

HUBUNGAN SENAM HAMIL PADA IBU HAMIL TRIMESTER 3 DENGAN KELANCARAN PROSES PERSALINAN DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS RAWAT INAP MALINGPING

Tiara Nurfadilla Putri^{1*}, Omega DR Tahun²

^{1,2}Fakultas Ilmu Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdi Nusantara

Email Korespondensi: tiaranurfadillaputri@gmail.com

Disubmit: 23 Juli 2023

Diterima: 13 Maret 2024

Diterbitkan: 01 April 2024

Doi: <https://doi.org/10.33024/mnj.v6i4.11152>

ABSTRACT

Pregnancy exercise is a method that can facilitate the delivery process and get relaxation for pregnancy, Exercise during pregnancy aims to provide readiness and train the muscles to function optimally during the delivery process (Varney in Semangga & Fausyah, 2021). In Malingping District, mothers with pregnancy disorders experienced during childbirth will number 8 in 2022, 20 in 2021, and 22 in 2020. The Malingping Inpatient Health Center organizes a Pregnant women's Exercise class program to provide education and understanding in order to make it easier for pregnant women and provide smoothness in carrying out the delivery process later. Knowing the relationship between Pregnancy Exercise for 3rd trimester Pregnant Women and the Smooth Delivery Process in the working area of the Malingping Inpatient Health Center in 2023. This research is quantitative with analytic correlation. The use of the purposive sampling technique with a total of 44 respondents participating in the Pregnant Women's Class program This study uses the Pregnancy Exercise variable as the independent variable and the Smooth Delivery Process variable as the dependent variable. The data used were medical records that were recorded at the Malingping Inpatient Health Center, which were then analyzed through Univariate analysis and Bivariate analysis using the Chi-Square Test in the SPSS program. Result of the 44 respondents, 31 (70.5%) routinely carried out pregnancy exercise activities and had a smooth delivery process. And based on the results of the Chi-Square Test, the sig.p. Value is 0.001, where the value is <0.05. There is a significant relationship between Pregnancy Exercise in the 3rd trimester and the smooth delivery process in the working area of the Malingping Inpatient Health Center in 2023.

Keywords: *Pregnancy Exercise, Smooth Delivery Process, 3rd Trimester Pregnant Women*

ABSTRAK

Senam Hamil merupakan salah satu metode yang dapat memudahkan proses persalinan dan mendapatkan relaksasi terhadap kehamilan, dimana senam pada masa kehamilan bertujuan agar memberikan kesiapan dan melatih otot agar berfungsi optimal pada saat proses persalinan (Varney dalam Semangga & Fausyah, 2021). Di Kecamatan Malingping, jumlah ibu dengan gangguan kehamilan yang dialami pada saat bersalin sebanyak 8 orang pada tahun 2022, 20

orang pada tahun 2021, dan 22 orang pada tahun 2020. Puskesmas Rawat Inap Malingping menyelenggarakan program kelas Senam Ibu Hamil guna memberikan edukasi dan pemahaman agar mempermudah Ibu Hamil dan memberikan kelancaran dalam melaksanakan proses persalinan nantinya. Mengetahui hubungan antara Senam Hamil pada Ibu Hamil trimester 3 dengan Kelancaran Proses Persalinan di wilayah kerja Puskesmas Rawat Inap Malingping tahun 2023. Penelitian berjenis kuantitatif yang bersifat analitik korelasi. Penggunaan teknik *Purposive Sampling* dengan jumlah sebanyak 44 responden peserta Ibu Hamil dalam program Kelas Ibu Hamil. Penelitian ini menggunakan variabel Senam Hamil sebagai variabel independen dan variabel Proses Persalinan sebagai variabel dependen. Data yang digunakan merupakan rekam medik yang tercatat di Puskesmas Rawat Inap Malingping yang kemudian dianalisis melalui analisis Univariat dan analisis Bivariat dengan menggunakan Uji *Chi-Square* pada program SPSS. Dari total 44 orang responden, 31 orang (70,5%) diantaranya rutin melakukan kegiatan senam hamil dan menjalani proses persalinan dengan lancar. Dan berdasarkan hasil Uji *Chi-Square*, didapat Nilai *Sig.p Value* = 0,000, dimana nilai tersebut < 0,05. Adanya Hubungan antara Senam Ibu Hamil pada Ibu Hamil trimester 3 dengan kelancaran proses persalinan di wilayah kerja Puskesmas Rawat Inap Malingping tahun 2023.

