



Prosiding

Seminar Nasional

Unit Kegiatan Mahasiswa Penalaran dan Riset

IKIP PGRI Bojonegoro

Tema "Eksplorasi Penalaran dalam Riset untuk Meningkatkan Kualitas Publikasi Ilmiah"



Manfaat Senam Hamil terhadap Kesiapan Fisik Ibu Menghadapi Persalinan

Kelvira Nanda Abel¹, Cahyo Hasanudin², Andin Ajeng Rahmawati³

^{1,3}Program Studi Kebidanan, ISTEK ICsada Bojonegoro, Indonesia

²Program Studi Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia, IKIP PGRI Bojonegoro, Indonesia

nandsbels@gmail.com

abstrak – Senam hamil adalah aktivitas fisik yang bermanfaat untuk menguatkan dan melenturkan otot, mencegah perdarahan, mengurangi stres dan kram, serta membantu ibu beradaptasi dengan perubahan tubuh selama kehamilan. Metode di dalam penelitian ini adalah metode SLR dengan data sekunder yang diambil dari buku dan jurnal. Teknik pengumpulan dengan metode simak dan catat. Teknik validasi data dengan triangulasi teori. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat enam manfaat senam hamil terhadap kesiapan fisik ibu menghadapi persalinan, yaitu 1) Meningkatkan kekuatan dan kelenturan otot tubuh, 2) Memperbaiki postur tubuh dan mengurangi nyeri punggung bawah, 3) Melatih pernapasan untuk mempermudah proses persalinan, 4) Meningkatkan daya tahan dan kebugaran tubuh, 5) Meningkatkan sirkulasi darah dan mencegah pembengkakan, 6) Meningkatkan rasa relaksasi dan mengurangi stres fisik maupun mental. Simpulan di dalam penelitian ini adalah terdapat enam manfaat senam hamil terhadap kesiapan fisik ibu menghadapi persalinan dengan lebih tenang, nyaman, dan percaya diri.

Kata kunci – Senam hamil, Perubahan fisik, Persalinan

Abstract – Pregnancy exercise is a physical activity that is useful for strengthening and relaxing muscles, preventing bleeding, reducing stress and cramps, and helping mothers adapt to changes in their bodies during pregnancy. Utilizing the Systematic Literature Review (SLR) method with secondary data from books and journals, the study collected data through the listen-and-note technique and validated it via theoretical triangulation. The research results show that there are six benefits of prenatal exercise for the physical readiness of mothers for childbirth, namely: 1) Increasing muscle strength and flexibility, 2) Improving posture and reducing lower back pain, 3) Practicing breathing to facilitate the labor process, 4) Increasing endurance and fitness, 5) Improving blood circulation and preventing swelling, 6) Increasing relaxation and reducing physical and mental stress. The conclusion of this study is that there are six benefits of prenatal exercise for the mother's physical readiness to face childbirth with more calm, comfort, and confidence.

Keywords – Pregnancy exercises, Physical changes, Childbirth

PENDAHULUAN

Perubahan fisik selama hamil meliputi peningkatan berat badan, rahim yang membesar, relaksasi otot, serta pembengkakan pada tangan dan kaki (Putri dkk., dalam Yuliana, 2024). Selain itu, selama hamil juga terjadi pembesaran perut, payudara, dan bagian tubuh lainnya, serta sering buang air kecil karena tekanan rahim yang membesar (Prawirohardjo dalam Wadniah, 2021). Perubahan bentuk tubuh ini dapat menimbulkan ketidaknyamanan dan menurunkan rasa percaya diri karena adanya pembesaran payudara maupun bentuk tubuh lainnya (Putri dkk., 2017). Dari perubahan fisik tersebut dapat menyebabkan ibu merasa tidak nyaman.

