

HUBUNGAN SENAM HAMIL DENGAN PROSES PERSALINAN DI BPM RAMLAH PARJIB SAMARINDA TAHUN 2016

¹Siti Noorbaya, ²Dwi Riyan Ariestantia, ³Latifah Nur Rahmadani

¹Akademi Kebidanan Mutiara Mahakam

²Akademi Kebidanan Mutiara Mahakam

³Akademi Kebidanan Mutiara Mahakam

Abstrak

Senam hamil adalah suatu terapi latihan gerak untuk mempersiapkan seorang ibu hamil baik fisik maupun mental pada persalinan yang cepat, aman dan spontan dengan tujuan agar ibu percaya diri dalam menghadapi persalinan serta untuk memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot yang berperan dalam mekanisme persalinan. Latihan senam hamil dapat dilakukan secara rutin yaitu 4 kali dalam seminggu sehingga akan menuntun ibu hamil kearah persalinan yang fisiologis. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif analitik dengan rancangan *Cross Sectional*. Sampel dalam penelitian ini adalah ibu yang bersalin baik yang melakukan senam hamil maupun yang tidak melakukan senam hamil di BPM Ramlah Parjib pada Samarinda yang memenuhi syarat inklusi dan eksklusi dengan teknik *total sampling*. Jumlah sampel yang didapatkan adalah 41 responden. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan buku register dan observasi. Data yang telah terkumpul kemudian dianalisis menggunakan uji statistik *Chi Square* (X^2). Hasil penelitian yang didapat adalah ibu yang melakukan senam hamil ± 4 x lancar pada saat proses persalinannya. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa nilai *Chi-Square* yaitu 12,706 lebih besar dibandingkan dengan nilai tabel 3,841 ($X_{hitung} 12,706 > X_{tabel} 3,841$) dan $P_{value} = 0,000$, dimana $Sig < \alpha$ ($0,000 < 0,05$). Kesimpulan yang didapat yaitu ada hubungan yang signifikan antara senam hamil dengan proses persalinan di BPM Ramlah Parjib Samarinda Tahun 2016. Berdasarkan hasil penelitian sebagian besar ibu melakukan senam hamil ± 4 x dan lancar dalam proses persalinannya.

Kata Kunci : Senam Hamil, Proses Persalinan, Lancar, Program

Abstract

Pregnancy exercise is an exercise movement therapy to prepare a pregnant woman both physically and mentally in the delivery of fast, safe and spontaneous with the aim that the mother of confidence in the face of labor as well as to strengthen and maintain the elasticity of the muscles that play a role in the mechanism of labor. Pregnant gymnastic exercises can be done on a regular basis that is 4 times a week so that will lead towards pregnant women physiological childbirth. The research method used in this research is descriptive analytical method with cross sectional design. sample in this study is a good mother who did gymnastics maternity pregnant or not pregnant at BPM Ramlah Parjib do gymnastics in 2016 are eligible inclusion and exclusion with a total sampling technique. The number of samples obtained was 41 respondents. Data collection was done using the register book and observation. The data has been collected and then analyzed using a statistical test Chi Square (X^2). Research results obtained are pregnant mothers who do gymnastics ± 4 x smoothly during the birth process. Statistical analysis showed that the Chi-Square value is 12,706 greater than the table value of 3.841 ($12,706 X \text{ count} > X \text{ table } 3,841$) and $P \text{ Value} = 0.000$, where $Sig < \alpha \text{ value } (0.000 < 0.05)$. The conclusion is that there is a significant relationship between pregnancy exercise with the birth process in BPM Ramlah Parjib in Samarinda 2016. Based on the results most mothers do pregnancy exercise ± 4 x and smooth in the delivery process.

Keywords: Gymnastics Pregnant, Delivery Process, Current, Program

PENDAHULUAN

Kematian ibu dapat dicegah hingga 22%, yaitu melalui *antenatal care* yang teratur, mendeteksi dini adanya komplikasi dalam kehamilan, hidup secara sehat dengan pemenuhan gizi yang seimbang, pelaksanaan inisiasi menyusui dini

dalam persalinan, serta pelaksanaan senam hamil secara teratur.

World Health Organization memperkirakan bahwa di seluruh dunia terdapat kematian ibu sebesar 500.000 jiwa pertahun diperkirakan karena perdarahan (25%), penyebab tidak langsung (20%),

infeksi (15%), aborsi yang tidak aman (13%), pre eklamsi/eklamsia (12%), persalinan yang kurang baik (8%), dan penyebab langsung lainnya (8%).

