Profil Dinas Kesehatan Provinsi Lampung, 2015).

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) tahun 2012 memperkirakan di seluruh dunia lebih dari 585.000 ibu meninggal setiap tahun saat hamil atau bersalin. Berdasarkan data UNICEF, WHO, UNFPA dan Bank Dunia tren angka kematian ibu dari tahun 1990 sampai 2014 menunjukkan bahwa setiap hari sekitar 800 perempuan meninggal dunia karena

komplikasi yang berhubungan dengan kehamilan dan persalinan. Rasio kematian ibu (MMR) di Afrika berkisar 500 kematian ibu per 100.000 kelahiran hidup dan Asia Selatan berkisar 220 kematian ibu per 100.000 kelahiran hidup. Secara global, Afrika dan Asia Selatan menyumbang 85% dari kematian ibu sedangkan Negara-negara berkembang lainnya sebesar 99% dari kematian (Childinfo, 2014).

AKI (Angka Kematian Ibu) dan AKB (Angka Kematian Bayi) dapat dicegah dengan melakukan ANC secara rutin minimal 4 kali dalam satu periode kehamilan, yaitu 1 kali pada TM I, satu kali pada TM II, dan 2 kali pada TM III. Adapun standar dalam pelayanan Ante Natal Care adalah 14T : T1 ukur berat badan dan tinggi badan, T2 ukur tekanan darah, T3 ukur tinggi fundus uteri, T4 pemberian tablet FE sebanyak 90 tablet selama kehamilan, T5 pemberian imunisasi TT, T6 pemeriksaan Hb, T7 pemeriksaan urine reduksi, 10T perawatan payudara, T11 senam hamil, T12

pemberian obat malaria, T13 pemberian kapsul minyak yodium, T14 temu wicara. Salah satu program ANC diantaranya adalah kelas ibu didalam kelas ibu salah satu program kelas ibu adalah senam hamil (Kementrian Kesehatan RI, 2023).

Hal ini dapat di buktikan dengan hasil penelitian dari Ningsi A, Vol 16 no 1 (2021) hasil Uji *Chi-square* dan nilai *Risk Ratio* pada penelitian ini didapatkan hasil nilai $p= 0,079$ dan nilai $RR= 1,143$ yang artinya umur bukan merupakan factor resiko cepatnya proses persalinan kala II pada ibu bersalin. Nilai $p= 0,006$ dan nilai $RR= 2,918$ yang artinya ibu multipara 3 kali lipat lebih cepat proses persalinan kala II nya. Nilai $p= 0,813$ dan nilai $RR= 1,133$, artinya berat badan lahir bukan merupakan factor resiko cepatnya proses persalinan kala II pada ibu bersalin. Nilai $p= 0,001$ dan nilai $RR= 5,000$, artinya ibu yang melakukan senam hamil 5 kali lipat lebih cepat proses persalinan kala II nya dari pada ibu yang tidak melakukan senam hamil.

Menurut data dari BPM Sulis Yulianti, S.Tr. Keb. Bdn, Desa Sumber Katon Kecamatan Seputih Surabaya Kabupaten Lampung Tengah Tahun 2023 adalah sebanyak 99 ibu hamil dan 112 ibu bersalin, dari 99 ibu hamil terdapat 56 ibu bersalin primipara. Dari 99 ibu hamil di BPM Sulis Yulianti, S.Tr. Keb. Bdn sebagian besar mengikuti senam hamil. Berdasarkan data di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh keikutsertaan senam hamil dengan waktu persalinan kala II pada primi para di BPM Sulis Yulianti, S.Tr. Keb. Bdn, Desa Sumber Katon Kecamatan Seputih Surabaya Kabupaten Lampung Tengah

TINJAUAN PUSTAKA

Senam hamil adalah program kebugaran yang diperuntukkan bagi ibu hamil. Oleh karena itu senam hamil memiliki prinsip gerakan khusus yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Latihan pada senam hamil dirancang khusus untuk menyehatkan dan membugarkan ibu hamil, mengurangi keluhan yang timbul selama kehamilan serta mempersiapkan fisik dan psikis ibu dalam menghadapi persalinan. Tujuan dari program senam hamil adalah membantu ibu hamil agar nyaman, aman dari sejak bayi dalam kandungan hingga lahir (Intarti, 2017); (Utami, 2020).