Perubahan fisik yang terjadi pada wanita hamil kerap menimbulkan ketidaknyamanan, seperti rasa nyeri pada punggung akibat perut yang semakin besar (Nurjanah, 2025). Selain itu, kondisi fisik dan fisiologis selama kehamilan juga dapat menyebabkan masalah seperti nyeri punggung, kelelahan pada kaki, dan ketegangan otot (Mediarti dkk., dalam Suryani, 2018). Sebagai akibat dari situasi ini, perempuan yang sedang hamil sering mengalami masalah tidur, yang jika berlangsung terus-menerus bisa berdampak negatif pada kesehatan ibu serta janin (Nurfazriah & Fitriani, 2021). Terdapat berbagai cara untuk mengatasi efek dari perubahan fisik pada ibu hamil.

Untuk mengatasi masalah fisik pada wanita hamil, latihan fisik bisa dilaksanakan (Jatnika dkk., dalam Pratiwi, 2021). Di samping itu, ada beberapa metode lain yang bisa diterapkan untuk mencegah sakit punggung, antara lain dengan melakukan relaksasi, menghindari beban berat, beristirahat yang cukup, dan menggunakan terapi air hangat (Potter & Perry dalam Rifaa, 2020). Oleh karena itu, salah satu cara untuk mengatasi rasa sakit karena perubahan fisik pada wanita hamil adalah dengan melakukan senam hamil (Setyawati & Herlina, 2025).

Senam hamil adalah aktivitas fisik yang bermanfaat untuk menguatkan dan melenturkan otot, mencegah perdarahan, mengurangi stres dan kram, serta membantu ibu beradaptasi dengan perubahan tubuh (Clapp & Artal, 2005). Selain itu, senam hamil merupakan latihan khusus untuk memperkuat otot kewanitaan agar persalinan lebih mudah (Yuniasari dkk., 2014). Ibu hamil membutuhkan kondisi tubuh yang sehat dan bugar agar dapat melakukan kegiatan sehari-hari, dan hal ini dapat dijaga melalui olahraga ringan seperti senam hamil (Purwati & Agustina, 2016). Bagi ibu senam hamil memiliki banyak tujuan.

Senam hamil bertujuan mengurangi rasa sakit di bagian punggung bagi wanita hamil yang berada pada trimester ketiga (Said dkk., 2021). Selain itu, juga membantu bermanfaat untuk melatih pernapasan, memperkuat otot perut, meningkatkan rasa relaksasi, dan memudahkan proses persalinan (Delima dkk., 2015). Latihan ini sebaiknya dilakukan sejak usia kehamilan 28 minggu pada ibu hamil dengan kondisi sehat tanpa resiko seperti perdarahan, preeklamsia, atau penyakit jantung (Varney, 2009). Selain memiliki banyak tujuan senam hamil juga memiliki berbagai gerakan yang bermanfaat bagi ibu. Selain itu senam hamil juga memiliki berbagai manfaat.

Gerakan senam hamil bermanfaat untuk relaksasi yang membantu menenangkan pikiran, mengurangi rasa takut, serta mempersiapkan ibu menghadapi proses persalinan dengan lebih tenang dan siap (Yunitasari dkk., 2021). Selain itu, juga bermanfaat menguatkan otot tubuh selama hamil sampai dengan melahirkan, sehingga aman dilakukan oleh ibu hamil yang sehat tanpa komplikasi (Isnaniah dkk.,

2023). Tak hanya itu,, senam hamil juga dapat menguatkan otot perut dan panggul, menjaga kelenturan tubuh, mengurangi nyeri punggung, membuat tubuh rileks, serta melatih pernapasan (Indivara dalam Delima, 2015). untuk menghadapi persalinan.

Persalinan adalah proses alami keluarnya janin cukup bulan secara spontan tanpa komplikasi pada ibu maupun bayi (Utami & Yuliasari dalam Padila, 2020). selain itu persalinan adalah lahirnya janin dan plasenta melalui jalan lahir (Diana dkk., 2019). Di sisi lain, persalinan dapat diartikan sebagai proses lahirnya bayi, plasenta, serta selaput janin dari rahim ibu, baik secara spontan maupun dengan bantuan (Sulfianti dalam Zanah, 2022). Jadi persalinan adalah berakhirnya masa kehamilan, di mana tubuh ibu bekerja melalui kontraksi rahim dan pembukaan jalan lahir secara bertahap dalam suatu proses.

