



FUNDUS

(JOURNAL OF MIDWIFERY AND REPRODUCTION SCIENCE)

Jl. TGH Muh Rais Lingkar Selatan Kota Mataram
Telp: 0370.6161261. www.journal.stikesyarsimataram.ac.id

Literature review

Efektifitas Senam Hamil Terhadap Lama Persalinan Kala II

Yadul Ulya¹, Arien Nurlieha Itsna Devitasari²

1,2 STIKes Yarsi Mataram, Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Jl. TGH. Muh. Rais Lingkar Selatan Mataram

Article Info

Article History:

Diterima 4 Desember 2022
Diterbitkan 20 Maret 2023

Key words:

Pregnancy exercise, childbirth, stage II
Senam hamil, persalinan, kala II

Abstract

Pregnancy exercise is one of the activities in the service during pregnancy or prenatal care which aims to prepare and train the muscles so that they can be utilized optimally in normal delivery. Pregnancy exercise done regularly during the last three months (third trimester) can reduce the risk of prolonged labor. This happens because of the increased levels of endorphins in the body during exercise, which naturally function as painkillers. The duration of the labor process can be influenced by three things, namely energy, the birth canal and the fetus. Until now what can be controlled is the problem of energy or power, which is increased by pregnancy exercise. Pregnancy exercise can help with childbirth so that mothers can give birth without difficulty, and keep mothers and babies healthy after giving birth. The benefits of pregnancy exercise during the second stage can help the mother have a normal delivery with a normal length of labour, because during the pregnancy exercise the mother has been guided on how to strain and regulate her breath, regulate contractions and relaxation and train the flexibility of the muscles of the abdominal wall and pelvic floor so that during the second stage to run smoothly. Based on several studies, it can be concluded that pregnant women who do pregnancy exercise experience a shorter second stage of labor than pregnant women who do not take part in pregnancy exercise.

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. Senam hamil yang dilakukan secara teratur selama masa tiga bulan (trimester ketiga) terakhir dapat mengurangi resiko partus lama. Hal ini terjadi karena peningkatan kadar hormon endorfin dalam tubuh sewaktu senam, yang secara alami berfungsi sebagai penahan rasa sakit. Lamanya proses persalinan dapat dipengaruhi oleh tiga hal yaitu tenaga, jalan

Corresponding author:

Yadul Ulya

yadul.ulya90@yahoo.com

Jurnal of Midwifery and Reproduction Science (FUNDUS), Vol 3 No 2 Maret tahun 2023

e-ISSN: 2808-1080,

lahir dan janin. Sampai saat ini yang dapat dikendalikan adalah masalah tenaga atau *power*, yaitu ditingkatkan dengan senam hamil. Senam hamil dapat membantu persalinan sehingga ibu dapat melahirkan tanpa kesulitan, serta menjaga ibu dan bayi sehat setelah melahirkan. Manfaat senam hamil selama kala II dapat membantu ibu menjalani persalinan yang normal dengan lama persalinan yang normal, karena pada senam hamil ibu telah dibimbing cara mengedan dan mengatur napas, mengatur kontraksi dan relaksasi serta melatih kelenturan otot-otot dinding perut dan dasar panggul sehingga kala II dapat berjalan dengan lancar. Berdasarkan beberapa penelitian dapat disimpulkan bahwa ibu hamil yang melakukan senam hamil mengalami kala II persalinan yang lebih singkat daripada ibu hamil yang tidak mengikuti senam hamil.

