

**HUBUNGAN SENAM HAMIL DENGAN KEJADIAN
ROBEKAN PERINEUM PADA IBU BERSALIN
DI KLINIK UMUM PRATAMA BINA SEHAT
KASIHAN BANTUL**

NASKAH PUBLIKASI



**Disusun Oleh :
Rosmiati Andi Rifai
1610104157**

**PROGRAM STUDI BIDAN PENDIDIK DIPLOMA IV
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2017**

**HUBUNGAN SENAM HAMIL DENGAN KEJADIAN
ROBEKAN PERINEUM PADA IBU BERSALIN
DI KLINIK UMUM PRATAMA BINA SEHAT
KASIHAN BANTUL**

NASKAH PUBLIKASI

Diajukan Guna Melengkapi Sebagian Syarat Mencapai Gelar
Sarjana Sains Terapan
Program Studi Bidan Pendidik Jenjang Diploma IV
Fakultas Ilmu Kesehatan
di Universitas 'Aisyiyah
Yogyakarta



Disusun oleh :
Rosmiati Andi Rifai
1610104157

**PROGRAM STUDI BIDAN PENDIDIK DIPLOMA IV
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2017**

HALAMAN PENGESAHAN

**HUBUNGAN SENAM HAMIL DENGAN KEJADIAN
ROBEKAN PERINEUM PADA IBUBERSALIN
DI KLINIK UMUM PRATAMA BINA SEHAT
KASIHAN BANTUL**

NASKAH PUBLIKASI

**Disusun oleh :
Rosmiati Andi Rifai
1610104157**

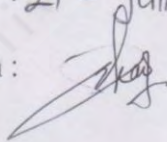
Telah Memenuhi Persyaratan dan Disetujui untuk Mengikuti Ujian Skripsi
Program Studi Bidan Pendidik Jenjang Diploma IV
Fakultas Ilmu Kesehatan
di Universitas 'Aisyiyah
Yogyakarta

Oleh :

Pembimbing : Eka Fitriyanti, S.ST.,M.Kes.

Tanggal : 21 - Juli 2017.

Tanda Tangan :



HUBUNGAN IBU HAMIL DENGAN KEJADIAN ROBEKAN PERINEUM PADA IBU BERSALIN DI KLINIK UMUM PRATAMA BINA SEHAT KASIHAN BANTUL¹

Rosmiati Andi Rifai², Eka Fitiyanti³
rosaarifai@gmail.com

INTISARI

Latar Belakang: Kematian maternal adalah kematian wanita saat hamil, melahirkan atau dalam 42 hari setelah berakhirnya kehamilan. Kasus kematian ibu melahirkan di Indonesia saat ini tergolong masih cukup tinggi. Penyebab utama kematian ibu di Indonesia adalah perdarahan postpartum. Berdasarkan penyebab perdarahan, robekan jalan lahir merupakan penyebab ketiga perdarahan setelah atonia uteri retensio plasenta.

Tujuan: Mengetahui hubungan senam hamil dengan kejadian robekan *perineum* pada ibu bersalin di Klinik Umum Pratama Bina Sehat Kasihan Bantul.

Metode Penelitian: Menggunakan Analitik Korelasional dengan pendekatan waktu *cross sectional*. Sampel sebanyak 156 orang dengan menggunakan metode Total Sampling dan teknik analisis data menggunakan Uji Korelasi *Spearman Rank*.

Hasil: Dari 156 orang responden terdapat 100 orang (64,1%) yang melaksanakan senam hamil, masuk dalam kategori rutin senam ada 38 orang (24,35%) dan 62 orang (39,74%) masuk dalam kategori jarang mengikuti senam. Terdapat 73,68% dari ibu yang rutin senam tidak mengalami robekan *perineum* sedangkan ibu yang jarang mengikuti senam hamil dari 56 orang ada 92,85% ibu yang mengalami robekan *perineum* secara spontan saat proses persalinan berlangsung. Hasil uji statistik dengan menggunakan *Spearman Rank* diperoleh *p* Value atau nilai hitung sebesar 0,000. Jika dibandingkan dengan nilai α (0,05) maka *p* value lebih kecil dari pada nilai α ($0,000 < 0,05$), maka artinya H_0 ditolak.

