

Hubungan pelaksanaan senam hamil dengan lama persalinan kala II pada ibu primigravida di Wilayah Kerja Puskesmas Padangmatinggi Kota Padangsidimpuan Tahun 2018

Novita Sari Batubara¹, Sri Sartika Sari Dewi¹

¹ Staf Pengajar Program Studi D-III Kebidanan STIKES Aufa Royhan Padangsidimpuan

ABSTRACT

Pregnancy gymnastics is a motion exercise therapy given to pregnant women to prepare themselves, both physical and mental preparation to deal with and prepare for a fast, safe, and spontaneous labor.

The purpose of this study was to determine the relationship of pregnancy exercise implementation with the second stage of labor in the mother of primigravida in Padangmatinggi health centers Padangsidimpuan 2018.

The research design was analytic observational with the design of the prospective cohort study. The population of this study is all Primigravida pregnant women in Padangmatinggi health centers area in 2018 which amounted to 40 people. The sample in this study is primigravida pregnant women in Padangmatinggi health center area in 2018, which estimated that the Birth Date is estimated in June as many as 40 people. The research instrument used questionnaires and statistical test used was Spearman's rho at 95% significance level ($\alpha = 0.05$) where the value of $p < \alpha$, which means the alternative hypothesis is accepted.

The results showed that most of the active respondent mother exercised as many as 32 respondents (80.0%) and inactive as many as 8 respondents (20.0%). Respondent with normal second stage childbirth that was 30 respondents (75.0%) and abnormal as many as 10 respondents (25.0%). Based on statistical test using Spearman's rho obtained p-value value 0,001 ($< 0,05$) and correlation coefficient (τ) = 0,866. . So it can be concluded that there is a relationship of pregnancy exercise implementation with the second stage of labor in the mother of primigravida in Padangmatinggi health centers Padangsidimpuan 2018.

It is expected for pregnant women to actively perform pregnancy exercises during pregnancy, so that in the process of labor can run smoothly. For health services, can be the basis and input in improving health services in pregnant women and maternity, especially in the implementation of pregnancy exercise.

Keywords: *Gymnastics pregnancy, Second stage of labor, Primigravida mother*

PENDAHULUAN

Capaian *Millenium Development Goals* (MDGs) untuk Angka Kematian Ibu (AKI) pada tahun 2015 yaitu 102 per 100.000 kelahiran hidup. Pada tahun 2016, capaian *Sustainable Development Goals* (SDGs) untuk Angka Kematian Ibu (AKI) di bawah 70 per 100.000 kelahiran hidup. Kematian neonatal setidaknya hingga 12

per 1000 kelahiran hidup. Kematian balita 25 per 1000 kelahiran hidup (Depkes RI, 2011).

Millenium Development Goals (MDGs) pada tahun 2015 Indonesia menargetkan Angka Kematian Bayi (AKB) menurun menjadi 17 bayi per 1000 kelahiran (Maryunani dan Nurhayati, 2009). Capaian Rencana Pembangunan

Jangka Menengah Nasional RPJMN Kementerian Kesehatan tahun 2014 Angka Kematian Ibu (AKI) sebanyak 118 per 100.000 kelahiran hidup dan Angka Kematian Bayi (AKB) sebanyak 24 per 1000 kelahiran hidup (Depkes RI, 2011).

Berdasarkan Survei Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) menyebutkan bahwa Angka Kematian Ibu (AKI) yaitu 228 per 100.000 kelahiran hidup dan Angka Kematian Bayi (AKB) yaitu 34 per 1000 kelahiran hidup. Angka tersebut tergolong tinggi di Asia Tenggara. Berdasarkan hasil Survei Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2012 bahwa Angka Kematian Ibu (AKI) tercatat mengalami kenaikan yang signifikannya itu sebesar 359 per 100.000 kelahiran hidup.

AKI Propinsi Jawa Tengah tahun 2012 berdasarkan hasil Survey Kesehatan Daerah sebesar 116 per 100.000 kelahiran hidup dan jumlah kematian maternal di Kabupaten Klaten sebanyak 19 kematian (Dinkes Jawa Tengah, 2012).