Kata Kunci: Senam Hamil, Kelancaran Proses Persalinan, Ibu Hamil Trimester 3

PENDAHULUAN

Kesehatan ibu dan bayi menjadi salah satu perhatian *World Health Organization* (WHO) karena kesehatan sangat penting bagi manusia untuk bertahan hidup dan beraktivitas (*World Health Organization*, 2021). Berdasarkan *Sustainable Development Goals* (SDG), sebuah program untuk pembangunan global berkelanjutan yang merupakan bagian dari *Millenium Development Goals* (MDG). Cakupan tujuan SDG terdiri dari 17 tujuan global, salah satu tujuan kesehatan adalah menurunkan angka kematian ibu menjadi 70/100.000 kelahiran hidup pada tahun 2030 (Rifai'e, 2019).

Astuti dalam (Astuti dalam Rahmawati et al. (2016) menjelaskan sekitar 100 ibu hamil melakukan pemeriksaan pada trimester ketiga 50% diantaranya mengalami keluhan seperti nyeri punggung yang disebabkan oleh perubahan yang terjadi pada tubuh mempengaruhi bentuk tulang belakang.

Dalam persalinan baik fisiologis maupun patologis terdapat beberapa faktor penting yang dapat mempengaruhi jalannya persalinan yaitu power/ kekuatan yang meliputi his, kontraksi otot dinding perut. Kekuatan mengejan atau kontraksi diafragma pelvis, ketegangan Dalam menangani persalinan memanjang atau partus lama yaitu masalah tenaga atau power yaitu ditingkatkan dengan senam hamil (Supriatmaja dalam Sulistyawati & Dewi, 2022). 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. Senam hamil memberikan manfaat terhadap komponen biomotorik otot yang dilatih. Olahraga atau senam yang teratur selama kehamilan

dihubungkan dengan melahirkan tepat pada waktunya (Azis et al. dalam Nikmah & Fajrin, 2022). Tujuan utama senam hamil ialah melatih pernafasan menjelang persalinan sehingga pada saat menjelang kelahiran bayi, ibu bisa rileks dan menguasai keadaan (Varney dalam Semangga & Fausyah, 2021).

Kecamatan Malingping, sebagai salah satu Kecamatan yang berada di Kabupaten Lebak, menyelenggarakan program kelas Senam Ibu Hamil guna memberikan edukasi dan pemahaman agar mempermudah Ibu Hamil dan memberikan kelancaran dalam melaksanakan proses persalinan nantinya. Banyak Ibu Hamil yang mengalami gangguan pada saat bersalin karena kurangnya pemahaman dan kesiapan menghadapi proses persalinan, sehingga menghambat kelancaran pada saat persalinan, bahkan Puskesmas Rawat Inap Malingping mencatat terdapat sebanyak 4 kasus kematian ibu pada proses persalinan di tahun 2022. Adapun jumlah ibu dengan gangguan kehamilan yang dialami pada saat bersalin sebanyak 8 orang pada tahun 2022, 20 orang pada tahun 2021, dan 22 orang pada tahun 2020. Dengan diselenggarakannya program Kelas Senam Ibu Hamil dapat membantu proses kelancaran proses persalinan dan diharapkan dapat mengurangi Angka Kematian Ibu (AKI). Adapun jumlah Peserta Kelas Senam Ibu Hamil di Puskesmas Rawat Inap Malingping adalah sebanyak 80 orang (Puskesmas Malingping, 2023).

Berdasarkan pemaparan tersebut, peneliti tertarik untuk mengkaji secara ilmiah Hubungan antara Senam Hamil pada Ibu Hamil Trimester 3 dengan Kelancaran Proses Persalinan di wilayah kerja Puskesmas Rawat Inap Malingping tahun 2023.