Tujuan melalui senam hamil yang teratur dapat dijaga kondisi otot-otot dan persendian yang berperan dalam proses mekanisme persalinan, mempertinggi kesehatan fisik dan psikis serta kepercayaan pada diri sendiri dan penolong dalam menghadapi persalinan, dan membimbing wanita menuju suatu persalinan yang fisiologis (Farida, 2015).

Barbara Hoisteni dalam Widianti (2013) menyebutkan manfaat senam hamil sebagai berikut:

1. Memperbaiki sirkulasi
2. Meningkatkan keseimbangan otot-otot
3. Mengurangi bengkak-bengkak
4. Mengurangi risiko gangguan gastrointestinal, termasuk sembelit
5. Mengurangi kejang kaki
6. Memperkuat otot perut
7. Mempercepat penyembuhan.

Program senam hamil yang baik juga dapat memperbaiki postur tubuh karena pengaruh rahim dan perut yang mengembang sehingga menyebabkan daerah pelvis bergeser ke depan. Gerakan-gerakan senam untuk mengencangkan otot-otot pantat, punggung, bahu, perut akan menjaga penampilan dan

mengurangi kemungkinan terjadinya berbagai gangguan akibat postur tubuh kurang sehat.

METODOLOGI PENELITIAN

Jenis Penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif yang menggunakan

desain eksperimen dengan rancangan penelitian *only control group design* yakni rancangan eksperimen yang melibatkan pengukuran variabel pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen setelah pemberian iklan.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Jumlah	Presentase
Usia		
≤ 20 tahun	3	9,4%
> 20 tahun	29	90,6%
Pendidikan		
SD	3	9,4%
SMP	13	40,6%
SMA	13	40,6%
Perguruan tinggi	3	9,4%
Pekerjaan		
IRT	29	90,6%
Pegawai swasta	3	9,4%
Jumlah	82	100%

Berdasarkan Tabel 1, diketahui bahwa sebagian besar responden berada pada kelompok usia > 20 tahun, sebanyak 29 (90,6%) responden, sebagian besar

berpendidikan SMP, sebanyak 13 (40,6%), dan sebagian besar bekerja sebagai IRT, sebanyak 29 (90,6%) responden.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Keikutsertaan Primipara Dalam Senam Hamil Di PMB Sulis Yulianti Sumber Katon Kabupaten Lampung Tengah

Keikutsertaan senam	Frekuensi	Persentase
Senam	16	50.0
Tidak senam	16	50.0
Total	32	100

Berdasarkan Tabel 2, diketahui bahwa ibu hamil yang tidak mengikuti senam hamil adalah

sebanyak 16 yaitu (50.0%) dan ibu yang mengikuti senam hamil adalah sebanyak 16 yaitu (50.0%).

Tabel 3. Distribusi frekuensi waktu kala II di PMB Sulis Yulianti Sumber Katon Kabupaten Lampung Tengah

Waktu kala II	Frekuensi	Persentase
Kala II ≤ 2 jam	18	56.3
Kala II ≥ 2 jam	14	43.8
Total	32	100

Berdasarkan Tabel 3, diketahui bahwa keseluruhan ibu yang bersalin yang mengikuti senam hamil waktu kala II ≤ 2 jam adalah 18 ibu (56.3%)

lebih banyak di dibandingkan dengan ibu bersalin yang tidak melakukan senam hamil kala II ≥ 2 jam yaitu 14 ibu (43.8%).

