



Seminar Nasional

Unit Kegiatan Mahasiswa Penalaran dan Riset
IKIP PGRI Bojonegoro

Tema “Eksplorasi Penalaran dalam Riset untuk Meningkatkan Kualitas Publikasi Ilmiah”



Manfaat *Squatting Exercise* dalam Memperkuat Otot Panggul untuk Mempercepat *Cervical Dilatation*

Vita Ainur Suatun^{1(✉)}, Cahyo Hasanudin², Andin Ajeng Rahmawati³

^{1,3}Program Studi D3 Kebidanan, ISTek Icsada Bojonegoro

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

vitaainur7@gmail.com

Abstrak— Squat digambarkan sebagai latihan fungsional yang melibatkan banyak sendi dan telah banyak diteliti efektivitasnya. Tujuan dari penelitian ini adalah ingin mengetahui manfaat *squatting exercise* dalam memperkuat otot panggul untuk mempercepat *cervical dilatation*. Metode di dalam penelitian ini menggunakan metode SLR. Data di dalam penelitian ini menggunakan data sekunder yang diambil dari buku dan artikel. Teknik pengumpulan data menggunakan metode simak dan catat. Teknik validasi data menggunakan teknik triangulasi sumber. Hasil penelitian menunjukkan bahwa manfaat *squatting* memiliki manfaat 1) menguatkan otot dasar panggul (*pelvic floor*), 2) memperbesar pinggul dan membuka jalan lahir, 3) mendukung posisi janin optimal dan membantu penurunan bayi ke panggul, 4) menguatkan otot tubuh bagian bawah dan ketahanan tubuh, dan 5) mempengaruhi durasi persalinan dan mempermudah tahap mengejan. Simpulan di dalam penelitian ini adalah terdapat lima manfaat *squatting exercise* dalam memperkuat otot panggul untuk mempercepat *cervical dilatation*.

Kata kunci— *squatting exercise*, *cervical dilatation*, otot panggul

Abstract— Squat digambarkan sebagai latihan fungsional yang melibatkan banyak sendi dan telah banyak diteliti efektivitasnya. Tujuan dari penelitian ini adalah ingin mengetahui manfaat *squatting exercise* dalam memperkuat otot panggul untuk mempercepat *cervical dilatation*. Metode di dalam penelitian ini menggunakan metode SLR. Data di dalam penelitian ini menggunakan data sekunder yang diambil dari buku dan artikel. Teknik pengumpulan data menggunakan metode simak dan catat. Teknik validasi data menggunakan teknik triangulasi sumber. Hasil penelitian menunjukkan bahwa manfaat *squatting* memiliki manfaat 1) menguatkan otot dasar panggul (*pelvic floor*), 2) memperbesar pinggul dan membuka jalan lahir, 3) mendukung posisi janin optimal dan membantu penurunan bayi ke panggul, 4) menguatkan otot tubuh bagian bawah dan ketahanan tubuh, dan 5) mempengaruhi durasi persalinan dan mempermudah tahap mengejan. Simpulan di dalam penelitian ini adalah terdapat lima manfaat *squatting exercise* dalam memperkuat otot panggul untuk mempercepat *cervical dilatation*.

Keywords— *squatting exercise*, *cervical dilation*, pelvic

PENDAHULUAN

Squat digambarkan sebagai latihan fungsional yang melibatkan banyak sendi dan telah banyak diteliti efektivitasnya (Flanagan dkk., 2003). Selain itu, latihan ini dianggap mampu meningkatkan kekuatan otot kaki secara signifikan (Evitamala, Hasbi & Syahrani, 2024). Sementara itu, Squat adalah membantu melebarkan jalan lahir dan memudahkan turunnya bayi (Subagio dkk., 2025). Secara keseluruhan, squat merupakan latihan fungsional yang efektif untuk meningkatkan kekuatan otot kaki serta membantu melebarkan jalan lahir untuk memudahkan turunnya bayi.

Gerakan *Squat Pose* (Malasana) bermanfaat membantu meredakan ketegangan pada tulang punggung, bahu, dan leher, sekaligus mendukung peningkatan suplai oksigen menuju plasenta (Khairani dkk., 2023). Latihan squat serta peregangan pada area pinggul dapat membantu mempersiapkan kekuatan panggul untuk mendukung proses persalinan (Baningrum, Pramitra & Sari, 2025). Manfaat Squat adalah latihan yang paling tepat untuk membentuk otot paha bagian depan dan otot pantat (Tilong, 2015). Berdasarkan pendapat diatas maka Squat Pose dapat meredakan ketegangan, menyiapkan pinggul, membentuk otot paha, dan pantat. Squat Pose ini sebagai persiapan penting dalam proses *cervical dilatation*.

