

PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP KESIAPAN IBU HAMIL DALAM MENGHADAPI PERSALINAN DI DESA HUTA DAME KECAMATAN PANYABUNGAN UTARA KABUPATEN MANDAILING TAHUN 2024

Marlina Simbolon¹, Mediana Sembiring², Siska S Ginting³, Delpi⁴, Erna Feronika⁵,
Rismalia Tarigan⁶

^{1,2,3,4,5,6} STIKes Mitra Husada Medan

E-mail: simbolonmarlina360@gmail.com

Received: 11-06-2025

Revised: 17-06-2025

Approved: 28-06-2025

ABSTRACT

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam yoga terhadap kesiapan ibu hamil dalam menghadapi persalinan di Desa Huta Dame, Kecamatan Panyabungan Utara, Kabupaten Mandailing Natal Tahun 2024. Desain penelitian menggunakan *quasi experiment* dengan rancangan *one group pretest-posttest design*. Populasi adalah seluruh ibu hamil di desa tersebut sebanyak 32 orang, dengan teknik total sampling. Instrumen penelitian meliputi SOP senam yoga untuk variabel independen dan kuesioner kesiapan menghadapi persalinan untuk variabel dependen. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon. Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan signifikan kesiapan ibu sebelum dan sesudah senam yoga ($p < 0,05$), dengan mayoritas responden mengalami peningkatan kesiapan menghadapi persalinan dan penurunan keluhan nyeri punggung. Senam yoga terbukti efektif meningkatkan kesiapan fisik dan mental ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan. Disarankan agar senam yoga dijadikan program rutin bagi ibu hamil guna mempersiapkan proses persalinan secara optimal.

Kata kunci: senam yoga, kesiapan persalinan, ibu hamil

PEDAHULUAN

Wanita yang sedang berada dalam masa kehamilan banyak mengalami perubahan pada dirinya, baik secara fisik maupun psikologis (Urip, 2016). Wanita hamil primigravida hampir semuanya mengalami kekhawatiran, kecemasan, dan ketakutan baik selama hamil, saat menghadapi persalinan maupun setelah persalinan. Adaptasi terhadap stres diatur oleh kapasitas hypothalamic-pituitary-adrenal (HPA) untuk mensekresikan hormon seperti kortisol. Peningkatan kadar kortisol pada masa kehamilan merupakan indikator adanya stres emosional. Hal ini mungkin akan berpengaruh terhadap lama persalinan. Yoga prenatal merupakan terapi untuk menurunkan tingkat stres pada ibu hamil (Dewi, 2016).

Ketidak nyamanan fisik sudah dirasakan sejak awal kehamilan, kemudian ditambah dengan bayangan mengenai proses persalinan dan bagaimana kepada bayinya kelak setelah lahir. Bayangan-bayangan tersebut umum muncul pada ibu yang sebentar lagi menjalani persalinan, atau pada fase trimester III kehamilan (Urip, 2016).

Kecemasan ibu hamil trimester III dalam menghadapi proses persalinan salah satu masalah gangguan emosional yang sering ditemui dan menimbulkan dampak psikologis cukup serius (Salafas Eti, 2016), walaupun kehamilan dan persalinan merupakan suatu peristiwa alamiah, namun sering kali dapat terjadi komplikasi. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi bahkan mencegah terjadinya

kematian adalah melakukan persiapan persalinan. Ibu hamil diharapkan dapat mempersiapkan persalinan dengan aman. Persiapan persalinan dapat dilakukan pada trimester III kehamilan (Mardiani, 2017).

Berlatih yoga secara teratur sepanjang kehamilan dapat mengkondisikan fisik dan mental untuk menjadi lebih kuat, kukuh tetapi luwes dan fleksibel untuk menyesuaikan diri terhadap berbagai situasi yang tidak menyenangkan saat menghadapi persalinan. Relaksasi akan menghambat peningkatan syaraf simpatetik, sehingga memicu hormon serotonin dan endorfin yang merupakan hormon untuk merelaksasi tubuh. Akibatnya terjadi penurunan detak jantung, irama nafas, tekanan darah, ketegangan otot, tingkat metabolisme, dan produksi hormon penyebab stres, maka seluruh badan mulai berfungsi pada tingkat lebih sehat dengan lebih banyak energi untuk penyembuhan (healing), penguatan (restoration), dan peremajaan (rejuvenation). Dengan demikian, ibu hamil akan merasakan rileks seiring dengan menurunnya gejala kecemasan dan ibu akan lebih siap dalam menghadapi persalinannya (Latiefa, 2019).