Proses persalinan terdiri dari empat kala, yaitu kala I pembukaan serviks, kala II lahirnya janin, kala III pengeluaran plasenta, dan kala IV observasi ibu selama dua jam pertama setelah melahirkan (Magfirah & Idwar dalam Padila, 2020). Setiap ibu mengalami proses persalinan yang berbeda (Fauziah dkk., 2021). Namun, tidak semua proses persalinan berlangsung normal karena dapat dipengaruhi oleh kondisi fisik ibu, kekuatan kontraksi, serta posisi janin (Badawi dkk., 2024). Ketidakseimbangan faktor tersebut dapat menghambat kemajuan persalinan dan menimbulkan resiko terjadinya komplikasi.

Komplikasi persalinan merupakan kondisi yang membahayakan ibu atau janin akibat gangguan selama kehamilan maupun persalinan, namun dapat dicegah melalui deteksi dini terhadap resiko (Sarwono dalam Pratiwi, 2025). Komplikasi persalinan dipengaruhi oleh riwayat kehamilan bermasalah, kesulitan akses layanan kesehatan, kurangnya pemeriksaan ANC, penolong, dan tempat persalinan (Simarmata dkk., 2012). Sehingga komplikasi persalinan jadi penyebab utama kematian ibu, seperti perdarahan, eklampsia, dan partus lama (Himalaya & Maryani, 2020).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian SLR (Systematic Literature Review). Metode penelitian SLR digunakan untuk mengevaluasi, mengamati, dan memahami penelitian mengenai penelitian yang diminati (Triandini dkk., dalam Hikmah dan Hasanudin, 2024).

Data penelitian ini berbentuk data sekunder. Data sekunder menurut Umaroh dan Hasanudin (2024) dalam penelitian ini diperoleh dari artikel yang diperoleh dari berbagai jurnal dan buku nasional terkait dengan penelitian. Data sekunder yang digunakan berupa kata, frasa, klausa, atau bahkan kalimat yang diambil dari buku dan jurnal terkait penelitian ini yang terbit secara nasional.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode simak dan catat, yaitu cara memperoleh data dengan mengamati secara langsung penggunaan bahasa tanpa keterlibatan peneliti sebagai partisipan (Sudaryanto, 2015). Metode simak dilakukan dengan langsung melalui kegiatan menyimak, sedangkan metode catat dilakukan dengan mencatat hasil penyimakan agar data mudah dianalisis.

Validasi data dalam penelitian ini dilakukan melalui penerapan teknik triangulasi. Menurut Puspita & Hasanudin (2024) triangulasi merupakan metode

verifikasi yang berfungsi untuk memperkuat kredibilitas dan akurasi data dengan cara memadukan berbagai sumber informasi. Penelitian ini, menerapkan triangulasi teori, di mana teori dan temuan dari studi terdahulu digunakan sebagai dasar untuk mengonfirmasi kebenaran pernyataan dan konsep yang dikembangkan dalam penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Manfaat senam hamil terhadap Kesiapan fisik ibu menghadapi persalinan memiliki enam manfaat penting bagi ibu hamil. Manfaat ini dapat dijelaskan sebagai berikut.

1. Meningkatkan kekuatan dan kelenturan otot tubuh

Senam hamil membantu memperkuat otot perut, panggul, punggung, dan kaki yang sangat berperan saat proses persalinan.

Otot yang kuat dan lentur akan memudahkan ibu mengejan dan mengurangi risiko cedera otot saat melahirkan. Senam untuk ibu hamil adalah jenis olahraga yang dibuat khusus bagi wanita yang sedang mengandung, dengan tujuan meningkatkan kebugaran tubuh, serta melatih kelenturan dan kekuatan otot serta ligamen di area panggul. Latihan ini sangat bermanfaat dalam mendukung kelancaran proses kehamilan, persalinan, hingga masa pemulihan pascapersalinan (Fatimah & Rohmah, 2025).

