
Pengaruh Senam Hamil Terhadap Persiapan Proses Persalinan Di Puskesmas Dahlia Makassar Tahun 2022**Kiki Riskianti Nanda, Hasriantirisna
Institut Ilmu Kesehatan Pelamonia Kesdam XIV/Hasanuddin****Abstrak**

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. Dalam kehidupan seorang primigravida, kehamilan merupakan suatu pengalaman pertama dan paling indah sekaligus juga merupakan suatu tugas biologis yang terberat dalam kehidupannya. Penelitian dilaksanakan pada bulan Juli 2021. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil Trimester III yang berkunjung dan memeriksakan kehamilannya di Puskesmas Dahlia Makassar. Sedangkan Sampel dalam penelitian ini adalah sebagian ibu hamil Trimester III yang berkunjung dan memeriksakan kehamilannya di Puskesmas Dahlia Makassar yaitu sebanyak 33 orang. Penarikan jumlah sampel digunakan dengan berbagai pertimbangan dimana pada saat bersamaan situasi pandemi covid-19 yang menjadi salah satu kendala dimana peneliti harus menerapkan protokol kesehatan secara ketat mengingat ibu hamil sangat rentan mengalami penularan virus corona dan secara statistik jumlah sampel tersebut sudah memenuhi syarat minimal sampel untuk judul penelitian yang saya lakukan dan dengan jumlah sampel tersebut tidak akan mengubah komposisi dari jumlah populasi maupun sampel yang peneliti gunakan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 33 orang yang dijadikan sebagai sampel, yang melakukan senam hamil sesuai dengan tahapannya sebanyak 20 orang (60,6%) dan yang melakukan senam hamil tidak sesuai dengan tahapannya sebanyak 13 orang (39,4%). Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 33 orang yang dijadikan sebagai sampel, yang memiliki kesiapan baik dalam menghadapi persalinan sebanyak 22 orang (66,7%) dan kurang baik sebanyak 11 orang (33,3%). Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh senam hamil terhadap persiapan proses persalinan dengan nilai $p=0,002$. Kepada ibu agar kiranya lebih banyak lagi memperoleh informasi mengenai kesiapan menjelang persalinan dan sebaiknya lebih banyak bertanya kepada petugas kesehatan ketika melakukan kunjungan antenatal guna untuk mengetahui bahaya yang akan terjadi ketika menjelang persalinan

Kata Kunci : Senam Hamil, Persiapan Proses

Pendahuluan

Menggalakkan hidup sehat dan mendukung kesejahteraan untuk semua usia merupakan target pencapaian Sustainable Development Goals (SDGs) yang tercantum pada poin ketiga. Salah satu tujuannya adalah menurunkan angka kematian ibu secara global hingga kurang dari 70/100.000 kelahiran hidup. World Health Organization (WHO) memperkirakan diseluruh dunia setiap tahunnya lebih dari 585.000 meninggal saat hamil atau bersalin (Kemenkes, 2020).

Bidan sebagai tenaga kesehatan bekerja di garis terdepan dalam menurunkan AKI dan AKB. Salah satu usaha bidan untuk menanggulangi hal tersebut adalah meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan ibu dan anak melalui pelaksanaan kelas ibu yang bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu tentang kehamilan, persalinan, perawatan nifas, bayi baru lahir, balita dan mitos penyakit menular sehingga dapat menurunkan angka kematian ibu dan bayi. Program pelaksanaan kelas ibu hamil merupakan salah satu kegiatan peran serta masyarakat yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil. Penyelenggaraan kelas ibu hamil dilakukan dengan cara menyediakan sarana untuk belajar kelompok bagi ibu hamil (Mochtar, R. 2018).