Senam yoga termasuk olahraga yang tidak berat namun mampu membuat tubuh menjadi lebih fit dan fleksibel. Oleh karena itu, senam yoga menjadi salah satu olahraga yang direkomendasikan untuk semua orang termasuk ibu hamil. Senam yoga pun dapat dilakukan dimanapun dan kapanpun. Ada begitu banyak manfaat dalam mengikuti kelas yoga untuk ibu hamil dapat membantu tubuh untuk tetap kuat, sehat dan aktif selama kehamilan. Kemudian meningkatkan konsentrasi dan ketenangan menjelang persalinan, membantu keseimbangan tubuh, mengurangi sakit pinggang, mempersiapkan area panggul, meningkatkan komunikasi dengan bayi, mempelajari teknik pernapasan yang baik, mengurangi resiko depresi dan kelahiran premature, meningkatkan sirkulasi darah (Febriyanti, 2018).

Dan masih banyak ibu hamil yang masih ragu, dikarenakan kuatir apakah dapat melakukan olahraga ketika sedang hamil dan takut akan membahayakan janin ketika melakukan olahraga. Padahal olahraga sangat diperlukan untuk ibu hamil. Keselamatan janin maupun ibu hamil itu sendiri akan dijamin aman dikarenakan senam yoga ini selalu diawasi oleh instruktur yang berpengalaman dan gerakan pada yoga tidak lah membahayakan. Sehingga perlu adanya komunikasi visual untuk memberikan info kepada ibu hamil mengenai informasi akan melakukan pentingnya melakukan olahraga terutama senam yoga saat masa kehamilan. Dengan adanya pendukung kegiatan senam yoga yang terdapat di klinik Mabar Medika maka yoga bisa dilakukan untuk semua orang.

Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Senam Yoga Terhadap Kesiapan Ibu Dalam Menghadapi Persalinan di Klinik Mabar Medika”

METODE PENELITIAN

Design yang digunakan adalah pre eksperimen design, sedangkan design yang digunakan oleh penelitian adalah pretest posttest one group design untuk mengetahui pengaruh antara variabel independent (senam yoga) terhadap variabel dependent (kesiapan ibu menghadapi persalinan) pada ibu hamil. Pada penelitian ini jenis rancangan yang digunakan yaitu Quasy Ekperimen dengan rancangan one-group pre-posttest design yaitu eksperimen yang dilakukan pada satu kelompok pembanding .

Lokasi penelitian ini direncanakan Di Desa Huta Dame Kecamatan Panyabungan Utara Kabupaten Mandailing Natal Tahun 2024. Tempat penelitian ini direncanakan Di tahun 2023. Penelitian ini akan dilakukan pada bulan april 2023. Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas subjek/objek yang mempunyai kualitas dan karakteristik yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil di Di Desa Huta Dame Kecamatan Panyabungan Utara Kabupaten Mandailing Natal Tahun 2024 yang berjumlah 32 orang. Sampel adalah bagian dari populasi yang dianggap mewakili sebuah populasi yang akan diteliti (Notoadmojo, 2010). Sampel diambil dengan cara total sampling yaitu teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi (Sugiyono, 2007). Alasan mengambil total sampling karena menurut Sugiyono jumlah populasi yang kurang dari 100 seluruh populasi dijadikan sampel penelitian semuanya. Penelitian dilakukan setelah mendapatkan persetujuan proposal dari tahun 2023. Dalam penelitian ini responden akan diberi informasi tentang manfaat, tujuan dan proses penelitian. Setelah itu diberikan lembar persetujuan terhadap responden yang akan ditanda tangani sebagai bukti untuk kesedianya responden. Dalam hal ini responden berhak untuk menolak untuk terlibat dalam penelitian ini. Peneliti juga akan menjaga kerahasiaan identitas responden dengan memakai nomor responden, serta tidak mencampuri hal-hal bersifat pribadi dengan responden. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini untuk variabel independen yaitu senam yoga dengan menggunakan SOP teknik senam yoga, sedangkan untuk variabel dependen yaitu pengukuran kesiapan menggunakan lembar kuesioner