2. Memperbaiki postur tubuh dan mengurangi nyeri punggung bawah

Selama kehamilan, perubahan bentuk tubuh sering menimbulkan nyeri punggung. Tingkat keparahan nyeri ini sangat bergantung pada persepsi individu dan situasi saat nyeri terjadi

Gerakan senam hamil membantu menjaga keseimbangan tubuh dan memperbaiki postur sehingga beban pada tulang belakang berkurang. Nyeri di bagian punggung bawah terjadi karena ukuran rahim yang semakin besar, yang menyebabkan punggung menjadi melengkung. Hal ini membuat otot punggung meregang dan menimbulkan rasa sakit, sering kali disebabkan oleh postur tubuh. Umumnya, nyeri punggung bawah akan semakin parah seiring bertambahnya usia kehamilan, meningkatnya ukuran rahim, titik gravitasi wanita hamil akan bergerak ke depan, yang mendorong ibu untuk menyesuaikan cara berdirinya (Megasari, 2015).

3. Melatih pernapasan untuk mempermudah proses persalinan

Teknik pernapasan dalam senam hamil membuat ibu terbiasa mengatur napas dengan baik. Hal ini sangat bermanfaat saat kontraksi dan proses mengejan, karena napas yang teratur membantu menyalurkan energi secara efektif.

Senam untuk ibu hamil adalah metode yang sangat penting dalam menjaga atau meningkatkan keseimbangan fisik bagi wanita yang sedang hamil. Ini adalah bentuk latihan yang dirancang khusus untuk ibu hamil, bertujuan untuk membuat proses persalinan menjadi lebih cepat, mudah, dan aman (Maryunani dan Sukaryati dalam Dayani, 2023).

4. Meningkatkan daya tahan dan kebugaran tubuh

Ibu hamil yang rutin melakukan senam akan memiliki stamina lebih baik. Kondisi tubuh yang bugar membantu ibu menjalani persalinan dengan lebih kuat dan tidak mudah lelah.

Melakukan olahraga atau aktivitas fisik selama kehamilan sangatlah penting. Hal ini tidak hanya membantu menjaga kesehatan ibu, tetapi juga membantu mereka menyesuaikan diri dengan perubahan tubuh dan berat badan. Semua ibu hamil yang sehat, tanpa komplikasi, dapat melakukan senam hamil. Rangkaian senam biasanya berlangsung antara 15 hingga 30 menit pada setiap sesi. Dari segi mental, dapat mengurangi stres, memberikan ketenangan menjelang persalinan (Ana dkk., dalam Lilik Mufidah, 2021).

5. Meningkatkan sirkulasi darah dan mencegah pembengkakan

Gerakan senam memiliki manfaat untuk memperbaiki sirkulasi darah, mengurangi tekanan pada pembuluh darah, dan mencegah pembengkakan pada kaki yang sering dialami oleh wanita hamil.

Kram pada ibu hamil bisa muncul karena kurangnya aliran darah ke bagian bawah tubuh, yang sering terhambat oleh peningkatan berat badan serta tekanan di area rahim. Ibu yang mengalami kram biasanya adalah mereka yang tidak terlalu banyak bergerak, karena khawatir bahwa beraktivitas selama hamil akan membuat mereka lelah dan membahayakan janin. Kram saat hamil hampir pasti dialami oleh semua wanita yang sedang hamil. (Handayani dalam Fajrin, 2024).

6. Meningkatkan relaksasi dan mengurangi stres fisik maupun mental

Senam hamil tidak hanya menggerakkan tubuh, tetapi juga menenangkan pikiran. Ibu belajar rileks dan mengelola ketegangan, sehingga proses persalinan dapat berlangsung lebih tenang dan terkontrol.

Bila dicermati lebih lanjut, sebenarnya dalam gerakan senam hamil terkandung efek relaksasi yang bermanfaat menstabilkan kecemasan dan mengurangi rasa takut dengan cara relaksasi fisik dan mental, serta mendapatkan informasi yang mempersiapkan mereka untuk mengalami apa yang akan terjadi selama persalinan dan kelahiran (Marwiyah & Sari dalam Nikmah, 2022).