Berdasarkan Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Utara (2012) berdasarkan hasil Sensus Penduduk 2010, AKI di Sumatera Utara sebesar 328/100.000 KH, angka ini masih cukup tinggi bila dibandingkan dengan angka nasional hasil SP 2010 sebesar 259/100.000 KH. Angka Kematian Ibu Maternal yang dilaporkan di Sumatera Utara tahun 2012 hanya 106/100.000 kelahiran hidup, namun ini belum bisa

menggambarkan AKI yang sebenarnya di populasi. AKI maternal yang dilaporkan di Sumatera Utara tahun 2013 hanya 95/100.000 kelahiran hidup. . Sedangkan untuk angka kelahiran kasar (*Crude Birth Rate/ CBR*) sebesar 19.6 kelahiran/ 1.000 penduduk.

Di Sumatera Utara tahun 2010 sebesar 302.212 orang (Dinkes Provinsi Sumatera Utara, 2011). Dari data tersebut tercatat bahwa jumlah persalinan melalui bedah *caesarea* secara nasional berjumlah kurang dari 15.3% dari jumlah total persalinan. Sedangkan di kota Medan di rumah sakit pemerintah indikasi medis mencapai 69.3% dan indikasi non medis 29.1% dan di rumah sakit swasta indikasi medis 30.7% dan indikasi non medis mencapai 70.9% (Sitorus, 2007). Data yang diambil dari dinas kesehatan kota padangsidempuan tahun 2012 jumlah AKB adalah 25,7 / 1000 kelahiran hidup dan jumlah AKI sebanyak 3 orang.

Tingginya Angka Kematian Ibu (AKI) dan Angka Kematian Bayi (AKB) di Indonesia disebabkan oleh adanya perdarahan, eklamsia, aborsi tidak aman (*unsafe abortion*), partus lama dan infeksi (Sadli, 2010). Partus lama disebabkan oleh lima macam faktor (kelainan 5P) yaitu *power* (kekuatan yang mendorong janin keluar), *passenger* (kelainan janin itu sendiri), *passage* (kelainan ukuran maupun bentuk panggul/jalan lahir), psikologis ibu

bersalin dan penolong persalinan. Selain lima macam faktor tersebut, faktor psikis ibu bersalin sangat berpengaruh dari dukungan suami dan anggota keluarga yang lain untuk mendampingi ibu selama bersalin dan kelahiran, akan sangat membantu kenyamanan ibu (Rukiyah, 2009).

Selain itu, salah satu hal penting dalam membina ibu hamil ialah memberikan pengetahuan mengenai kehamilannya, salah satunya memberi pengetahuan mengenai program senam hamil. Hal ini berarti mempersiapkan ibu hamil dengan sebaik-baiknya dengan menanamkan kepercayaan pada diri sendiri dalam menyongsong kelahiran anaknya secara fisiologis anatomis maupun secara psikososial. Senam hamil merupakan salah satu kegiatan dalam pelayanan kesehatan selama kehamilan (prenatal care) dan senam hamil akan memberikan suatu hasil produk kehamilan atau persalinan yang lebih baik dibandingkan pada ibu-ibu hamil yang tidak melakukan senam hamil.

Alasan wanita hamil melakukan senam hamil secara teratur yaitu untuk mencegah terjadinya persalinan yang tidak diharapkan, bukan senam yang berorientasi sebatas kebugaran tubuh semata. Melainkan untuk memperkuat otot, melenturkan persendian, dan utamanya melatih konsentrasi agar bisa mengalihkan pikiran sehingga bisa

melupakan rasa sakit saat melahirkan, serta menguatkan nafas. Metode ini terbukti cukup berhasil untuk membantu meringankan proses persalinan. Di samping itu, rasa nyeri saat proses persalinan berlangsung juga dapat diminimalisasi, dengan jalan mengatur pernapasan, berkonsentrasi dan mengalihkan pikiran, sehingga dengan sendirinya stress saat melahirkan bisa dikurangi. Maka proses persalinan dapat berjalan lebih mulus dan singkat (Mulyata, 2007).

Hamilton menjelaskan bahwa senam hamil akan memberikan suatu produk kehamilan atau outcome persalinan yang lebih baik, dibandingkan pada ibu – ibu hamil yang tidak melakukan senam hamil selama kehamilan dilaporkan dapat mengurangi stress dalam menjelang kelahiran, mengurangi nyeri saat proses persalinan, bayi yang dilahirkan memiliki berat badan yang normal, dan dapat mengurangi resiko terjadinya preeklamsi, dibandingkan ibu hamil yang tidak melakukan senam hamil selama kehamilan.