Salah satu kegiatan dalam pelayanan selama kehamilan yang bertujuan untuk mempersiapkan fisik dan mental ibu hamil adalah senam hamil. Sangat penting bagi wanita untuk mempertahankan atau memperbaiki kondisi fisiknya bila ia ingin kehamilan yang terbaik dan untuk menghadapi stres yang dialami tubuhnya karena perkembangan janin. Wanita yang mengikuti senam hamil terbukti menjalani masa persalinan yang lebih pendek dan sedikit intervensi serta masa pemulihan yang lebih cepat (Handayani, 2010).

Selain itu, informasi rancu yang beredar di tengah masyarakat semakin meningkatkan jumlah masyarakat yang takut menghadapi proses persalinan normal karena rasa nyeri yang tidak tertahankan sehingga masyarakat awam mulai beralih ke persalinan sesar. Padahal dampak negatif yang ditimbulkan oleh persalinan sesar kepada ibu dan janin lebih banyak dibandingkan persalinan normal dan memerlukan proses penyembuhan serta pemulihan kesehatan yang lebih lama. Terutama bagi ibu primigravida, kehamilan dan persalinan merupakan hal yang baru bagi mereka, apalagi bila ibu pernah mendengar trauma atau kegagalan dalam menghadapi perubahan yang terjadi selama kehamilan dan persalinan. Oleh karena itu, *antenatal care* yang dilakukan oleh ibu hamil dari trimester pertama hingga menjelang persalinan diharapkan meningkat. Sehingga ibu bisa mendapatkan informasi tentang kehamilan dan persalinan dari petugas kesehatan (Bowo, 2008).

Menurut Bobak, dkk (2005), tahap-tahap persalinan dibagi menjadi empat tahap, yaitu: kala I berlangsung sejak terjadi kontraksi uterus yang teratur sampai dilatasi serviks lengkap, kala II berlangsung sejak dilatasi serviks lengkap sampai janin lahir, kala III berlangsung sejak janin lahir

sampai plasenta lahir, dan kala IV merupakan periode observasi pasca persalinan yang ditetapkan berlangsung kira-kira dua jam setelah plasenta lahir. Dalam mempersiapkan proses persalinan ini, di dalam kelas antenatal biasanya diberikan pembelajaran tentang coping selama persalinan mengenai pernapasan dan efek berbagai tehnik pernafasan pada persalinan (Brayshaw, 2008).

Selain itu, ada tiga hal yang mempengaruhi proses persalinan yaitu tenaga, jalan lahir dan janin. Sampai saat ini yang dapat dimanipulasi/dikendalikan adalah masalah tenaga atau *power*, yaitu ditingkatkan dengan senam hamil. Senam hamil merupakan suatu program latihan bagi ibu hamil sehat untuk mempersiapkan kondisi fisik ibu dengan menjaga kondisi otot-otot dan persendian yang berperan dalam proses persalinan, serta mempersiapkan kondisi psikis ibu terutama menumbuhkan kepercayaan diri dalam menghadapi persalinan. Senam hamil memberi manfaat terhadap komponen biomotorik otot yang dilatih, dan juga dapat meningkatkan daya tahan kardiorespirasi dengan meningkatkan konsumsi oksigen. 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 (SDKI, 2007).

Di kalangan wanita hamil yang melakukan senam hamil dan juga lama persalinan kala II-nya juga secara bermakna lebih singkat dari pada yang tidak melakukan senam hamil. Pada dasarnya bidan menganjurkan kepada ibu-ibu hamil untuk melakukan aktifitas sehari-hari seperti : mengepel lantai, menyapu, dan mencuci. Ini dilakukan dengan tujuan agar melatih otot-otot agar lebih rileks, serta ibu dapat mengatur pernapasannya. Seiring dengan perkembangan zaman, konsep

tradisional ini telah disempurnakan dengan gerakan-gerakan yang lebih teratur, terarah dan sistematis, berupa senam hamil sehingga manfaatnya pun lebih terarah dan jelas pada setiap gerakannya (Artal, dkk 2009).

METODOLOGI

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode *deskriptif analitik*, yaitu suatu metode penelitian yang bertujuan mencari hubungan antarvariabel yang sifatnya bukan hubungan sebab akibat, dimana peneliti ingin mengetahui dan menganalisis apakah ada hubungan senam hamil dengan proses persalinan di BPM Ramlah Parjib.

