

HUBUNGAN KEIKUTSERTAAN SENAM HAMIL DENGAN LAMA PERSALINAN KALA 2 PADA PRIMIGRAVIDA

The Relationship Of Participation In Pregnancy Exercise With The Duration Of The Second Stage Of Labor In Primigravida

NOVITA BR GINTING MUNTHE¹, MEGA WATI², ISKANDAR MARKUS SEMBIRING³

^{1,2,3}INSTITUT KESEHATAN MEDISTRA LUBUK PAKAM

Email: novitagintingmunthe89@gmail.com

DOI: 10.35451/jkf.v5i1.1227

Abstrak

Lamanya persalinan mempunyai resiko menyebabkan kematian perinatal dua kali lebih tinggi dibandingkan dengan persalinan normal. Lama pada kala II ini pada primi dan multipara berbeda yaitu pada primipara berlangsung 1.5-2 jam sedangkan pada multipara berlangsung 0.5-1 jam. Upaya yang bisa dilakukan ibu hamil agar persalinan berjalan lancar dapat dikendalikan dengan melakukan senam hamil. Penelitian bertujuan untuk mengetahui hubungan keikutsertaan senam hamil dengan lama persalinan kala II pada primigravida di Klinik Pratama Bunda Tessa Lubuk Pakam tahun 2022. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan rancangan deskriptif korelasi melalui pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian ini adalah seluruh ibu primigravida yang sudah melakukan persalinan di Klinik Pratama Bunda Tessa sebanyak 30 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling* sebanyak 30 orang. Instrumen penelitian menggunakan lembar kuesioner yang dianalisa dengan menggunakan uji *chi-square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ibu primigravida yang mengikuti senam hamil secara rutin sebanyak 50% dan yang tidak mengikuti senam hamil 50%. Lama persalinan kala II pada primigravida adalah normal (46,7%), cepat (33,3%) dan lambat (20%). Melalui uji *chi-square* diperoleh *p-value* = 0,006. Kesimpulan penelitian ini adalah hubungan keikutsertaan senam hamil dengan lama persalinan kala II pada primigravida. Maka kepada Klinik Pratama Bunda Tessa untuk memberikan *Health Education* kepada ibu hamil tentang penyebab lamanya persalinan khususnya pada kala II serta diharapkan dapat mempertahankan dan menerapkan kebijakan pelaksanaan senam hamil bagi ibu-ibu hamil khususnya ibu primigravida, dalam upaya menjaga kebugaran serta mempersiapkan fisik dan mental dalam proses persalinan.

Kata Kunci : Senam Hamil, Lama Kala II, Primigravida

Abstract

The duration of labor has a risk of causing perinatal death twice as high as normal delivery. The duration of this second stage in primiparas and multiparas is different, namely in primiparas it lasts 1.5-2 hours while in multiparas it lasts 0.5-1 hours. Efforts that can be made by pregnant women so that delivery runs smoothly can be controlled by doing pregnancy exercises. This study aims to determine the relationship between participation in pregnancy exercise and the

duration of the second stage of labor in primigravida at the Pratama Bunda Tessa Lubuk Pakam Clinic in 2022. This type of research is a quantitative study with a descriptive correlation design through a cross sectional approach. The population of this study were all primigravida mothers who had delivered at the Mother Tessa Primary Clinic as many as 30 people. The sampling technique used a total sampling of 30 people. The research instrument used a questionnaire sheet which was analyzed using the chi-square test. The results showed that 50% of primigravida mothers who followed pregnancy exercise routinely and 50% who did not participate in pregnancy exercise. The duration of the second stage of labor in primigravida was normal (46.7%), fast (33.3%) and slow (20%). Through the chi-square test obtained p-value = 0.006. The conclusion of this study is the relationship between pregnancy exercise participation and the duration of the second stage of labor in primigravida. So it is hoped that the Mother Tessa Primary Clinic to provide Health Education to pregnant women about the causes of the length of labor, especially in the second stage and is expected to maintain and implement policies on the implementation of pregnancy exercise for pregnant women, especially primigravida mothers, in an effort to maintain fitness and prepare physically and mentally. in the process of giving birth.

