

Efektifitas Senam Hamil Terhadap Kelancaran Proses Persalinan di TPMB M Tahun 2024

Nopi Hendriani¹, Dina Mariana Br Maha²

¹²Staf pengajar Universitas Bhakti Pertiwi Indonesia
Email: nopihendriani@gmail.com

Abstrak

Dari penelitian ini adalah untuk menentukan efektivitas latihan senam hamil dalam kelancaran proses kelahiran di TPMB pada tahun 2024. Metode penelitian ini adalah analisis bivariat menggunakan tes Uji Chi Square yang dilakukan oleh ibu bersalin yang melakukan senam kehamilan di bidan pada Mei 2024. Hasil Penelitian Kelancaran proses persalinan pada ibu hamil TPMB M bulan Mei-Juli tahun 2024 sebagian besar lancar sebanyak yaitu 23 orang sebanyak 76,6 % dan responden yang mengalami persalinan tidak lancar sebanyak 7 orang yaitu 23,4 %. Pelaksanaan senam hamil efektif terhadap kelancaran proses persalinan di TPMB Bidan M ditunjukkan dengan nilai p value sebesar 0.006 lebih kecil dari 0.05,. Berdasarkan hasil ini, dapat ditentukan bahwa ia akan memiliki dampak signifikan pada pergerakan kehamilan selama proses kelahiran. HA kemudian diterima dan H0 ditolak, mengakibatkan penyelesaian efektivitas latihan kehamilan untuk proses persalinan yang lancar. Nilai rasio odds (OR) = 11.875 menunjukkan bahwa responden yang melakukan senam hamil cenderung memiliki proses persalinan yang lebih baik sebesar 11.875 dibandingkan dengan yang tidak latihan yang tidak hamil. Penelitian ini dapat digunakan sebagai alat informasi bagi bidan untuk meyakinkan wanita hamil secara rutin bisa dengan senam hamil.

Kata Kunci: senam hamil, proses persalinan, persalinan, hamil

Abstract

Purpose of this research is to determine the effectiveness of pregnancy exercise on the smooth delivery process at PMB Midwife N in 2024. The method of this research is bivariate analysis using the Chi Square Test which was carried out on mothers giving birth who did previous pregnancy exercise at PMB Midwife N in May - July in 2024. The smooth delivery process for pregnant women at BPM Midwife N in May-July 2024 was mostly smooth, namely 23 people, 76.6% and 7 respondents who experienced non-smooth labor, namely 23.4%. Implementation Pregnancy exercise is effective in the smooth delivery process at BPM Midwife N, shown by the p value of 0.006, which is smaller than 0.05. Based on these results, it can be decided that there is a significant influence of pregnancy exercise on the birth process. So Ha is accepted and H0 is rejected, so it can be concluded that there is the effectiveness of pregnancy exercise on the smoothness of the birth process. The Odds ratio (OR) value = 11.875 which shows that respondents who do pregnancy exercise tend to have a birth process that is 11.875 times smoother than those who do not do pregnancy exercise this research can be used as a means of information for midwives to provide routine pregnancy exercise services to pregnant women.

Keywords: pregnancy exercise, labor process, delivery, pregnant

PENDAHULUAN

Menurut WHO (2022) Angka Kematian Ibu (AKI) didunia yaitu sebanyak 303.000 jiwa. Angka Kematian Ibu (AKI) di ASEAN yaitu sebesar 289 per 100.000 kelahiran hidup. Angka Kematian Ibu (AKI) merupakan indikator strategis Pembangunan kesehatan yang mencerminkan derajat kesehatan dan kualitas penduduk. Jumlah AKI di Indonesia pada tahun 2021 yang terhimpun dalam pencatatan profil kesehatan keluarga di Kemenkes RI (2022) masih menunjukan angka yang tinggi sebanyak 7.389 kematian. Menurut SDKI tahun 2022 Angka Kematian Ibu sebesar 189 kematian per 100.000 Kelahiran Hidup. Merujuk pada data Dinkes Jabar (2022) AKI yang terjadi di Provinsi Jawa Barat pada tahun 2022 sebanyak 643 kasus. Jumlah kematian ibu di Kabupaten Bogor pada tahun 2022 tercatat sebanyak 84 kasus atau 49,54 per 100.000 kelahiran hidup (Dinkes Jabar 2022).