Kala II persalinan dimulai ketika pembukaan serviks sudah lengkap (10cm) dan berakhir dengan lahirnya bayi, kala II juga disebut sebagai kala pengeluaran bayi. Gejala dan tanda kala II persalinan adalah ibu merasakan ingin meneran bersamaan dengan terjadinya kontraksi.

Hasil penelitian terdahulu Hubungan Senam Hamil Dengan Kelancaran Proses Persalinan Kala II Pada Primigravida di Wilayah Kerja Puskesmas Wates Kecamatan Wates Kabupaten Kediri diperoleh hasil dari 32 responden, melakukan senam hamil persalinan kala II lancar (46,9%) dan tidak melakukan senam hamil tidak lancar (31,3%) (Susiloningtyas, 2013).

Penelitian ini sejalan dengan Penelitian yang dilakukan di Rumah Sakit —XII Surabaya terhadap 42 dari 166 ibu primigravida pada bulan Januari 2015 – Juli 2016. Hasil penelitian ini didapatkan hubungan negatif yang signifikan antara senam hamil dengan lama kala II persalinan spontan uji korelasi Spearman's $\rho = -0,331$ ($P = 0,032$) yang dapat diartikan semakin sering senam hamil yang dilakukan ibu bersalin pada masa *prenatal* maka semakin pendek lama kala II persalinan spontan yang dijalani (Poernomo, 2016).

Berdasarkan hasil survei yang dilakukan oleh peneliti di Puskesmas Padangmatinggi diperoleh jumlah ibu hamil dari Januari sampai Desember tahun 2016 sebanyak 74 orang. Senam ibu hamil primigravida dilakukan sebanyak 3 kali selama kehamilannya, data yang diperoleh bahwa ibu hamil primigravida yang aktif mengikuti senam hamil sebanyak 26 orang, dan yang tidak aktif sebanyak 14

orang. Hasil wawancara dari 5 ibu hamil yang sudah melahirkan 3 diantaranya mengalami proses persalinan normal dengan rentang waktu 2 jam, 2 di antaranya mengalami proses partus lama. Dimana yang mengalami persalinan proses partus lama ini disebabkan oleh his tidak teratur, tidak ada koordinasi dan sinkronisasi antara kontraksi bagian-bagiannya.

PERUMUSAN MASALAH

Berdasarkan uraian di atas, dapat diambil rumusan masalah dalam penelitian ini adalah —Adakah Hubungan Pelaksanaan Senam Hamil dengan Lama Persalinan Kala II pada Ibu Primigravida di Wilayah Kerja Puskesmas Padangmatinggi Kota Padangsidimpuan Tahun 2018?!

TUJUAN PENELITIAN

1. Tujuan Umum

Mengetahui Hubungan Pelaksanaan Senam Hamil dengan Lama Persalinan Kala II pada Ibu Primigravida di Wilayah Kerja Puskesmas Padangmatinggi Kota Padangsidimpuan Tahun 2018.

2. Tujuan Khusus

- Mengidentifikasi pelaksanaan senam hamil ibu primigravida di Wilayah Kerja Puskesmas Padangmatinggi Kota Padangsidimpuan Tahun 2018.

- b. Mengidentifikasi lama persalinan Kala II ibu primigravida di Wilayah Kerja Puskesmas Padangmatinggi Kota Padangsidempuan Tahun 2018.
- c. Mengidentifikasi hubungan pelaksanaan senam hamil dengan lama persalinan kala II pada ibu primigravida di Wilayah Kerja Puskesmas Padangmatinggi Kota Padangsidempuan Tahun 2018

MANFAAT PENELITIAN

1. Bagi Perkembangan Ilmu Kebidanan
Hasil penelitian ini dapat memperkuat bahan kajian tentang latihan dalam kehamilan yang efektif mempercepat lama persalinan sehingga menurunkan Angka Kematian Ibu (AKI) dan Angka Kematian Bayi (AKB).
2. Bagi Tempat Penelitian
Hasil penelitian ini dapat menjadi masukan dan informasi bagi tenaga kesehatan yang ada di Puskesmas Padangmatinggi Kota Padangsidempuan untuk dapat memberikan penyuluhan bagi pasien tentang mengetahui hubungan senam hamil dengan lama persalinan kala II.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian bersifat observasional analitik yaitu suatu rancangan penelitian untuk mengetahui hubungan sebab akibat antara dua variabel