Keywords: *Pregnancy Exercises, Old Stage II, Primigravida*

1. PENDAHULUAN

World Health Organization (WHO) memperkirakan setiap tahun terjadi 210 juta kehamilan di seluruh dunia. Dari jumlah ini, 20 juta perempuan mengalami kesakitan sebagai akibat kehamilan. Sekitar 8 juta mengalami komplikasi yang mengancam jiwa, dan lebih dari 500.000 meninggal. Sebanyak 240.000 dari jumlah ini hampir 50% terjadi di negara-negara Asia Selatan dan Tenggara, termasuk Indonesia (Soeparno *et al.*, 2020).

Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia berkisar 305 per 100.000 kelahiran hidup. Target yang diharapkan atau perkiraan penurunan AKI di Indonesia pada tahun 2024 adalah 183/100.000 kelahiran hidup dan pada tahun 2030 turun menjadi 131 per 100.000 kelahiran hidup. Jumlah kematian ibu yang dihimpun dari pencatatan program kesehatan keluarga di Kementerian Kesehatan pada tahun 2020 menunjukkan 4.627 kematian di Indonesia. Jumlah ini menunjukkan adanya peningkatan

dibandingkan tahun 2019 sebesar 4.221 kematian. Berdasarkan penyebab, sebagian besar kematian ibu pada tahun 2020 disebabkan oleh perdarahan sebanyak 1.330 kasus, hipertensi dalam kehamilan sebanyak 1.110 kasus, dan gangguan sistem peredaran darah sebanyak 230 kasus (Kemenkes RI, 2021).

Laporan Profil Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Utara, jumlah kematian ibu yang dilaporkan adalah 202 orang dengan distribusi kematian ibu hamil 53 orang, kematian ibu bersalin 87 orang dan kematian ibu masa nifas 62 orang. Kematian ibu terbanyak diketahui disebabkan oleh akibat lain-lain yang tidak diketahui sebab pastinya (sebanyak 63 orang), perdarahan (67 orang), hipertensi (51 orang), infeksi (8 orang), gangguan sistem peredaran darah (8 orang) serta gangguan metabolik (5 orang) (Dinkes Sumut, 2020)

Lamanya persalinan mempunyai resiko menyebabkan kematian perinatal dua kali lebih tinggi dibandingkan dengan persalinan normal. Lamanya

proses persalinan dipengaruhi oleh 5 faktor penyebab persalinan yaitu: tenaga (*power*), janin (*passenger*), jalan lahir (*passage*), psikis ibu bersalian, dan penolong. Kala II adalah kala pengeluaran, dimulai dari pembukaan lengkap (10 cm) sampai bayi lahir. Lama pada kala II ini pada primi dan multipara berbeda yaitu pada primipara berlangsung 1.5-2 jam sedangkan pada multipara berlangsung 0.5-1 jam. Lamanya persalinan yang terjadi pada kala II merupakan fase terakhir dari suatu persalinan yang berlangsung terlalu lama sehingga timbul gejala-gejala seperti dehidrasi, infeksi, kelelahan ibu serta asfiksia dan kematian janin dalam kandungan / *Intra Uterin Fetal Death* (Rukiyah *et al.*, 2016).

Dampak dari kala II lama yang terjadi selama persalinan dapat mengakibatkan komplikasi dalam persalinan. Komplikasi yang dapat terjadi diantaranya kematian ibu yang diakibatkan oleh perdarahan dengan angka kejadian sekitar 34-45%. Dapat terjadi pula perdarahan pasca persalinan akibat dari retensio plasenta sekitar 16-17% dan infeksi pasca persalinan sekitar 10-10,5%. Selain itu dampak kala II lama ini juga bisa menimbulkan masalah pada janin. Diantaranya adalah gawat janin yang bisa meningkatkan angka kejadian asfiksia dan dapat berakhir pada kematian neonatal (Prawirohardjo, 2017).

