Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan Indonesia (JIKKI)
Volume. X Nomor. X Bulan 20XX
e-ISSN : 2827-797X; p-ISSN : 2827-8488, Hal. XX-XX
DOI: https://doi.org/XX.XXXX/jikki.v5i2
Available online at: https://researchhub.id/index.php/jikki

Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Proses Persalinan Normal Pada Ibu Inpartu Di RSIA Sitti Khadidjah Kota Gorontalo

Fungki Wulandari Yunus [1], Harismayanti[2], Ani Retni[3]

[1-3] Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Gorontalo, Indonesia
Email : fngkwulandari@gmail.com [1], harismayanti@umgo.ac.id [2], aniretni@gmail.com [3]
Korespondensi penulis: fngkwulandari@gmail.com

Abstract. *Physical activity during pregnancy is one of the factors that can influence the smoothness of the normal labor process. Pregnant women who regularly engage in physical activity tend to have better stamina, muscle strength, and physical readiness to face childbirth. This study aimed to determine the relationship between physical activity and the normal labor process among intrapartum mothers at RSIA Sitti Khadidjah. This research employed a quantitative method with a cross-sectional design. The sample consisted of 40 respondents selected using a purposive sampling technique. Data were collected using a physical activity questionnaire and an observation sheet for the normal labor process. The results showed a significant relationship between physical activity and the normal labor process, with a p-value of 0.008 (p < 0.05). In conclusion, physical activity during pregnancy is associated with a smoother normal labor process among intrapartum mothers.*

Keywords: *Physical Activity, Normal Labor Process, Intrapartum Mothers, Pregnancy, RSIA Sitti Khadidjah*

Abstrak. Aktivitas fisik selama kehamilan merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kelancaran proses persalinan normal. Ibu hamil yang rutin melakukan aktivitas fisik memiliki stamina, kekuatan otot, dan kesiapan fisik yang lebih baik dalam menghadapi persalinan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik terhadap proses persalinan normal pada ibu inpartu di RSIA Sitti Khadidjah. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain cross sectional. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 40 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner aktivitas fisik dan lembar observasi proses persalinan normal. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan proses persalinan normal dengan nilai p-value 0,008 (p<0,05). Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik selama kehamilan berhubungan dengan kelancaran proses persalinan normal pada ibu inpartu.

Kata kunci: Aktivitas Fisik, Proses Persalinan Normal, Ibu Inpartu, Kehamilan, RSIA Sitti Khadidjah

1. LATAR BELAKANG

Persalinan merupakan sebuah proses pergerakan keluarnya janin, plasenta, dan membran dari dalam rahim melalui jalan lahir. Proses persalinan diawali dari berkembangnya serviks yang diakibatkan oleh kontraksi uterus dengan frekuensi, durasi, dan kekuatan yang teratur. Persalinan dianggap normal jika prosesnya terjadi pada usia kehamilan setelah 37 minggu tanpa adanya penyulit (Prastiwi 2021). Pada proses persalinan melewati empat kala, pada kala satu dibagi ke dalam dua fase, yaitu fase laten dan fese aktif. Pada fase laten merupakan periode dari awal persalinan hingga titik ketika pembukaan mulai berjalan secara progresif. Fase aktif merupakan periode waktu awal dari kemajuan aktif pembukaan hingga pembukaan menjadi

Received: Februari XX, 20XX; Revised: Maret XX, 20XX; Accepted: April XX, 20XX;
Online Available: April XX, 20XX; Published: Juli XX, 20XX;

lengkap (Haslin 2022). Fase laten yang memanjang di tandai dengan pembukaan serviks kurang dari 4 cm setelah 8 jam dengan kontraksi teratur (lebih dari 2 kali dalam 10 menit) (Ningsih 2023).