Program pemerintah dalam menurunkan angka kematian ibu adalah program SDGs. Salah satu agenda utama SDGs adalah menurunkan angka kematian ibu dan kematian Balita. Pemeriksaan antenatal yang berkualitas dan teratur selama kehamilan akan menentukan status kesehatan ibu hamil dan bayi yang dilahirkan.

Penyebab tingginya angka kematian ibu diantaranya adalah pendarahan, infeksi, tekanan darah tinggi selama kehamilan (preeklamsia dan eklamsia), komplikasi persalinan dan aborsi yang tidak aman (WHO,2023). Penyebab kematian ibu terbesar adalah perdarahan yaitu sebesar 30.3% dan partus lama merupakan penyebab terendah yaitu sebesar 1.8% (Kemenkes RI, 2018).

Partus lama adalah persalinan (partus) lama yang ditandai dengan fase laten lebih dari 8 jam, persalinan telah berlangsung 12 jam atau lebih tanpa kelahiran bayi, dan dilatasi serviks di kanan garis waspada pada partograf (Wiknjosastro, 2012). Ada tiga faktor penyebab persalinan memanjang atau Menurut WHO (2022) Angka Kematian Ibu (AKI) didunia yaitu sebanyak 303.000 jiwa.

Angka Kematian Ibu (AKI) di ASEAN yaitu sebesar 289 per 100.000 kelahiran hidup. Angka Kematian Ibu (AKI) merupakan indikator strategis Pembangunan kesehatan yang mencerminkan derajat kesehatan dan kualitas penduduk. Jumlah AKI di Indonesia pada tahun 2021 yang terhimpun dalam pencatatan profil kesehatan keluarga di Kemenkes RI (2022) masih menunjukan angka yang tinggi sebanyak 7.389 kematian. Menurut SDKI tahun 2022 Angka Kematian Ibu sebesar 189 kematian per 100.000 Kelahiran Hidup. Merujuk pada information Dinkes Jabar (2022) AKI yang terjadi di Provinsi Jawa Barat pada tahun 2022 sebanyak 643 kasus. Jumlah kematian ibu di Kabupaten Bogor pada tahun 2022 tercatat sebanyak 84 kasus atau 49,54 per 100.000 kelahiran hidup (Dinkes Jabar 2022).

Penyebab tingginya angka kematian ibu diantaranya adalah pendarahan, infeksi, tekanan darah tinggi selama kehamilan (preeklamsia dan eklamsia), komplikasi persalinan dan aborsi yang tidak aman (WHO,2023). Penyebab kematian ibu terbesar adalah perdarahan yaitu sebesar 30.3% dan partus lama merupakan penyebab terendah yaitu sebesar 1.8% (Kemenkes RI, 2018).

Partus lama adalah persalinan (partus) lama yang ditandai dengan fase laten lebih dari 8 jam, persalinan telah berlangsung 12 jam atau lebih tanpa kelahiran bayi, dan dilatasi serviks di kanan garis waspada pada partograf (Wiknjosastro, 2012). Ada tiga faktor penyebab persalinan memanjang atau partus lama yaitu tenaga, jalan lahir dan janin. Kelainan pada faktor tenaga dapat disebabkan oleh terjadinya his yang tidak sesuai dengan fasenya, his tidak teratur, tidak ada koordinasi dan sinkronisasi antara kontraksi bagian-bagiannya (inkoordinate) dan his yang terlampaui kuat dan terlalu sering sehingga tidak ada relaksasi rahim (tetanik). Hal tersebut di atas dapat menyebabkan kemacetan persalinan, jika tidak segera ditangani maka akan mengakibatkan gawat janin dan rahim ibu bisa pecah. Upaya yang dapat dilakukan ibu hamil agar persalinan berjalan lancar dapat dikendalikan dengan melakukan senam hamil.