secara observasional (penelitian ini hanya melakukan observasi tanpa memberi intervensi pada variabel yang akan diteliti) dengan rancangan studi *cohox porspektif* adalah penelitian dimana pengambilan data variabel bebas (sebab) dilakukan terlebih dahulu, setelah beberapa waktu kemudian baru dilakukan pengambilan data variabel tergantung (akibat) yaitu hubungan senam hamil dengan lama persalinan kala II pada ibu primigravida di puskesmas padangmatinggi mulai bulan Januari - Agustus 2018 (Notoadmodjo, 2007).

HASIL PENELITIAN

No	Srearman's rho	Frekuensi
1	R	.866
2	P.Value	.001
3	N	40

Pelaksanaan Senam Hamil pada Ibu Primigravida di Wilayah Kerja Puskesmas Padangmatinggi Kota Padangsidempuan Tahun 2018.

Pelaksanaan Senam Hamil	Frekuensi	Presentase (%)
Aktif	8	20,0
Tidak Aktif	32	80,0
Jumlah	40	100,0

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa mayoritas ibu primigravida di wilayah kerja Puskesmas Padangmatinggi aktif melaksanakan senam hamil sebanyak 32 orang (80.0%) dan minoritas tidak aktif sebanyak 8 orang (20.0%).

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Lama Persalinan Kala II pada Ibu Primigravida di Wilayah Kerja Puskesmas Padangmatinggi Kota Padangsidempuan Tahun 2018.

Lama Persalinan Kala II	Frekuensi	Presentase (%)
Tidak Normal	10	25,0
Normal	30	75,0
Jumlah	40	100,0

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa mayoritas ibu primigravida di wilayah kerja Puskesmas Padangmatinggi memiliki lama persalinan Kala II normal yaitu sebanyak 30 orang (75.0%) dan minoritas tidak normal sebanyak 10 orang (25.0%).

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Hubungan Pelaksanaan Senam Hamil dengan Lama Persalinan Kala II pada Ibu Primigravida di Wilayah Kerja Puskesmas Padangmatinggi Kota Padangsidempuan Tahun 2018.

Dari hasil pengujian tersebut diperoleh signifikansi p-value sebesar 0.001 ($p < 0.05$) berarti H_0 ditolak dan H_a diterima yang menunjukkan bahwa terdapat Hubungan Pelaksanaan Senam Hamil dengan Lama Persalinan Kala II pada Ibu Primigravida di Wilayah Kerja Puskesmas Padangmatinggi Kota Padangsidempuan Tahun 2018. Nilai korelasi Spearman sebesar 0.866 menunjukkan bahwa kekuatan korelasi yang sangat kuat.

PEMBAHASAN

1. Pelaksanaan Senam Hamil Pada Ibu Primigravida di Wilayah Puskesmas Padangmatinggi Kota Padangsidempuan Tahun 2018

Senam hamil adalah Senam yang dilakukan oleh ibu hamil untuk mempersiapkan kondisi fisik dan psikis dalam menghadapi persalinan, secara umum senam hamil memiliki lima tujuan penting. Antara lain, agar ibu hamil menguasai teknik pernafasan, otot-otot dinding perutnya semakin kuat, terlatih untuk melakukan relaksasi sempurna dan dapat meminimalkan kesulitan pada saat menjalani proses melahirkan. Oleh karena itu para pakar menyatakan bahwa jenis olah tubuh yang paling sesuai untuk ibu hamil adalah senam hamil. Senam hamil merupakan terapi latihan gerak untuk mempersiapkan ibu hamil pada persalinan baik secara fisik atau mental (Indiarti M.T, 2008).

Dengan melakukan senam hamil, memberikan dampak positif bagi ibu hamil dan janinnya, Senam hamil dapat memberikan kelenturan tubuh bagi ibu hamil dan sangat penting untuk proses persalinan kala II. Ada beberapa ibu yang tidak melakukan senam hamil hal itu dapat terjadi karena kurangnya informasi (Indiarti M.T, 2008).