Menurut WHO memperkirakan bahwa setiap tahun sejumlah 500.000 orang meninggal akibat kehamilan dan persalinan. Persalinan normal adalah persalinan yang dimulai secara spontan, berisiko rendah pada awal persalinan dan tetap demikian selama proses persalinan, di mana bayi dilahirkan pada usia kehamilan antara 37-42 minggu secara spontan dengan presentasi belakang kepala. Proses ini melibatkan kontraksi rahim yang menyebabkan serviks membuka dan menipis, serta pengeluaran bayi dan plasenta dari rahim. persalinan menurut WHO dimulai secara spontan untuk memula risiko rendah tidak ada komplikasi atau penyulit yang signifikan bagi ibu maupun janin selama persalinan, usia kehamilan Janin lahir pada usia kehamilan cukup bulan, yaitu antara 37 hingga 42 minggu, presentasi belakang kepala: Bayi lahir dengan posisi kepala terlebih dahulu, fase persalinan yaitu tahap 1 imulai dari kontraksi uterus hingga serviks membuka penuh (10 cm). Tahap 2 dimulai dari pembukaan serviks lengkap hingga lahirnya janin. Tahap 3 dimulai dari kelahiran janin hingga lahirnya plasenta (Kemenkes 2020).

Indonesia saat ini berupaya mewujudkan AKI (Angka Kematian Ibu) kurang dari 700 per 100.000 kelahiran hidup menjelang tahun 2030. Kementrian Perencanaan Pembangunan Nasional/Bapenas mengumumkan pada bulan maret 2022 bahwa angka kematian ibu di Indonesia adalah 305 per 100.000 kelahiran hidup, dan target tahun 2024 mencapai 183 per 100.000 kelahiran hidup. Masalah kehamilan terjadi pada saat seorang ibu hamil memasuki masa persalinan. Ini dimulai dengan kala satu dan berlanjut hingga kala dua, yang merupakan tahapan persalinan yang paling sulit. Hal ini dapat menimbulkan masalah seperti dehidrasi, infeksi, dan nyeri ibu jika persalinan berlangsung terlalu lama. Kelelahan dapat berdampak pada janin. Yakni asfiksia janin dan kematian dalam kandungan (IUFD). Persalinan yang terlalu lama berdampak pada peningkatan risiko komplikasi pada ibu dan janin. Risiko ini dapat diminimalkan melalui aktivitas fisik, yang mengganggu kapasitas aerobic dan kardiorespirasi.

Jumlah kelahiran bayi di Indonesia pada semester pertama tahun 2024 (Januari hingga Juni) mencapai 859.055 jiwa. Angka ini berdasarkan data yang dihimpun dari Kementrian. Jumlah persalinan di Provinsi Gorontalo berdasarkan Dinas Kesehatan Provinsi Gorontalo 2024 yaitu, kabupaten Gorontalo 8 ribu, Kota Gorontalo 3.7 ribu Bone Bolango 3.3 ribu, Kabupaten pohuwato 3 ribu, kabupaten Boalemo 3 ribu, dan Gorontalo Utara 2.8 ribu.

Aktivitas fisik selama kehamilan dan masa nifas memberikan manfaat bagi hasil kesehatan ibu dan janin, diantaranya penurunan risiko preeklamsia, hipertensi gestasional,

diabetes gestasional, kenaikan berat badan kehamilan yang berlebihan, komplikasi persalinan, depresi pascapersalinan dan tidak ada peningkatan risiko bayi lahir mati, dan komplokasi bayi baru lahir atau efek buruk pada berat lahir, untuk ibu hamil dan postpartum tanpa kontraindikasi harus melakukan aktivitas fisik secara teratur selama kehamilan dan pasca persalinan.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di RSIA Siti Khadijah didapatkan data ibu inpartu pada satu bulan terakhir yaitu 100 persalinan. Telah dilakukan wawancara dengan sepuluh orang ibu, tiga orang ibu mengatakan proses persalinannya lancar dan tidak terdapat hambatan karena selama kehamilan sering melakukan aktivitas fisik berupa senam hamil, mengerjakan pekerjaan rumah ringan (memasak, menyapu, mengepel dll). Tujuh orang ibu mengatakan bahwa persalinannya terdapat hambatan atau tidak lancar karena selama kehamilan jarang melakukan aktivitas fisik walau hanya berjalan santai ataupun melakukan pekerjaan-pekerjaan ringan dirumah.