TINJAUAN PUSTAKA

Persalinan

Yulizawati et al. (2019) mendefinisikan Persalinan normal sebagai suatu proses keluarnya janin yang terjadi selama kehamilan cukup bulan (37-42 minggu), yang terjadi dalam waktu 18 jam tanpa komplikasi pada ibu dan janin.

Asuhan Persalinan

Asuhan Persalinan Normal (APN) meliputi intervensi bersih dan aman pada semua tahapan persalinan dari tahap satu sampai tahap empat, serta usaha-usaha untuk pencegahan komplikasi terutama perdarahan pascapersalinan, hipotermia dan asfiksia bayi baru lahir (JNPK-KR, 2018). Persalinan merupakan proses yang dimulai dengan kontraksi rahim yang menyebabkan serviks melebar secara bertahap, bayi lahir dan plasenta lahir. Proses ini adalah proses alami (Yulizawati et al., 2019). Asuhan persalinan bertujuan untuk menjamin asuhan persalinan yang adekuat untuk memberikan asuhan kebidanan yang bersih dan aman dengan mempertimbangkan aspek kasih sayang ibu dan kasih sayang bayi (JNPK-KR, 2018).

Senam Hamil

Maryunani & Sukaryati dalam Nurlaelah (2020) menjelaskan bahwa Senam hamil disesuaikan dengan banyak perubahan fisik, seperti pada organ genital, pertumbuhan perut, dll. Dengan mengikuti senam hamil secara rutin dan gencar, ibu hamil dapat menjaga kesehatan tubuh dan janinnya secara optimal. Senam aktif akan memudahkan ibu hamil untuk bertahan selama 9 bulan kehamilan dan akan mempercepat proses persalinan. Senam saat hamil merupakan program fitness untuk ibu hamil. Tujuan dari senam hamil adalah untuk menciptakan kondisi yang optimal untuk persiapan

persalinan melalui senam yang tepat sasaran bagi ibu hamil.

Senam hamil ditujukan untuk ibu hamil yang tidak memiliki kelainan atau penyakit yang berhubungan dengan kehamilan, yaitu penyakit jantung, penyakit ginjal, komplikasi kehamilan (hamil dengan perdarahan, gestosis), dan kehamilan dengan anemia (Manuaba dalam Firdayani, 2018)

Muhimah & Safe'i dalam Firdayani (2018), menyatakan bahwa senam hamil dilakukan dalam waktu sekitar 30 menit. Selama seminggu, seorang wanita hamil hanya membutuhkan 1-3 kali seminggu. Hal ini untuk mengurangi cedera saat hamil. Kebugaran fisik dan kehamilan ibu juga harus diperhatikan dalam durasi latihan kehamilan.

Rumusan Masalah

Masih kurangnya kesiapan Ibu dalam menghadapi persalinan sehingga menghambat kelancaran proses persalinan, bahkan sampai adanya kasus kematian Ibu yang mencapai 4 kasus selama tahun 2022, dengan jumlah ibu yang mengalami gangguan kehamilan pada saat bersalin sebanyak 8 orang pada tahun 2022, 20 orang pada tahun 2021, dan 22 orang pada tahun 2020. Berdasarkan pemaparan tersebut, peneliti tertarik untuk mengkaji secara ilmiah Hubungan antara Senam Hamil pada Ibu Hamil Trimester 3 dengan Kelancaran Proses Persalinan di wilayah kerja Puskesmas Rawat Inap Malingping tahun 2023.

Adapun pertanyaan penelitian ini adalah “Bagaimana hubungan antara Senam Hamil pada Ibu Hamil trimester 3 dengan Kelancaran Proses Persalinan di wilayah kerja

Puskesmas Rawat Inap Malingping tahun 2023?”