PENDAHULUAN

Persalinan adalah proses kelahiran bayi yang mana selalu dinantikan oleh siapapun. Menurut Mutmainnah, et.al (2017) persalinan merupakan pengeluaran hasil konsepsi yaitu janin dan uri baik melalui jalan lahir maupun tidak dengan atau tanpa bantuan dalam keadaan cukup bulan. Meskipun persalinan adalah hal yang fisiologis, tetapi ketika kontraksi otot rahim (his) melemah, kekuatan untuk meneran kurang, serviks kaku, serta tidak didukung dengan kondisi psikologis ibu saat menghadapi persalinan, maka dapat terjadi persalinan memanjang. Menurut Martini et al (2016) kala II memanjang adalah salah satu penyebab kematian maternal yang terjadi saat persalinan yakni 37% dari AKI di Indonesia dan menyebabkan asfiksia pada bayi. Di Indonesia AKI masih tinggi, menurut SDKI tahun 2012 dalam Ummah (2018) sebesar 359 per 100.000 kelahiran hidup. Berdasarkan data dari WHO (2017) didapatkan hasil bahwa komplikasi persalinan yang diakibatkan langsung oleh persalinan memanjang adalah 2,8% kematian dari angka kematian ibu di seluruh dunia yaitu sejumlah 69.000.

Menurut Kuswanti (2014) dalam Ristica (2018) terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kelancaran persalinan diantaranya yaitu power yaitu kekuatan yang mendorong janin keluar meliputi his dan tenaga meneran ibu. Kemudian terdapat passage atau jalan lahir, lalu faktor passenger yaitu ukuran kepala janin, presentasi, letak, sikap dan posisi janin. Selain itu ada faktor position (posisi ibu) dan psikologi ibu. Mengingat faktor yang dapat menunjang kelancaran proses persalinan adalah power yakni kontraksi uterus dan tenaga ibu serta psikologis ibu, maka ibu harus mempersiapkan sejak kehamilan. Persiapan selama masa kehamilan yang dapat dilakukan salah satunya dengan meningkatkan aktifitas fisik. Namun, menurut Yuliasari (2010) di Indonesia angka ibu hamil yang mengikuti aktifitas fisik selama kehamilan baik senam hamil maupun yoga hanya sekitar 41,8%.

Bagi kebanyakan wanita, persalinan adalah saat menegangkan dan penuh kecemasan. Berdasarkan penelitian Sagita (2018) terdapat 17 ibu bersalin yang merasakan kecemasan atau sebanyak 34% dan lama persalinan kala II yang dialami adalah lebih lambat yaitu sebanyak 44%. Dan didapatkan adanya hubungan antara kecemasan dengan lama persalinan kala II dengan

p value 0,009. Rasa takut dan cemas itulah yang memungkinkan untuk terjadinya proses kelahiran yang lebih lambat. Maka dari itu persiapan dan perawatan selama hamil ditujukan untuk mendukung ibu dalam melalui proses persalinan supaya didapatkan hasil yang optimal. Hal tersebut sejalan dengan Agustina (2020), sebanyak 97% persalinan adalah persalinan fisiologis, tetapi terdapat pengaruh antara kecemasan ibu terhadap kelancaran persalinan. Kecemasan yang muncul saat persalinan mengakibatkan otot polos tegang begitupun pada pembuluh darah. Hal itu yang menyebabkan serviks menjadi kaku dan pada rahim terjadi hipoksia. Sehingga rangsangan nyeri bertambah banyak, melalui thaloma limbic ke korteks uteri rangsangan tersebut menambah rasa takut yang pada akhirnya kontraksi rahim menjadi berkurang dan terjadilah persalinan memanjang.

Guna memperlancar proses persalinan terdapat berbagai cara seperti melakukan pemenuhan nutrisi yang cukup selama kehamilan sesuai pedoman gizi seimbang, latihan fisik senam hamil, atau secara farmakologi dengan induksi. Melakukan senam hamil adalah cara yang efektif karena didalamnya terdapat tahapan gerakan atau biasa disebut dengan sekuens yang dapat memperkuat otot untuk menopang tulang belakang dan punggung bagian bawah, meningkatkan kualitas tidur, mengurangi kecemasan, memberikan ketenangan, sarana berbagi pengalaman dan bercerita dengan ibu hamil lainnya serta merelaksasikan otot-otot sekitar panggul yang berperan dalam proses persalinan. Hal ini sejalan dengan penelitian Riawati et al (2021) yang menyatakan bahwa ibu hamil yang melakukan senam hamil akan memiliki durasi persalinan yang lebih pendek dibandingkan dengan ibu yang tidak melakukan senam hamil dan signifikan secara statistik (MD= -120.78; CI 95%= - 166.33 sampai 75.23 p<0.001).