2. KAJIAN TEORITIS

KARAKTERISTIK IBU INPARTU

Inpartu adalah istilah yang digunakan untuk menyebut seorang ibu hamil yang sedang berada dalam proses persalinan. Persalinan merupakan proses membuka dan menipisnya serviks sehingga janin dapat keluar dari jalan lahir kemudian berakhir dengan pengeluaran bayi pada usia 37-42 minggu disusul dengan pengeluaran plasenta dan selaput janin dari tubuh ibu melalui jalan lahir, dengan bantuan atau tanpa bantuan (kekuatan ibu sendiri). Persalinan dimulai (inpartu) sejak uterus berkontraksi kemudian menyebabkan perubahan pada serviks (membuka dan menipis) serta berakhir dengan lahirnya plasenta secara lengkap. Ibu belum dikatakan inpartu apabila kontraksi uterus tidak mengakibatkan perubahan pada serviks (Sulfianti, Indryani, 2020).

PROSES PERSALINAN

Persalinan adalah tindakan mengeluarkan (melahirkan) bagian-bagian janin yang dapat bertahan di luar rahim dan masuk ke dunia luar melalui vagina. Jika bayi dilahirkan dengan posisi kepala belakang, tanpa menggunakan alat atau bantuan lain, dan tandap menimbulkan kerugian bagi ibu atau anak, maka tindakan ini dapat dianggap normal atau spontan. prosedur ini seringkali memakan waktu kurang dari sehari. Persalinan pada umumnya membutuhkan waktu kurang dari satu hari untuk diselesaikan dan melibatkan wanita yang melahirkan bayi di belakang kepalanya dengan menggunakan alat, dan tanpa menyebabkan cedera pada dirinya atau anaknya (Amelia, 2019).

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian analitik korelasional karena penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel, yaitu variabel independen (aktivitas fisik), variabel dependent (proses persalinan normal) dan menggunakan desain cross-sectional yaitu data aktivitas fisik dan proses persalinan dikumpulkan dalam satu waktu.

TEMPAT DAN WAKTU PENELITIAN

Penelitian ini akan dilaksanakan di RSIA Siti Khadidjah Kota Gorontalo yang berada di Jl. Nani Wartabone No. 101 Heledulaa Selatan, Kecamatan Kota Timur, Kota Gorontalo pada bulan Februari – Maret 2026.

ALAT DAN BAHAN

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan alat dan bahan berupa lembar kuesioner aktivitas fisik yang dilakukan oleh ibu saat hamil dan lembar observasi proses persalinan normal.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan di RSIA Sitti Khadidjah Kota Gorontalo pada bulan Februari - Maret 2026. Subjek dalam penelitian ini adalah ibu Inpartu yang memenuhi kriteria dengan jumlah sampel sebanyak 40 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan pengisian kuisioner dan lembar observasi yang dilakukan melalui kunjungan langsung ke rumah sakit. Hasil dari pengisian kuisioner kemudian diolah dan dianalisis secara statistik untuk melihat gambaran karakteristik responden, serta untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik ibu terhadap proses persalinan normal

HASIL

Karakteristik Responden

Berikut ini akan disajikan analisa data distribusi frekuensi responden berdasarkan karakteristik (usia, pendidikan, pekerjaan dan jumlah anak)

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Usia, Pendidikan, Pekerjaan dan Jumlah Anak di RSIA Sitti Khadidjah Kota Gorontalo

No.	Karakteristik	Jumlah	Persentase
1.	Usia		
	Remaja Akhir (17-25 Tahun)	15	37,5
	Dewasa Awal (26-35 Tahun)	25	62,5
2.	Pendidikan		
	SD	2	5,0
	SMP	2	5,0
	SMA	17	42,5
	Perguruan Tinggi	19	47,5
3.	Pekerjaan		
	IRT	26	65,0
	Pegawai swasta	6	15,0
	Pegawai negeri	8	20,0
4.	Jumlah Anak		
	1	18	45,0
	2	12	30,0
	3	10	25,0