Sehingga tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara Senam Hamil pada Ibu Hamil trimester 3 dengan Kelancaran Proses Persalinan di wilayah kerja Puskesmas Rawat Inap Malingping tahun 2023.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini berjenis kuantitatif yang bersifat analitik korelasi. Waktu penelitian ini dilaksanakan pada bulan April-Mei tahun 2023. Pemilihan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *Purposive Sampling*, dimana sampel ditentukan berdasarkan pertimbangan Ibu Hamil yang mengikuti Kelas Ibu Hamil dan melaksanakan Senam Hamil dan melakukan Persalinan di Puskesmas Rawat Inap Malingping, yang diketahui berjumlah sebanyak 80 orang sehingga didapat jumlah sampel sebanyak 44 orang. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survey yang merupakan metode utama pengumpulan data yang dikumpulkan secara langsung berupa pendapat atau opini. dari Ibu Hamil trimester 3 yang melakukan Senam Hamil pada wilayah kerja Puskesmas Malingping dengan menjawab semua pertanyaan yang terdapat di dalam kuesioner. Data sekunder yaitu data yang sebelumnya telah ada dan tidak diperoleh secara langsung oleh peneliti, pada penelitian ini data yang dimaksud adalah data rekam medik di Puskesmas Rawat Inap Malingping. Metode Analisis yang digunakan adalah Uji *Chi-Square* menggunakan program SPSS.

HASIL PENELITIAN**Hasil Analisis Univariat****Tabel 1. Distribusi Frekuensi Paritas Kehamilan**

Paritas Kehamilan	Jumlah	Persentase (%)
Primipara	24	54,5 %
Multipara	20	45,5 %
Total	44	100,0 %

Berdasarkan tabel diatas, dari 44 responden ibu hamil. 24 orang (54,5%) diantaranya merupakan ibu

Hamil Primipara, dan 20 orang (45,5%) merupakan Ibu hamil Multipara.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Riwayat Pemberian Asi Eksklusif Pada Balita Usia 24 - 59 Bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Tempuran Kabupaten Karawang

Frekuensi Rutinitas Senam Hamil	Jumlah	Persentase (%)
Melakukan	31	70,5 %
Tidak Melakukan	13	29,5 %
Total	44	100 %

Berdasarkan tabel diatas, dari 44 responden ibu hamil trimester 3, 31 orang (70,5%) diantaranya rutin melakukan senam hamil sebanyak 2

kali seminggu selama 12 minggu, dan 13 orang (29,5%) lainnya tidak rutin melakukan senam hamil.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kejadian Stunting di Wilayah Kerja Puskesmas Tempuran Kabupaten Karawang

Kelancaran Proses Persalinan	Jumlah	Persentase (%)
Lancar	32	72,7 %
Tidak Lancar	12	27,3 %
Total	44	100 %

Berdasarkan tabel diatas, dari 44 responden ibu melahirkan, sebanyak 32 orang (72,7%) melewati proses persalinan dengan lancar, dan

12 orang (27,3%) lainnya mengalami hambatan sehingga proses persalinan tidak lancar.

Hasil Bivariat

Tabel 4. Hasil Uji Chi-Square pada Hubungan Senam Ibu Hamil pada Ibu Hamil Trimester 3 dengan kelancaran Proses Persalinan di wilayah kerja Puskesmas Rawat Inap Malingping tahun 2023

Senam Hamil		Kelancaran Proses Persalinan		Total	Fisher's Exact Test Exact Sig. (2-sided)
		Lancar	Tidak Lancar		
Melakukan	Jumlah	27	4	31	,002
	Persentase	87,1%	12,9%	100,0%	
Tidak Melakukan	Jumlah	5	8	13	
	Persentase	38,5%	61,5%	100,0%	
Total	Jumlah	32	12	44	
	Persentase	72,7%	27,3%	100,0%	

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa dari total 31 responden yang melakukan senam hamil, 27 orang (87,%) diantaranya menjalani proses persalinan dengan lancar, dan 4 lainnya (12,9%) menjalani proses persalinan tidak lancar. Sedangkan dari total 13 responden yang tidak melakukan senam hamil, sebanyak 5 orang (38,5%) menjalani proses persalinan dengan lancar, dan 8 orang (61,5%) menjalani proses persalinan tidak lancar.