Tabel 4. Rata-rata keikutsertaan senam hamil pada kelompok kontrol di PMB Sulis Yulianti Sumber Katon Kabupaten Lampung Tengah

Variabel	Mean	Median	Min	Max
Kelompok ibu bersalin yang rutin melakukan senam hamil	18.1	2.00	1	2

Berdasarkan Tabel 4, diketahui bahwa rata-rata kelompok kontrol

adalah = 18.1 median = 2.00 min = 1 dan max = 2.

Tabel 5. Rata-rata keikutsertaan senam hamil pada kelompok intervensi di PMB Sulis Yulianti Sumber Katon Kabupaten Lampung Tengah

Variabel	Mean	Median	Min	Max
Kelompok ibu bersalin yang rutin melakukan senam hamil	18.1	2.00	1	2

Berdasarkan Tabel 5, diketahui rata-rata kelompok intervensi

adalah = 1.06 median = 2.00 min = 1 max = 2.

Tabel 6. Uji Normalitas Data

	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig	Statistic	Df	Sig
Waktu Kala II	157	32	0.54	949	32	132

Uji Normalitas data pada variabel Waktu Persalinan Kala II responden di ketahui bahwa data berdistribusi normal berdasarkan uji Shapiro-Wilk yang di tunjukan

dengan nilai sig. $132 < 0.05$ sehingga uji hipotesis yang digunakan adalah parametric test dengan uji *T Independen*.

Tabel 7. Efektifitas pengaruh keikutsertaan senam hamil dengan waktu persalinan kala II di PMB Sulis Yulianti Desa Sumber Katon Kecamatan Seputih Surabaya Kabupaten Lampung Tengah

	N	Me	Std.	Std.E	P-
		an	Dav	rror	Val
			iasi	Mean	ue
Kontr	1	1.8	.40	.101	0,0
ol	6	1	3		00
Inter	1	1.0	.25	.063	
vensi	6	6	0		

Hasil uji statistic dengan uji *T-Independent* diperoleh nilai *p-value* adalah sebesar $0,000 < 0,05$, maka dapat disimpulkan H_0 di tolak dan H_a diterima, dengan demikian

PEMBAHASAN

Nilai Rata-Rata Pengaruh Keikutsertaan Senam Hamil Dengan Waktu Persalinan Kala II Pada Primipara Kelompok Kontrol

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata keikutsertaan senam hamil pada kelompok control adalah 18.1, median = 2.00, minimal = 1, maksimal = 2.

Sesuai dengan penelitian Diana & Tunggo (2022) terbukti 30 responden ibu bersalin yang melakukan senam hamil sesuai prosedur proses persalinan kala II nya cepat sedangkan yang tidak melakukan senam hamil atau melakukan tapi tidak sesuai dengan prosedur pada proses persalinan kala II nya lambat. Senam hamil merupakan terapi latihan berupa aktivitas atau gerak yang diberikan pada ibu hamil untuk mempersiapkan diri baik persiapan fisik maupun psikologis untuk menjaga kesehatan ibu dan bayi selama hamil tetep sehat.(Galaupa, 2022).

Senam hamil merupakan salah satu kegiatan dalam pelayanan selama kehamilan atau prenatal care yang bertujuan untuk mempersiapkan dan melatih otot sehingga dapat dimanfaatkan secara optimal dalam persalinan normal. Bila dicermati lebih lanjut, sebenarnya dalam gerakan senam hamil terkandung efek relaksasi yang dapat menstabilkan emosi ibu hamil. Melakukan ibu hamil akan diajarkan cara mengurangi kecemasan dan mengurangi rasa takut dengan cara relaksasi fisik dan mental, serta mendapatkan informasi yang mempersiapkan

dapat di simpulkan bahwa ada pengaruh keikutsertaan senam hamil dengan waktu persalinan kala II di PMB Sulis Yulianti Sumber Katon Seputih Surabaya Lampung Tengah.

mereka untuk mengalami apa yang akan terjadi selama persalinan dan kelahiran.