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. Dalam kehidupan seorang primigravida, kehamilan merupakan suatu pengalaman pertama dan paling indah sekaligus juga merupakan suatu tugas biologis yang terberat dalam kehidupannya. Banyak perubahan yang terjadi selama dan setelah wanita itu hamil. Misalnya, perubahan fisik maupun psikis misalnya ketegangan jiwa, seperti

takut dan cemas menghadapi persalinan. Ketegangan jiwa ini dibawa terus sampai ke proses persalinan dan menyebabkan persalinan tidak lancar. Senam hamil berperan untuk memperkuat kontraksi dan mempertahankan kelenturan otot dinding perut, ligamen, otot dasar panggul dan lain yang menahan tekanan tambahan dan berhubungan dengan persalinan (Holmes, D. 2019).

Senam hamil dapat menyebabkan vaskularisasi dari rahim ke plasenta menjadi lebih baik yang menjamin suplai oksigen dan nutrisi ke janin mencukupi. Latihan yang dilakukan pada senam hamil tujuan utamanya adalah agar ibu hamil memperoleh kekuatan dan tonus otot yang baik, teknik pernapasan yang baik. Pada proses persalinan kala II hal yang terpenting adalah power pada persalinan. Senam hamil memiliki tujuan-tujuan yang baik untuk ibu hamil yaitu pertama, Ibu hamil diharapkan siap menghadapi persalinan dengan menguasai teknik pernapasan yang penting agar persalinan dapat berjalan lancar dan lebih cepat. Kedua, Elastisitas otot-otot dinding perut akan lebih baik sehingga dapat mencegah atau mengatasi keluhan nyeri di bokong, di perut bagian bawah dan keluhan wasir. Ketiga, selama hamil terjadi perubahan bentuk tubuh. Dengan senam hamil diharapkan dapat mengurangi keluhan yang timbul akibat perubahan bentuk tubuh. Keempat, Proses relaksasi akan sempurna dengan melakukan latihan kontraksi dan relaksasi yang diperlukan untuk mengatasi ketegangan atau rasa sakit saat proses persalinan. Hal ini bisa didapat dalam senam hamil. Kelima, senam hamil membantu memudahkan proses persalinan sehingga ibu dapat melahirkan tanpa kesulitan (Lisnawati, L. 2017).

Persiapan proses persalinan dipengaruhi oleh 5 faktor penting yaitu power, passage, passenger, pelong dan psyche. Hal ini adalah salah satu kekuatan ibu yang menyebabkan serviks membuka dan mendorong janin

kebawah. Pada presentasi kepala, bila his sudah cukup kuat, kepala akan turun ke dalam rongga panggul (Jannah, N. 2017).

Ibu memerlukan tenaga yang kuat untuk menghadapi persalinan, yang terpenting adalah bagaimana cara ibu memperoleh tenaga saat proses persalinan. Dalam senam hamil ibu dapat mengetahui proses relaksasi yang akan dipergunakan saat proses persalinan dan bisa lancar. Tidak sedikit ibu-ibu yang dalam masa kehamilannya mengabaikan olahraga, terutama senam hamil dan terbukti saat proses persalinannya ternyata kurang lancar, dimana proses persalinannya lebih lama, padahal bayi sudah harus dikeluarkan akibatnya bayi kesulitan untuk memperoleh nutrisi seperti terjadi kegawatdaruratan pada janin maupun ibu. Salah satu olahraga yang banyak diminati ibu hamil adalah senam hamil. Keuntungan senam hamil antara lain melunturkan otot, mempersingkat waktu persalinan, mengurangi resiko sectio caesaria, mengurangi ketidaknyamanan saat persalinan dan tenaga yang dibutuhkan saat persalinan lebih sedikit (Oxorn, 2018).