Tabel silang diatas menunjukkan bahwa jumlah *cell unit* adalah kurang dari 5, maka nilai P yang digunakan adalah *Fisher's Exact*. Berdasarkan perhitungan Uji *Chi-Square* pada tabel diatas, didapat nilai *Exact Sig. (2-sided)* = 0,002, dimana $< 0,05$. Maka dapat disimpulkan H_0 ditolak dan H_a diterima, yang menunjukkan bahwa terdapat Hubungan antara Senam Ibu Hamil pada Ibu Hamil trimester 3 dengan kelancaran proses persalinan di wilayah kerja Puskesmas Rawat Inap Malingping tahun 2023.

Tabel 5. Risk Estimate Hubungan Senam Ibu Hamil Pada Ibu Hamil Trimester 3 Dengan Kelancaran Proses Persalinan Di Wilayah Kerja Puskesmas Rawat Inap Malingping Tahun 2023

Risk Estimate	Value	95% Confidence Interval	
	Lower	Upper	Lower
Odds Ratio for Senam_Hamil (Melakukan / Tidak Melakukan)	10,800	2,331	50,043
For cohort Kelancaran Proses Persalinan = Lancar	2,265	1,124	4,564
For cohort Kelancaran Proses Persalinan = Tidak Lancar	,210	,076	,576
N of Valid Cases	44		

Berdasarkan perhitungan *Risk Estimate*, *Odds Ratio* (OR) yang didapatkan bernilai 10,800, yang

berarti responden yang melakukan kegiatan Senam Hamil 10,8 kali mempengaruhi kelancaran proses

persalinan dibandingkan dengan yang tidak melakukan kegiatan senam hamil.

PEMBAHASAN

Banyaknya ibu hamil yang telah melaksanakan senam hamil dengan rutin menunjukkan bahwa adanya kesiapsiagaan dalam menghadapi proses persalinan, dimana ibu hamil menyadari urgensi dari kegiatan senam hamil yang memberikan banyak manfaat bagi dirinya dan juga bayi yang akan dilahirkannya. Dengan harapan, ibu bersalin yang melakukan senam hamil dapat menjalani persalinan yang normal dan lancar karena sudah mengetahui teknik - teknik pernafasan, mengetahui kapan waktu mendedan, dan mengatasi kelelahan serta memudahkan proses persalinan.

Hasil penelitian ini menunjukkan waktu yang paling singkat pada tahap Kala I adalah selama 4 jam dan paling lama 20 jam, dengan rata-rata 9 jam. Dimana durasi yang paling mendominasi adalah sekitar 6 jam. Sedangkan pada tahap Kala II, didominasi oleh durasi yang berkisar selama 15 menit, dengan waktu tersingkat berdurasi selama 15 menit, dan terlama berdurasi 120 menit (2 jam). Dengan begitu, dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden menjalani proses persalinan dengan lancar dan tanpa hambatan yang berarti. Hal ini salah satunya didukung oleh gerakan-gerakan pada saat senam hamil yang mempengaruhi power yang baik serta daya kontraksi otot-otot tubuh dan luas gerakan persendian, sehingga melonggarkan persendian maupun otot yang berhubungan dengan persalinan maka proses persalinan berjalan normal dan waktunya relatif lebih singkat.

Hasil penelitian tersebut sejalan dengan penelitian Azis et al.

(2020) didapatkan hasil dari 35 responden yang diteliti terdapat 91,4% (32 orang) yang melakukan senam hamil dengan 85,7% yang mengalami persalinan kala II normal dan sisanya sebanyak 5,7% yang melakukan senam hamil tapi mengalami persalinan kala II tidak normal. Sedangkan dan 3 orang (8,6%) yang tidak melakukan senam hamil dan mengalami persalinan tidak normal. Berdasarkan hasil penelitiannya menunjukkan $p < \alpha$ yang artinya 0,005 lebih kecil dari nilai 0,05, artinya terdapat hubungan signifikan antara senam hamil dan terjadinya kelancaran persalinan kala II ibu inpartu di Puskesmas Bulupoddo Kabupaten Sinjai. Sebaiknya ibu hamil rutin melakukan senam hamil untuk menjaga kebugaran dan memperlancar proses persalinan demi kesehatan ibu dan janinnya. Hasil analisis Matondang & Lubis (2020) dapat dilihat nilai koefisien korelasi antara senam hamil dengan proses persalinan normal pada ibu primipara adalah sebesar - 0,800 dengan taraf signifikan 1% yaitu $p \text{ Value} < \alpha$ ($0,000 < 0,01$) artinya terdapat hubungan positif antara senam hamil dengan proses persalinan normal di Rumah Sakit Umum Sundari Medan. Diharapkan ibu hamil dapat melakukan senam hamil lebih baik lagi, mengingat bahwa senam hamil itu sangat penting untuk dilaksanakan dalam memperlancar dan mempercepat proses persalinan. Berdasarkan hasil analisis statistik diketahui bahwa ada hubungan bermakna antara kelancaran proses persalinan dengan pelaksanaan senam hamil. Jika pelaksanaan senam hamil dilakukan