Simpulan dan Saran: Ada hubungan antara senam hamil dengan kejadian robekan *perineum* pada ibu bersalin di Klinik Umum Pratama Bina Sehat Kasihan Bantul Tahun 2016 dan agar semua ibu hamil dapat mengikuti kegiatan Senam hamil secara rutin sehingga dapat meningkatkan kesehatan ibu hamil dan mencegah terjadinya robekan *perineum* selama proses persalinan normal berlangsung.

Kata Kunci : Senam Hamil, Robekan Perineum,
Kepustakaan : 22 buku (2005-2014), 9 jurnal, 1 artikel, 4 skripsi

¹Judul Skripsi

²Mahasiswa Program Studi Bidan Pendidik Jenjang Diploma IV Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

³Dosen Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

THE CORRELATION BETWEEN PREGNANCY EXERCISE AND PERINEAL WOUND ON PARTUM WOMEN AT PRATAMA BINA SEHAT CLINIC KASIHAN BANTUL¹

Rosmiati Andi Rifai², Eka Fitriyanti³
rosaarifai@gmail.com

ABSTRACT

Background: Maternal mortality is women's mortality during pregnancy, partum process, and 42 days after the end of pregnant period. Maternal mortality cases in Indonesia are still high. The main cause of maternal mortality in Indonesia is postpartum bleeding. Based on the cause of bleeding, the wound of birth canal is the third cause after *atonia* uteri and *retensio* placenta.

Objective: The aim of the study was to analyze the correlation between pregnancy exercise and perineal rupture on partum women at Pratama Bina Sehat Clinic Kasihan Bantul.

Method: The study employed correlative analytical design with cross sectional approach. The samples were 156 people with total sampling; and data analysis used Spearman Rank Correlation Test.

Result: There were 100 (64.1%) of 156 respondents doing pregnancy exercise. Those who were included in routine frequency were 38 people (24.35%), and 62 people (39.74%) were in seldom category. The respondents who had pregnancy exercise regularly did not have perineal tear while 92.85% of those who seldom attended pregnancy exercise had perineal rupture. Similarly, 92.85% of 56 respondents who never joined pregnancy exercise had perineal tear spontaneously during partum process. The result of statistical test with Spearman Rank obtained p value or calculation value of 0.000 compared to α value (0.05), so p value was smaller than α value ($0.000 < 0.05$) meaning that H_0 is rejected.

Conclusion and Suggestion: There was correlation between pregnancy exercise and perineal rupture on partum women at Pratama Bina Sehat Clinic Kasihan Bantul in 2016. It is expected that all pregnant women can conduct pregnancy exercise regularly, so it can increase their health and prevent perineal rupture during normal delivery.

Key words : Perineum Tear, Pregnancy Exercise

References : 22 books (2005-2014), 9 journals, 1 article, 4 theses

¹ Research Title

² Student of Diploma IV Midwifery Program, Faculty of Health Sciences, 'Aisyiyah University of Yogyakarta

³ Lecturer of 'Aisyiyah University of Yogyakarta

PENDAHULUAN

Kesehatan maternal merupakan tolak ukur tingkat kesejahteraan masyarakat. Kematian maternal adalah kematian wanita saat hamil, melahirkan atau dalam 42 hari setelah berakhirnya kehamilan. Kasus kematian ibu melahirkan di Indonesia saat ini tergolong masih cukup tinggi. Pada tahun 2015 angka kematian ibu melahirkan ditargetkan menurun menjadi 103 per 100.000 kelahiran (Kemenkes RI, 2013). Pemerintah telah mencanangkan upaya keselamatan ibu (*safe mother hood initiative*) untuk mengamankan ibu hamil, melahirkan dan sesudahnya menuju keluarga sehat dan sejahtera (Sarwono, 2008).