Cervical dilatation adalah proses membuka dan menipisnya serviks sebagai respons terhadap kontraksi uterus selama persalinan untuk memungkinkan lahirnya janin (Anggraini dkk., 2025). Selain itu, studi klinis menunjukkan Persalinan normal adalah sebuah proses keluarnya janin dari rahim ibu dengan kekuatan ibu sendiri (Solichatin & Khoirul, 2024). Tahapan awal dari persalinan adalah kala I yaitu adanya pembukaan dan dilatasi serviks, Partus lama terjadi karena dari dilatasi serviks (Galuh & Erin, 2023). *Cervical dilatation* adalah pembukaan serviks yang dapat memicu partus lama bila lambat.

Cervical dilatation memiliki beberapa ciri klinis yang dapat diamati melalui pemeriksaan intrapartum. Salah satu ciri utama adalah kontraksi uterus sebagai tanda pasti persalinan terlihat dari his yang semakin sering dan durasinya makin panjang seiring berjalannya waktu (Siregar, Siregar & Batubara, 2023). Selain itu tanda-tanda persalinan mencakup keluarnya lendir bercampur darah dari vagina. Bloody show ini muncul karena sumbat lendir pada serviks (mucus plug) mulai lepas (Salsabila dkk., 2025). Ciri lain yang terkait dengan kemajuan dilatasi adalah terdiri dari fase laten dan fase aktif. Fase laten dimulai saat kontraksi teratur muncul dan serviks membuka hingga 3 cm, sedangkan fase aktif berlangsung setelahnya hingga dilatasi serviks mencapai 10 cm (Dita dkk., 2025). *Cervical dilatation* ditandai kontraksi kuat, lendir berdarah, serta fase laten dan aktif hingga pembukaan lengkap *cervical dilatation* dan proses pembukaan yang ini didukung oleh otot panggul.

Otot panggul merupakan kelompok otot di dasar panggul yang tersusun atas tiga lapisan (Mahardika & Rahmanto, 2025). Selain itu otot Panggul adalah otot yang kekuatannya harus ditingkatkan pada ibu post partum melalui pelvic floor exercise guna mengatasi dan mencegah terjadinya inkontinensia (Sukmawati, Wulandari & Yani, 2024). Sedangkan dalam penelitian lain dijelaskan otot dasar panggul adalah otot panggul merujuk pada otot yang menggerakkan tungkai dan sendi panggul seperti otot gluteal dan abductor (Rahajeng, 2021). Jadi otot panggul terdiri dari tiga lapisan, perlu diperkuat setelah melahirkan, dan mencakup otot seperti gluteal dan abductor.

Fungsi Otot Panggul adalah memberikan kekuatan yang cukup untuk mengendalikan pelepasan urine dan menjaga sfingter tetap tertutup, sehingga dapat mengatasi masalah inkontinensia urine (Dahlan & Martiningsih, 2024). Selain itu, fungsi otot panggul adalah menunjang kontinen fekal (kemampuan menahan feses) melalui dukungannya terhadap unit anorektal dan sfingter anus (Peter dkk., 2024). Fungsi lain yang tidak kalah penting adalah mempertahankan kekuatan (tonus) untuk mencegah terjadinya kebocoran urine yang diakibatkan oleh melemahnya fungsi otot panggul pada lansia (Nabila & Rohyani, 2025). Penelitian ini penting untuk dilakukan mengingat *squatting exercise* untuk mengetahui manfaat dalam memperkuat otot panggul untuk mempercepat *cervical dilatation*.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian yang menggunakan metode *Systematic Literature Review (SLR)*. Metode SLR berfungsi untuk mengevaluasi, meninjau, dan menginterpretasikan seluruh penelitian yang mungkin terkait dengan topik yang dikaji serta pertanyaan penelitian yang ingin dijawab (Triandini dkk., dalam Hikmah dan Hasanudin, 2024).

Data yang digunakan dalam penelitian ini berupa data sekunder. Umaroh dan Hasanudin (2024) menyatakan bahwa data sekunder dapat diperoleh melalui berbagai sumber. Data sekunder di dalam penelitian ini berupa kata, frasa, klausa, maupun kalimat yang diambil dari buku serta artikel jurnal yang diterbitkan secara nasional.

Teknik pengumpulan data menggunakan metode simak dan catat. Metode simak dan catat menurut Janna, Widayati, dan Kusmiyati (2018) adalah metode dengan menyimak objek penelitian lalu mencatat data untuk dianalisis. Metode simak dalam penelitian ini dengan cara peneliti membaca buku atau artikel yang terbit di dalam jurnal ataupun yang sudah terbit di dalam buku. Metode catat di dalam penelitian ini dengan cara melakukan peneliti mencari dan membaca sumber data. Dalam penelitian ini, peneliti mencatat informasi yang berkaitan dengan manfaat latihan squat dalam memperkuat otot panggul dan mempercepat pembukaan serviks. Data yang sudah dicatat kemudian disusun kembali untuk dianalisis sesuai tujuan penelitian.