Sampai saat ini yang dapat dikendalikan adalah masalah tenaga atau power yaitu dengan senam hamil dan energi yang cukup menjelang persalinan. Senam hamil merupakan suatu program latihan bagi ibu sehat untuk mempersiapkan kondisi fisik ibu dengan menjaga kondisi otot-otot dan persendian yang berperan dalam proses persalinan (Rusmini *et al.*, 2017).

Persalinan yang alami dan lancar dapat dicapai jika otot-otot panggul dapat terus berkontraksi dengan baik,

ritmis dan kuat. Senam hamil yang dilakukan secara teratur akan memperkuat otot dinding perut, ligamen, otot dasar panggul dan otot sekitarnya sehingga pada saat proses persalinan dapat berkontraksi secara sinergis sehingga timbulkan dorongan kuat pada janin. Upaya pemerintah dalam menurunkan angka morbiditas dan mortalitas ibu adalah mengadakan program pelayanan antenatal terpadu. Pelayanan antenatal terpadu adalah pelayanan antenatal komprehensif dan berkualitas yang diberikan kepada semua ibu hamil. Salah satu intervensi kesehatan yang efektif adalah pelayanan antenatal yaitu senam hamil (Kolifah, 2021).

Berdasarkan jurnal penelitian (Kolifah, 2021), bahwa pelaksanaan senam hamil efektif dalam mempercepat durasi kala II pada ibu primigravida. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa *p-value* adalah 0,000, artinya ada hubungan yang signifikan antara senam hamil dengan lama Kala II pada ibu primigravida. *Coefficient Contingency* menunjukkan 0,57 yang artinya antara senam hamil dan lama kala II memiliki kekuatan hubungan yang sedang. Tingkat hubungan sedang dimaksud karena memiliki nilai *Coefficient Contingency* 0,57. Proses kala II akan berjalan dengan normal yaitu maksimal 2 jam pada ibu primigravida jika otot-otot bawah rahim ibu secara reflektoris siap dilalui oleh janin. Dan ibu memiliki kekuatan untuk mengejan dengan baik. Hal ini dapat dimiliki oleh ibu jika ibu hamil rutin melaksanakan senam hamil.

Klinik Pratama Bunda Tessa adalah salah satu Klinik di Lubuk Pakam. Berdasarkan studi pendahuluan pada tanggal 11 Januari 2022 Di Klinik Pratama Bunda Tessa dengan wawancara langsung pada salah satu ibu bersalin (primigravida) yang mengikuti senam hamil. Hasil wawancara adalah proses persalinan yang terjadi sesuai dengan hari perkiraan lahir (HPL). Dan

Ibu mengatakan mengikuti senam hamil seminggu sekali serta mempratekannya selama dirumah. Ibu merasa lebih tenang dan bisa menahan rasa sakitnya dengan cara tarik nafas panjang. Pada saat pembukaannya sudah lengkap ibu bisa mengejan dengan baik dan benar. Waktu persalinan yang berlangsung juga tidak terlalu lama pada kala II berlangsung sekitar 30 menit. Sedangkan pada tanggal 13 Januari 2022, ditemukan ibu bersalin (primigravida) sebanyak 2 orang. Kedua ibu tersebut mengikuti senam hamil. Hasil wawancara diperoleh bahwa keikutsertaan senam hamil membuat mereka nyaman dan tenang dalam melakukan proses persalinan. Selain itu, Kala II juga berlangsung normal tanpa ada kendala dan terjadinya partus lama. Ini menunjukkan bahwa senam hamil akan memberikan suatu produk kehamilan atau *outcome* persalinan yang lebih baik, dibandingkan pada ibu-ibu hamil yang tidak melakukan senam hamil.

2. METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif korelasi dengan menggunakan rancangan *cross sectional*. Penelitian dilakukan di Klinik pratama Bunda Tessa Lubuk Pakam. Populasi penelitian ini yaitu seluruh ibu primigravida yang sudah melakukan persalinan di Klinik Pratama Bunda Tessa sebanyak 30 orang, sampel ditentukan secara *total sampling* sebanyak 30 orang.

Waktu Penelitian dilaksanakan pada bulan Januari - Juni 2022. Teknik dalam pengumpulan data menggunakan data primer dengan instrumen yang digunakan adalah lembar kuisisioner. Hasil data di uji dengan menggunakan *chi-square test* ($P < 0,05$).

3. HASI

Tabel 1. Keikutsertaan dan Ketidakikutsertaan Senam Hamil pada Ibu Hamil Primigravida

| No | Keikutsertaan Senam Hamil | f | % |
|--------------|---------------------------|-----------|--------------|
| 1 | Mengikuti | 15 | 50,0 |
| 2 | Tidak Mengikuti | 15 | 50,0 |
| Total | | 30 | 100,0 |

Sumber : Data Primer 2022

Tabel 1 menunjukkan bahwa responden yang mengikuti senam hamil secara teratur sebanyak 15 orang (50,0%) dan yang tidak mengikuti senam hamil secara teratur sebanyak 15 orang (50,0%).

Tabel 2. Lama Persalinan Kala II pada Primigravida

| No | Lama Persalinan Kala II | F | % |
|--------------|-------------------------|-----------|--------------|
| 1 | Cepat | 10 | 33,3 |
| 2 | Normal | 14 | 46,7 |
| 3 | Lambat | 6 | 20,0 |
| Total | | 30 | 100,0 |

Sumber : Data Primer 2022

Tabel 2 menunjukkan bahwa dari 30 orang responden, sebagian besar melewati kala II secara normal sebanyak 14 orang (46,7%), secara cepat sebanyak 10 orang (33,3%) dan yang lambat sebanyak 6 orang (20,0%).

Tabel 3. Hubungan Keikutsertaan Senam Hamil dengan Lama Persalinan Kala II pada Primigravida

| No | Keikutsertaan Senam Hamil | Lama Persalinan Kala II | | | | | | Total | p-value | |
|--------------|---------------------------|-------------------------|-------------|-----------|-------------|----------|-------------|-----------|------------|-------|
| | | Cepat | | Normal | | Lambat | | | | |
| | | f | % | f | % | f | % | | | |
| 1 | Mengikuti | 9 | 30,0 | 5 | 16,7 | 1 | 3,3 | 15 | 50,0 | 0,006 |
| 2 | Tidak Mengikuti | 1 | 3,3 | 9 | 30,0 | 5 | 16,7 | 15 | 50,0 | |
| Total | | 10 | 33,3 | 14 | 46,7 | 6 | 20,0 | 30 | 100 | |

Hasil uji statistik menggunakan *chi-square test* didapatkan *p-value* 0,006 < 0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan keikutsertaan senam hamil dengan lama persalinan kala II pada primigravida di Klinik Pratama Bunda Tessa Lubuk Pakam tahun 2022.

4. PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 15 orang (50,0%) yang mengikuti senam hamil, terdapat 9 orang (30,0%) yang melalui kala II dengan cepat, 5 orang (16,7%) melalui kala II secara normal dan ditemukan 1 orang (3,3%) yang melewati kala II dengan lambat. Sedangkan dari 15 orang (50,0%) yang tidak mengikuti senam hamil, terdapat 1 orang (3,3%) yang melewati kala II dengan cepat, 9 orang (30,0%) secara normal dan 5 orang (16,7%) yang melalui kala II dengan lambat. Hasil uji statistik menggunakan *chi-square test* didapatkan *p-value* 0,006 < 0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan keikutsertaan senam hamil dengan lama persalinan kala II pada primigravida di Klinik Pratama Bunda Tessa Lubuk Pakam tahun 2022.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Hasanah *et al.*, 2021), bahwa ibu yang mengikuti senam hamil mengalami durasi lama kala II persalinan paling cepat 2 menit dan paling lama 80 menit dengan standar deviasi 15,375 sedangkan Ibu yang tidak mengikuti senam hamil mengalami durasi lama kala II persalinan paling cepat 10 menit dan paling lama 75 menit dengan standar deviasi 16,042. Hasil uji statistik didapatkan nilai $p = 0,000$ yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan

durasi lama kala II persalinan ibu yang mengikuti senam hamil dan tidak senam hamil.