Penyebab langsung kematian ibu adalah perdarahan yaitu 28%, *preEklamsi /Eklamsi* 24%, infeksi 11%, Partus lama 5% dan abortus 5% , selain itu Anemia dan Kekurangan Energi Kronis (KEK) pada ibu hamil juga menjadi penyebab utama pada kematian ibu sebanyak 5% dari penyebab Kematian Ibu di Indonesia (Kepmenkes, 2012). Perdarahan yang paling utama menjadi penyebab langsung kematian Ibu di Indonesia adalah perdarahan *postpartum*. Perdarahan *postpartum* yang disebabkan oleh robekan *perineum* merupakan penyebab kedua perdarahan setelah atonia uteri yang terjadi pada hampir semua persalinan pertama dan tidak jarang juga pada persalinan berikutnya. Robekan Jalan Lahir juga menyebabkan ketidak nyamanan dalam masa nifas yaitu memberikan rasa nyeri pada bekas jahitan dan dapat juga mengganggu mobilisasi dari ibu *Post Partum*, resiko infeksi juga dapat terjadi pada luka *Perineum* jika perawatan selama di rumah kurang tepat (Mokhtar, 2012).

Data kejadian robekan *perineum* pada ibu bersalin di seluruh dunia ada 2,7 juta kasus dan di perkirakan akan mencapai 6,3 juta kasus pada tahun 2050 (Fathus, 2014). Di Amerika dari 26 juta ibu bersalin, terdapat 40% mengalami *ruptur perineum* (Fathus, 2014). Di Asia masalah robekan

perineum cukup banyak terjadi karena 50% dari kejadian robekan *perineum* di dunia terjadi di Asia. Prevalensi ibu bersalin yang mengalami robekan *perineum* di Indonesia pada golongan umur 25-30 tahun yaitu 24% dari seluruh persalinan pada usia tersebut dan 62% dari semua ibu bersalin usia 32-39 tahun (Fathus, 2014). Hasil studi dari Pusat Penelitian dan Pengembangan (Puslibang) Bandung, yang melakukan penelitian dari tahun 2009-2010 pada beberapa propinsi di Indonesia di dapatkan bahwa satu dari 5 ibu bersalin yang mengalami ruptur *perineum* akan meninggal dunia dengan proporsi 21,74% (Siswono, 2011). Pada data Kelahiran spontan pervaginam yang berjumlah 1951 kelahiran, terdapat 57% ibu yang mendapatkan jahitan dimana 28% karena *episiotomi* dan 29% akibat robekan spontan (Fathus, 2014).

Salah satu hal untuk mencegah terjadinya robekan *perineum* yaitu dengan menjaga keelastisan *perineum*. Peningkatan elastisitas *perineum* dapat dilakukan dengan senam hamil. Senam hamil ialah suatu bentuk latihan guna memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, ligament-ligament, otot dasar panggul yang berhubungan dengan proses persalinan (FK Unpad, 2008).

Berdasarkan data yang di dapat saat study pendahuluan di Klinik Umum Pratama Bina Sehat Kasihan Bantul pada bulan Oktober dan November Tahun 2016 dari 10 ibu hamil yang rutin mengikuti senam hamil terdapat 4 orang yang mengalami robekan *Perineum* Grade II saat proses persalinan sedangkan dari 8 ibu hamil yang tidak mengikuti senam hamil ada 6 orang yang mengalami robekan *Perineum* Grade II sampai Grade III saat proses persalinan. Data inilah yang membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian apakah ada hubungan antara senam hamil dengan kejadian robekan *Perineum* pada ibu melahirkan di Klinik Umum Pratama Bina Sehat Kasihan Bantul pada Tahun 2016.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *Analitik Korelasional* dengan pendekatan waktu *Cross Sectional* yang menekankan pada waktu pengukuran atau observasional data variabel bebas (*independen*) dan variabel terikat (*dependen*) hanya satu kali pada satu saat (Nursalam, 2008). Penelitian korelasional merupakan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat, dalam penelitian ini mengetahui hubungan senam hamil dengan kejadian Robekan *Perineum* pada ibu bersalin spontan.