secara teratur sesuai dengan petunjuk akan sangat bermanfaat bagi kesehatan ibu hamil antara lain meningkatkan tonus otot, meningkatkan kekuatan dan daya tahan tubuh, membuat relaksasi otot yang tegang, dan menurunkan emosi (Varney dalam Semangga & Fausyah, 2021). Wanita yang melakukan senam hamil secara teratur selama kehamilannya, maka tingkat kehabisan tenaga atau penggunaan tenaga selama proses persalinan akan sangat rendah, dan lebih cepat sembuh pada masa pasca-persalinan (Pratigny, 2020).

Peneliti berasumsi bahwa ibu hamil yang mengikuti kegiatan kelas ibu hamil dan melakukan proses persalinan di Puskesmas Rawat Inap Malingping, yang sekaligus responden dari penelitian ini, mayoritas rutin melaksanakan kegiatan senam hamil yang merupakan serangkaian dari kegiatan kelas ibu hamil, dan sebagian besar mengklaim melakukann gerakan-gerakan senam hamil secara mandiri dirumah masing-masing. Peneliti menilai hal ini yang memungkinkan lancarnya proses persalinan yang dilalui oleh ibu yang rutin melakukan senam hamil.

Berdasarkan sudut pandang peneliti, Ibu Hamil yang rutin melakukan kegiatan senam hamil akan memudahkannya dalam menjalankan proses persalinan, hal ini dikarenakan ibu hamil telah mengetahui pentingnya melakukan senam hamil guna meminimalisir hambatan-hambatan yang akan terjadi pada saat proses persalinan, serta ibu telah mengetahui dan menyiapkan hal-hal apa saja yang perlu diperhatikan dalam proses bersalin. Ibu hamil yang memiliki rutinitas melakukan senam hamil cenderung akan menjalani persalinan yang normal dan lancar karena sudah mengetahui teknik-

teknik pernafasan, mengetahui kapan waktu mengedan, dan mengatasi kelelahan serta memudahkan proses persalinan.

KESIMPULAN

Ada hubungan yang signifikan antara pola pemberian makan dan riwayat pemberian ASI eksklusif dengan kejadian stunting pada balita usia 24 - 59 bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Kabupaten Karawang.

Saran

Penelitian ini diharapkan bagi orang tua khususnya ibu yang memiliki bayi stunting usia 24 - 59 bulan di wilayah kerja Puskesmas Tempuran agar memperhatikan pola pemberian makan pada anak dan pemberian ASI Eksklusif pada balita yang bertujuan agar tidak terjadi stunting dan untuk pemenuhan nutrisi dengan prinsip gizi seimbang dengan cara menentukan jenis makanan, jumlah makanan, dan jadwal makanan sesuai dengan kebutuhan anak sesuai usianya serta memilih bahan makanan yang baik dan mengandung zat pembangun, zat pengatur dan rutin mengikuti jadwal posyandu yang telah ditetapkan agar ibu dapat memantau pertumbuhan dan perkembangan bayi dan balitanya.

Bagi petugas kesehatan yang berada di Puskesmas dapat meningkatkan program-program yang sudah dilaksanakan, meningkatkan informasi terkait dengan stunting. Evaluasi program penanganan stunting harus dilakukan secara berkala untuk memastikan program yang dilaksanakan tepat kegiatan dan tepat sasaran. Petugas Puskesmas khususnya Bidan dan petugas gizi harus aktif menemui masyarakat untuk memberikan informasi tentang pola pemberian makan yang tepat kepada orang tua khususnya Ibu yang memiliki balita

stunting dan meningkatkan promosi tentang pentingnya pemberian ASI eksklusif bagi bayi agar ibu lebih termotivasi untuk memberikan ASI eksklusif dan suami juga memotivasi untuk memberikan dukungan kepada ibu dalam pemberian ASI eksklusif.