Aspek Pengukuran

Alat pengumpulan data dalam penelitian ini penulis menggunakan kuesioner. Metode ini adalah suatu penyelidikan mengenai suatu masalah yang pada umumnya menyangkut kepentingan umum (orang banyak) dilakukan dengan jalan mengedarkan suatu daftar kuesioner yang diajukan secara tertulis kepada sejumlah subyek untuk mendapatkan jawaban atau tanggapan (respon) tertulis sepenuhnya.

Kuesioner juga merupakan serangkaian pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden tentang pribadinya atau hal-hal yang diketahuinya. Berkaitan dengan teknik penelitian maka dasar penelitian terhadap variabel berkisar antara 4 sampai 1 dari jawaban sangat setuju sampai sangat tidak setuju. Pernyataan favourabel (bersifat positif) mempunyai tingkat penilaian sebagai berikut:

Kesiapan menghadapi persalinan diukur dengan kuesioner yang terdiri atas 18 buah pertanyaan. Skala Likert digunakan untuk menetapkan skoring kesiapan Ibu. Maksud kategori jawaban Jika Ibu menjawab SS=4, S=3, TS=2, STS=1 adalah untuk melihat kecenderungan pendapat responden kearah Siap atau Tidak Siap atau yang sering disebut dengan skala likert. Dengan skala Likert (1 sampai 4) maka kemungkinan skor tertinggi adalah 72 dan skor terendah adalah 18. Selanjutnya untuk mempermudah deskripsi pada saat pengimputan data Pre dan Post Test, kesiapan dikelompokkan ke dalam 2 kategori yaitu Siap (skor 46-72), dan Tidak Siap (skor 18-45), sehingga pada tahapan pengimputan data yang dimasukkan pada spss adalah data berbentuk rasio.

PEMBAHASAN

Pengaruh Senam Yoga Hamil terhadap Kesiapan Ibu Hamil Dalam Menghadapi Persalinan di Desa Huta Damai Kecamatan Panyabungan Utara Kabupaten Mandailing Natal Tahun 2024

Nyeri punggung sering dialami oleh ibu hamil, hal ini disebabkan perut yang mulai membesar membuat ibu hamil mengalami kehilangan keseimbangan. Selama kehamilan sendi pada panggul yang mulanya stabil akan mengalami pengenduran, hal ini terjadi mulai usia kehamilan kelima. Akibatnya ibu hamil menarik punggungnya ke belakang dan melengkung. Dari posisi ini akan mengakibatkan punggung melengkung, dan otot-otot pada punggung tertarik sehingga menimbulkan rasa nyeri (Firdayani, 2018).

Berdasarkan hasil penelitian dari lembar observasi yang dilakukan pada ibu hamil sebelum diberikan dilakukan senam hamil di Desa Cinta Damai Kecamatan Panyabungan Kabupaten Mandailing Natal. didapatkan data dari lembar observasi bahwasanya, dari 32 ibu hamil mayoritas responden sebelum dilakukan senam yoga hamil mengalami nyeri punggung sedang sebanyak 17 orang (53,0%). Hal ini dibuktikan dengan hasil observasi pada ibu hamil yang mengalami nyeri punggung sampai membuat pekerjaan ibu tersebut tidak berjalan dengan baik, nyeri punggung yang kadang sampai bagian pinggang.