Penelitian ini dilaksanakan dengan desain penelitian *crossecoational* dimana peneliti melakukan penelitian dengan melihat seluruh ibu yang bersalin baik yang melakukan senam hamil maupun yang tidak melakukan senam hamil di BPM Ramlah Parjib. Dengan metode ini diharapkan dapat diperoleh hubungan senam hamil dengan proses persalinan di BPM Ramlah Parjib tahun 2016.

PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden Ibu Bersalin

a. Usia

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia di BPM Ramlah Parjib

Usia Responden	Frekuensi	Persentase
< 20 tahun	2	4,9
20 - 35 tahun	36	87,8
> 35 tahun	3	7,3
Total	41	100,0

Sumber : Data Primer 2016

Berdasarkan data pada tabel 1 kelompok usia <20 tahun sebanyak 2 orang (4,9%), usia 20-35 tahun sebanyak 36 orang (87,8%), dan usia > 35 tahun sebanyak 3 orang (7,3%). Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa responden yang

terbanyak pada kelompok usia 20-35 tahun dari total responden yang berjumlah 41 orang.

b. Paritas

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Paritas di BPM Ramlah Parjib

Jumlah Anak yang Dilahirkan (Paritas)	Frekuensi	Persentase
1	29	70,7
2	9	22,0
3	3	7,3
Total	41	100,0

Sumber : Data Primer 2016

Berdasarkan data pada tabel diatas ibu yang memiliki/pernah melahirkan 1 anak sebanyak 29 orang (70,7%), ibu dengan 2 anak sebanyak 9 orang (22%), dan ibu dengan 3 anak sebanyak 3 orang (7,3%). Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden baru melahirkan anak pertama dari total responden yang berjumlah 41 orang.

2. Analisa Univariat

Analisa univariat dilakukan pada setiap variabel dari hasil penelitian. Analisa univariat adalah analisa yang digunakan untuk mendapatkan gambaran distribusi frekuensi dari variabel terikat yaitu senam hamil dan variabel bebas yaitu proses melahirkan.

a. Variabel Independen (Senam Hamil)

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah senam hamil. Senam hamil dibagi dalam 2 kategori yaitu lulus dan tidak lulus.

Didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Senam Hamil di BPM Ramlah Parjib

Senam Hamil	Frekuensi	Persentase
Tidak Lulus	9	22,0
Lulus	32	78,0
Total	41	100,0

Sumber : Data Primer 2016

Berdasarkan data pada tabel diatas ibu yang tidak lulus melakukan senam hamil 4 x sebanyak 9 orang (22%) dan ibu yang lulus

melakukan senam hamil sebanyak 32 orang (78%). Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa sebagian besar ibu lulus melakukan senam hamil sebanyak 4 x dari total responden yang berjumlah 41 orang.

b. Variabel Dependen (Proses Melahirkan)

Variabel terikat dalam penelitian ini adalah proses melahirkan. Berdasarkan observasi yang dilakukan oleh peneliti diperoleh distribusi frekuensi responden berdasarkan proses melahirkan di BPM Ramlah Parjib pada Tahun 2016, maka didapatkan hasil sebagai berikut :

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Proses Persalinan

Proses Persalinan	Frekuensi	Persentase
Tidak Lancar	8	19.5
Lancar	33	80.5
Total	41	100.0

Tabel 5 Hubungan senam hamil dengan proses persalinan di BPM Ramlah Parjib

Senam Hamil	Proses Persalinan				Total		P Value	X ² Hitung	OR
	Tidak Lancar		Lancar		N	%			
	N	%	N	%					
Tidak Lulus	6	14.6%	3	7.3%	9	22.0%	0,000	12,706	30,000
Lulus	2	4.9%	30	73.2%	32	78.0%			
Total	8	19.5%	33	80.5%	41	100.0%			

Sumber : Data Primer, 2016

Berdasarkan tabel 5 dapat dijelaskan bahwa dari 9 orang (22%) ibu yang tidak lulus melakukan senam hamil terdapat 6 orang (14,6%) yang proses persalinannya tidak lancar dan sebanyak 3 orang (7,3%) yang proses persalinannya lancar. Sedangkan dari 32 orang ibu yang lulus melakukan senam hamil sebanyak 2 orang (4,9%) yang proses persalinannya tidak lancar dan sebanyak 30 orang (73,2%) yang proses persalinannya lancar.