Selama kehamilan upaya pemeliharaan dan peningkatan kesehatan ibu memerlukan perhatian ekstra sehingga kondisi kesehatan ibu tetap terjaga atau diusahakan minimal sama dengan kondisi kesehatan sebelum hamil. Hal yang memerlukan perhatian itu antara lain nutrisi, persiapan laktasi, pemeriksaan kehamilan yang teratur, peningkatan kebersihan diri dan lingkungan, kehidupan seksual, istirahat dan tidur, menghentikan kebiasaan yang merugikan kesehatan dan berpengaruh terhadap janin (seperti merokok), melaksanakan pergerakan dan senam hamil. Upaya-upaya itu ada yang ditunjukan untuk menjaga kesehatan ibu dan fetus, disamping itu dimaksudkan juga sebagai persiapan menghadapi persalinan dan nifas seperti persiapan laktasi dan senam hamil (Oxorn, 2018).

Pergerakan dan latihan dari senam kehamilan tidak saja menguntungkan sang ibu tetapi sangat berpengaruh terhadap kesehatan bayi yang dikandungnya. Pada saat bayi mulai bernafas sendiri, maka oksigen akan mengalir kepadanya melalui plasenta, yaitu dari aliran darah ibunya ke dalam aliran darah bayi yang dikandung. Senam kehamilan akan menambah jumlah oksigen dalam darah baik pada ibu maupun pada bayi. Latihan senam hamil tidak dapat dikatakan sempurna bila penyajiannya tidak disusun secara teratur yaitu minimal satu kali dalam seminggu yang dimulai saat umur kehamilan 24 minggu. Dengan mengikuti senam hamil secara teratur dan intensif wanita tersebut akan menjaga kesehatan tubuhnya dan janin yang dikandungnya secara optimal (Rukiyah, AY. 2018).

Keenam, memperkuat dan mempertahankan kelenturan otot-otot dinding perut dan dasar panggul yang penting dalam proses persalinan. Ketujuh, mengurangi kecemasan dan ketegangan selama kehamilan. Kedelapan, meningkatkan mood dan pola tidur ibu. Kesembilan, mempercepat penurunan berat badan ibu setelah melahirkan. Senam hamil ini dianjurkan untuk ibu hamil sebagai upaya preventif agar proses kehamilan dan persalinan dapat berjalan secara alamiah dengan lancar dan mengurangi krisis yang terjadi selama proses persalinan (Sulistyawati, A. 2017).

Pelayanan yang diberikan masih terbatas pada pelayanan pemeriksaan kehamilan atau Ante Natal Care (ANC), persalinan atau Intra Natal Care (INC), perawatan masa nifas atau Post Natal Care (PNC), penimbangan bayi dan balita, imunisasi dan pelayanan keluarga berencana. Berdasarkan uraian tersebut diatas maka penulis melakukan penelitian untuk mendapatkan pembahasan yang lebih terarah khususnya mengenai, "Pengaruh Senam Hamil Terhadap Persiapan Proses

Persalinan di Puskesmas Dahlia Makassar Tahun 2021”.

Metode Penelitian

Desain penelitian yang digunakan adalah metode *Cross Sectional Study* adalah jenis penelitian yang digunakan untuk mencari hubungan antara variabel independen (senam hamil) dan variabel dependen (persiapan proses persalinan). Penelitian dilaksanakan pada bulan Juli 2021.

. Penarikan jumlah sampel digunakan dengan berbagai pertimbangan dimana pada saat bersamaan situasi pandemi covid-19 yang menjadi salah satu kendala dimana peneliti harus menerapkan protocol kesehatan secara ketat mengingat ibu hamil sangat rentan mengalami penularan virus corona dan secara statistik jumlah sampel tersebut sudah memenuhi syarat minimal sampel untuk judul penelitian yang saya lakukan dan dengan jumlah sampel tersebut tidak akan mengubah komposisi dari jumlah populasi maupun sampel yang peneliti gunakan

Jenis Penelitian

Desain penelitian yang digunakan adalah metode *Cross Sectional Study* adalah jenis penelitian yang digunakan untuk mencari hubungan antara variabel independen (senam hamil) dan variabel dependen (kelancaran proses persalinan)

Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Dahlia Makassar

Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil Trimester III yang berkunjung dan memeriksakan kehamilannya di Puskesmas Dahlia Makassar.