Ibu hamil yang melakukan senam hamil akan melakukan tahapan gerakan atau biasa disebut dengan sekuens yang dapat membantu dalam mengoptimalkan power ibu serta mempersiapkan tubuh dan psikologis ibu guna menghadapi proses persalinan. Fokus dalam gerakan prenatal yoga di trimester III yang berperan penting untuk kelancaran proses persalinan adalah pranayama yakni berupa teknik penguasaan napas bermanfaat dalam ketenangan, kenyamanan ibu hamil sehingga kondisi psikologis ibu lebih baik.

Sejalan dengan penelitian oleh Wijayanti (2019) dan Sri Wulandari (2021) didapatkan bahwa gerakan dalam senam hamil dapat mengurangi ketidaknyamanan pada keluhan kualitas tidur, nyeri punggung serta kecemasan pada ibu hamil yang berdampak pada kesiapan ibu menghadapi proses persalinan. Selain itu fokus pada penguatan otot, keselarasan panggul dan sikap ergonomis yang ada didalam gerakan prenatal yoga dapat berperan dalam kelancaran proses persalinan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas senam hamil terhadap lama persalinan kala II berdasarkan literature review.

METODE

Studi ini merupakan suatu tinjauan literatur (*literature review*) yang mencoba menggali efektivitas senam hamil terhadap lama persalinan

kala II. Sumber untuk melakukan tinjauan literatur ini meliputi studi pencarian sistematis data base terkomputerisasi (google scholar atau google cendekia) dalam bentuk jurnal penelitian.

HASIL

Responden dalam penelitian berdasarkan literatur adalah seluruh ibu bersalin baik primigravida maupun multigravida. Mayoritas sampel yang diambil untuk kelompok intervensi adalah ibu yang melakukan senam hamil di trimester III. Dan seluruh responden adalah ibu yang mengalami persalinan normal dan tidak memiliki penyakit selama kehamilan sampai proses persalinan.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa senam hamil efektif dalam mempercepat dan mempersingkat proses persalinan kala II.

TABEL 1. HASIL PENELITIAN DARI TINJAUAN LITERATUR

NO.	PENELITI	TAHUN	METODE	HASIL PENELITIAN
1	Ana Setyowati, Suhartono, Ngadiyono, Rr Sri Endang Pujiastuti, Dyah	2017	Jenis penelitian yang di gunakan adalah Quasi experiment	<ul style="list-style-type: none"> • Penelitian ini di lakukan pada Ibu bersalin primigravida • Hasilnya ada pengaruh efektivitas senam hamil terhadap lama persalinan kala II ($p=0,000$) dan ($p=0,001$)
2	Fereshteh Jahdi, Fatemeh Sheikhan, Hamid Haghani, Bahare Sharifi, Azizeh Ghaseminajad, Mahshad Khodarahmian, Nicole Rouhana	2017	Jenis penellitian yang di gunakan adalah Experiment (randomized controlled trial)	<ul style="list-style-type: none"> • Penelitian ini dilakukan pada Ibu bersalin primigravida • Hasilnya Kedua kelompok tidak menunjukkan perbedaan statistic dalam skor Apgar dan berat lahir bayi baru lahir ($p>0,05$). Durasi rata-rata (SD) tahap kedua dan ketiga secara signifikan lebih pendek pada kelompok intervensi dibandingkan dengan kelompok kontrol (masing masing $p=0,04$ dan $0,01$) Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara mean (SD) skor nyeri persalinan ibu kelompok yoga saat dilatasi serviks mencapai 3-4 cm ($p=0,01$), dua jam setelah pertama dan kedua ($p=0,000$).
3.	Kadek Wedari Negari, Anggun Trisnasari, Ninik Christiani	2017	Jenis penellitian yang di gunakan adalah Cross- sectional	<ul style="list-style-type: none"> • Penelitian ini di lakukan pada Ibu bersalin primigravida • Ada hubungan senam hamil dengan ama persalinan Kala II pada ibu primigravida di Rumah Bersalin Ngesti Widodo Ungaran Kabupaten Semarang
4	IGA Karnasih	2018	Jenis penellitian yang di gunakan adalah Pre- experimental design with a static group comparison	<ul style="list-style-type: none"> • Penelitian ini di lakukan pada Ibu yang melahirkan TM III di wilayah BPM Patrang Jember