Sumber: Kemenkes 2024

Berdasarkan tabel 1 diatas dapat dilihat bahwa sebagian besar responden berada pada kelompok dewasa awal (26-35 tahun) yaitu 25 orang (62,5%), sedangkan kelompok remaja akhir (17-25 tahun) yaitu 15 orang (37,5%). Berdasarkan pendidikan menunjukan bahwa sebagian besar pendidikan yaitu SMA sebanyak 17 orang (42,5%), sebagian kecil adalah SD dan SMP masing-masing 2 orang (5%) dan perguruan tinggi yaitu 19 orang (47,5%). Selanjutnya berdasarkan pekerjaan menunjukan bahwa sebagian besar adalah ibu rumah tangga (IRT) sebanyak 26 orang (65%), sebagian kecil adalah pegawai swasta sebanyak 6 orang (15%) dan pegawai negeri yaitu 8 orang (20%). Sementara itu mayoritas ibu yang memiliki 1 anak sebanyak 18 orang (45%), ibu yang memiliki 2 anak yaitu sebanyak 12 orang (30%) dan ibu dengan jumlah 3 anak yaitu 10 orang (25%).

PEMBAHASAN

Aktifitas Fisik Ibu Hamil di RSIA Sitti Khadidjah Kota Gorontalo

Tabel 2. Aktifitas fisik ibu hamil di RSIA Sitti Khadidjah Kota Gorontalo

Aktivitas Fisik	Frekuensi	Presentase
Baik	11	27,5
Cukup	16	40,0
Kurang	13	32,5
Total	40	100

Sumber: Data Primer 2026

Berdasarkan tabel 2 diatas dapat dilihat bahwa ibu hamil yang memiliki aktifitas fisik pada kategori cukup sebanyak 16 orang (40%), aktifitas fisik pada kategori kurang yaitu 13 orang (32,5%) dan aktivitas fisik pada kategori baik yaitu 11 orang (27,5%).

Proses Persalinan Normal pada Ibu Hamil di RSIA Sitti Khadidjah Kota Gorontalo

Tabel 3. Proses persalinan normal pada ibu hamil di RSIA Sitti Khadidjah Kota Gorontalo

Proses Persalian Normal	Frekuensi	Persentase
Normal	17	42,5
Tidak Normal	23	57,5
Total	40	100

Sumber: Data Primer 2026

Dari tabel 3 diatas dapat dilihat bahwa ibu dengan proses persalinan tidak normal yaitu 23 orang (57,5%), dan ibu dengan proses persalinan normal yaitu 17 orang (42,5%).

Hubungan aktifitas fisik terhadap proses persalinan normal pada ibu inpartu di RSIA Sitti Khadidjah Kota Gorontalo

Hasil pengolahan data yang dilakukan pada variabel aktifitas fisik terhadap proses persalinan normal pada ibu inpartu di RS Sitti Khadijah Kota Gorontalo dapat dilihat pada tabel 5 sebagai berikut

Tabel 5. Hubungan aktifitas fisik terhadap proses persalinan normal pada ibu inpartu di RSIA Sitti Khadidjah Kota Gorontalo

Aktivitas fisik	Proses Persalinan Normal				Total		*P-value*
	Normal		Tidak Normal				
	n	%	n	%	N	**%**	
Baik	9	22,5	2	5,0	11	27,5	0,008
Cukup	4	10,0	12	30,0	16	40,0	
Kurang	4	10,0	9	22,5	13	32,5	
Total	17	42,5	23	57,5	40	100	

Sumber: Data Primer 2026

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 9 menunjukan bahwa dari total 40 responden sebagian besar responden berada pada kategori cukup yaitu sebanyak 16 orang (40%), diikuti oleh kategori kurang sebanyak 13 orang (32,5%), dan kategori baik sebanyak 11 orang

(27,5%). Pada kelompok ibu hamil dengan aktivitas fisik baik, diketahui bahwa dari 11 responden terdapat 9 orang (22,5%) yang proses persalinannya normal dan 2 orang (5%) proses persalinannya tidak normal. Pada kelompok ibu hamil dengan aktivitas fisik cukup, dari 16 responden terdapat 4 orang (10%) yang persalinannya normal, dan 12 orang (30%) persalinannya tidak normal, selanjutnya, pada kelompok aktivitas fisik kurang, dari 13 responden terdapat 4 orang (10%) yang proses persalinannya normal dan 9 orang (22,5%) persalinannya tidak normal. Hasil analisis statistic menggunakan uji chi-square diperoleh nilai p-value adalah 0,008 ($p < 0,05$). Berdasarkan nilai tersebut karena nilai $p < 0,05$ maka H0 ditolak dan H1 diterima sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik terhadap proses persalinan normal.