Sampel

Sampel dalam penelitian ini adalah

sebagian ibu hamil Trimester III yang berkunjung dan memeriksakan kehamilannya di Puskesmas Dahlia Makassar yaitu sebanyak 33 orang

Pengolahan dan Analisis Data

Dan data yang dikumpulkan dalam penelitian diproses secara analitik dengan *uji Chi Square* dan hasil tersebut akan diolah untuk menentukan adanya hubungan antara variabel independen dan variabel dependen dengan menggunakan SPSS.

Hasil Penelitian

1. Karakteristik Responden

Tabel 4.1 : Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

Umur	Frekuensi (f)	Persentase (%)
<20 Tahun	2	6,1
20-35 Tahun	24	72,7
>35 Tahun	7	21,2
Jumlah	33	100,0

Sumber : *Data Primer 2021*

Berdasarkan tabel 4.1 menunjukkan bahwa dari 33 orang yang dijadikan sebagai sampel, responden yang berumur <20 tahun

sebanyak 2 orang (6,1%), umur 20-35 tahun sebanyak 24 orang (72,7%) dan umur >35 tahun sebanyak 7 orang (21,2%).

Tabel 4.2 : Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Paritas

Paritas	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Primipara	21	63,6
Multipara	12	36,4
Jumlah	33	100,0

Sumber : *Data Primer 2021*

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan bahwa dari 33 orang yang dijadikan sebagai sampel, yang memiliki paritas nullipara sebanyak

12 orang (36,4%), primipara sebanyak 21 orang (63,6%) dan multipara sebanyak 12 orang (36,4%).

Tabel 4.3 : Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan

Pendidikan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
SD	6	18,2
SMP	20	60,6
SMA	7	21,2
Jumlah	33	100,0

Sumber : *Data Primer 2021*

Berdasarkan tabel 4.3 menunjukkan bahwa dari 33 orang yang dijadikan sebagai sampel, yang berpendidikan SMP sebanyak 20 orang (60,6%), SMA sebanyak 7 orang (21,2%) dan perguruan tinggi sebanyak 6 orang (18,2%).

Tabel 4.4 : Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan

Pekerjaan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
IRT	26	78,8
Guru	2	6,1
Wiraswasta	4	12,1
Dosen	1	3,0
Jumlah	33	100,0

Sumber : *Data Primer 2021*

Berdasarkan tabel 4.4 menunjukkan bahwa dari 33 orang yang dijadikan sebagai sampel, yang bekerja sebagai IRT sebanyak 26 orang (78,8%), guru sebanyak 2

orang (6,1%), wiraswasta sebanyak 4 orang (12,1%) dan dosen sebanyak 1 orang (3,0%).

Tabel 4.5 : Distribusi Frekuensi Responden Senam Hamil

Senam Hamil	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Ya	20	60,6
Tidak	13	39,4
Jumlah	33	100,0

Sumber : *Data Primer 2021*

Berdasarkan tabel 4.5 menunjukkan bahwa dari 33 orang yang dijadikan sebagai sampel, yang melakukan senam hamil sesuai dengan tahapannya

sebanyak 20 orang (60,6%) dan yang melakukan senam hamil tidak sesuai dengan tahapannya sebanyak 13 orang (39,4%).

Tabel 4.6 : Distribusi Frekuensi Responden Persiapan Proses Persalinan

Persiapan Proses Persalinan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Baik	22	66,7
Kurang	11	33,3
Jumlah	33	100,0

Sumber : *Data Primer 2021*

Berdasarkan tabel 4.6 menunjukkan bahwa dari 33 orang yang dijadikan sebagai sampel, yang memiliki kesiapan baik dalam menghadapi persalinan sebanyak 22 orang (66,7%) dan kurang baik sebanyak 11 orang (33,3%).