			design	<ul style="list-style-type: none"> • Terdapat perbedaan yang signifikan pada berat badan lahir, lama persalinan dan skala nyeri antara ibu yang melakukan senam hamil dan yang tidak.
5	Wike Sri Yohanna	2018	Jenis penelitian yang di gunakan adalah Cross-sectional	<ul style="list-style-type: none"> • Penelitian ini di lakukan pada Ibu bersalin di BPS Nengah Srinati • Terdapat hubungan senam hamil dengan lamanya proses persalinan pada ibu bersalin di BPS Nengah Srinati Kabupaten Mesuji dengan p-value 0,003
6	Ratna Dewi Putri, Husnaini dan Sunarsih	2019	Jenis penelitian yang di gunakan adalah Quasi experiment	<ul style="list-style-type: none"> • Penelitian ini di lakukan pada Ibu bersalin primigravida di Wilayah Kerja Puskesmas Metro Pusat • Ada pengaruh senam hamil trimester III terhadap lama kala II persalinan pada ibu primigravida dengan p-value 0,000
7	Ellahe Mohyadin, Zohreh Ghorashi and Zahra Molamomanaei	2020	Jenis penelitian yang di gunakan adalah Experiment (randomized Controlled trial)	<ul style="list-style-type: none"> • Penelitian ini di lakukan pada Ibu bersalin Multipara • Durasi rata-rata fase pertama persalinan secara signifikan lebih pendek pada kelompok intervensi dibandingkan dengan kelompok kontrol (p=0,002). Sementara rata-rata durasi fase kedua persalinan lebih pendek pada kelompok intervensi dibandingkan kelompok kontrol, namun perbedaan ini tidak signifikan secara statistik (p=0,44). Juga, rata-rata durasi persalinan kala satu dan dua secara signifikan lebih sedikit pada kelompok intervensi dibandingkan kelompok kontrol (p=0,003).
8	Nita Evrianasari dan Yuli Yantina	2020	Jenis penelitian yang di gunakan adalah Quasi experiment	<ul style="list-style-type: none"> • Penelitian ini di lakukan pada Ibu bersalin di BPS Yuli Artika SST • Ada pengaruh senam hamil terhadap lama kala II persalinan di BPS Yuli Artika SST pesawaran dengan p-value 0,000
9	Ni Wayan Noviani dan Ini Wayan Sukma Adnyani	2020	Jenis penelitian yang di gunakan adalah prospective study	<ul style="list-style-type: none"> • Penelitian ini di lakukan pada Seluruh ibu yang bersalin di Yayasan Bumi Sehat • Ada pengaruh senam hamil terhadap lama kala II persalinan dilihat dari nilai mean 21,48 menit dan nilai median 19,50 menit maka senam hamil efektif dalam memperpendek lama kala II persalinan
10	Liu Rong, Rong Wang, Yan-Qiong Ouyang, Sharon R. Redding	2021	Jenis penelitian yang di gunakan adalah Experiment (randomized Controlled trial)	<ul style="list-style-type: none"> • Penelitian ini di lakukan pada Seluruh ibu Bersalin • Yoga menurunkan gejala ketidaknyamanan fisiologis selama kehamilan (F = 6.966, p = 0.010), menginisiasi self-efficac persalinan (F =