Data yang didapat dari tempat praktek mandiri bidan M pada bulan Januari 2024, 6 dari 8 ibu bersalin yang melakukan senam hamil pada saat trimester 3 mengalami proses persalinan yang lancar. Pasien yang tidak melakukan senam hamil sebanyak 2 orang dirujuk ke Rumah Sakit dan melahirkan secara sectio secaria. partus lama yaitu tenaga, jalan lahir dan janin. Kelainan pada faktor tenaga dapat disebabkan oleh terjadinya his yang tidak sesuai dengan fasenya, his tidak teratur, tidak ada koordinasi dan sinkronisasi antara kontraksi bagian-bagiannya (inkoordinate) dan his yang terlampaui kuat dan terlalu sering sehingga tidak ada relaksasi rahim (tetanik). Hal tersebut di atas dapat menyebabkan

kemacetan persalinan, jika tidak segera ditangani maka akan mengakibatkan gawat janin dan rahim ibu bisa pecah. Upaya yang dapat dilakukan ibu hamil agar persalinan berjalan lancar dapat dikendalikan dengan melakukan senam hamil.

Data yang didapat dari tempat praktek mandiri bidan N pada bulan Januari 2024, 6 dari 8 ibu bersalin yang melakukan senam hamil pada saat trimester 3 mengalami proses persalinan yang lancar. Pasien yang tidak melakukan senam hamil sebanyak 2 orang dirujuk ke Rumah Sakit dan melahirkan secara sectio secaria.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Nuraeni dan Aryani di Puskesmas Wara tahun 2019 yaitu diperoleh sebanyak 32 orang (82,1%) ibu hamil melakukan senam hamil dan yang tidak melakukan senam hamil sebanyak 7 orang (17,9%). Ibu hamil yang melakukan senam hamil mengalami proses persalinan dengan lancar dan yang tidak melakukan senam hamil mengalami proses persalinan yang tidak lancar.

Adapun penelitian yang dilakukan oleh Fitriani (2021) 15 orang responden yang rutin melakukan senam hamil, 10 orang responden diantara lancar dalam proses persalinan, sedangkan 5 orang responden lainnya tidak lancar dalam proses persalinan. Pada 15 orang responden yang tidak rutin melakukan senam hamil, hanya 3 orang responden yang lancar dalam proses persalinan, sedangkan 12 orang responden lainnya tidak lancar dalam proses persalinan.

Manfaat yang didapat jika ibu hamil melakukan senam hamil adalah mengatasi kram dan nyeri punggung, sirkulasi darah menjadi lancar, postur tubuh menjadi lebih baik, tidur lebih berkualitas, mengurangi stress, otot bagian panggul menjadi lebih kuat, tekanan darah lebih stabil (Kemenkes, 2022). Senam hamil ini hanya bisa dilakukan ketika kandungan berusia 22-36 minggu, ada juga yang menganjurkan bila kehamilan sudah mencapai 28 minggu ke atas. Namun yang perlu diperhatikan, tidak semua kondisi ibu hamil dapat melakukan senam hamil, sehingga disarankan untuk melakukan konsultasi terlebih dahulu dengan dokter kandungan.

Kriteria ibu hamil yang tidak di perkenankan untuk mengikuti senam hamil yaitu ibu hamil dengan Preeklamsia, KPD (Ketuban Pecah Dini), Perdarahan trimester II dan trimester III, Kemungkinan lahir prematur, *Incompetent Cervik*, *Diabetes Melitus*, Anemia, *Thypoid*, Aritmia, Riwayat perdarahan, Penurunan atau kenaikan berat badan berlebihan, Janin kembar, letak bayi sungsang (Kemenkes, 2022)

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian analitik yaitu untuk melihat hubungan antara variable independen dengan variable dependen dengan pendekatan Cross Sectional yang mana untuk mengetahui Efektivitas Senam Hamil Terhadap Kelancaran Proses Persalinan Di PMB Bidan N Tahun 2024. Sampel adalah sebagian yang diambil dari keseluruhan objek yang diteliti dianggap sebagai mewakili seluruh populasi (Sugiyono, 2014). Adapun sampel yang diambil dari penelitian ini adalah sebanyak 30 Responden.