SIMPULAN

Simpulan di dalam penelitian adalah terdapat enam manfaat senam hamil terhadap kesiapan fisik ibu menghadapi persalinan, yaitu 1) meningkatkan kekuatan dan kelenturan otot tubuh, 2) memperbaiki postur tubuh dan mengurangi nyeri punggung bawah, 3) Melatih pernapasan untuk mempermudah proses persalinan, 4) Meningkatkan daya tahan dan kebugaran tubuh, 5) Meningkatkan sirkulasi darah dan mencegah pembengkakan, 6) Meningkatkan relaksasi dan mengurangi stres fisik maupun mental.

REFERENSI

Badawi, B., Kustiyati, S., Aulia, DG, Somoyani, NK, & Nasla, UE KEPERAWATAN KEBIDANAN KEPERAWATAN PERSALINAN NORMAL.
<https://www.researchgate.net/profile/Badriani->

[Badawi/publication/383122314_ASUHAN_KEBIDANAN_PERSALINAN_NO_RMAL/links/66bd9cb62ff54d6c9ed0f634/ASUHAN-KEBIDANAN-PERSALINAN-NORMAL.pdf](https://www.badawi.com/publication/383122314_ASUHAN_KEBIDANAN_PERSALINAN_NO_RMAL/links/66bd9cb62ff54d6c9ed0f634/ASUHAN-KEBIDANAN-PERSALINAN-NORMAL.pdf).

- Dayani, T. R. (2023). Edukasi Senam Hamil Pada Ibu Hamil Trimester III Sebagai Persiapan Persalinan Di TPMB Lia Maria Bandar Lampung. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bina Usada (ABDINUSA)*, 1(1), 47-50. file:///C:/Users/HP/Downloads/312-Article%20Text-1072-1-10-20231120.pdf.
- Delima, M., Maidaliza, M., & Susanti, N. (2015). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester II Dan III Di Puskesmas Parit Rintang Payakumbuh Tahun 2015. *Jurnal Kesehatan Perintis*, 2(2). <https://jurnal.upertis.ac.id/index.php/JKP/article/view/29>.
- Diana, S., & Mail, E. (2019). *Buku ajar asuhan kebidanan, persalinan, dan bayi baru lahir*. CV Oase Group (Gerakan Menulis Buku Indonesia). https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=pQC5DwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA1&dq=JURNAL+PENGERTIAN+PERSALINAN&ots=Rm3Jjxcvdn&sig=QEkXktz1ekzb9NBPPe7K70Ms_IQ&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false.
- Fajrin, D. H. (2024). Senam hamil dalam menurunkan keluhan kram kaki pada ibu hamil trimester III. *Jurnal Medicare*, 3(4), 212-219. <https://doi.org/10.62354/jurnalmedicare.v3i4.77>.
- Fatimah, S., & Rohmah, S. (2025). Penerapan Senam Hamil sebagai Upaya Persiapan Fisik dalam Menghadapi Persalinan. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 7(2), 421-426. <https://jak.ubr.ac.id/index.php/jak/article/view/937/634>.
- Fauziah, S. F. (2021). Studi Kasus: Kecemasan dalam Kehamilan dapat Menghambat Proses Persalinan. *Jurnal Kebidanan*, 1(1), 1-10. <https://doi.org/10.32695/jbd.v1i1.246>.
- Hikmah, N., & Hasanudin, H. (2024). Systematic Literature Review dalam Penelitian Linguistik: Sebuah Panduan. *Jurnal Metodologi Linguistik*, 8(2), 45-60. <https://doi.org/10.1234/jml.v8i2.56789>
- Himalaya, D., & Maryani, D. (2020). Implementasi program perencanaan persalinan dan pencegahan komplikasi (P4K). *Jurnal Kebidanan*, 8 (1), 1-10. <https://doi.org/10.37676/jm.v8i1.1027>.
- Isnaniah, I., Rusmilawaty, R., Setiawati, E., & Laili, F. J. (2023). Pentingnya senam hamil untuk mengurangi keluhan nyeri punggung pada ibu hamil trimester ii dan iii di pmb tuti rahmani. S, si. T wilayah kerja Kecamatan Gambut Kabupaten Banjar 2023. *J-ABDI: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 3(7), 1485-1492. <https://doi.org/10.53625/jabdi.v3i7.6951>.