Validasi data dilakukan dengan teknik triangulasi. Menurut Puspita dan Hasanudin (2024) menjelaskan bahwa triangulasi merupakan cara untuk meningkatkan kualitas, kredibilitas, dan ketelitian data melalui penggabungan informasi dari berbagai sumber. Validasi di dalam penelitian ini digunakan triangulasi teori. Cara melakukan validasi yaitu dengan memeriksa kebenaran suatu pernyataan atau konsep dengan merujuk pada teori penelitian maupun pemikiran.

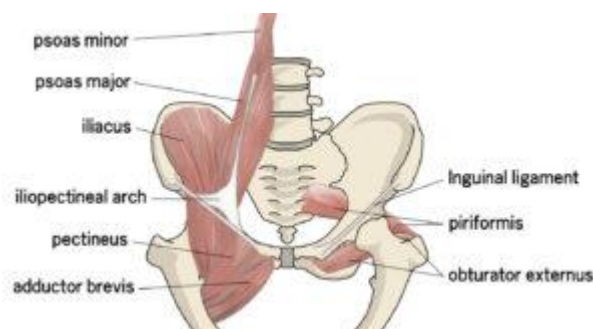
HASIL DAN PEMBAHASAN

Squatting exercise dalam memperkuat otot panggul untuk mempercepat *cervical dilatation* memiliki lima manfaat utama. Kelima manfaat ini akan dijelaskan sebagai berikut.

1. Memperkuat otot dasar panggul (*pelvic floor*)

Memperkuat otot dasar panggul (*pelvic floor*) merupakan salah satu manfaat utama dari squatting exercise, terutama bagi wanita hamil yang mempersiapkan diri menghadapi proses persalinan. Gerakan squat melibatkan kontraksi dan relaksasi otot-otot panggul secara ritmik, sehingga membantu meningkatkan kekuatan, ketahanan, dan elastisitas jaringan penopang organ reproduksi. Ketika squat dilakukan secara konsisten, otot dasar panggul menjadi lebih stabil dan mampu menopang beban kehamilan dengan lebih baik, termasuk menjaga posisi rahim, kandung kemih, dan usus secara optimal. Kondisi ini penting untuk mengurangi tekanan berlebih dan membantu tubuh beradaptasi terhadap perubahan biomekanik selama masa kehamilan.

Selain meningkatkan kekuatan, squat juga membantu meningkatkan kelenturan otot panggul yang berperan dalam proses pembukaan serviks saat persalinan. Otot panggul yang lebih lentur memudahkan tubuh mengatur tekanan dan gerakan selama kontraksi, sehingga dapat membantu mempercepat proses cervical dilatation. Ketika otot dasar panggul dapat berfungsi secara maksimal, ruang panggul menjadi lebih terbuka, aliran darah membaik, dan bayi lebih mudah turun ke posisi persalinan. Dengan demikian, squatting exercise bukan hanya meningkatkan kekuatan otot panggul, tetapi juga mendukung efisiensi dan kelancaran proses kelahiran secara fisiologis. Adapun tampilan otot panggul dapat dilihat pada gambar berikut.



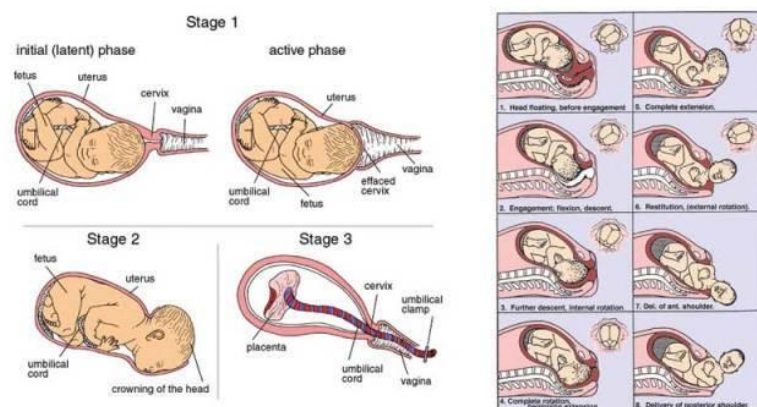
Gambar 1. Otot Panggul (Tim Wall, 2025)

Latihan penguatan otot dasar panggul perubahan dasar panggul selama kehamilan dapat melemahkan otot penopang kandung kemih sehingga menyebabkan stress inkontinensia (Dinata dkk., 2008). Selain itu, latihan ini juga berpengaruh positif terhadap konsistensi feses berdasarkan *Bristol Stool Scale*, yang menunjukkan bahwa otot panggul yang kuat membantu kelancaran proses eliminasi (Handayani dkk., 2023). Dukungan edukasi mengenai senam kegel juga menjadi faktor kunci dalam meningkatkan kesadaran kelompok ibu untuk menjaga kekuatan otot dasar panggul mereka (Khasanah dkk., 2024). Integrasi antara squatting exercise dengan senam kegel akan menciptakan sinergi yang luar biasa, tidak hanya untuk mempercepat pembukaan serviks, tetapi juga untuk mencegah komplikasi pasca persalinan seperti inkontinensia.