Berdasarkan hasil penelitian di Wilayah Kerja Puskesmas Padangmatinggi Kota Padangsidempuan Tahun 2018

terdapat sebagian besar ibu primigravida aktif melaksanakan senam hamil sebanyak 32 orang (80.0%) dan tidak aktif sebanyak 8 orang (20.0%).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Luluk Susiloningtyas (2013) Hubungan Senam Hamil Dengan Kelancaran Proses Persalinan Kala II Pada Primigravida yang menunjukkan besar responden melakukan senam hamil yaitu 17 orang (53,125%) dan sebagian ada yang tidak melakukan senam hamil yaitu 15 orang (46,875%).

Dalam penelitian tersebut pelaksanaan senam hamil dipengaruhi oleh faktor umur, pendidikan, dan pekerjaan. Sesuai dengan pendapat Notoadmojo, 2003 bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi seseorang untuk melakukan sesuatu adalah faktor umur, pengetahuan, pendidikan, pekerjaan, media massa, dan kebudayaan.

2. Lama Persalinan Kala II pada Ibu Primigravida di Wilayah Kerja Puskesmas Padangmatinggi Kota Padangsidimpuan Tahun 2018

Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan, didapatkan ibu dengan lama persalinan Kala II normal yaitu sebanyak 30 orang (75.0%) dan sebagian kecil tidak normal sebanyak 10 orang (25.0%).

Salah satu faktor yang mempengaruhi lamanya proses persalinan adalah pelaksanaan senam hamil. Hal ini

didukung oleh Ida (2012), bahwa manfaat senam hamil adalah untuk meningkatkan kebutuhan oksigen dalam otot, merangsang paru-paru dan jantung juga kegiatan otot dan sendi, secara umum menghasilkan perubahan pada keseluruhan tubuh terutama kemampuan untuk memproses dan menggunakan oksigen, meningkatkan peredaran darah, meningkatkan kebugaran dan kekuatan otot, meredakan sakit punggung dan sembelit, memperlancar persalinan, membakar kalori (membuat ibu dapat lebih banyak makan -makanan sehat), mengurangi kelelahan serta menjanjikan bentuk tubuh yang baik setelah melahirkan.

Lamanya proses persalinan dapat dipengaruhi oleh tiga hal yaitu tenaga, jalan lahir dan janin. Sampai saat ini yang dapat dikendalikan adalah masalah tenaga atau *power*, yaitu ditingkatkan dengan senam hamil. Senam atau latihan selama kehamilan memberikan efek positif terhadap pembukaan serviks dan aktivitas uterus yang terkoordinasi saat persalinan, juga ditemukan secara bermakna *onset* persalinan yang lebih awal dan lama persalinan yang lebih singkat dibandingkan dengan yang tidak melanjutkan senam hamil. Senam hamil dapat membantu persalinan sehingga ibu dapat melahirkan tanpa kesulitan, serta menjaga ibu dan bayi sehat setelah

melahirkan sesuai dengan teori penelitian Ida (2012).

3. Hubungan Senam Hamil Dengan Lama Persalinan Kala II Pada Ibu Primigravida di Wilayah Puskesmas Padangmatinggi Kota Padangsidempuan Tahun 2018 Hasil analisis bivariat hubungan

senam hamil terhadap lamanya proses persalinan pada ibu bersalin di wilayah kerja Puskesmas Padangmatinggi menunjukkan ada hubungan yang bermakna dengan nilai $p\text{-value} = 0,001$ berarti $p < 0,05$. Jadi dalam hal ini hipotesis kerja diterima, yang berarti bahwa pelaksanaan senam hamil berhubungan dengan lamanya proses persalinan. Hasil ini terlihat bahwa pelaksanaan senam hamil pada ibu hamil sangat mempengaruhi kecepatan lamanya proses persalinan. Penelitian ini didukung oleh Riana (2008), yang membandingkan lamanya persalinan kala II pada ibu yang menjalankan senam hamil dan tidak. Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa senam hamil memiliki hasil yang signifikan terhadap lama persalinan kala II, khususnya pada primigravida. Lama persalinan kala II pada ibu hamil yang melakukan senam hamil lebih cepat/singkat dibandingkan dengan lama persalinan kala II pada ibu hamil yang tidak pernah melakukan senam pengaruh yang signifikan terhadap lama persalinan

kala II, khususnya pada primigravida dengan nilai $p = 0,017$ ($p < 0,05$).