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat menambah referensi penelitian selanjutnya agar meneliti yang berhubungan dengan kejadian *stunting* pada balita usia 24 - 59 bulan dan dapat mengembangkan variabel lain menambah jumlah sampel yang lebih banyak, pada wilayah yang lebih luas yang berhubungan dengan kejadian *stunting* pada balita.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, H. . (2015). *Buku ajar asuhan kebidanan ibu I (kehamilan)*. Rohima Press.
- Azis, M., Alza, N., Triananinsi, N., Pertiwi, A. Y. D., Mudyawati, & Kamaruddin. (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).
- Firdayani, D. (2018). *Pengaruh Senam Hamil terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester II dan III*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indan Cendekia Medika, Jombang.
- JNPK-KR. (2018). *Asuhan Persalinan Normal & Inisiasi Menyusui Dini*.
- Manuaba, I. B. G. (2017). *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan, dan KB*. EGC.
- Maryunani, A., & Sukaryati, Y. (2019). *Senam Hamil, Senam Nifas dan Terapi Musik*. Trans Info Media.
- Matondang, D. A. H., & Lubis, D. H. (2020). Hubungan Senam Hamil Dengan Proses Persalinan Normal Pada Ibu Primipara Di Rumah Sakit Umum Sundari Medan. *Jurnal Keperawatan Flora*, 13(1).
- Muhimah, N., & Safe'i. (2018). *Panduan Lengkap Senam sehat Khusus Ibu Hamil*. Power Book.
- Nikmah, K., & Fajrin, F. I. (2022). Efektivitas Senam Hamil Terhadap Kelancaran Proses Persalinan Kala II pada Primigravida. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 13(4).
- Nurlaelah. (2020). *Efektivitas Pelaksanaan Senam Hamil terhadap Kelancaran Proses Persalinan pada Ibu Bersalin di Klinik Masitah Muara Jawa*. Politeknik Kesehatan Kalimantan Timur.
- Pratigny, T. (2020). *Senam Ibu Hamil*. Pustaka Bunda.
- Puskesmas Malingping. (2023). *Data Puskesmas Malingping Tahun 2022*.
- Rahmawati, Aini, N., Rosyidah, Titin, Marharani, & Andrya. (2016). Hubungan Pelaksanaan Senam Hamil dengan Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester III di Bidan Praktek Mandiri Supadmi, Kunden Bulu, Sukoharjo. *Jurnal Involusi Kebidanan*, 7(12).
- Rifai'e, N. (2019). *Pengaruh Senam Hamil terhadap Tingkat Kecemasan menghadapi Proses Persalinan di Puskesmas Kecamatan Cempaka Putih dan Puskesmas Kecamatan Kemayoran*. Politeknik Kesehatan Jakarta III.
- Semangga, N., & Fausyah, A. (2021). Hubungan Senam Hamil dengan Kelancaran Proses Persalinan Normal di Puskesmas Wara. *Jurnal Sistem Kesehatan*, 6(1).
- Sulistyawati, E. D., & Dewi, A. T. (2022). Pengaruh Senam Hamil

- Terhadap Kelancaran Proses Persalinan Kala II di Bidan Praktek Swasta Anik Hanifa Winong Gempol Pasuruan. *Jurnal Ilmiah Obsgin*, 14(4).
- Supriatmaja. (2003). *Pengaruh Senam Hamil Terhadap Persalinan Kala Satu dan Kala Dua*. www.Kalbefarma.com
- Varney, H. (2019). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan*. EGC.
- World Health Organization. (2021). *WHO urges quality care for women and newborns in critical first weeks after childbirth* (pp. 1-43). World Health Organization.
- Yulizawati, Insani, A. A., Lusiana, E. S. B., & Andriani, F. (2019). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan pada Persalinan*. Indomedia Pustaka.