Menurut pendapat peneliti berdasarkan hasil penelitian sebagian besar ibu hamil tidak melakukan senam hamil, hal itu dapat terjadi karena kurangnya informasi. Hal ini dapat diatasi dengan terus melakukan promosi tentang program tentang kelas ibu khususnya senam hamil, serta memberikan informasi kepada ibu hamil tentang manfaat senam hamil. Sehingga seluruh ibu hamil yang ada dapat turut berpartisipasi dan mendapat manfaat sesuai dengan teori yang ada.

Nilai Rata-Rata Pengaruh Keikutsertaan Senam Hamil Dengan Waktu Persalinan Kala II Pada Primipara Kelompok Intervensi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata pengaruh keikutsertaan senam hamil padapada kelompok intervensi adalah 1.06, median = 2.00, minimum = 1, maksimum= 2.

Hasil penelitian ini sama sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Aziz Marlina, dkk. (2020) yang meneliti pengaruh keikutsertaan senam hamil dengan waktu persalinan kala II. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat pengaruh kelancaran persalinan kala II dengan melakukan senam hamil secara rutin. Senam hamil bermanfaat untuk memperkuat serta mempertahankan elastisitas otot dinding perut, *ligament-ligament* dan otot dasar panggul yang semuanya berhubungan dengan

proses persalinan. Dengan melakukan latihan teratur, minimal 1 kali dalam satu minggu dengan lama latihan 30 menit, maka kemungkinan hasil yang di dapat akan maksimal sehingga proses persalinan merupakan bagian yang menyenangkan bagi ibu.

Senam hamil dapat diambil manfaatnya untuk perawatan tubuh serta mengurangi timbulnya berbagai gangguan akibat perubahan postur tubuh. Latihan senam hamil tidak dapat dikatakan sempurna bila pelaksanaannya tidak disusun secara teratur dan intensif. Asuhan kehamilan yang dilakukan oleh bidan salah satunya adalah mengajarkan ibu untuk melakukan senam hamil, mengingat pentingnya manfaat senam hamil yaitu memperbaiki sirkulasi darah. Senam hamil yang dilakukan untuk membantu kesiapan kondisi fisik ibu dalam menghadapi persalinan dan membantau mengatasi ketidaknyamanan selama kehamilan berlangsung (Martina, 2023). Sesuai dengan penelitian Diana & Tunggo (2022) terbukti 30 responden ibu bersalin yang melakukan senam hamil sesuai prosedur proses persalinan kala II nya cepat sedangkan yang tidak melakukan senam hamil atau melakukan tapi tidak sesuai dengan prosedur pada proses persalinan kala II nya lambat.

Pengaruh Keikutsertaan Senam Hamil Dengan Waktu Persalinan Kala II Pada Primipara Di PMB Sulis Yulianti Desa Sumber Katon Kecamatan Seputih Surabaya Kabupaten Lampung Tengah

Hasil uji statistik dengan uji *T-Independent* diketahui nilai signifikan sebesar $0,000 < 0,05$, maka dapat disimpulkan H_0 ditolak dan H_a diterima, dengan demikian dapat di simpulkan bahwa ada pengaruh keikutsertaan senam hamil dengan waktu persalinan kala II pada

primipara di PMB Sulis Yulianti Desa Sumber Katon Kecamatan Seputih Surabaya Kabupaten Lampung Tengah 2024.

Hasil dari penelitian Fatwiany (2020) terbukti bahwa dari 37 responden yang senam hamil sebanyak 32 ibu (86,5%) ibu yang senam hamil proses persalinan berjalan dengan normal, sedangkan yang 29 responden tidak melakukan senam hamil 12 responden (41,1%) ibu melahirkan tidak normal. Dari hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh senam hamil terhadap proses persalinan.