Hasil Penelitian Ini Sesuai Dengan Hasil Penelitian Evi sulistiana (2018) pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan III hasil menunjukkan bahwa sebelum dilakukan senam hamil Sebagian ibu hamil trimester II dan III mengalami nyeri sedang (45,6 %) dan ringan (54,2%). Setelah dilakukan senam hamil berkurang menjadi (41,7%) dan tidak merasa nyeri (58,3%), hasil wilcoxon sikh rank test $P= 0,05$ menunjukkan $P= 0.000$ sehingga $P<0,05$ artinya ada pengaruh senam hamil terhadap penurunan intensitas nyeri punggung.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Yosefa (2015) dengan judul Efektifitas Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil. Hasil penelitian yaitu pemberian senam hamil pada kelompok eksperimen menurunkan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil secara signifikan daripada kelompok kontrol. Nyeri punggung yang dirasakan responden pada kelompok eksperimen secara bertahap berkurang selama responden melakukan senam secara rutin.

Menurut asumsi peneliti berdasarkan karakteristik mayoritas adalah ibu rumah tangga yang mengerjakan sendiri semua pekerjaan rumah tangga tanpa dibantu oleh keluarga maupun asisten rumah tangga. Hal ini tentu memperberat kondisi nyeri punggung pada saat trimester 3 dimana ibu hamil mengerjakan pekerjaan sendiri tanpa ada waktu jeda seperti ibu bekerja lain dengan kegiatan yang bervariasi dan orang yang dijumpai lebih banyak. Secara psikologis juga mempengaruhi intensitas semakin beratnya nyeri yang dideskripsikan oleh ibu hamil.

Kesiapan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan Setelah Mengikuti Senam Yoga Hamil di Desa Huta Damai Kecamatan Panyabungan Utara Kabupaten Mandailing Natal Tahun 2024

Pertumbuhan uterus yang menyebabkan perubahan postur Uterus akan membesar pada bulan-bulan pertama dibawah pengaruh estrogen dan progesteron yang kadarnya meningkat. Berat uterus itu normal lebih kurang 30 gram. Pada akhir kehamilan (40 minggu), berat uterus itu menjadi 1.000 gram. Perubahan tersebut

meningkatkan tekanan pada lordosis lumbal dan tekanan pada otot paraspinal. Membesarnya rahim dan meningkatnya berat badan menyebabkan otot bekerja lebih berat sehingga dapat menimbulkan tegangan pada otot dan sendi. Upaya untuk mengatasi hal tersebut antara lain dengan olahraga dan latihan relaksasi yang sesuai untuk ibu hamil yaitu senam hamil.

Berdasarkan hasil penelitian dari lembar observasi yang dilakukan pada ibu hamil sesudah dilakukan senam hamil berikan di Praktek Mandiri Bidan Novia Br KaroKec. Sunggal Kab. Deli Serdang didapatkan data dari lembar observasi bahwasanya, dari 32 ibu hamil mayoritas responden sesudah dilakukan Senam Hamil mengalami nyeri punggung ringan sebanyak 19 orang (59,4%). Upaya untuk mengatasi hal tersebut antara lain dengan olahraga dan latihan relaksasi yang sesuai untuk ibu hamil yaitu senam hamil.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Pudji Suryani (2018) dengan judul senam hamil dan ketidak nyamanan ibu hamil trimester ketiga Hasil penelitian menunjukan terdapat pengaruh senam hamil terhadap ketidaknyamanan nyeri pinggang ($p=;0,003$), nyeri punggung ($p=0,003$), bengkak pada kaki (0,025) dan kram pada kaki (0,003). Saran yang disampaikan perlu adanya program senam hamil yang rutin dilakukan oleh ibu hamil dalam rangka menjaga kehamilan dan mempersiapkan proses persalinan. Penelitian ini menggunakan rancangan pre-eksperimen one group pre-test post-test. Pengambilan sampel dilakukan secara Multistage Sampling yang dilakukan terhadap 12 responden. Penelitian ini dilakukan di wilayah Puskesmas Gang Kelor. Variabel diukur menggunakan instrumen pre-test post test sebelum dan setelah diberikan perlakuan senam hamil. Uji statistik menggunakan uji one sample t test dan uji Wilcoxon.