Aktivitas Fisik

Berdasarkan hasil penelitian menunjukan bahwa ibu hamil dengan aktivitas fisik terbanyak berada kategori baik dan kategori cukup, namun juga masih ditemukan ibu hamil dengan aktivitas kurang yaitu sebanyak 13 orang. Hasil analisis statistik menggunakan uji chi-square menunjukan nilai p-value sebesar 0,008 ($p < 0,05$) yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan proses persalinan normal. Hal ini menunjukan bahwa tingkat aktifitas yang ibu lakukan pada masa kehamilan dapat berpengaruh terhadap kelancaran persalinan.

Pada kategori aktivitas fisik baik yang berjumlah 11 orang, ibu hamil umumnya melakukan aktivitas fisik secara rutin dan bervariasi, seperti senam hamil, berjalan kaki secara teratur, serta tetap aktif dalam melakukan pekerjaan rumah tangga ringan seperti menyapu, mengepel, memasak dan lain sebagainya. Aktivitas tersebut dilakukan secara konsisten sehingga dapat membantu meningkatkan kekuatan otot, stamina, serta kesiapan fisik ibu dalam menghadapi proses persalinan. Hal ini juga didukung oleh hasil bivariat dimana sebagian besar ibu dengan aktivitas fisik baik mengalami persalinan normal yaitu sebanyak 9 orang

Sementara itu, pada kategori aktivitas fisik cukup yang berjumlah 16 orang ibu hamil juga melakukan aktivitas fisik seperti pekerjaan-pekerjaan rumah ringan meskipung masih kurang diimbangi dengan olahraga seperti salah satunya melakukan senam hamil ataupun berjalan kaki secara rutin. Dalam hal ini dapat dilihat bahwa ibu sudah melakukan aktivitas fisik meskipun masih belum sepenuhnya optimal sehingga masih terdapat persalinan yang tidak normal dalam kategori ini.

Adapun pada kategori aktivitas fisik kurang yang berjumlah 13 orang, ibu hamil umumnya jarang melakukan aktivitas fisik dan lebih banyak beristirahat. Aktivitas sehari-hari sangat dibatasi. Kurangnya aktivitas fisik ini dapat menyebabkan penurunan kekuatan otot dan

stamina ibu sehingga berdampak pada proses persalinan. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian dimana pada kategori ini terdapat ibu mengalami persalinan tidak normal yaitu sebanyak 9 orang dibandingkan yang normal.

Dengan demikian, dapat dilihat bahwa semakin baik aktivitas fisik yang dilakukan oleh ibu hamil, maka semakin besar kemungkinan ibu mengalami proses persalinan yang normal. Sebaliknya, ibu dengan aktivitas fisik yang kurang cenderung memiliki risiko lebih tinggi mengalami persalinan yang tidak normal. Hal ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik selama kehamilan memiliki peran penting dalam menunjang kelancaran proses persalinan.

Proses Persalinan Normal

Berdasarkan hasil penelitian menunjukan bahwa ibu hamil dengan proses persalinan normal yaitu 17 orang (42,5%) dan ibu hamil dengan proses persalinan tidak normal yaitu 23 orang (57,5%). Hasil analisis statistik menggunakan uji chi-square menunjukan nilai p-value sebesar 0,008 ($p < 0,05$) yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan proses persalinan normal.