				<p>11.900, $p = 0.001$),</p> <ul style="list-style-type: none">• Meningkatkan laju persalinan pervaginam ($\chi^2 = 4.267$, $p = 0.039$), dan memperpendek kala 1 ($t = -2.612$, $p = 0.012$), kala 2 ($z = -3.313$, $p = 0.001$) dan kala 3 persalinan ($z = -3.137$, $p = 0.002$).
--	--	--	--	---

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 1 dapat diketahui bahwa terdapat pengaruh senam hamil efektif dalam mempersingkat lama persalinan kala II. Yang dibuktikan dengan lama kala II ibu yang melakukan senam hamil terutama di trimester III menjadi lebih singkat dibandingkan dengan kelompok kontrol. Lama persalinan kala II ibu yang melakukan senam hamil lebih singkat jika dibandingkan dengan ibu yang tidak melakukan senam hamil dengan selisih waktu yang tidak signifikan yakni pada ibu yang melakukan senam hamil lebih cepat 7,64 menit.

Senam hamil merupakan aktifitas fisik berupa kombinasi dari gerakan yang melatih teknik bernapas, latihan peregangan, relaksasi dan meditasi yang sudah disesuaikan dengan kebutuhan ibu hamil. Senam hamil aman dilakukan oleh semua ibu hamil dengan usia kehamilan mulai 18 (delapan belas) minggu. Prenatal yoga efektif terhadap lama persalinan kala II namun secara tidak langsung. Ditinjau dari teori bahwa kala II persalinan dipengaruhi oleh power atau kekuatan ibu yang terdiri dari kekuatan mengejan yang dimana hal tersebut dapat dilatih melalui aktifitas fisik selama kehamilan yakni dengan Senam hamil. Dalam mekanismenya Senam hamil dapat melatih teknik pernapasan ibu yang berguna saat proses mengejan selain itu juga membentuk sikap ergonomis yakni penyesuaian tugas pekerjaan atau aktivitas dengan kondisi tubuh manusia Sukamdani et al (2016). Hal tersebut bertujuan untuk menurunkan stress yang akan dihadapi dan bermanfaat dalam memperlancar sirkulasi oksigen dalam tubuh, membantu pengaktifan organ tubuh dengan begitu tubuh akan terasa lebih segar dan energi pun ikut bertambah.

Saat persalinan dibutuhkan kekuatan elastisitas otot panggul yang dimana hal tersebut dapat dilatih dengan cara melakukan prenatal yoga. Karena dengan otot panggul yang elastis berarti otot dapat mengendur secara aktif sehingga kepala bayi akan lebih mudah lahir dengan begitu proses kala II berjalan secara lancar Irmawati (2014).

Elastisitas tersebut didapatkan dari sekuens Senam hamil yaitu utkatasana (gerakan yang fokus pada memberikan peregangan yang baik untuk otot pinggul yang berperan dalam proses persalinan). Disamping itu menurut Jahdi (2017) Senam hamil juga dapat memperkuat otot, menjaga fleksibilitas otot perineum dan vagina

sehingga persalinan minim trauma dan durasi setiap kala persalinan akan berlangsung normal dan lebih cepat Fereshteh Jahdi (2017) menyebutkan bahwa yang berperan penting dalam menunjang kelancaran persalinan kala II adalah teknik pernapasan atau breathing yang fokusnya saat sekuens centering dan pranayama. Karena teknik pernapasan selain dapat melatih ketegangan, mencukupi kebutuhan oksigen dan janin juga dapat mempertahankan elastisitas otot dasar panggul, dinding perut, ligamentum dan otot paha dalam sehingga ibu dapat menghadapi persalinan dengan lancar.