Analisis Univariat

Yaitu menghasilkan distribusi frekuensi dan presentase dari tiap variabel. Dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$F = \frac{x}{n} \times 100 \%$$

Keterangan:

F : Frekuensi

X : Jumlah data yang didapat n : Jumlah Populasi

Analisis Bivariat

Dalam penelitian ini dilakukan pengujian statistik dengan uji chi square atau χ^2 untuk mengetahui efektivitas senam hamil terhadap proses kelancaran proses persalinan. Peneliti menggunakan

analisis bivariat dengan rumus chi square dengan taraf signifikan 0,05 untuk mengetahui hubungan kedua variabel.

Mencari chi kuadrat dengan rumus:

$$\chi^2 = \sum \frac{(fo - fe)^2}{fe}$$

Membandingkan χ^2 hitung dengan χ^2 tabel (df=2, taraf signifikan 5%, maka χ^2 tabel =5,991).

Jika χ^2 hitung $\geq \chi^2$ tabel maka H_0 ditolak artinya signifikan.

Jika χ^2 hitung $\leq \chi^2$ tabel maka H_0 diterima artinya tidak signifikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kelompok Umur

No	Umur	Frekuensi	Persentase
1	20-35 tahun	28	93,3%
2	>35 tahun	2	6,7%
		30	100%

Berdasarkan table 1 diatas, Sebagian besar ibu hamil berusia 25-35 tahun sebanyak 28 orang yaitu 93,3% dan yang berusia diatas 35 tahun sebanyak 2 orang yaitu 6,7 %.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pendidikan

No	Pendidikan	Frekuensi(orang)	Persentase
1	SMP	9	30%
2	SMA	20	66,6%
3	Diploma	1	3,4%
		30	100%

Sumber: Data Primer 2024

Berdasarkan tabel 2 distribusi responden berdasarkan kelompok Pendidikan terbagi menjadi 3 yaitu lulusan SMP sebanyak 9 orang (30 %), lulusan SMA sebanyak 20 orang (66,6%), dan lulusan diploma sebanyak 1 orang (3,4%). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Ety (2022) responden yang memiliki Pendidikan menengah yaitu SMA sebanyak 50% melakukan senam hamil secara rutin. Menurut Iin (2024) Pendidikan seseorang dapat mempengaruhi minat seseorang dalam mengikuti senam hamil, karena semakin tinggi Pendidikan seseorang maka akan lebih mudah dalam menerima informasi dan mengambil keputusan. Menurut penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti dan juga peneliti sebelumnya bahwa distribusi responden yang mengikuti senam hamil terbanyak adalah yang berpendidikan SMA.

Table 3 Distribusi Responden berdasarkan kelompok Pekerjaan

No	Pekerjaan	Frekuensi(orang)	Persentase
1	IRT	27	90%
2	Ibu bekerja	3	10%
		30	100%

Sumber : Data Primer 2024

Berdasarkan table 3 distribusi responden berdasarkan kelompok pekerjaan dibagi kedalam 2 kategori yaitu Ibu rumah tangga dan ibu bekerja. Ibu rumah tangga berjumlah 27 orang (90%) dan ibu bekerja berjumlah 3 orang(10%). Penelitian yang dilakukan oleh Khusnul (2022) dari 25 responden sebanyak 71 % adalah ibu bekerja tidak mengikuti senam hamil dan 29 % adalah ibu rumah tangga dan mengikuti senam hamil. Menurut Iin (2024) pekerjaan adalah salah satu faktor yang mempengaruhi minat ibu dalam mengikuti senam hamil. Ibu yang bekerja diluar rumah cenderung memiliki waktu yang sedikit untuk mengikuti senam hamil. Sedangkan ibu rumah tangga memiliki banyak waktu luang untuk mengikuti senam hamil. Menurut hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti responden yang mengikuti senam hamil adalah ibu rumah tangga hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Khusnul (2023).