Populasi adalah keseluruhan obyek penelitian atau obyek yang diteliti (Notoatmodjo, 2010). Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu yang melahirkan normal di Klinik Umum Pratama Bina Sehat Kecamatan Kasihan Kabupaten Bantul mulai Bulan Januari sampai dengan Bulan Desember Tahun 2016. Sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi (Arikunto, 2010). Pengambilan sampel pada penelitian ini secara *Total sampling* yaitu teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel (Sugiyono, 2007). Sampel yang di ambil dalam penelitian ini berjumlah 156 orang. Analisa data menggunakan Uji Korelasi *Spearman Rank*.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan pada 156 orang ibu bersalin normal. Hasil penelitian ini diuraikan dalam bentuk analisis *univariat* dan *bivariat*, adapun hasil penelitian dari Karakteristik Responden ibu bersalin normal di Klinik Umum Pratama Bina Sehat Kasihan Bantul berdasarkan usia maka sebagian besar Responden berusia 20-30 tahun yaitu berjumlah 53,20%, usia 31-40 tahun adalah 43,58%, jika di lihat berdasarkan Paritas maka terdapat sebagian besar Responden adalah

ibu Multipara 66,66% dan Berdasarkan Berat Bayi yang dilahirkan sebagian besar berkisar 2500 gram – 3000 gram yaitu sebanyak 55,12%.

Hasil penelitian dari tiap variabel menunjukkan distribusi pelaksanaan senam hamil pelaksanaan senam hamil pada ibu bersalin Normal di Klinik Umum Pratama Bina Sehat Kasihan Bantul dapat di lihat pada tabel berikut:

Distribusi Frekuensi Pelaksanaan Senam Hamil Pada Ibu Bersalin Normal

Kategori	Frekuensi	Persentase
Tidak pernah Senam	56	35,89%
Jarang Senam < 5 kali	62	39,74%
Rutin Senam \geq 5 kali	38	24,35%
Jumlah	156	100%

Sumber : Data Sekunder Desember 2016

Berdasarkan tabel 4.1 diatas menunjukkan bahwa dari 156 ibu melahirkan normal yang menjadi Responden terdapat 56 orang atau 35,89% ibu melahirkan yang selama hamil tidak pernah melakukan Senam Hamil, ibu yang selama hamil jarang melakukan Senam hamil ada 62 orang Responden atau 39,74% dan ibu hamil yang rutin melakukan Senam hamil selama hamil berjumlah 38 orang atau 24,35%.

Distribusi Frekuensi Umur Kehamilan Di Mulainya Pelaksanaan Senam Hamil Pada Ibu Bersalin

Kategori Kehamilan	Umur	Frekuensi	Persentase
Di bawah 20 Minggu		4	4,00 %
20 Minggu - 24 Minggu		21	21,00 %
>24 Minggu	Minggu-28	24	24,00 %
Setelah 28 minggu		51	51,00%
Jumlah		100	100 %

Sumber : Data Sekunder Desember 2016

Berdasarkan Tabel 4.5 di atas maka dapat digambarkan bahwa dari 100 orang ibu yang mengikuti senam hamil jika dilihat dari berapa usia kehamilan Responden sewaktu mulai mengikuti kegiatan Senam Hamil terlihat hanya sebagian kecil responden yang memulainya pada usia kehamilan dibawah 20 minggu yaitu 4,00 %, terdapat 21,00% yang memulai Senam Hamil pada usia kehamilan 20 -24 minggu, 24,00% memulai Senam Hamil pada usia kehamilan >24 minggu-28 minggu dan ada 51,00% responden yang mengikuti Senam hamil setelah usia kehamilan lebih dari 28 minggu.

Berikut adalah distribusi frekuensi robekan perineum pada ibu bersalin normal:

Distribusi Frekuensi Kejadian Robekan Perineum Pada Ibu Bersalin Normal Di Klinik Umum Pratama Bina Sehat Kasihan Bantul Tahun 2016

Kategori	Frekuensi	Persentase
Robek	120	76,92 %
Tidak Robek	36	23,07 %
Jumlah	156	100 %

Sumber : Data Sekunder Desember 2016

Berdasarkan Tabel 4.6 di atas dapat dilihat bahwa dari 156 ibu melahirkan normal di Klinik Umum Pratama Bina Sehat yang menjadi Responden sebagian besar yaitu 120 orang ibu melahirkan atau sebanyak 76,92% yang mengalami robekan *perineum* yang terjadi pada saat proses persalinan pervaginam berlangsung dan terdapat sebagian kecil dari ibu melahirkan Normal di Klinik ini yang tidak mengalami robekan *perineum* selama berlangsungnya proses persalinannya yaitu hanya 36 orang ibu melahirkan atau 23,07% dari seluruh jumlah responden.