Senam hamil juga memiliki sekuens savasana yaitu gerakan tidur miring ke kiri atau kanan dengan lutut dan tulang kering diganjil agar panggul tetap terbuka yang berfungsi sebagai relaksasi tubuh ibu hamil. Teori tersebut sesuai dengan penelitian oleh Setyowati, et al (2017) teknik pernapasan, kontraksi dan relaksasi yang dilatih sejak hamil melalui Senam hamil dapat berguna dalam manajemen nyeri saat persalinan dan ibu dapat mengejan dengan benar sehingga persalinan akan memiliki hasil yang efektif.

Kombinasi gerakan centering dan pranayama (yang merupakan salah satu bagian dari gerakan prenatal yoga berupa teknik penguasaan napas), side stretch (gerakan merelaksasikan otot khususnya musculus quadratus lumborum, musculus erector spina, musculus oblique externa, musculus obliquus interna yang mempengaruhi passage ibu) pada warming up, cat cow pose (gerakan seperti merangkak yang berguna meredakan ketegangan pada punggung dan menggerakkan tulang belakang, melatih kelenturan perineum dan membantu janin berada di posisi yang optimal saat lahir yakni presentasi kepala). Selain itu ada gerakan virabhadrasana (gerakan yang bertujuan meningkatkan stamina dan daya tahan tubuh, menguatkan otot-otot tubuh diantaranya adalah kaki seperti hamstring, paha, dasar panggul yang berperan dalam proses persalinan) dan utkatasana pada gerakan inti serta savasana saat relaksasi menghasilkan kesiapan fisik, psikologis ibu saat persalinan. Jadi prenatal yoga merupakan aktifitas fisik yang dapat dilakukan oleh ibu primigravida maupun multigravida untuk mengoptimalkan proses persalinan.

KESIMPULAN

Berdasarkan beberapa penelitian dapat disimpulkan bahwa didapatkan rata-rata lama kala II ibu yang melakukan Senam hamil adalah 31,25 menit dan pada ibu yang tidak melakukan Senam hamil selama kehamilannya adalah selama 47,14 menit. Artinya ibu yang melakukan Senam hamil mengalami kala II yang lebih singkat dibandingkan dengan ibu yang tidak melakukan. Oleh karena itu, Senam hamil dibutuhkan selama kehamilan khususnya pada trimester III yang berfokus pada persiapan proses persalinan. Karena gerakan dalam Senam hamil memiliki manfaat dalam membentuk kelenturan otot panggul, melatih kekuatan otot-otot dinding perut, dasar panggul, kaki dan menjaga kelenturan otot perineum dan vagina serta membantu ibu terlatih dalam melakukan teknik pernapasan sehingga persalinan kala II dapat berjalan dengan lancar.