Tabel 4.7 : Pengaruh Senam Hamil Terhadap Persiapan Proses Persalinan

Senam Hamil	Persiapan Proses <u>Persalinan</u>				Jumlah		Nilai <i>p</i>
	Baik		Kurang		n	%	
	n	%	n	%			
Ya	18	90,0	2	10,0	20	100,0	0.001
Tidak	4	30,8	9	69,2	13	100,0	
Total	22	66,7	11	33,3	33	100,0	

Sumber : Data primer 2021

Tabel 4.7 menunjukkan bahwa dari 33 orang yang dijadikan sebagai sampel, yang melakukan senam hamil sesuai dengan tahapannya sebanyak 20 orang, terdapat 18 orang (90,0%) melakukan persiapan baik dalam proses persalinan dan 2 orang (10,0%) kurang baik dalam melakukan persiapan proses persalinan. Sedangkan yang melakukan senam hamil tidak sesuai dengan tahapannya sebanyak 13 orang, terdapat 4 orang (30,8%) melakukan persiapan baik dalam proses persalinan dan 9 orang (69,2%) kurang baik dalam melakukan persiapan proses persalinan. Berdasarkan hasil analisis *Chi Square* diperoleh nilai $\rho=0,001<$ dari $\alpha=0,05$, ini berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian ada pengaruh senam hamil terhadap persiapan proses persalinan.

Pembahasan

Senam hamil dapat menyebabkan vaskularisasi dari rahim ke plasenta menjadi lebih baik yang menjamin suplai oksigen dan nutrisi ke janin mencukupi. Latihan yang dilakukan pada senam hamil tujuan utamanya adalah agar ibu hamil memperoleh kekuatan dan tonus otot yang baik, teknik pernapasan yang baik, Pada proses persalinan kala II hal yang terpenting adalah power pada persalinan. Senam hamil memiliki tujuan- tujuan yang baik untuk ibu hamil yaitu pertama, Ibu hamil diharapkan siap menghadapi persalinan dengan menguasai teknik pernapasan yang penting agar persalinan dapat berjalan lancar dan lebih cepat. Kedua,

Elastisitas otot-otot dinding perut akan lebih baik sehingga dapat mencegah atau mengatasi keluhan nyeri di bokong, di perut bagian bawah dan keluhan wasir. Ketiga, selama hamil terjadi perubahan bentuk tubuh. Dengan senam hamil diharapkan dapat mengurangi keluhan yang timbul akibat perubahan bentuk tubuh. Keempat, Proses relaksasi akan sempurna dengan melakukan latihan kontraksi dan relaksasi yang diperlukan untuk mengatasi ketegangan atau rasa sakit saat proses persalinan. Hal ini bisa didapat dalam senam hamil. Kelima, senam hamil membantu memudahkan proses persalinan sehingga ibu dapat melahirkan tanpa kesulitan (Lisnawati, L. 2017)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 33 orang yang dijadikan sebagai sampel, yang melakukan senam hamil sesuai dengan tahapannya sebanyak 20 orang, terdapat 18 orang (90,0%) melakukan persiapan baik dalam proses persalinan dan 2 orang (10,0%) kurang baik dalam melakukan persiapan proses persalinan. Sedangkan yang melakukan senam hamil tidak sesuai dengan tahapannya sebanyak 13 orang, terdapat 4 orang (30,8%) melakukan persiapan baik dalam proses persalinan dan 9 orang (69,2%) kurang baik dalam melakukan persiapan proses persalinan. Berdasarkan hasil analisis *Chi Square* diperoleh nilai $\rho=0,001<$ dari $\alpha=0,05$, ini berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian ada pengaruh senam hamil terhadap persiapan proses persalinan