Tabulasi silang hubungan antara senam hamil dengan kejadian robekan *perineum* dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Hubungan Antara Senam Hamil dengan Kejadian Robekan Perineum pada Ibu Bersalin Normal di Klinik Umum Pratama Bina Sehat Tahun 2016

Senam Hamil	Kejadian Robekan Perineum				P Value
	Tidak Robek		Robek		
	F	%	F	%	
Sering ≥ 5 kali	28	73,68 %	10	26,31 %	0,000
Jarang < 5 kali	4	6,45 %	58	93,54 %	
Tidak Pernah	4	7,14 %	52	92,85 %	
Jumlah	36	23,07 %	120	76,92 %	

Sumber : Data Sekunder Desember

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ibu hamil yang tidak pernah mengikuti senam hamil sebanyak 92,85% mengalami robekan *perineum* pada saat proses persalinan dan tentunya angka ini terbilang sangat tinggi, demikian pula terjadi pada ibu bersalin yang jarang melakukan senam hamil atau selama hamil hanya mengikuti kegiatan senam hamil kurang dari 5 kali, pada penelitian ini didapatkan hasil yang relatif hampir sama yaitu terdapat 93,54% ibu bersalin yang mengalami robekan *perineum* pada saat proses persalinan normal. Sedangkan pada ibu bersalin yang sewaktu hamil sering atau rutin melaksanakan senam hamil cenderung tidak mengalami robekan *Perineum* sewaktu berlangsungnya proses persalinan normal, terbukti sebanyak 73,68% dari ibu bersalin yang rutin mengikuti senam hamil tidak mengalami robekan perineum.

Kondisi ini menggambarkan bahwa senam hamil yang dilakukan tidak rutin maka hasilnya adalah sama dengan tidak melakukan senam hamil atau tidak bermanfaat banyak untuk meningkatkan elastisitas otot-otot panggul yang sangat penting untuk mencegah terjadinya robekan *perineum* pada saat proses persalinan berlangsung hal ini disebabkan karena hanya Senam hamil yang dilakukan secara rutin yang dapat meningkatkan elastisitas

dari otot *perineum* dan ini sejalan dengan pendapat Hulliana (2008), yang menyatakan bahwasalah satu latihan dalam Senam hamil yaitu menguatkan dan mempertahankan elastisitas adalah latihan menguatkan serta melemaskan otot dasar panggul yang di lakukan secara rutin, sehingga pada saat mengejan otot akan mengendur secara aktif sehingga kepala bayi akan keluar dengan mudah dan dengan demikian otot dasar panggul yang lemas tidak akan mudah robek saat proses persalinan (Hulliana, 2008).

Menurut penelitian Shinta Meydiawati, (2015) dengan judul "Hubungan Senam hamil dengan Kejadian Robekan *Perineum* pada *Primipara* di wilayah kerja Puskesmas Sukaratu Tasikmalaya Tahun 2015" yang menunjukkan bahwa ibu bersalin primipara di wilayah kerja Puskesmas Sukaratu Tasikmalaya yang melakukan senam hamil cenderung tidak mengalami robekan *perineum* yaitu sebesar 89,5% sedangkan ibu bersalin primipara yang tidak melakukan senam hamil cenderung mengalami robekan *perineum* yaitu sebesar 81,3%.

Senam hamil merupakan program kebugaran yang diperuntukkan bagi ibu hamil sehingga memiliki prinsip-prinsip gerakan khusus yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Latihan senam hamil dirancang khusus untuk menyehatkan dan membugarkan ibu hamil, mengurangi keluhan yang timbul selama kehamilan serta mempersiapkan fisik dan psikis ibu dalam menghadapi persalinan. Senam hamil biasanya dimulai saat kehamilan memasuki Trimester ketiga, yaitu sekitar usia 28-30 minggu kehamilan (Ida, 2012). Selain untuk mencegah terjadinya robekan *perineum* senam hamil juga mempunyai banyak manfaat bagi ibu hamil karena Senam hamil merupakan terapi latihan gerak yang diberikan pada ibu hamil untuk mempersiapkan dirinya baik fisik maupun mental dalam menghadapi persalinan. Ibu

hamil sangat membutuhkan tubuh yang sehat dan bugar. Oleh karena itu, selain makan secara teratur, ibu hamil harus cukup istirahat dan berolahraga sesuai dengan kebutuhannya. Salah satu olahraga yang baik untuk ibu hamil adalah senam hamil (Risma, 2013).