2. Memperlebar panggul dan membuka

Memperlebar panggul merupakan salah satu manfaat penting dari berbagai latihan panggul, terutama bagi wanita hamil yang sedang mempersiapkan proses persalinan. Gerakan yang melibatkan panggul, seperti squat, duduk bersila, atau pelvic opening exercise membantu otot di sekitar panggul bekerja secara teratur melalui gerakan membuka dan menutup. Aktivitas ini membuat otot-otot panggul menjadi lebih rileks, lebih lentur, dan tidak mudah tegang. Ketika otot panggul berada dalam kondisi yang optimal, ruang panggul menjadi lebih terbuka, sehingga memudahkan posisi bayi turun ke area panggul. Selain itu, fleksibilitas otot panggul yang meningkat juga berperan penting dalam menjaga kenyamanan ibu serta membantu tubuh beradaptasi terhadap perubahan selama masa kehamilan.

Selain membuat panggul lebih lebar secara fungsional, latihan ini juga membantu membuka jalan lahir. Jalan lahir terdiri dari serviks, vagina, dan jaringan di sekitarnya, yang semuanya perlu dalam kondisi elastis dan siap saat persalinan berlangsung. Ketika panggul lebih lentur dan otot-ototnya tidak kaku, tekanan dari kepala bayi pada serviks akan lebih efektif sehingga dapat membantu mempercepat proses *cervical dilatation* (pembukaan). Ruang panggul yang lebih terbuka juga melancarkan aliran darah dan membantu mengoptimalkan pergerakan bayi menuju posisi persalinan. Dengan demikian, latihan yang memperlebar panggul tidak hanya memperkuat struktur otot, tetapi juga mendukung mekanisme tubuh dalam membuka jalan lahir secara alami. Adapun ilustrasi mengenai struktur panggul dan jalan lahir dapat dilihat pada gambar.



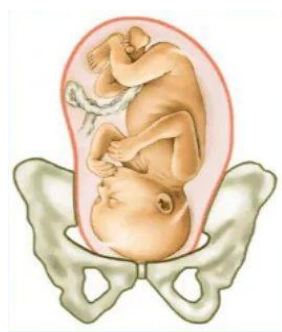
Gambar 1. Jalan Lahir Bayi (Pujianti, 2022)

Optimalisasi ruang panggul dapat dilakukan melalui berbagai metode latihan yang dinamis. Penggunaan alat bantu seperti *gym ball* telah terbukti efektif dalam membantu ibu hamil primigravida mempercepat durasi persalinan melalui stimulasi gerakan pinggul yang lembut (Rakizah dkk., 2023). Selain itu, latihan *pelvic rocking* juga memberikan pengaruh yang sangat besar terhadap kemajuan persalinan, terutama pada kala I fase aktif (Susanti dkk., 2025). Gerakan panggul ini sangat efektif bagi ibu bersalin multipara untuk memperpendek durasi kala I (Sari dkk., 2021). Fleksibilitas panggul yang didapat dari variasi latihan seperti squat, *gym ball*, dan *pelvic rocking* merupakan kunci utama dalam mengurangi trauma fisik pada jalan lahir karena jaringan menjadi lebih elastis dan siap menghadapi tekanan kepala janin.

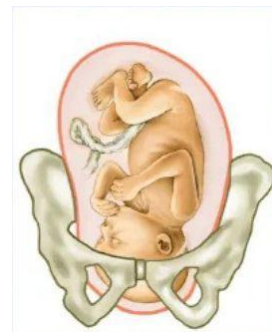
3. Mendukung posisi janin optimal dan membantu penurunan bayi ke panggul

Mendukung posisi janin optimal dan membantu penurunan bayi ke panggul merupakan salah satu manfaat penting dari squatting exercise pada ibu hamil. Gerakan squat membantu memperbaiki postur dan keseimbangan panggul, sehingga menciptakan ruang yang optimal bagi janin untuk berada pada posisi kepala di bawah sebagai posisi ideal menjelang persalinan. Posisi ini memudahkan janin menyesuaikan diri dengan jalan lahir dan mendukung proses persalinan yang lebih lancar.