Tidak sedikit ibu-ibu yang dalam

masa kehamilannya mengabaikan olahraga, terutama senam hamil dan terbukti saat proses persalinannya ternyata kurang lancar, dimana proses persalinannya lebih lama, padahal bayi sudah harus dikeluarkan akibatnya bayi kesulitan untuk memperoleh nutrisi seperti terjadi kegawatdaruratan pada janin maupun ibu. Salah satu olahraga yang banyak diminati ibu hamil adalah senam hamil. Keuntungan senam hamil antara lain melunturkan otot, mempersingkat waktu persalinan, mengurangi resiko *sectio caesaria*, mengurangi ketidaknyamanan saat persalinan dan tenaga yang dibutuhkan saat persalinan lebih sedikit (Oxorn, 2018)

Seorang ibu hamil yang siap menghadapi persalinan secara fisik dan psikologis dapat membantu tubuh ibu hamil mengikuti ritme saat melahirkan. Ibu hamil dikatakan siap secara fisik bila tidak mudah lelah, lemas, kualitas tidur meningkat, kekuatan fisik meningkat, fleksibilitas dan daya tahan tubuh meningkat, penurunan sakit punggung, penurunan sesak nafas dan siap secara psikologis bila tenang, rileks, bahagia dan percaya diri yang membantu otot-otot tubuh ibu mengatasi tekanan saat proses melahirkan (Holmes, D. 2017).

Rileks membantu ibu bernafas lebih dalam, membuat bayi tenang karena mendapatkan banyak oksigen. Bahagia dapat meningkatkan kepercayaan diri ibu hamil dalam menghadapi persalinan dan semua ini dapat dipersiapkan oleh penolong persalinan dalam memberi perawatan selama kehamilan dan memberi perhatian kepada ibu hamil dengan penuh kesabaran dalam upaya mencegah komplikasi sehingga ibu hamil mulai dengan realistis mempersiapkan diri untuk melahirkan dan mengasuh anaknya. Persiapan persalinan mempunyai beberapa hal yaitu fisik, psikologis, finansial, kultural (Bartini, 2017).

Senam hamil memiliki tujuan-tujuan yang baik untuk ibu hamil yaitu pertama, Ibu hamil diharapkan siap menghadapi persalinan dengan menguasai teknik pernapasan yang penting agar persalinan dapat berjalan lancar dan lebih cepat. Kedua, Elastisitas otot-otot dinding perut akan lebih baik sehingga dapat mencegah atau mengatasi keluhan nyeri di bokong, di perut bagian bawah dan keluhan wasir. Ketiga, selama hamil terjadi perubahan bentuk tubuh. Dengan senam hamil diharapkan dapat mengurangi keluhan yang timbul akibat perubahan bentuk tubuh. Keempat, Proses relaksasi akan sempurna dengan melakukan latihan kontraksi dan relaksasi yang diperlukan untuk mengatasi ketegangan atau rasa sakit saat proses persalinan. Hal ini bisa didapat dalam senam hamil. Kelima, senam hamil membantu memudahkan proses persalinan sehingga ibu dapat melahirkan tanpa kesulitan

Kesimpulan

Penelitian dilaksanakan di Puskesmas Dahlia Makassar, maka setelah dilakukan penelitian diperoleh bahwa :

1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 33 orang yang dijadikan sebagai sampel, yang melakukan senam hamil sesuai dengan tahapannya sebanyak 20 orang (60,6%) dan yang melakukan senam hamil tidak sesuai dengan tahapannya sebanyak 13 orang (39,4%).
2. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 33 orang yang dijadikan sebagai sampel, yang memiliki kesiapan baik dalam menghadapi persalinan sebanyak 22 orang (66,7%) dan kurang baik sebanyak 11 orang (33,3%).
3. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh senam hamil terhadap persiapan proses persalinan dengan nilai $p=0,002$.