Hasil penelitian ini juga sesuai dengan jurnal penelitian (Kolifah, 2021), bahwa pelaksanaan senam hamil efektif dalam mempercepat durasi kala II pada ibu primigravida. Hasil uji statistik *Chi Square* menunjukkan bahwa *p value* adalah 0,000, artinya ada hubungan antara senam hamil dengan lama Kala II pada ibu primigravida. *Coefficient Contingency* menunjukkan 0,57 yang artinya antara senam hamil dan lama kala II memiliki kekuatan hubungan yang sedang. Proses kala II akan berjalan dengan normal yaitu maksimal 2 jam pada ibu primigravida jika otot otot bawah Rahim ibu secara reflektoris siap dilalui oleh janin dan ibu memiliki kekuatan untuk mengejan dengan baik. Hal ini dapat dimiliki oleh ibu jika ibu hamil rutin melaksanakan senam hamil. Persalinan kala II akan berjalan dengan normal selama tidak ada komplikasi dan penyulit yang terjadi pada ibu inpartu. Jika terdapat penyulit dalam proses persalinan maka lama kala II akan melebihi dari batas waktu yang normal sehingga diperlukan tindakan untuk mengakhiri persalinan.

Penelitian ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Sigalingging *et al.*, 2021) yang menyatakan bahwa hasil uji *chi square* menunjukkan *p.value* 0.041 (< 0,05) artinya ada hubungan senam hamil dengan lama persalinan kala II. Penelitian juga sesuai dengan jurnal penelitian (Ningsi *et al.*, 2021) bahwa senam hamil dengan lamanya persalinan kala II, diperoleh hasil uji *chi-square* dengan nilai $p = 0,001$. Artinya ada hubungan senam hamil dengan

lamanya persalinan kala II pada ibu bersalin.

Hasil penelitian yang dilakukan juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Rusmini et al., 2017), bahwa melalui uji *Chi Square* diperoleh nilai χ^2 hitung 15.000 dan *p-value* 0,000 berdasarkan level signifikan 0.05 dengan $df=1$ maka nilai χ^2 tabel adalah 3,841. Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara senam hamil dengan ketepatan waktu proses persalinan kala II pada primigravida.

Namun hasil penelitian ini berbeda dengan jurnal penelitian (Martini & Dewi, 2020), bahwa melalui uji *chi-square* diperoleh *p-value* 0,139 > 0,05. Artinya tidak ada hubungan keikutsertaan senam hamil terhadap lama persalinan kala II. Artinya, ibu bersalin yang mengikuti senam hamil belum tentu mempengaruhi lamanya persalinan kala II, tetapi ada beberapa faktor lain yang mempengaruhi lamanya persalinan kala II yaitu kekuatan (*power*), faktor jalan lahir (*passage*), faktor janin (*pasanger*), posisi ibu, respon psikologis (perasaan cemas saat bersalin dan pendampingan suami atau keluarga). Kekuatan terdiri atas his atau kontraksi uterus, kontraksi otot-otot perut, kontraksi otot diafragma dan aksi dari ligamentum. Jalan lahir (*pasage*) yang terdiri dari segmen bawah rahim, serviks uteri, vagina, otot-otot, jaringan ikat dan ligamentum yang menyokong alat-alat urogenital. Jika uterus berkontraksi dengan baik, ritmis dan kuat dengan segmen bawah rahim, serviks dan otot-otot dasar panggul dalam keadaan relaksasi dipadu dengan kekuatan dan tehnik mengejan yang baik dari ibu maka bayi enggan mudah melewati jalan lahir. Keadaan ini dapat dicapai dengan bantuan dari ibu sendiri dengan ketenangan dan relaksasi tubuh yang sempurna serta kekuatan otot-otot dinding perut dan diafragma yang menghasilkan suatu tenaga mengejan yang baik dari ibu.