Dari hasil penelitian masih ditemukan adanya persalinan yang tidak normal. Hal ini dapat disebabkan oleh kondisi ibu, janin maupun proses persalinan itu sendiri. Persalinan yang tidak normal umumnya terjadi ketika antara proses kala I–IV tidak berlangsung secara fisiologis, seperti adanya pembukaan serviks yang lambat kala I memanjang, kontraksi uterus yang tidak adekuat, serta ketidakmampuan ibu dalam mengejan secara efektif. Kondisi ini sering kali berkaitan dengan kurangnya kesiapan fisik ibu selama kehamilan, terutama pada ibu yang memiliki tingkat aktivitas fisik rendah, sehingga menyebabkan otot panggul menjadi kurang kuat, elastisitas jaringan menurun, serta stamina ibu tidak optimal saat menghadapi proses persalinan (Fatkhan Syuhada 2025).

Faktor lainnya yang mempengaruhi terjadinya persalinan tidak normal dapat dijelaskan melalui konsep 5P, yaitu power, passage, passenger, psikologis, dan penolong. Faktor power yaitu tenaga seperti kontraksi uterus yang lemah atau tidak teratur dapat menghambat pembukaan serviks dan penurunan janin. Faktor passage yaitu jalan lahir seperti panggul sempit atau kelainan pada jaringan lunak dapat menyulitkan proses keluarnya bayi. Faktor passenger yaitu janin juga berperan, misalnya pada kondisi janin besar atau posisi janin tidak normal yang menyebabkan persalinan menjadi lebih sulit (Mochtar 2020).

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian pada 40 ibu hamil di RS Siti Khadijah tahun 2026, sebagian besar responden memiliki aktivitas fisik dalam kategori baik dan mengalami proses persalinan

normal yang lancar. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan proses persalinan normal, dimana ibu yang rutin melakukan aktivitas fisik selama kehamilan cenderung lebih siap secara fisik dalam menghadapi persalinan. Aktivitas fisik dapat membantu meningkatkan kekuatan otot, daya tahan tubuh, dan kesiapan ibu selama persalinan. Oleh karena itu, ibu hamil diharapkan rutin melakukan aktivitas fisik ringan seperti berjalan kaki atau senam hamil, sedangkan tenaga kesehatan perlu memberikan edukasi dan pendampingan terkait pentingnya aktivitas fisik selama kehamilan.

DAFTAR REFERENSI

Adnyana, I. M. D. M. (2021). Populasi Dan Sampel. *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif*, *14*(1), 103-116.

Amelia, Paramitha. "Konsep Dasar Persalinan." *Umsida Press* (2019): 1-126.

Anwar, C., & Safitri, F. (2022). Perawatan Masa Nifas Di Rumah Sakit Bhayangkara Banda Aceh. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Bidang Kesehatan*, *4*(1), 61-69.

Aprilia Wardani, N. I. A. (2023). *Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Aktivitas Fisik Dan Kontrol Glukosa Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus* (Doctoral Dissertation, Universitas Islam Sultan Agung Semarang).

Asrina, A., Sartika, A. D., Alwi, M. K., & Tenri, A. (2018, July). Perilaku Pencarian Pengobatan Dalam Penolong Persalinan Berdasarkan Tradisi Pada Masyarakat Maniangpajo. In *Seminar Nasional Sinergitas Multidisiplin Ilmu Pengetahuan Dan Teknologi* (Vol. 1, Pp. 339-345).

Ayudita, S., Keb, M., Hesti, N., Sit, S., Keb, M., Zulfita, S. S. T., ... & ST, S. (2023). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Managemen Nyeri Dan Persalinan Kala I-IV S1 Kebidanan*. Mahakarya Citra Utama Group.

Calbara, O. A., & Budiono, D. I. (2023). Pengaruh Aktivitas Fisik Selama Kehamilan Dan Luaran Kehamilan: Literatur Review. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, *23*(2), 1142-1146.

Calbara, Okkeu Azizah, And Dwi Izati Budiono. "Pengaruh Aktivitas Fisik Selama Kehamilan Dan Luaran Kehamilan: Literatur Review." *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi* 23.2 (2023): 1142-1146.

Christiani Bumi Pangesti., Wahyu Dwi Agussafutri., & Yuni Anggrawati (2024). Pengaruh Physical Aktivity Ibu Hamil Terhadap Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil. Jurnal Kebidanan Indonesia (15),19-30.