REFERENSI

- Agustina, D. (2020). *Efektifitas prenatal gentle yoga dan senam hamil terhadap proses persalinan. Undergraduated thesis*. Balikpapan: Politeknik Kesehatan Kalimantan Timur.
- Aprillia, Y. (2020). *Prenatal gentle yoga: kunci melahirkan dengan lancar, aman, nyaman dan minim trauma*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Halimatussakdiah. (2017). Lamanya Persalinan Kala I Dan II pada Ibu Multipara dengan Apgar Score Bayi Baru Lahir. Diambil dari: <https://ejournal.poltekkesaceh.ac.id> (14 Februari 2022)
- Heckman, J. J., Pinto, R., & Savelyev, P. A. (2020). Pengaruh keikutsertaan prenatal yoga pada ibu hamil trimester III terhadap lamanya persalinan kala II di BPM Wirahayu Tahun 2020. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 2020(Riskesda), 1–5.
- HS, Sielvia. Mega R. (2019). Lamanya proses persalinan kala II dapat beresiko asfiksia neonatorum. *Bunda Edu-Midwifery Journal (BEMJ)*, 2(2), 7-11.
- Kartikasari, A., Hadisaputro, S., & Sumarni, S. (2020). Pengaruh prenatal yoga terhadap kontraksi uterus dan perubahan kadar hormone endorphin pada ibu primigravida studi kasus di Puskesmas Kadugede Kuningan Jawa Barat. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada*. 27-37.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Profil Kesehatan Indonesia tahun 2019*. Jakarta: Kemenkes RI
- Kurniarum, A. (2016). *Asuhan kebidanan persalinan dan bayi baru lahir*. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kuswanti, Ina. (2014). *Askeb II persalinan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Manuaba, I.B.G, dkk. (2010). *Ilmu kebidanan, penyakit kandungan dan KB*. Jakarta: EGC.
- Marwa, A. R., Sumarah, S., & Maryani, T. (2017). Perbedaan skala nyeri kala II dan durasi kala II persalinan pada primigravida dengan senam dan yoga kehamilan. *Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak (Vol. 11, Issue 1)*. Poltekkes Yogyakarta.
- Mutmainnah, A. U., Johan, H., & Llyod, S. S. (2019). *Asuhan persalinan normal dan bayi baru lahir*. Yogyakarta: ANDI.
- Nurasih, & Nurrochmi, E. (2020). Optimalisasi posisi janin melalui prenatal yoga terhadap output persalinan di PUSKESMAS wilayah Kota Cirebon. *UNITRI*, 8(3), 396-407.
- Nurlaela S. (2020). Efektifitas Pelaksanaan Senam hamil terhadap Kelancaran Proses Persalinan pada Ibu Bersalin di Klinik Masitah Muara Jawa. *Politeknik Kesehatan Kalimantan Timur*.
- Nursalam. (2020). *Penulisan literature review dan systematic review pada pendidikan kesehatan*. Surabaya: Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga.
- Oktaviani, E., & Nugraheny, E. (2019). Dampak Kecemasan Pada Ibu Terhadap Proses. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 6(1), 16-22.
- Pratignyo, T. I. A. (2014). *Yoga ibu hamil*. Jakarta: Pustaka Bunda.
- Riawati, M. S., Budihastuti, U.R., & Prasetya, H. (2021). The Effect of Prenatal Yoga on Birth Labor Duration and Pain: A Meta Analysis. *Journal of Maternal and Child Health*, 06(3), 327–337.
- Ristica, Octa D. (2018). Faktor-faktor yang mempengaruhi lama persalinan kala II di BPM Dince Safrina Pekanbaru. *Jurnal Ilmu Kebidanan (Journal of Midwifery Sciences)*, 7(2).
- Safriani, I. (2017). *Kualitas tidur ibu hamil Jombang [STIKES Insan Cendikia Medika]*.

- Sagita, Y.D. (2018). Hubungan tingkat kecemasan dengan lama persalinan kala II pada ibu bersalin di RSIA Anugerah Medical Center Kota Metro. *Midwifery Journal*, 3(1), 16-20.
- Sari, Eka P. Kurnia Dwi R. (2014). *Asuhan kebidanan persalinan*. Jakarta: CV. Trans Info Media.
- Sindhu, P. (2013). *Yoga untuk kehamilan: sehat, bahagia & penuh makna*. Bandung: Qanita PT Mizan Publika.
- Sondakh, Jenny J.S & M. Clin. Mid. (2013). *Asuhan kebidanan persalinan & bayi baru lahir*. Jakarta: Erlangga.
- Ummah, dkk. (2018). Faktor Resiko Penyebab Perdarahan Postpartum di Puskesmas Pamotan Kabupaten Rembang. *Jurnal Kebidanan*, 7(15), 39.
- Yulizawati, dkk. (2019). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan pada Persalinan*. Indomedika Pustaka, 186.