Persalinan adalah proses membuka dan menipisnya serviks dan janin turun ke dalam jalan lahir (Bobok, dkk, 2004). Persalinan normal adalah pengeluaran janin yang terjadi pada kehamilan cukup bulan (37-42 minggu), lahir spontan dengan presentasi belakang kepala yang berlangsung dalam 18 jam, tanpa komplikasi baik pada ibu maupun janin. Persalinan adalah suatu proses pengeluaran hasil konsepsi yang dapat hidup di luar uterus mulai vagina ke dunia luar. Persalinan normal atau persalinan spontan adalah bila bayi lahir dengan letak belakang kepala tanpa melalui alat-alat atau pertolongan istimewa serta tidak melukai ibu dan bayi, dan umumnya berlangsung dalam waktu kurang dari 24 jam Mutmainah, dkk (2017).

Senam hamil merupakan penatalaksanaan komplementer yang di gunakan untuk mempermudah dan lancar dalam proses persalinan kala II kurang dri 2 jam. Senam hamil merupakan salah satu bentuk aktivitas fisik yang dapat dilakukan oleh ibu hamil sebagai upaya menjaga kesehatan sekaligus mempersiapkan kelahiran sang buah hati. Seorang ibu hamil yang rutin melakukan senam hamil akan merasakan banyak manfaat, seperti meningkatnya sirkulasi darah,

meningkatnya kebugaran jantung, meningkatnya kendali pernafasan, meningkatnya kekuatan otot, serta berkurangnya kelelahan dan kecemasan sehingga ibu hamil merasa lebih berstamina, bahagia, dan sejahtera secara psikologis.

Ibu hamil yang siap secara fisik dan mental diharapkan dapat memulai proses persalinan dengan lancar dan melahirkan bayi yang sehat. Ada beberapa hal yang perlu diperhatikan oleh setiap ibu hamil sebelum menjalani senam hamil. Ibu hamil tidak dianjurkan untuk menjalani senam hamil, jika menderita gangguan medis, seperti asma, penyakit jantung dan paru, serta hipertensi, mengalami gangguan pada organ serviks, perdarahan pada vagina atau muncul bercak darah, gangguan pada plasenta, memiliki riwayat kelahiran premature pada kehamilan sebelumnya, terdeteksi hamil kembar, dan anemia. Galaupa, dkk, (2022).

KESIMPULAN

Ada pengaruh keikutsertaan senam hamil dengan waktu persalinan kala II pada primipara di PMB Sulis Yulianti Desa Sumber Katon Kecamatan Seputih Surabaya Kabupaten Lampung Tengah.

Saran

Diharapkan dapat menambah pengetahuan ibu hamil tentang manfaat senam hamil yaitu untuk mempersiapkan secara fisik maupun mental dan pentingnya melakukan senam hamil untuk persiapan kelancaran persalinan. Bagi tenaga kesehatan dapat menerapkan pada ibu hamil untuk melakukan senam hamil agar meningkatkan kelancaran persalinan menghindari partus lama. Bagi institusi untuk dapat berperan dalam memberikan edukasi