Selain itu, posisi jongkok memanfaatkan gaya gravitasi untuk membantu penurunan kepala janin ke dalam panggul ibu. Panggul yang lebih terbuka memungkinkan bayi turun secara bertahap dan stabil, sehingga membantu proses engagement janin. Kondisi ini juga berperan dalam mengurangi hambatan mekanik selama persalinan dan mendukung kemajuan proses persalinan secara fisiologis. Tzuchi (2025) mengatakan bahwa turunnya kepala janin ke panggul merupakan tanda kemajuan persalinan yang di buktikan pada gambar di bawah.



bayi sebelum masuk panggul



bayi sudah masuk panggul

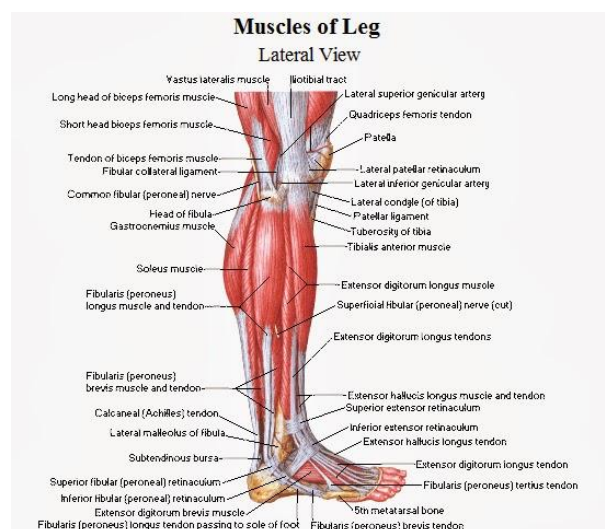
Gambar 1. Bayi ke Panggul (TzuChi, 2025)

Posisi ibu selama proses persalinan sangat menentukan kecepatan turunnya kepala janin ke dasar panggul. Pengaturan posisi persalinan yang tepat terbukti memperpendek lamanya kala I fase aktif pada ibu primigravida (Judika, 2025). Penggunaan gym ball kembali menunjukkan aktivitasnya dalam mendukung durasi persalinan yang lebih singkat melalui fasilitasi gerakan panggul yang mendukung gravitasi (Rakizah dkk., 2023). Teknik lain seperti metode rebozo juga ditemukan sangat efektif dalam membantu penurunan kepala janin pada ibu hamil trimester III (Zulianur dkk., 2025). keberhasilan penurunan kepala janin tidak hanya bergantung pada gravitasi semata, tetapi juga pada kemampuan ibu untuk merasa relax dan nyaman dengan posisinya, sehingga squatting exercise menjadi opsi posisi yang sangat fisiologis untuk mendukung proses tersebut.

4. Memperkuat otot tubuh bagian bawah dan ketahanan tubuh

Memperkuat otot tubuh bagian bawah dan meningkatkan ketahanan tubuh merupakan salah satu manfaat utama dari squatting exercise. Gerakan squat melibatkan berbagai kelompok otot besar pada tubuh bagian bawah, seperti otot paha, betis, dan panggul, sehingga membantu meningkatkan kekuatan dan stabilitas tubuh secara keseluruhan. Otot-otot yang kuat berperan penting dalam menopang berat badan, menjaga keseimbangan, serta mendukung aktivitas fisik sehari-hari, terutama pada ibu hamil.

Selain meningkatkan kekuatan otot, squat juga berkontribusi dalam meningkatkan ketahanan tubuh melalui peningkatan sirkulasi darah dan efisiensi kerja otot. Latihan yang dilakukan secara teratur membantu tubuh beradaptasi terhadap aktivitas fisik, mengurangi rasa lelah, serta meningkatkan daya tahan selama kehamilan dan persalinan. Dengan demikian, squatting exercise tidak hanya memperkuat otot tubuh bagian bawah, tetapi juga membantu meningkatkan ketahanan tubuh dalam menghadapi tuntutan fisik secara fisiologi.



Gambar 1. Ilustrasi Otot Tubuh Bagian Bawah (Ibnu, 2013)

Kekuatan otot tubuh bagian bawah sangat berpengaruh terhadap kenyamanan ibu selama masa kehamilan tua. Penerapan *prenatal yoga secara* konsisten dapat mengurangi keluhan nyeri punggung bawah yang sering dialami oleh ibu hamil trimester III (Febrida dkk., 2024). Jika dibandingkan dengan senam hamil biasa, *prenatal yoga* menunjukkan keunggulan yang lebih signifikan dalam menurunkan intensitas *low back pain* (Amalia dkk., 2023). Selain itu, kombinasi antara senam hamil dan teknik akupresur juga memberikan hasil yang efektif dalam meminimalisir nyeri punggung bawah (Pravikasari, 2014). Saya menilai bahwa ketahanan fisik yang dibangun melalui otot paha dan punggung yang kuat akan menjadi modal energi bagi ibu agar tidak cepat merasa lelah saat memasuki fase persalinan yang menguras tenaga.

5. Mengurangi durasi persalinan dan mempermudah tahap mengejan

Mengurangi durasi persalinan dan mempermudah tahap mengejan merupakan salah satu manfaat dari squatting exercise pada ibu hamil. Gerakan squat membantu membuka panggul secara optimal dan meningkatkan kekuatan serta koordinasi otot panggul dan perut, sehingga mendukung kemajuan persalinan secara fisiologis. Kondisi panggul yang lebih terbuka memungkinkan penurunan kepala janin berlangsung lebih efektif, sehingga mempercepat proses persalinan.