Menurut asumsi peneliti pada responden yang telah diberikan terapi akan mengalami penurunan skala nyeri walaupun terdapat beberapa responden yang tidak merasakan efek tersebut. Senam hamil berperan untuk memperkuat kontraksi dan mempertahankan kelenturan otot-otot dinding perut, ligamen-ligamen, otot otot dasar panggul dan lain-lain yang menahan tekanan tambahan dan berhubungan dengan persalinan. Para wanita mengalami berbagai macam ketidaknyamanan selama kehamilan, kebanyakan dari ketidaknyamanan ini berhubungan dengan perubahan anatomi dan fisiologis yang terjadi. Hal ini dikarenakan tidak teraturnya dalam melaksanakan senam hamil atau bahkan tidak melakukannya dengan baik sehingga hasilnya yang diberikan kepada responden dapat meningkatkan kadar *endorphin* yang berguna sebagai pereda nyeri yang diproduksi tubuh dalam darah didalam susunan saraf pusat.

Pengaruh Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung di Desa Huta Damai Kecamatan Panyabungan Utara Kabupaten Mandailing Natal Tahun 2024.

Analisis statistik dengan Wilcoxon menunjukkan nilai $p = 0,002 < 0,05$, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh dilakukan senam hamil terhadap nyeri punggung pada ibu hamil. Data dari tabel 4.4 juga menunjukkan senam hamil berpengaruh dalam penurunan skala nyeri punggung pada ibu hamil di Desa Huta Damai Kecamatan Panyabungan Utara Kabupaten Mandailing Natal Tahun 2024.

Data dari tabel 4.4 menunjukkan bahwa hasil *Negative Ranks* dari penelitian ini adalah 22. Dapat disimpulkan bahwa senam hamil memberikan efektivitas terhadap intensitas nyeri pada responden sebelum dan sesudah dilakukan senam hamil pada 22

responden, sedangkan 10 responden lainnya berada pada *positive ranks* dan *ties* yang artinya terdapat peningkatan nyeri punggung atau tidak terjadi perubahan nyeri pada responden sebelum dan sesudah dilakukan senam hamil.

Hasil penelitian ini juga diperkuat oleh penelitian yang dilakukan Purnama (2019) Hasil uji statistik didapatkan adanya penurunan yang signifikan antara mean intensitas nyeri sebelum dan sesudah diberikan senam hamil dimana p-value 0.000 lebih kecil dari nilai alpha ($p < \alpha$ (0.05), berarti dapat disimpulkan bahwa senam hamil efektif dalam menurunkan intensitas nyeri punggung pada kehamilan (Purnama, 2019).

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Megasari tahun 2015 menyatakan bahwa senam hamil dapat digunakan untuk menurunkan nyeri punggung. Senam hamil merupakan latihan-latihan atau olahraga bagi ibu hamil. senam hamil dilakukan dengan tujuan membuat elastis otot dan ligamen yang ada di panggul. Beberapa penelitian yang mendukung tentang keberhasilan senam hamil dalam menurunkan nyeri punggung, salah satunya yang dilakukan oleh Isma'ul Lichayati pada tahun 2013 yang menyatakan bahwa manfaat senam hamil dapat menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil. Ibu hamil yang melakukan senam hamil secara teratur dapat mengurangi nyeri punggung. Selain itu melakukan senam hamil mampu mengeluarkan endorphin di dalam tubuh, dimana fungsi endorphin yaitu sebagai penenang dan mampu mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil.

Menurut asumsi peneliti berdasarkan karakteristik responden mayoritas berpendidikan SMA dan usia relative muda dan energik sehingga instruksi yang disampaikan peneliti pada saat dilakukannya senam hamil mudah dipahami dan dilaksanakan dengan baik oleh responden. Selain itu mayoritas responden juga adalah ibu rumah tangga sehingga bias hadir tepat waktu dan tidak ada instruksi yang terlewatkan dari peneliti sehingga cenderung melaksanakan senam hamil dengan benar.