Aktivitas senam hamil sangat membantu ibu hamil dalam menyiapkan dan meningkatkan stamina serta kondisi fisik. Diantaranya senam dapat melonggarkan persendian yang berhubungan dengan persalinan kala II, dapat memperbaiki kedudukan janin, meningkatkan ketegangan dan kepercayaan diri menghadapi persalinan, memperoleh pengetahuan dan kemampuan mengatur pernafasan, relaksasi dan kontraksi otot dinding perut, otot sehat rongga badan dan otot dasar panggul saat persalinan kala II, dan menjaga kondisi kehamilan dalam arti lain mengikuti senam hamil dapat memperlancar persalinan kala II (Sekar Ayu, 2012).

KESIMPULAN

1. Ada Hubungan Pelaksanaan Senam Hamil dengan Lama Persalinan Kala II pada Ibu Primigravida dengan uji *Spearman's Rho* diketahui signifikan $P(0,001) < \alpha(0,05)$ hal ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak berarti. *Correlation Coeffisien* + 0,866 menunjukkan hubungan antara kedua variabel sangat kuat.
2. Mayoritas Ibu primigravida di Wilayah Kerja Puskesmas Padangmatinggi Tahun 2018 melaksanakan senam hamil sebanyak 32 orang (80 %)

3. Mayoritas Ibu Primigravida mengalami lama persalinan kala II normal di wilayah kerja Puskesmas padangmatinggi tahun 2018 sebanyak 30 orang (75%).

SARAN

1. Bagi Perkembangan Ilmu Kebidanan Pemberian informasi yang edukatif yaitu salah satunya dengan penyuluhan dan pelaksanaan tentang senam hamil secara aktif selama masa kehamilan, sehingga dalam proses persalinan dapat berjalan lancar dan mengurangi resiko bagi anak dan ibu akibat persalinan kala II yang lama.
2. Bagi Tempat Penelitian Diharapkan untuk bisa bekerja sama dengan bidan setempat agar dapat memberikan penyuluhan terkait dengan kesehatan ibu hamil khususnya senam hamil agar ibu hamil aktif melakukan senam selama masa kehamilan.

DAFTAR PUSTAKA

Ayu, Sekar. 2012. *Efektivitas Senam Hamil Sebagai Pelayanan Prenatal dalam Menurunkan Kecemasan Menghadapi Persalinan Pertama*. Universitas Airlangga. Surabaya.

Depkes, RI. 2011. *Jangan Tunda Usaha Penurunan AKI dan AKB*. Diperoleh tanggal 27 Februari 2016 dari <http://www.depkes.go.id/index.php?vw=2&id=1749>.

Dinkes Jawa Tengah. 2012. *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah Tahun 2012*. Diperoleh tanggal 27 Februari 2018 dari dinkesjatengprov.go.id

Heardman. 2012. *Cara-cara Senam Hamil*. Jakarta: EGC.

Hidayat, 2010. *Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisis Data*. Salemba Medika : Jakarta.

Ida. 2012. *Senam Hamil*. Didapat dari : <http://www.mediabangsa.com/home/112-kehamilan/572-senam-hamil.pdf>. tanggal akses 30 November 2013

Mulyata. 2007. *Paket Penyuluhan Kognitif dan Senam Persalinan Pada Primigravida, Mengurangi Cemas dan Nyeri Persalinan*. <http://Unair.Ac.id/go>. Diambil apada tanggal 20 Februari 2015.

Notoadmodjo, Soekidjo. 2007. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta : Jakarta

Poernomo, Victor Prasetyo. 2016. *Hubungan Senam Hamil Dengan Lama Kala II Persalinan Spontan Pada Primigravida Di Rumah Sakit "X" Surabaya*. Surabaya : Skripsi

Riana. 2008. *Hubungan Pengetahuan dan Sikap dengan Pelaksanaan Senam Hamil di Puskesmas Ciputat Tangerang Selatan*. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah. Jakarta.

Rukiyah, 2009. *Asuhan Kebidanan II : Persalinan*. Jakarta : Trans Info Media.

Sadli. 2010. *Tingginya Angka Kematian Ibu (AKI dan abortus), Partus lama dan Infeksi*.

Susiloningtyas, Luluk. *Hubungan Senam Hamil Dengan Kelancaran Proses Persalinan Kala Pada Primigravid*. Akademi Kebidanan Pamenang Kediri