Table 4. Distribusi Responden berdasarkan kelompok Paritas

No	Paritas	Frekuensi	Persentase
1	Primigravida	19	63,3%
2	Multigravida	11	36,7%
		30	100%

Sumber : Data Primer 2024

Berdasarkan table 4 distribusi responden berdasarkan kelompok pekerjaan dibagi kedalam 2 kategori yaitu Ibu rumah tangga dan ibu bekerja. Ibu rumah tangga berjumlah 27 orang (90%) dan ibu bekerja berjumlah 3 orang(10%)., Penelitian yang dilakukan oleh Khusnul (2022) dari 25 responden sebanyak 71 % adalah ibu bekerja tidak mengikuti senam hamil dan 29 % adalah ibu rumah tangga dan mengikuti senam hamil. Menurut Iin (2024) pekerjaan adalah salah satu faktor yang mempengaruhi minat ibu dalam mengikuti senam hamil. Ibu yang bekerja diluar rumah cenderung memiliki waktu yang sedikit untuk mengikuti senam hamil. Sedangkan ibu rumah tangga memiliki banyak waktu luang untuk mengikuti senam hamil. Menurut hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti responden yang mengikuti senam hamil adalah ibu rumah tangga hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Khusnul (2023).

Tabel.5. Distribusi Responden berdasarkan rutinitas Senam Hamil

No	Senam	Frekuensi	Persentase
1	Senam Hamil	22	73,3%
2	Tidak Senam Hamil	8	26,7%
		30	100%

Sumber : Data Primer 2024

Penelitian berdasarkan rutinitas senam hamil terbagi menjadi dua yaitu responden yang rutin senam hamil minimal 1 kali seminggu dan yang tidak rutin senam hamil. Responden yang rutin melakukan senam hamil sebanyak 22 responden yaitu 73,3% dan yang tidak rutin melakukan senam hamil sebanyak 8 orang yaitu 26,7%.Ibu yang rutin senam hamil tentu akan berbeda dengan yang tidak melakukan senam hamil. Ibu hamil yang rutin melakukan senam hamil akan lebih menguasai teknik pernafasan, otot vagina akan menjadi lebih kuat, dan ibu akan lebih siap menghadapi persalinan. Ibu yang tidak rutin melakukan senam hamil terutama pada primigravida akan memiliki resiko mengalami persalinan yang tidak lancar.

KESIMPULAN

Penelitian ini dilakukan kepada 30 responden ibu bersalin yang saat hamil rutin melakukan senam hamil minimal 1 kali dalam seminggu. Responden yang rutin senam hamil dan lancar dalam proses persalinan sebanyak 23 orang (76,7%). Responden yang tidak melakukan senam hamil dan mengalami persalinan yang tidak lancar sebanyak 7 orang (23,3%). Dalam hasil Uji Chi Square didapatkan nilai p value sebesar 0,006 lebih kecil dari 0,05. Dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara senam hamil dengan kelancaran proses persalinan.

SARAN

1. Bagi Klinik TPMB M

Meningkatkan asuhan kepada ibu hamil dalam melakukan pemeriksaan ANC dan memberikan asuhan senam hamil kepada pasien.

2. Bagi Tenaga Kesehatan

Sebagai tenaga Kesehatan khususnya Bidan agar dapat melakukan asuhan kepada ibu hamil baik secara mandiri atau kolaborasi. Dalam hal ini khususnya Bidan dapat memberikan informasi pentingnya senam hamil bagi ibu hamil sehingga ibu hamil menyadari dan mau melakukan senam hamil.

3. Bagi peneliti

Penelitian ini agar dapat menambah wawasan dan memberikan informasi mengenai efektivitas senam hamil terhadap proses kelancaran persalinan.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan informasi bagi peneliti selanjutnya. Sehingga peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian ini agar digunakan sebagai acuan dalam menggali informasi mengenai efektivitas senam hamil terhadap kelancaran proses persalinan