Saran

Setelah dilakukan penelitian dan didapatkan kesimpulan maka penulis memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Kepada ibu agar kiranya lebih banyak lagi memperoleh informasi mengenai kesiapan menjelang persalinan dan sebaiknya lebih banyak bertanya kepada petugas kesehatan ketika melakukan kunjungan antenatal guna untuk mengetahui bahaya yang akan terjadi ketika menjelang persalinan.
2. Diharapkan kepada bidan yang bertugas di bagian antenatal agar memberikan penyuluhan tentang persiapan proses persalinan
3. Kepada pemegang kebijakan agar lebih meningkatkan mutu pembelajaran khususnya mengenai proses persalinan agar mahasiswa bisa mengerti dan memahami serta mengaplikasikan ketika sudah menjadi bidan yang professional.
4. Kepada para peneliti dalam hal ini peneliti ilmu kebidanan bahwa penelitian ini tidak terbatas pada penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, melainkan masih diperlukan pengkajian dan analisa lebih jauh tentang proses persalinan.

Daftar Pustaka

- Agnita, U. 2018. *Hubungan Senam Hamil dan Dukungan Keluarga Dengan Kesiapan Ibu Menghadapi Persalinan*. Jurnal Ners Indonesia No.1 Vol. 2
- Astiwi, L. dkk. 2019. *Hubungan Senam Hamil Dengan Kesiapan Ibu Menghadapi Persalinan di Puskesmas Sanden Bantul* ISSN 4381-4462.
- Arikunto. 2018. *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta : EGC.
- Bobak. 2018. *Buku Asuhan Keperawatan*

Maternitas. Jakarta : EGC

- Bartini. 2019. *Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Normal*. Yogyakarta : Nuha Medika. Cunningham, FG. 2017, *obstetric Williams*, Jakarta : EGC
- Fadzria, dkk. 2017. *Hubungan Senam Hamil Dengan Kesiapan Ibu Menghadapi Persalinan di Desa Tualang Teungoh Kecamatan Langsa Kota Kabupaten Tahun 2017*. *Jurnal Kedokteran Syiah Kuala* Volume 16 Nomor 1 April 2017.
- Farrah, RU. 2018. *Hubungan Senam Hamil Dengan Kesiapan Ibu Menghadapi Persalinan di Puskesmas Bahukota Manado*. *ejournal keperawatan (e-Kp)* Volume 4 Nomor 1 Februari 2016.
- Holmes, D. 2019. *Buku Ajar Ilmu Kebidanan*. Jakarta : EGC.
- Jannah, N. 2017. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Yogyakarta : Andi.
- Kemenkes. 2020. *Profil Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*
- Kemenkes. 2020. *Angka Kematian Ibu di Provinsi Sulawesi Selatan*
- Lisnawati, L. 2017. *Asuhan Kebidanan Terkini Kegawatdaruratan Maternal dan Neonatal*. Jakarta : TIM.
- Mustika, D. 2017. *Asuhan Kebidanan Patologi*. Jakarta ; EGC
- Mochtar, R. 2018, *Sinopsis Obstetri*, Edisi 2, Jakarta : EGC
- Notoatmodjo, S. 2018. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta : Jakarta

Oxorn, 2018, Komplikasi Kehamilan dan Persalinan, Jakarta : EGC

Prawirohardjo, S, 2018, Ilmu Kebidanan, YBS-SP, Jakarta.

Pradipta, SU. 2017. Hubungan Senam Hamil Dengan Kesiapan Ibu Menghadapi Persalinan di RSUD Kota Surakarta Volume 3 Nomor 1 : ISSN 3782-8125.

Pantikawati. I. 2017. Asuhan Kebidanan Kehamilan. Yogyakarta : Nuha Medika

Rukiyah, AY. 2018. Asuhan Kebidanan I Kehamilan. Jakarta : TIM.

Sulistyawati, A. 2017, Asuhan Kebidanan Pada Masa Kehamilan. Jakarta, Salemba Medika.

Saifuddin, AB, 2018. Pelayanan Kesehatan Maternal Dan Neonatal, Edisi keempat, Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo : Jakarta

Wiknjosastro. H. 2019. Ilmu Kebidanan. Edisi Ketiga. Cetakan Keenam. Jakarta : Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.

WHO. 2020. Prevalensi Pelayanan Antenatal Care.