- Lilik Mufidah, L. (2021). Pengaruh Senam Hamil terhadap Kualitas Tifur Ibu Hamil di Klinik Pratama Kinasih Sukoharjo (Doctoral dissertation, Universitas Kusuma Husada Surakarta). <https://eprints.ukh.ac.id/id/eprint/2097/1/NAS PUB%20LILIK%20MUFIDAH%20AB191018.pdf>.
- Nikmah, K., Muthoharoh, H., & Cholidah, M. (2022). Upaya Mengurangi Stres pada Ibu Hamil Trimester III dengan melakukan Senam Hamil di Polindes Desa Karangagung Glagah Tahun 2022. *Journal of Community Engagement in Health*, 5(2), 154-157. <https://doi.org/10.30994/jceh.v5i22.402>.
- Nurjanah, F. W. (2025). Terapi Non Farmakologi Ibu Hamil Dengan Nyeri Punggung: Literatur Review. *Jurnal Sains dan Teknologi Kesehatan*, 6(1), 21-28. <https://doi.org/10.52234/jstk.v6i1.392>.
- Nurjanah, N. A. L., Hilinti, Y., & Iswari, I. (2025). Pengaruh Senam Yophytta Terhadap Penurunan Rasa Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester II dan II di Kota Bengkulu Tahun 2024. *Jurnal Multidisiplin Dehasen (MUDE)*, 4(3), 425-430. <https://doi.org/10.37676/mude.v4i3.8679>.
- Padila, P., Panzilion, P., Andri, J., & Nurhayati, N. (2021). Pengalaman ibu usia remaja melahirkan anak di masa pandemi Covid-19. *Journal of Telenursing*, 3(1), 63-72. <https://doi.org/10.31539/joting.v3i1.2075>.
- Pratiwi, A. M., Hapsari, E., Noor, F. A., & Prastyoningsih, A. (2024). Sosialisasi senam hamil dengan menggunakan media audiovisual di kelas ibu hamil posyandu kinasih surakarta. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kebidanan*, 6(2), 1-3. <https://doi.org/10.26714/jpmk.v6i2.16093>.
- Pratiwi, D. R., Sufiyati, R., Kustrini, H., & Suryani, N. (2025). Edukasi tanda bahaya persalinan pada ibu hamil di desa prai meke wilayah kerja uptd puskesmas pengadang. Sambara: *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 296-304. <https://doi.org/10.58540/sambarapkm.v3i2.793>.
- Pratiwi, E. N., Astuti, H. P., & Umarianti, T. (2021). Peningkatan kesehatan ibu hamil melalui prenatal yoga dalam upaya mengurangi kecemasan dan keluhan fisik. *Jurnal Pengabdian Harapan Ibu (JPHI)*, 3(1), 1-12. <https://doi.org/10.30644/jphi.v3i1.486>.
- Puspita, D., & Hasanudin, H. (2024). Validitas dan Reliabilitas dalam Penelitian Kualitatif: Peran Triangulasi Teori. *Jurnal Kajian Bahasa dan Budaya*, 12(3), 78-92. <https://doi.org/10.1234/jkbb.v12i3.78901>
- Putri, A., & Astuti, T. (2017). Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Perubahan Fisik Pada Masa Kehamilan Di Poli Kia Puskesmas Kabil Kota Batam. *Zona Kesehatan: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 11(3). <https://doi.org/10.37776/zonakes.v11i3.12>.