DAFTAR PUSTAKA

- Ari Kurniarum. 2016. Asuhan Kebidanan Persalinan Dan Bayi Baru Lahir. Jakarta: Penerbit Pusdik SDM Kesehatan
- Diana, et.al. 2019. Buku Ajar Asuhan Kebidanan Persalinan dan Bayi Baru Lahir. Surakarta: CV OASE Group
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat. Profil Kesehatan Provinsi Jawa Barat Tahun 2022. Jawa barat: Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat; 2022.
- Depkes RI, 2014, Senam Hamil : dilakukan setiap hari untuk memperlancar proses kelahiran.
- Fasiha., Wabula, W.M. dan Simanjuntak, M.R. (2022) Modul Senam Hamil. Ambon: Poltekkes Kemenkes Maluku.
- Fitriani, et all. Senam Hamil Untuk Kelancaran Proses Persalinan. Jambura Health and Sport Journal Vol. 5, No. 2 Agustus 2023
- Hastono, S. P. (2016). Analisis Data Pada Bidang Kesehatan. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Huliana M. Pedoman menjalani kehamilan sehat. Jakarta: Puspa Swara; 2010
- Iin Wahyuni, et all. Keterkaitan Senam Hamil Dengan Lama Persalinan. Yogyakarta : DEEPUBLISH DIGITAL ; 2024
- Irawati, I., Muliani, M., & Arsyad, G. (2019). Pengaruh Pemberian Kompres Hangat terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Ibu Inpartu Kala Satu Fase Aktif. Jurnal Bidan Cerdas (JBC), 2(3),157., 2(3), 157.
- Juita, Ani. Pengaruhn Senam Hamil Terhadap Kelancaran Proses Persalinan Kala I dan II Di PMB Bidan D Pekanbaru Tahun 2017. Jurnal Ibu dan Anak volume 5,nomer1,Mei 2017.
- Kemenkes, R.I. (2019) Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2022. Jakarta:Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Diakses pada tanggal 12 Mei 2024 pukul 08.00.
- Kemenkes RI. Profil Kesehatan Indonesia 2018. depkes.go.id.
- Kemenkes RI. Modul senam hamil untuk ibu hamil Tahun 2022. Jakarta : Kementrian Republik Indonesia . Diakses dari <https://repository.kemkes.go.id>
- Nikmah, Khusnul (2022) ‘Analisis Faktor Faktor yang Mempengaruhi Keikutsertaan Senam Hamil’, Volume 5 2022.
- Nuraeni, and Aryani (2021) ‘Hubungan Senam Hamil Dengan Kelancaran Proses Persalinan Normal di Puskesmas Wara’, JSK, Volume 6 Nomor 1 September Tahun 2021
- Notoadmojo, Soekidjo. 2018. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta.
- Oxorn H. 2016. Ilmu Kebidanan, Patologi & Fisiologi Persalinan. Yogyakarta: Yayasan Essentia Medika
- Prawirohardjo, Sarwono. 2018. Ilmu Kebidanan. Jakarta : Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Rahayu, D.and Yunarsi (2019) ‘Hubungan Pengetahuan Dengan Pelaksanaan Senam Hamil Ibu Primigravida’, Ners Community, 10(1),pp.97-106.

- Rahmadani, Riska. 2017. Faktor-faktor yang berhubungan dengan Kesiapan Persalinan di Puskesmas Banguntapan II Bantul Yogyakarta. Universitas Aisyiyah Yogyakarta. Skripsi.
- Rukiah AY dkk. 2014. Asuhan Kebidanan II Persalinan. Jakarta Timur: CV. Trans Info Media; 2014. 1 p.
- Runjati, dkk. 2017. Kebidanan Teori dan Asuhan. Jakarta: EGC
- Septiana (2018). Faktor Faktor Yang Berhubungan dengan Keikutsertaan Ibu Hamil Dalam Melakukan Senam Hamil Pada Kelas Ibu Hamil. *Cendikia Medika*
- Sherwood L. 2014. Introduction to human physiology. 8th ed. Canada: Nelson education, Ltd. p. 165, 204-206.
- Sugiyono. (2014). Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Suparyanto, L. (2014). Efektifitas Senam Hamil Sebagai Pelayanan Prenatal Dalam Menurunkan Kecemasan Menghadapi Persalinan Pada Primigravida. Jurnal Fakultas Psikologi Universitas Airlangga Surabaya Insan Vol.8 No. 2.
- Sutama (2016). Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif, PTK, dan R&D. Surakarta: Fairus Media.
- WHO. World health statistics 2022 (Monitoring health of the SDGs). 2022. 1–131 p. Available from: <http://apps.who.int/bookorders>.