DIANA, Sulis; MAIL, Erfiani. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan, Persalinan, Dan Bayi Baru Lahir*. CV Oase Group (Gerakan Menulis Buku Indonesia), 2019.

FEBRIATI, Listia Dwi; ZAKIYAH, Zahrah. Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Adaptasi Perubahan Psikologi Pada Ibu Hamil. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 2022, 13.1.

Harismayanti, H., Retni, A., & Kohongia, S. N. (2023). Hubungan Paritas Dengan Lama Persalinan Kala II Di Ruang Bersalin Rsud Dr. MM Dunda Limboto. *Termometer: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan Dan Kedokteran*, *1*(2), 37-46.

Hartanti, W., Ni'amah, S., & Astuti, E. D. (2024). Hubungan Senam Hamil Dengan Kelancaran Proses Persalinan Normal Di Puskesmas Pengasinan Kota Bekasi Tahun 2022. *Jurnal Penelitian Pendidikan Bidan (Midwife Education Research Journal)*, *2*(01), 112-116.

Irianti, N. E., Wahyuningsih, M., & Suwarsi, S. (2019). Pengaruh Terapi Pijat Punggung Terhadap Skor Stres Pada Ibu Postpartum Di RSIA Sakina Idaman. *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta*, *6*(3), 690-694.

Kusbandiyah, Jiarti. "Peran Berat Badan Janin Dalam Mengurangi Durasi Persalinan Kala II." *Media Husada Journal Of Midwifery Science* 1.1 (2023): 7-13.

Lestari, K. P., Elisa, E., Sriningsih, I., Budiyati, B., Lestari, T. W., Wagiyo, W., ... & Hartati, L. E. (2016). Penyegaran Kader Tentang Tanda–Tanda Kehamilan, Cara Mengatasi Masalah Kehamilan Dan Persiapan Persalinan Di Lingkungan Wilayah Kerja Puskesmas Srondol Kota Semarang. *Link*, *12*(1), 26-29.

Mas' Udah, S., Tumilah, T., & Windyarti, M. L. N. Z. (2023). Asuhan Kebidanan Berkelanjutan (Continuity Of Care) Pada Ny."A" G1P0A0 Di Puskesmas Kedung I Jepara. *Pubhealth Jurnal Kesehatan Masyarakat*, *2*(2), 67-72.

Meiska Anggita Ratnaningtyas., & Fitri Indrawati. (2023). Karakteristik Ibu Hamil Dengan Kejadian Kehamilan Resiko Tinggi. HIGEIA JOURNAL OF PUBLIC HEALTH RESEARCH AND DEVELOPMENT (3), 334-344.

Ni Nyoman Tri Ayu Yulianingsih. (2020). Pengaruh Kepatuhan Kunjungan Antenatal Care (ANC) Terhadap Sikap Ibu Hamil Primigravida Trimester III Dalam Persiapan Perencanaan Persalinan. Jurnal Penelitian Dan Kajian Ilmiah Kesehatan Politeknik Medica Farma Husada Mataram, 6(2 SE-), 264–268.

Noviyani, E. P., & Ruliyah, S. (2023). Perbedaan Posisi Miring Dan Setengah Duduk Pada Ibu Bersalin Terhadap Kelancaran Persalinan Kala II Di RB Puskesmas Kecamatan Matraman Tahun 2021. *PRIMER: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, *1*(1), 30-35.

Putri, T. N., & Tahun, O. D. (2024). Hubungan Senam Hamil Pada Ibu Hamil Trimester 3 Dengan Kelancaran Proses Persalinan Di Wilayah Kerja Puskesmas Rawat Inap Malingping. *Malahayati Nursing Journal*, *6*(4), 1341-1350.

Putri, N. K. S. E., & Hastutik, H. (2022). Analisis Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Kecemasan Dalam Persiapan Menghadapi Persalinan. Jurnal Pendidikan Tambusai, 6(2), 9480–9486.

Pujiati, W., Sartika, L., Wati, L., & Ramadinta, R. A. (2021). Teknik Marmet Terhadap Kelancaran Asi Pada Ibu Post Partum. *Wiraraja Medika: Jurnal Kesehatan*, *11*(2), 78-85.