Robekan *perineum* dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu faktor maternal, faktor janin, dan faktor penolong. Faktor maternal meliputi *perineum* yang rapuh dan oedema, primigravida, kesempitan pintu bawah panggul, kelenturan jalan lahir, mengejan terlalu kuat, *partus presipitatus*, persalinan dengan tindakan seperti *ekstraksi vakum*, *ekstraksi forcep*, *versi ekstraksi* dan *embriotomi*, *varikosa* pada *pelvis* maupun jaringan parut pada *perineum* dan *vagina*. Faktor janin meliputi janin besar, posisi abnormal seperti *oksipitoposterior*, presentasi muka, presentasi dahi, presentasi bokong, distosia bahu dan anomali kongenital seperti *hidrosefalus*. Faktor penolong meliputi cara memimpin mengejan, cara berkomunikasi dengan ibu, ketrampilan menahan *perineum* pada saat ekspulsi kepala, *episiotomi* dan posisi meneran (Wiknjastro, 2008).

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara pelaksanaan Senam hamil dengan kejadian Robekan *Perineum* pada ibu bersalin di Klinik Umum Pratama Bina Sehat Kasihan Bantul, hasil uji statistik dengan menggunakan *Spearman Rank* di peroleh P Value atau nilai hitung sebesar 0,000. jika dibandingkan dengan nilai α (0,05) maka P Value lebih kecil dari pada nilai α ($0,000 < 0,05$), maka H_0 ditolak yang berarti ada hubungan atau korelasi. Saran bagi responden atau ibu hamil adalah agar ibu hamil melaksanakan senam hamil secara rutin untuk meningkatkan kesehatan ibu selama hamil dan dapat mencegah terjadinya robekan *perineum* selama proses persalinan normal berlangsung.

DAFTAR PUSTAKA

- Depkes RI. (2012). *Panduan Praktis Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal*. Depkes RI. Jakarta..
- Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.Jakarta.
- FK Unpad, (2008). *Obstetri Patologi*. Bandung. Bagian Obstetri Dan Ginekologi FK UNPAD.
- Hullian, Mellyna. (2008). *Panduan Menjalani Kehamilan Sehat*. Jakarta: Puspa Swara.
- Ida. (2012). *Senam Hamil*. Di akses dari : http://www.mediabangsa.com/home/112_keha_milan/ / 572-senam-hamil.pdf. tanggal akses 30 November 2016
- Kemenkes RI, (2013). *Gambaran Angka Kematian Ibu dan Bayi di Indonesia*. Depkes Press, Jakarta.
- Manuaba, I.B.G. (2010). *Konsep obstetri dan ginekologi Indonesia*. Jakarta :EGC.
- Notoatmodjo, S. (2009). *Pendidikan dan penelitian kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Nursalam. (2008). *Konsep dan penerapan metodologi penelitian ilmu keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Prawirohardjo, Sarwono. (2010). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Mochtar, R. (2012). *Sinopsis obstetri*. Jakarta : EGC.
- Risma, I. (2013). Hubungan tingkat kepatuhan ibu hamil Trimester III yang menjalankan program Senam hamil dengan lamanya persalinan di Semarang. *Jurnal Kebidanan*
- Saifuddin. (2012). *Pelayanan kesehatan maternal dan neonatal*. Jakarta : EGC.
- Shinta Meydiawati. (2015).*Hubungan Senam Hamil Dengan Kejadian Robekan Perineum Di Wilayah Kerja Puskesmas Sukaratu Kabupaten Tasikmalaya Tahun 2015*.
- Wiknjosastro, (2008). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta : Yayasan Bina Pustaka Sarwono.