Selain itu, squat meningkatkan kemampuan ibu dalam mengontrol pernapasan dan kontraksi saat proses mengejan. Otot yang lebih kuat dan fleksibel membantu ibu menghasilkan dorongan yang lebih efektif pada tahap kala II persalinan, sehingga mengurangi kelelahan dan meminimalkan hambatan selama proses kelahiran. Dengan demikian, squatting exercise berperan dalam memperpendek durasi persalinan serta mempermudah tahap mengejan secara aman dan fisiologis.



Gambar 1. Tahap Mengejan (Upahita, 2023)

SIMPULAN

Squatting exercise dalam memperkuat otot panggul untuk mempercepat cervical dilation memiliki lima manfaat utama. Kelima manfaat itu, antara lain 1) menguatkan otot dasar panggul (*pelvic floor*), 2) memperlebar panggul dan membuka jalan lahir, 3) mendukung posisi janin optimal dan membantu penurunan bayi ke

panggul, 4) menguatkan otot tubuh bagian bawah dan ketahanan tubuh, dan 5) mengurangi durasi persalinan dan mempermudah tahap mengejan.

REFERENSI

- Amalia, R., Yuliani, D. R., Winarso, S. P., Hapsari, W., & Sulistyani, S. (2023). Perbedaan prenatal yoga dan senam hamil dalam menurunkan low back pain ibu hamil trimester III. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 14(2), 100-110. <https://doi.org/10.36419/jki.v14i2.861>.
- Anggraini, R., Rahma, M., Permadi, Y., & Juniarti, A. (2025). Pengaruh penerapan endorphin massage terhadap dilatasi serviks pada ibu bersalin kala I fase laten di praktik mandiri bidan (PMB) lismarini Palembang tahun 2024. *Jurnal Kesehatan Abdurahman*, 14(2), 158-169. <https://doi.org/10.55045/jkab.v14i2.239>.
- Baningrum, B. A. F., Pramartita, A. Y., Fm, S. O. K. K., Sari, P., ST, S., & Keb, M. (2025). *Yoga untuk Ibu hamil: Praktik meningkatkan wellnes dan kualitas hidup*. Bandung: Kaizen Media Publishing.
- Dahlan, D. A., & Martiningsih. (2014). Pengaruh latihan kegel terhadap inkontinensia urine pada lansia di panti sosial tresna werdha meci angi bima. *Jurnal Kesehatan Prima*, 8(2), 1292-1297. <https://poltekkes-mataram.ac.id/wp-content/uploads/2015/08/3.-Dahlan-1292-1297-1.pdf>.
- Dinata, F., Santoso, B. I., Nuhonni, S. A., & SURJANTO, S. (2008). Kekuatan otot dasar panggul pada primigravida (Penelitian Pendahuluan). *Indonesian Journal of Obstetrics and Gynecology*, 32(2), 1-5. <https://www.inajog.com/index.php/journal/article/view/152/146>.
- Dita Retno Pratiwi, Rofina Sufiyati, Hardiyanti Kustrini, & Nunung Suryani. (2025). Edukasi tanda bahaya persalinan pada ibu hamil di desa prai meke wilayah kerja updt puskesmas pengadang. *SAMBARA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 296-304. <https://doi.org/10.58540/sambarapkm.v3i2.793>.
- Evitamala, L., Hasbi, H., & Syahroni, M. (2024). The effectiveness of the squat exercise model on physiological changes in x-foot patients. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, 11(2), 193-198. <https://doi.org/10.46368/jpjk.v11i2.2475>.
- Fari, A. I., Anggraini, N., Handayani, V. Y. W., & Pranata, L. (2024). Perbedaan fungsi traktus urinarius (Miksi) sebelum dan sesudah pelvic floor muscle exercise (PFME) pada ibu hamil. *Media Karya Kesehatan*, 7(1), 1-8.
- Febrida, E. F., Putri, A. R. S., Oktafia, D., Tanti, D. D., Delvira, F., Indriyani, F., Gadilaj, I. D., Aprilia, Q. L., Selviana, R., & Putri, N. A. (2024). Penerapan prenatal yoga untuk mengurangi masalah nyeri punggung bagian bawah pada kehamilan trimester III. *Bhakti Nagori (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 4(2), 67 - 75. https://doi.org/10.36378/bhakti_nagori.v4i2.3881.