kesehatan kepada ibu hamil tentang manfaat senam hamil

DAFTAR PUSTAKA

- Azis, M., Dkk. 2020. Efektivitas Senam Hamil Terhadap Kelancaran Persalinan Kala I Pada Ibu Inpartu Di Puskesmas Bulopoddo Kabupaten Sinjai. *Jurnal Penelitian Kedokteran Dan Kesehatan* 2(2): 70-74
- Azis, M., Alza, N., Triananinsi, N., Pertiwi, A. Y. D., & Kamaruddin, M. (2020). Efektivitas Senam Hamil Terhadap Kelancaran Persalinan Kala I Pada Ibu Inpartu Di Puskesmas Bulupoddo Kabupaten Sinjai. *Medika Alkhairaat: Jurnal Penelitian Kedokteran Dan Kesehatan*, 2(2), 70-74.
- Diana, S., Dkk. 2019. *Asuhan Kebidanan Persalinan Dan Bayi Baru Lahir*. Surakarta: Cv Oase Group
- Dinkes Provinsi Lampung. 2022. *Profil Kesehatan Kabupaten Lampung Tengah*: Dinkes Provinsi Lampung
- 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 Kesehatan Masyarakat (E-Journal)*, 6(2).
- Farida, S. (2015). Senam Hamil Sebagai Upaya Untuk Memperlancar Proses Persalinan Di Rumah Sakit Kasih Ibu Surakarta. *Infokes: Jurnal Ilmiah Rekam Medis Dan Informatika Kesehatan*, 5(1).
- Fatwiyani, Nadrah, N. 2020. Pengaruh Senam Hamil Terhadap Proses Persalinan Klinik Sehat Kasih Bunda Medan. *Jurnal Mutiara*

- Kesehatan Masyarakat* 5(2): 26-33
- Galaupa, R., Dkk. 2022. *Buku Saku Senam Hamil*. Pekalongan: Penribit Nem
- Hasanah, U., Anis, W., & Purwanto, B. (2019). Lama Kala li Persalinan Pada Ibu Primigravida Yang Mengikuti Senam Dan Tidak Senam Hamil. *Indonesian Midwifery And Health Sciences Journal*, 3(1), 70-76.
- Intarti, W. D., & Pusitasari, L. (2017). Kontribusi Senam Ibu Hamil Trimester Iii Dalam Pengurangan Nyeri Pinggang Di Wilayah Ekskotatif Cilacap. *Bidan Prada*, 8(1).
- Kemenkes. 2022. *Persalinan Normal Jadi Mudah Dan Lancar Senam Hamil Yuk*. Kemenkes. [Diakses 2024 Mei 1]: Yankes.Kemenkes.Go.Id
- Marwa, A. R., & Maryani, T. (2017). *Perbedaan Skala Nyeri Kala I Dan Durasi Kala li Persalinan Pada Primigravida Dengan Senam Dan Yoga Kegamilan* (Doctoral Dissertation, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta).
- Mintarsih, S. (2012). Efektifitas Senam Hamil Terhadap Lama Persalinan Kala I Primipara. *Profesi (Profesional Islam): Media Publikasi Penelitian*, 8.
- Mutmainah, A., Dkk. 2017. *Asuhan Persalinan Normal & Bayi Baru Lahir*. Yogyakarta: Andi
- Namangdjabar, O., Dkk. *Buku Ajar Asuhan Persalinan Normal Dan Bayi Baru Lahir*. Malang: Rena Cipta Mandiri
- Ningsi, A., Nurjaya, & Sonda, M. 2021. *Senam Hamil Dengan Lamanya Persalinan Kala li Pada Ibu Bersalin Di Puskesmas Samata Dan Puskesmas Moncobalang Kabupaten Gowa*. Vol 16, No 1
- Sulistyawati, E., Dewi, A. 2022. *Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kelancaran Proses Persalinan Kala li Di Bidan Praktik Swasta Anik Hanifa Winong Gempal Pasuruan*
- Ulya, Y., Devitasarai, A. 2023. Efektifitas Senam Hamil Terhadap Lama Persalinan Kala li. *Jurnal Of Fundus* 3(2), 37-45
- Utami, J. N., Astuti, T., & Andriani, G. (2020). Analisis Faktor Predisposisi Keikutsertaan Senam Hamil Bagi Ibu Hamil Di Wilayah Puskesmas Depok 2, Kabupaten Sleman. In *Prosiding Seminar Nasional Multidisiplin Ilmu* (Vol. 2, No. 1, Pp. 574-582).
- Yulianti, S. 2017. *Hubungan Keikutsertaan Senam Hamil Dengan Waktu Persalinan Kala li Pada Primipara Di Pmb Sri Astuti*. [Skripsi]. Lampung. Stikes Aisyah Pringsewu Lampung