Dari tabel 5 diatas mengenai tabel silang senam hamil dengan proses persalinan di BPM Ramlah Parjib melalui uji statistik menunjukkan bahwa nilai Chi-Square yaitu 12,706 lebih besar dibandingkan

Berdasarkan data pada tabel diatas ibu yang proses persalinannya lancar artinya untuk primipara tidak > 2 jam sedangkan untuk multipara tidak > 1 jam sebanyak 33 orang (80,5%), dan yang proses persalinannya tidak lancar sebanyak 8 orang (19,5%). Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa sebagian besar proses persalinan ibu lancar dari total responden yang berjumlah 41 orang.

3. Analisis Bivariat

Analisa bivariat dilakukan terhadap dua variabel yang diduga berhubungan atau berkorelasi. Variabel bebas memiliki pengaruh terhadap variabel terikat. Sehingga analisis ini dilakukan untuk melihat hubungan senam hamil dengan proses persalinan di BPM Ramlah Parjib pada Tahun 2016.

dengan nilai tabel 3,841 ($X_{hitung} 12,706 > X_{tabel} 3,841$). Hasil uji statistik didapatkan $P_{value} = 0,000$, dimana $Sig < \text{nilai } \alpha (0,000 < 0,05)$ sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara senam hamil dengan proses persalinan di BPM Ramlah Parjib tahun 2016 atau H_a diterima. Dari hasil analisa didapatkan nilai *Odd Ratio* (OR) yang artinya ibu yang melakukan senam hamil $\pm 4 x$ mempunyai peluang sebanyak 16,326 kali untuk proses persalinannya berjalan dengan lancar dibandingkan ibu yang tidak pernah senam hamil atau senam hamil $< 4 x$.

PEMBAHASAN

Hasil uji statistik tentang senam hamil dan proses persalinan di BPM Ramlah Parjib menunjukkan bahwa nilai *Chi-Square* yaitu 12,706 lebih besar dibandingkan dengan nilai tabel 3,841 ($X_{hitung} 12,706 > X_{tabel} 3,841$). Hasil uji statistik didapatkan $P_{value} = 0,000$, dimana $Sig < \text{nilai } \alpha (0,000 < 0,05)$ sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara senam hamil dengan proses persalinan di BPM Ramlah Parjib pada bulan Januari-Juni 2016 atau H_0 diterima.

Berdasarkan hasil *Risk Estimate* didapatkan nilai *Odd Ratio* (OR) yang artinya ibu yang melakukan senam hamil ± 4 x mempunyai peluang sebanyak 16,326 kali untuk proses persalinannya berjalan dengan lancar dibandingkan ibu yang tidak pernah senam hamil atau senam hamil < 4 x yang mana yaitu dari 41 responden ibu yang tidak lulus melakukan senam hamil sebanyak 9 orang (22 %) dan ibu yang lulus melakukan senam hamil sebanyak 32 orang (78%).

Pada penelitian yang penulis lakukan terdapat 2 orang ibu yang lulus melakukan senam hamil namun persalinannya tidak lancar. Hal ini terjadi karena usia ibu yang masih sangat muda, ibu merupakan primipara yang belum memiliki cukup pengalaman mengenai proses persalinan dan power ibu ketika melahirkan tidak adekuat sehingga mempengaruhi lamanya proses persalinan yang terjadi. Faktor lain yang menyebabkan sulitnya proses persalinan yang ibu alami ialah berat janin yang dilahirkan yaitu sebesar 3800 gram dan adanya lilitan tali pusat pada leher bayi yang dilahirkan ibu. Hal diatas sesuai dengan teori menurut Chandra (2005) pada setiap persalinan terdapat lima faktor yang harus diperhatikan yaitu *passage*, *passanger*, *power*, psikis wanita dan penolong karena lima faktor tersebut juga berpengaruh terhadap lamanya persalinan.

Sedangkan dari 9 orang ibu yang tidak lulus melakukan senam hamil terdapat 6 orang ibu yang