- Flanagan, S., Salem, G. J., Wang, M. Y., Sanker, S. E., & Greendale, G. A. (2003). Squatting exercises in older adults: kinematic and kinetic comparisons. *Medicine And Science In Sports And Exercise*, 35(4), 635-634. [10.1249/01.MSS.0000058364.47973.06](https://doi.org/10.1249/01.MSS.0000058364.47973.06).
- Galuh, P & Erin P. (2023). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian partus lama pada ibu bersalin di RSUD djoelham binjai tahun 2023. (2023). *Jurnal Riset Ilmu Kesehatan Umum Dan Farmasi (JRIKUF)*, 1(4), 77-85. <https://doi.org/10.57213/jrikuf.v1i4.114>.
- handayani, V. Y., Pranata, L., Fari, A. I., & Ajul, K. (2023). Pelvic floor muscle exercise (PFME) on bristol stool scale type. *Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIKa)*, 5(1), 89-96. <https://doi.org/10.36590/jika.v5i1.263>.
- Hikmah, Y. D., & Hasanudin, C. (2024, June). Eksplorasi konsep matematika dalam pembelajaran di sekolah dasar. In *Seminar Nasional dan Gelar Karya Produk Hasil Pembelajaran* (Vol. 2, No. 1, pp. 316-324). <https://prosiding.ikipgribojonegoro.ac.id/index.php/SNGK/article/view/2382/pdf>.
- Ibnu, H. (2013). *Kekuatan otot tungkai*. <https://hkmibnu.blogspot.com/2013/12/kekuatan-otot-tungkai.html>.
- Indriati, N., Indah, S. P., & Veronica, S. Y. (2023). Pengaruh pemberian kurma sukari pada ibu bersalin terhadap durasi persalinan di kabupaten Mesuji tahun 2024. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 13(2), 172-182. <https://doi.org/10.31596/jcu.v13i2.2351>.
- Jannah, A., Widayati, W., & Kusmiyati, K. (2018). Bentuk dan makna kata makian di terminal purabaya surabaya dalam kajian sosiolinguistik. *Fonema*, 4(2), 43-59. <http://repository.unitomo.ac.id/id/eprint/1070>.
- Khairani, AF, & Windayanti, H. (2023, Agustus). Yoga prenatal untuk Ibu hamil trimester II dan III di desa bajangan puskesmas bringin. *Dalam Prosiding Seminar Nasional dan CFP Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo*, 2 (1), 279 -287. <https://callforpaper.unw.ac.id/index.php/semnasdancfpbidanunw/article/view/408>.
- Khasanah, A. U. A., Soliha, S., & Vahlia, I. (2024). Kegel exercise untuk menguatkan otot dasar panggul pada kelompok pengajian aisyiyah yosodadi metro timur. *Prosiding Seminar Nasional & Call for Paper Senabistekes Universitas Muhammadiyah Muara Bungo*, 105-109. <https://badge.dimensions.ai/details/id/pub.1188117057>.
- Mahardika, D. R. N., & Rahmanto, S. (2025). Efektivitas kegel exercise dalam penguatan otot panggul dan memperlancar proses mengejan pada ibu hamil di puskesmas kedungkandang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 3(9), 4537-4543. <https://doi.org/10.59837/jpmba.v3i9.3288>.

- Nabila Fairuz Nuranthi & Royani, (2025). Characteristic description of urinary incontinence in the elderly at the Bina Bhakti Serpong Werdha Hospital in 2024 (2025). *Jurnal Kesehatan STIKes IMC Bintaro*, 8(1), 79-91. <https://doi.org/10.63448/v152hr36>.
- Pamudita, R. R., & Indahwati, L. (2024). Hubungan tingkat aktivitas fisik sebelum persalinan dengan durasi kala II ibu primipara di fasilitas kesehatan malang.. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 8(2), 21-45. [490-Article Text-2323-1-10-20240914 \(2\).pdf](#).
- Pengaruh posisi persalinan terhadap lamanya persalinan kala I fase aktif pada ibu Primigravida. (2025). *Judika (Journal Nusantara Medika)*, 9(1), 1-10. <https://doi.org/10.29407/judika.v9i1.25190>.
- Peter Ian Limas, Alexander Halim Santoso, Heri Yanto Putra, Ryan Dafano Putra Mahendri, Edwin Destra, & Farell Christian Gunaidi. (2024). Peran pemeriksaan keparahan inkontinensia fekal dengan kuesioner fisi pada kelompok lanjut usia. *Jurnal Pelayanan Dan Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 3(4), 28-37. <https://doi.org/10.55606/jppmi.v3i4.1576>.
- Pravikasari, N. A. (2014). Perbedaan senam hamil dan teknik akupresur terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III. (Doctoral dissertation, Program Pascasarjana Undip), 2(1), 1-81. <https://eprints.undip.ac.id/43150/>.
- Pujianti (2022). Konsep dasar persalinan. <https://asuhankebidananpersalinann.blogspot.com/2022/01/konsep-dasar-persalinan.html>.
- Puspita, W. R., & Hasanudin, C. (2024, June). Strategi untuk meningkatkan kemampuan berhitung dasar matematika siswa sekolah dasar melalui metode drill. *Seminar Nasional dan Gelar Karya Produk Hasil Pembelajaran*, 2(1), 1552-1561. <https://prosiding.ikipgribojonegoro.ac.id/index.php/SNGK/article/view/>.
- Rahajeng, R. (2013). Efek latihan kegel pada kekuatan otot dasar panggul ibu pasca persalinan. *Jurnal Kedokteran Brawijaya*, 26(2), 120-123. <https://doi.org/10.21776/ub.jkb.2010.026.02.11>.
- Rakizah, I., Rahmawati, D. T. ., & Kadarsih, M. . (2023). Studi literatur penggunaan gym ball pada ibu hamil primigravida untuk mempercepat durasi persalinan. *Jurnal Vokasi Kesehatan*, 2(1), 7-12. <https://doi.org/10.58222/juvokes.v2i1.137>.
- Rakizah, I., Rahmawati, D. T. ., & Kadarsih, M. . (2023). Studi literatur penggunaan gym ball pada Ibu hamil primigravida untuk mempercepat durasi persalinan. *Jurnal Vokasi Kesehatan*, 2(1), 7-12. <https://doi.org/10.58222/juvokes.v2i1.137>.
- Salsabila, P., Yushida, Y., Sulastri, S., Asmanidar, A., & Nanda Norisa. (2025). Asuhan kebidanan kehamilan dengan indikasi sakit pinggang pada ibu hamil trimester