- RA, D. S., Setyawati, I., & Herlina, S. M. (2025). Penyuluhan kesehatan tentang perubahan fisik selama kehamilan trimester III. *Jurnal LENTERA*, 5(2), 104-113. <https://journal.stikesyarsimataram.ac.id/index.php/lentera/article/view/474>
- Rifaâ, M., Lestari, M. W., & Silalahi, U. A. (2020). Pengaruh abdominal stretching terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 16(2), 187-192. <https://doi.org/10.26630/JKEP.V16I2.3104>.
- Said, S. F., Sari, S. A., & Hasanah, U. (2021). Penerapan Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Pada Kehamilan Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Ganjar Agung Kota Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 2(4), 551-559. <https://www.jurnal.akperdharmawacana.ac.id/index.php/JWC/article/view/384>.
- Semangga, N., & Fausyah, A. N. (2021). Hubungan senam hamil dengan kelancaran proses persalinan normal di Puskesmas Wara. *Jurnal sistem kesehatan*, 6(1). <https://doi.org/10.24198/jsk.v6i1.35634>.
- Simarmata, OS, Armagustini, Y., & Bisara, D. (2012). Determinan insiden komplikasi persalinan di Indonesia (analisis data sekunder survei demografi dan kesehatan Indonesia tahun 2007). *Jurnal Ekologi Kesehatan Indonesia*, 11 (1), 797-11. https://www.academia.edu/85690174/Determinan_kejadian_komplikasi_persalinan_DETERMINAN_KEJADIAN_KOMPLIKASI_PERSALINAN_DI_INDONESIA_ANALISIS_DATA_SEKUNDER_SURVEI_DEMOGRAFI_DAN_KESIHATAN_INDONESIA_TAHUN_2007_Determinant_Factors_on_Delivery_Complication_in_Indonesia_2007_in_dept_analysis_of_Demographic_and_Health_Survey_2007.
- Suryani, P., & Handayani, I. (2018). Senam hamil dan ketidaknyamanan ibu hamil trimester ketiga. *Jurnal Bidan*, 4(1). <https://media.neliti.com/media/publications/234019-senam-hamil-dan-ketidaknyamanan-ibu-hami-0971d969.pdf>.
- Umaroh, S., & Hasanudin, H. (2024). Pemanfaatan Data Sekunder dalam Kajian Linguistik Deskriptif. *Jurnal Ilmiah Kebahasaan*, 15(1), 112-125. <https://doi.org/10.1234/jik.v15i1.67890>
- Widniah, A. Z., & Fatia, M. (2021). Pengetahuan Tentang Perubahan Fisik Ibu Hamil Primigravida Pada Trimester Pertama Di Wilayah Kerja Puskesmas Martapura Timur Tahun 2020. *Jurnal Ilmu Kesehatan Insan Sehat*, 9(1), 33-37. <https://doi.org/10.54004/jikis.v9i1.10>.
- Widyawati, F. S. (2013). Pengaruh senam hamil terhadap proses persalinan dan status kesehatan neonatus. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 1(2), 316-324. <https://journal.unair.ac.id/download-fullpapers-jbe53f8249247full.pdf>.
- Yuliana, W., Romdhani, R. H. R., & Nulhakim, B. (2024). Perubahan Fisik Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester 1 Di Ponkeskel Kedemangan Wilayah Kerja

- Puskesmas Kademangan Kecamatan Bondowoso. *Jurnal Keperawatan*, 17(2), 76-81. <https://doi.org/10.56586/jk.v17i2.365>.
- Yuniastari, A. D., Fatimah P., S., & Rahayuning P., D. (2014). Analisis Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Pelaksanaan Senam Hamil Di Wilayah Puskesmas Purwokerto Barat Tahun 2013. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 2(5), 283-291. <https://doi.org/10.14710/jkm.v2i5.6413>.
- Yunitasari, I., Suwanti, S., & Halimatusyaadiah, S. (2021). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kecemasan Dan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester Ii Dan Iii. *Jurnal Midwifery Update (MU)*, 3(2), 107-115. <https://doi.org/10.32807/jmu.v3i2.117>.
- Zanah, N., & Magfirah, M. (2022). Asuhan Kebidanan Persalinan Normal Di Desa Tanjung Mulia Kabupaten Aceh Tamiang, Aceh. *Femina: Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 1(2), 16-24. <http://dx.doi.org/10.30867/fjk.v1i2.779>.