Berdasarkan hasil analisa bivariate juga diketahui bahwa terdapat ibu hamil yang mengikuti senam hamil secara rutin atau teratur namun mengalami kala II yang lambat sebanyak 1 orang (3,3%). Jika dilihat

dari karakteristik responden, ini dikarenakan ibu mengalami kehamilan pada usia reproduksi tidak sehat (18 tahun). Menurut hasil penelitian (Hartaty, 2016), bahwa hamil pada umur kurang dari 20 tahun merupakan umur yang dianggap terlalu muda untuk bersalin. Baik secara fisik maupun psikologis, ibu hamil belum tentu siap menghadapinya sehingga gangguan kesehatan selama kehamilan bisa dirasakan berat. Hal ini akan meningkatkan kecemasan yang dialaminya. Jadi dalam hal ini, walaupun mengikuti senam hamil secara rutin, dengan tingkat kecemasan yang tinggi, maka akan mempengaruhi kondisi psikologis ibu sehingga persalinan menjadi berada pada durasi yang lama. Usia ibu merupakan salah satu faktor risiko yang berhubungan dengan kualitas kehamilan atau berkaitan dengan kesiapan ibu dalam reproduksi. Pada ibu dengan usia <20 tahun, perkembangan alat-alat reproduksi belum matang sehingga sering timbul komplikasi persalinan, salah satunya mengalami persalinan yang lama.

Ditemukan pula ibu yang tidak mengikuti senam hamil secara rutin tetapi cepat dalam melalui persalinan kala II sebanyak 1 orang (3,3%). Jika dilihat dari karakteristiknya, ibu tersebut berumur 27 tahun (berada pada usia reproduksi sehat), berpendidikan perguruan tinggi dan bekerja sebagai pegawai honor. Jika dilihat dari umurnya, maka ibu benar-benar telah siap untuk bereproduksi. Selain itu, tingkat pendidikan ibu juga tinggi karena berpendidikan perguruan tinggi. Tingkat pendidikan merupakan salah satu aspek sosial yang dapat mempengaruhi tingkah laku manusia. Pendidikan akan mempengaruhi seseorang dalam melakukan respon terhadap sesuatu yang datang dari luar. Orang yang mempunyai pendidikan lebih tinggi akan memberikan respon yang lebih rasional dibandingkan mereka yang tidak berpendidikan tidak mampu menghadapi suatu tantangan dengan rasional. Oleh karena itu, walaupun tidak mengikuti senam hamil, namun pemahaman yang dimiliki oleh ibu dalam menjaga kehamilannya tetap

sehat dan persiapan persalinan sebaik mungkin, maka proses persalinan dapat dilewati dengan normal, bahkan lebih cepat.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan di atas, maka peneliti berasumsi bahwa semakin rutin ibu melakukan senam hamil, maka akan semakin lancar proses persalinan yang dijalani, terlihat dari durasi kala II yang bisa dilewati dengan normal dan cepat. Namun semakin tidak rutin dalam pelaksanaan senam hamil atau bahkan tidak melakukan senam hamil sama sekali, semakin besar risiko ibu hamil akan bersalin dengan durasi kala II yang lambat. Karena hal ini terlihat dari penelitian yang dilakukan, dimana ibu yang melakukan senam hamil lebih banyak yang cepat melewati kala II dibandingkan dengan ibu yang tidak rutin senam hamil atau bahkan tidak melakukan senam hamil sama sekali.