proses persalinannya tidak lancar dan 3 orang ibu yang proses persalinannya lancar. Dijelaskan bahwa 6 orang ibu yang mengalami proses persalinan yang tidak lancar dapat disebabkan karena ibu kurang melakukan senam hamil seperti pada kasus diatas dimana berdasarkan hasil analisis statistik diketahui bahwa ada hubungan bermakna antara kelancaran proses persalinan dengan pelaksanaan senam hamil. Jika latihan fisik pada senam hamil dilakukan secara teratur sesuai dengan petunjuk akan sangat bermanfaat bagi kesehatan ibu hamil antara lain meningkatkan tonus otot, meningkatkan kekuatan dan daya tahan tubuh, membuat relaksasi otot yang tegang, dan menurunkan emosi. Varney (2007) menyatakan bahwa wanita yang melakukan senam hamil secara teratur selama kehamilannya, maka tingkat kehabisan tenaga atau penggunaan tenaga selama proses persalinan akan sangat rendah, dan lebih cepat sembuh pada masa pasca-persalinan. Peningkatan hormon endorfin yang terjadi selama melakukan senam hamil akan mengurangi tingkat rasa sakit selama proses persalinan sehingga sangat membantu mempercepat proses persalinan. Dapatlah dipahami bila hasil penelitian ini menyatakan bahwa semua ibu hamil yang melakukan senam hamil dapat melalui proses persalinan dengan cepat yaitu < 18 jam. Sebaliknya semua ibu yang mengalami persalinan lambat yaitu > 24 jam ternyata memang tidak satu pun pernah melakukan senam hamil.

Sedangkan 3 orang ibu yang tidak lulus senam hamil dan lancar pada saat proses persalinannya dikarenakan ibu kooperatif ketika diberikan arahan atau penjelasan oleh tenaga kesehatan, selain itu 3 orang ibu diatas pernah melakukan senam hamil 1-2 kali meskipun tidak sampai 4 kali sesuai dengan ketentuan yang ada pada penelitian. Terdapat 2 orang ibu dari 3 responden yang tidak lulus senam hamil namun mengalami persalinan lancar disebabkan berat bayi yang dilahirkan 2600 gram dan 2950 gram. Ditunjang dengan kuatnya dukungan dari keluarga,

persiapan mental dan fisik ibu yang telah dipersiapkan jauh-jauh hari sebelum datangnya persalinan. Telah terbukti bahwa emosi perempuan dalam persalinan sangat mempengaruhi reaksi kegelisahan dan ini merupakan satu faktor yang menyokong kelelahan mental dan fisik yang akan ia alami. Hal ini terjadi karena banyaknya faktor yang mempengaruhi emosi ibu di antaranya yaitu ketakutan yang muncul saat persalinan karena ketakutan menyebabkan atau paling tidak memperburuk nyari persalinan. Dengan begitu proses persalinan ibu dapat berlangsung dengan baik. Pada kasus ini salah satu ibu melahirkan anak keduanya artinya ibu sudah memiliki pengalaman mengenai proses persalinan, janin yang dilahirkan tidak terlalu besar sehingga tanpa mengejan yang terlalu kuat bayi sudah dapat dilahirkan.

SIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Senam hamil menunjukkan bahwa dari 41 responden ibu yang tidak lulus melakukan senam hamil 4 x sebanyak 9 orang (22%) dan ibu yang lulus melakukan senam hamil sebanyak 32 orang (78%).
2. Proses persalinan menunjukkan bahwa dari 41 responden ibu yang proses persalinannya lancar artinya untuk primipara tidak > 2 jam sedangkan untuk multipara tidak > 1 jam sebanyak 33 orang (80,5%), dan yang proses persalinannya tidak lancar sebanyak 8 orang (19,5%).
3. Berdasarkan hasil penelitian uji *chi square* diperoleh $X^2_{hitung} 12,706 > X^2_{tabel} 3,841$ dan nilai $P_{value} = 0,000$, dimana $Sig < \text{nilai } \alpha$ ($0,001 < 0,05$), terdapat hubungan yang signifikan antara senam hamil dengan proses persalinan di BPM Ramlah Parjib tahun 2016 atau H_0 diterima.