Keluhan nyeri punggung yang dialami oleh ibu hamil tentunya tidak bisa dibiarkan begitu saja. Salah satu cara untuk meningkatkan kesehatan selama kehamilan adalah dengan melakukan olah raga ringan seperti senam hamil. Senam hamil adalah suatu bentuk latihan guna memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, ligamen - ligamen, serta otot dasar panggul yang berhubungan dengan proses persalinan. Latihan ini berfungsi untuk memperkuat stabilitas inti tubuh yang akan membantu memelihara kesehatan tulang belakang. Selain itu pada saat melakukan senam hamil tubuh akan memproduksi endorfin lebih banyak.

Keterbatasan Penelitian

Peneliti menyadari bahwasanya dalam melakukan penelitian ini tidak lepas dari kekurangan. Hal tersebut bukan disebabkan oleh faktor kesengajaan. Adapun keterbatasan dalam penelitian yakni beberapa kondisi responden tidak dapat dikontrol secara berkala, seperti keteraturan melakukan senam, konsentrasi ibu hamil terganggu karena berbagai hal sehingga beberapa ibu hamil masih tidak mendapatkan efek dari senam hamil yang dilakukan.

KESIMPULA

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dan data yang diperoleh di Desa Huta Damai Kecamatan Panyabungan Utara Kabupaten Mandailing Natal Tahun 2024 dapat disimpulkan sebagai berikut sebelum dilakukan senam hamil Terhadap Kesiapan Menghadapi Persalinan Nyeri pada ibu hamil di Desa Huta Damai Kecamatan Panyabungan Utara Kabupaten Mandailing Natal Tahun 2024 mayoritas responden siap menghadapi Persalinan. Sesudah dilakukan senam hamil Terhadap Nyeri pada ibu hamil di Desa Huta Damai Kecamatan Panyabungan Utara Kabupaten Mandailing Natal Tahun 2024 mayoritas siap menghadapi persalinan.

REFERENCES

- Anshari, 2010. Nyeri Punggung Bawah Dalam : Anatomi dan Fisiologi NPB, PERDOSSI.
- Bull, E & Archard, G.2005, Simple Guide : Nyeri Punggung, Jakarta : Erlangga.
- Danuatmaja, Bonny, 2004 Persalinan Normal Tanpa Ras Sakit. Jakarta : Puspa Swara
- Diane M Fraser, 2009. Buku Ajar Bidan Myles, Jakarta : EGC
- Hakiki, 2011 Nyeri Tulang Bekalang Selama Kehamilan (diakses pada bulan April 2021) dari <http://forikes-ejournal.com>
- Hidayat A dan Uliyah, M, 2013, Buku Ajar Keterampilan Dasar Praktek Klinik untuk pendidikan Kebidanan Suranaya : Health Book Publishing
- Judha M Sudarti, 2012, Nyeri Dalam Persalinan, Yogyakarta : Nuha Medika
- Manuaba, I.B.G, dkk, 2010, Ilmu Kebidanan Penyakit Kandungan dan KB, Jakarta : CV. Trans Info Media
- Harsono T, 2013, Permasalahan Kehamilan Yang Sering Terjadi, Yogyakarta : Platinum
- Nursalam, 2016, Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan, Pendekatan Praktis, Edisi 4, Jakarta : salemba Medika
- Perry & Potter, 2012, Buku Ajar Keperawaan Medika Bedah, Edisi 8 Volume 2, Jakarta : EGC
- Prasetyo, 2010, Konsep dan Proses Keperawatan Nyeri, Yogyakarta : Nuha Medika
- Prawirohardjo Sarwono, 2014, Ilmu Kebidanan (4ed), Jakarta : PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
- Sinclair et at, 2012, Buku saku Kebidanan, Jakarta : EGC
- Sugiyono, 2012, Metode Penelitian Kuantitatif dan R&D, Bandung : Alfabeta
- Sulityo A & Suharti, 2012, Keperawatan Keluarga Konsep teori, Proses dan Praktik Keperawatan, Yogyakarta : Graha Ilmu
- Triyana, Yani Firda, 2013, Panduan Klinik Kehamilan dan Persalinan, Yogyakarta : P.MEDIKA
- Varney, H, 2014, Buku Ajar Asuhan Kebidanan Edisi IV, Jakarta, EGC
- Walyani, E.S, 2015, Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan, Yogyakarta : Pustaka Banipest