3. *Journal Of Innovation Research And Knowledge*, 4(12), 9381–9392. <https://doi.org/10.53625/jirk.v4i12.10214>.
- Sari (2025). USG janin sudah masuk panggul, sebentar lagi lahir. <https://id.theasianparent.com/begini-gambar-usg-janin-sudah-masuk-panggul-sebentar-lagi-lahir>
- Sari, Y., Anggraini, R. ., Fatrin, T. ., & Eka Gusti Ayu, M. . (2021). Gerakan pelvic rocking terhadap lamanya kala I pada ibu bersalin multipara di BPM lismarini tahun 2018. *Cendekia Medika: Jurnal Stikes Al-Ma`arif Baturaja*, 6(2), 103–110. <https://doi.org/10.52235/cendekiamedika.v6i2.97>.
- Siregar, S., Siregar, R. D., & Batubara, N. S. (2023). Gambaran pengetahuan ibu hamil primigravida tentang nyeri persalinan kala I. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia (Indonesian Health Scientific Journal)*, 8(1), 170–176. <https://doi.org/10.51933/health.v8i1.1041>.
- Solichatin, S., & Khoirul Waroh, Y. (2024). Korelasi kecemasan intrapartum kala I fase aktif prwimigravida dengan durasi dilatasi serviks persalinan normal: Correlation of intrapartum anxiety in first stage active phase of primigravida with duration of cervical dilatation in normal labor . *Jurnal Ilmiah Kebidanan (Scientific Journal of Midwifery)*, 10(2), 171-178. <https://doi.org/10.33023/jikeb.v10i2.2049>.
- Subagio, S. U., Badriah, H., Kartikaningtiyas, C., Wahyuni, S., Merdikawati, A., Masyayih, W. A., & Natosba, J. (2025). *Pentingnya aktivitas fisik bagi ibu hamil*. Jakarta Barat: Optimal Untuk Negeri.
- Sukmawati, L., Wulandari, R., & Yani, F. (2024). Pengaruh pelvic floor exercise terhadap kekuatan otot panggul pada ibu postpartum. *Prosiding Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat LPPM Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta*, 2, 9. <https://proceeding.unisayogya.ac.id/index.php/prosemnaslppm/article/view/496>.
- Susanti, N., Y., Nikmah, N., & Watna, I. (2025). Pengaruh pelvic rocking exercise terhadap kemajuan persalinan kala 1 fase aktif . *IJMT : Indonesian Journal of Midwifery Today*, 4(2), 70–75. <https://doi.org/10.30587/ijmt.v4i2.9948>.
- Tilong, Adi, D. (2025). *Rahasia kedahsyatan fungsi seksual*. Yogyakarta: FlashBooks.
- Tim Wall (2025). *Muscles of the Hip: A Comprehensive Guide*. <https://www.joionline.net/library/muscles-of-the-hip/>.
- Umaroh, C., & Hasanudin, C. (2024, June). Teori bilangan: Mengenalkan jenis-jenis bilangan pada anak usia dasar. In *Seminar Nasional dan Gelar Karya Produk Hasil Pembelajaran*, 2(1), 370-378. <https://prosiding.ikipgribojonegoro.ac.id/index.php/SNGK/article/view/2457/pdf>.

Upahita (2023). *Panduan cara mengejan yang benar saat melahirkan*.
<https://hellosehat.com/kehamilan/melahirkan/cara-mengejan-saat-melahirkan/>.

Zulianur, R. A., Suhartati, S., Sri Redjeki, R. D. S., Yunita, L., & Maolinda, W. (2025). Efektivitas rebozo dalam penurunan kepala janin pada ibu hamil trimester III di TPMB WM. *Bunda Edu-Midwifery Journal (BEMJ)*, 8(2), 652–658.
<https://doi.org/10.54100/bemj.v8i2.473>.