B. Saran

1. Bagi Petugas Kesehatan di BPS (Bidan Praktik Swasta)
Selain memberikan pengetahuan tentang senam hamil juga selalu memberikan motivasi dan bantuan sarana atau prasarana agar ibu hamil yang sudah memiliki motivasi kuat dapat merealisasikan niatnya melakukan senam hamil yang diadakan di BPM Ramlah Parjib. Senam hamil, harus terus di laksanakan di BPM dengan jadwal yang fleksibel disesuaikan dengan waktu yang dimiliki oleh ibu hamil, karena senam hamil telah terbukti mampu memperlancar proses persalinan.
2. Bagi Peneliti Selanjutnya
Diharapkan agar dapat meneliti masalah ini dengan sampel yang lebih luas lagi seperti di rumah sakit yang ada di Tenggarong. Dan diharapkan kepada peneliti selanjutnya untuk dapat meneliti faktor-faktor lain yang mempengaruhi kelancaran persalinan normal seperti jalan lahir dan janin.
3. Bagi Institusi Pendidikan
Memberikan masukan dan informasi tentang pentingnya melakukan senam hamil bagi ibu hamil yang akan menghadapi persalinan normal dan menambah studi kepustakaan tentang Hubungan Senam Hamil Dengan Kelancaran Persalinan Normal sehingga dapat dijadikan masukan bagi peneliti selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Artal, R and Carl Sherman. 2009. Exercise During Pregnancy, Safe and Beneficial for Most. *The Physician and Sportsmedicine*. 27; 1–9.
- Bandiyah. 2009. *Kesehatan Reproduksi & Senam Hamil*. Jakarta : Trans Info Media
- Bernadeta. 2005. *Hubungan senam hamil dengan Proses Persalinan di Klinik Bidan Praktek Swasta Hj. Endang Tunggak Yogyakarta*, UGM, Yogyakarta.

- Bobak, dkk. 2005. *Perawatan Maternitas dan Ginekologi II*. Bandung: Yayasan Ikatan Alumni Pendidikan Keperawatan Pajajaran
- Bowo. 2008. *Kehamilan, Persalinan, & Gangguan Kehamilan*. Jakarta : NuMed
- Brayshaw. 2008. *Exercise in Pregnancy. Guidelines of the American College of Obstetricians and Gynecologists for Exercise During Pregnancy and Postpartum Period*. Br J Sports Med. 37; 6–12.
- Chandra, Dr Budiman. 2005. *Pengantar Kesehatan Lingkungan*. Jakarta: EGC
- Cunningham F G, dkk. 2005. *Obstetri Williams*. Jakarta: EGC
- Djumiaty. 2010. *Faktor-faktor yang Mempengaruhi Persalinan*. Bandung: Padjajaran
- Handayani. 2010. *Encyclopedia of Nursing and Allied Health*. www.findarticles.com
- Hartanto, H. 2010. *Senam Hamil*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan
- Hidayat, A.A.A. 2007. *Metode Penelitian Kesehatan Paradigma Kuantitatif*. Surabaya: Kelapa Pariwara.
- Jameson, M. 2008. *Got stress? Research shows that stress can be harmful during pregnancy here's why you need to relax*. Fit Pregnancy. Oktober-November 2008
- Junaidi, Iskandar. 2007. *Kanker, Pengenalan, Pencegahan, dan Pengobatannya*. Jakarta : PT Bhuana Ilmu Populer
- Juditha. 2009. *Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita. Edisi 2*. Jakarta: EGC
- Kuhartanti. 2005. *Persalinan Fisiologis*. Jakarta : Rineka Cipta
- Kurnia. 2009. *Pemanfaatan Senam pada Kehamilan*. Jakarta : Rineka Cipta
- Manuaba, I.B. 2010. *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan, dan Keluarga Berencana untuk Pendidikan*. Jakarta: EGC.
- Mariani dkk. 2010. *Kapita Selekta Kedokteran*. Jakarta: Media Aesculapius.
- Mochtar, Rustam. 2005. *Sinopsis Obstetri*. Jakarta : EGC
- Notoatmodjo. 2005. *Pendidikan Dan Ilmu Perilaku Kesehatan*, Jakarta : Rineka Cipta
- Notoatmodjo, S. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Saifuddin, Abdul Bari. 2008. *Buku Panduan Praktis Pelayanan Kontrasepsi*. Jakarta : Yayasan Bina Medika
- Sani, R. 2006. *Manajer Kelahiran Yang Alami* Edisi 1, cetakan 1. Jakarta : PT Raja Grafindo Persabda
- Saryono., Setiawan. 2011. *Metode Penelitian Kebidanan D-III, D-IV, S1 dan S2*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Sugiono. 2007. *Populasi, Sampel, dan Pengujian Normalitas Data, Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta
- SDKI. 2007. *Survei Angka Kematian Ibu, Bayi dan Balita*. Jakarta : SDKI
- Solihah. 2005. *Asuhan Neonatus, Bayi dan Balita untuk Keperawatan dan Kebidanan*. Yogyakarta : D-medika.
- Sujiati. 2010. *Kesehatan Reproduksi*. Jakarta : Trans Info Media
- Thompson. 2005. *Exercise During Pregnancy. American Family Physician*.
1. Varney. 2007. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan edisi 4*. Jakarta: EGC.