5. KESIMPULAN

Kesimpulan pada penelitian ini bahwa ada hubungan keikutsertaan senam hamil dengan lama persalinan kala II pada primigravida di Klinik Pratama Bunda Tessa Lubuk Pakam tahun 2022 dengan $p\text{-value} = 0,006$. Untuk itu diharapkan kepada Klinik Pratama Bunda Tessa untuk memberikan *Health Education* kepada ibu hamil tentang penyebab lamanya persalinan khususnya pada kala II. Dan diharapkan juga kepada pihak klinik dapat mempertahankan dan menerapkan kebijakan pelaksanaan senam hamil bagi ibu-ibu hamil khususnya ibu primigravida, dalam upaya menjaga kebugaran serta mempersiapkan fisik dan mental dalam proses persalinan. Memotivasi ibu hamil yang datang ke klinik untuk ikut melakukan aktivitas fisik secara teratur selama kehamilan mengingat hal yang penting untuk dilakukan oleh ibu selama hamil maupun setelah melahirkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Dinkes Sumut. (2020). *Profil Kesehatan Provinsi Sumatera Utara Tahun 2019. III(2)*, 68–80.
- Hartaty, D. (2016). Hubungan Keikutsertaan Senam Hamil Dengan Kecemasan Primigravida Dalam Menghadapi Persalinan. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 1(2), 8–13.
- Hasanah, U., Anis, W., & Purwanto, B. (2021). Lama Kala II Persalinan Pada Ibu Primigravida Yang Mengikuti Senam Dan Tidak Senam Hamil. *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal*, 3(1), 70. <https://doi.org/10.20473/imhsj.v3i1.2019.70-76>
- Kemendes RI. (2021). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2020* (`, Vol. 53, Issue 9). Katalog Dalam Terbitan, Kementerian Kesehatan RI.
- Kolifah. (2021). Efektifitas Senam Hamil Dalam Percepatan Durasi Kala II Pada Persalinan Pervaginam Ibu Primigravida. *Jurnal Ilmiah Kebidanan (Scientific Journal of Midwifery)*, July, 1–23.
- Martini, S., & Dewi, R. K. (2020). Hubungan Keikutsertaan Senam Hamil Terhadap Lama Persalinan Kala II. *TSJKeb Jurnal*, 25(4), 291–296. <https://doi.org/10.31793/1680-1466.2020.25-4.291>
- Ningsi, A., Nurjaya, & Sonda, M. (2021). Senam Hamil Dengan Lamanya Persalinan Kala II Pada Ibu Bersalin Di Puskesmas Samata Dan Puskesmas Moncobalang Kabupaten Gowa`. *Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar*, XVI(1), 123–134.
- Prawirohardjo, S. (2017). *Ilmu Kebidanan*. Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Rukiyah, A., Yulianti, L., Maemunah, & Susilawati, L. (2016). *Asuhan Kebidanan II Persalinan*. Trans Info Media.
- Rusmini, Latifah, U., & Agustina, T. A. (2017). Hubungan Antara Keikutsertaan Senam Hamil Dengan Ketepatan Waktu Proses Persalinan Kala II Di Klinik As Syifa Suradadi Kabupaten Tegal. *Siklus* :

*Journal Research Midwifery
Politeknik Tegal*, 6(1), 203–207.
[https://doi.org/10.30591/siklus.v6
i1.473](https://doi.org/10.30591/siklus.v6i1.473)

Sigalingging, G., Ferdiyanti, & Asniar.
(2021). Hubungan Senam Hamil
Dengan Lama Persalinan Kala II Di
Rsia Stela Maris Medan. *Jurnal
Darma Agung Husada*, 8(1), 1–9.
[http://jurnal.darmaagung.ac.id/ind
ex.php/darmaagunghusada/article
/view/943](http://jurnal.darmaagung.ac.id/index.php/darmaagunghusada/article/view/943)

Soeparno, W. S., Sulistyowati, S., &
Ajiningtyas, E. (2020). Pengaruh
Pemberian Kompres Hangat
Terhadap Penurunan Intensitas
Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif.
Journal of Nursing and Health,
5(2), 74–83.
[https://doi.org/10.52488/jnh.v5i2.
120](https://doi.org/10.52488/jnh.v5i2.120)