



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 4 Nomor 6 Tahun 2024 Page 622-631

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Efektivitas Senam Hamil dan Massage Perineum terhadap Kelancaran Kala I Persalinan pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Cikalong Kecamatan Cikalong Kabupaten Tasikmalaya Tahun 2024

Leni Suharyati^{1✉}, Ratna Wulandari², Ernita Prima Noviyani³

Universitas Indonesia Maju

Email: lenisuharyati6@gmail.com^{1✉}

Abstrak

Kala II persalinan dimulai saat pembukaan lengkap dan berakhir dengan kelahiran janin. Senam hamil dan Massage Perineum dapat membantu mempercepat persalinan. Tujuan dari penelitian ini mengetahui Efektivitas Senam Hamil dan Massage Perineum terhadap Kelancaran Kala II Persalinan pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Cikalong Kabupaten Tasikmalaya Tahun 2024. Penelitian ini merupakan Eksperimen murni dengan rancangan Two Group Post Test. Populasi penelitian Ibu Hamil Trimester III. Dengan teknik sampel Purposive Sampling yang berjumlah 30 sampel. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi. Hasil uji statistik independet t-tes didapatkan p value = 0,037 ($p < 0,05$), artinya ada perbedaan efektivitas Senam Hamil dan Massage Perineum terhadap Kelancaran Kala II Persalinan pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Cikalong Kabupaten Tasikmalaya Tahun 2024. Saran diharapkan tempat penelitian dapat memberikan sosialisasi melalui penyuluhan tentang efektivitas senam hamil dan massage perineum untuk membantu kelancaran kala II pada ibu hamil.

Kata Kunci: *Ibu Hamil, Kelancaran Kala II, Massage Perineum, Senam Hamil*

Abstract

The second stage of labor begins with complete dilatation and ends with the birth of the fetus. Pregnancy exercises and perineal massage can help speed up labor. The aim of this research is to determine the effectiveness of pregnancy exercises and perineal massage on the smoothness of the second stage of labor in pregnant women in the third trimester at the Cikalong Health Center, Tasikmalaya Regency in 2024. This research is a pure experiment with a Two Group Post Test design. Research population: Third Trimester Pregnant Women. With a purposive sampling technique, totaling 30 samples. Data collection was carried out through observation. The results of the independent t-test statistical test showed that p value = 0.037 ($p < 0.05$), meaning that there is a difference in the effectiveness of Pregnancy Exercise and Perineum Massage on the Smoothness of the Second Stage of Labor in Third Trimester Pregnant Women at the Cikalong Community Health Center, Tasikmalaya Regency in 2024. Suggestions are expected for places Research can provide outreach through counseling about the effectiveness of pregnancy exercises and perineal massage to help smooth the second stage in pregnant women.

Keywords: *Pregnant Women, Smooth Second Stage, Perineum Massage, Pregnancy Exercises*

PENDAHULUAN

Kala II persalinan merupakan kala persalinan yang diawali dengan pembukaan lengkap serviks dan diakhiri dengan lahirnya janin. Rata-rata waktu yang dibutuhkan kurang lebih 120 menit untuk wanita nulipara dan 60 menit untuk wanita multipara. Kemajuan persalinan yang lambat atau tidak ada kemajuan merupakan satu dari komplikasi persalinan yang mengkhawatirkan, rumit dan tidak terduga (Kolifah, 2021). Ada beberapa faktor yang mempengaruhi persalinan yaitu *power, passage, passenger, psychologic*. (Ahmad et al., 2021)

Banyak kematian ibu terjadi saat melahirkan, dan salah satu penyebabnya adalah lamanya kala dua. Persalinan yang terlalu lama dapat mengakibatkan terjadinya infeksi, berkurangnya tenaga, dehidrasi pada ibu, dan perdarahan pasca melahirkan yang sangat berbahaya bagi keselamatan ibu, sehingga persalinan yang terlalu lama menjadi salah satu penyebab kematian ibu. (Kolifah, 2021)

Angka Kematian Ibu (AKI) di seluruh dunia pada tahun 2020 sebesar 295.000 kematian, disebabkan oleh tekanan darah tinggi selama kehamilan (preeklampsia dan eklampsia), perdarahan, infeksi pasca melahirkan, dan aborsi yang tidak aman (WHO, 2021). Data Kemenkes menunjukkan bahwa jumlah kematian ibu pada 2022 yang disebabkan oleh eklamsia sebanyak 23 % dan perdarahan sebanyak 20%. Pada 2023, penyebab kematian akibat eklamsia sebesar 24% dan perdarahan 23% (Kemenkes RI, 2023). Data Dinas Kesehatan Kabupaten Tasikmalaya tahun 2023 menunjukkan bahwa angka kematian ibu

(AKI) sebesar 203 per 100.000 kelahiran hidup dengan kasus sebesar 24 kasus. Penyebab langsung kematian ibu adalah perdarahan (25%), sepsis (15%), hipertensi (12%), partus lama (8%), abortus (13%) dan penyebab lain (8%). (Dinkes Tasikmalaya, 2023)

Menurut *World Health Organization* (WHO) melaporkan setiap harinya di sekitar 810 wanita meninggal akibat masalah atau komplikasi kehamilan dan persalinan yang sebenarnya dapat dicegah. Salah satu komplikasi saat melahirkan adalah partus lama. Menurut analisis data WHO, partus lama merupakan penyebab langsung komplikasi persalinan, yang menyebabkan 69.000 kematian atau 2,8% dari seluruh kematian ibu di seluruh dunia (Annisya, 2020). Secara global, rata-rata 8% kematian ibu disebabkan oleh partus lama, dan di Indonesia angkanya sebesar 9%, merupakan kasus komplikasi kedua terbanyak setelah kasus ketuban pecah dini yaitu sebanyak 5,6 %. Jumlah kejadian partus lama di Kabupaten Tasikmalaya sebesar 8% (Dinkes Tasikmalaya, 2023). Berdasarkan laporan Puskesmas Cikalong Tasikmalaya bulan Januari-Mei Tahun 2024 kasus kejadian partus lama sebanyak 12 kasus, 9 diantaranya dilakukan rujukan ke Rumah sakit dan 3 kasus dapat ditangani di PONED Puskesmas Cikalong. (Laporan Puskesmas Cikalong, 2024)

Partus lama atau Persalinan lama dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yaitu faktor yang berhubungan langsung dengan ibu seperti seperti *passage* atau panggul, *power* atau kekuatan kontraksi dan tenaga ibu serta *passenger* atau bayi dan plasenta, kemudian juga dipengaruhi oleh usia ibu, paritas, serviks kaku, interval antara persalinan dan besarnya anak yang dikandung. Sementara faktor eksternal adalah faktor yang tidak berhubungan langsung dengan ibu, yaitu seperti penolong persalinan, pendamping persalinan serta kebijakan dan program pemerintah dalam hal ini yang mendukung proses persalinan yang aman dan lancar. (Ahmad et al., 2021)

Persalinan lama dapat memberi efek negatif, baik pada janin maupun pada Ibu. Efek pada janin, berhubungan dengan peningkatan respirasi dan hasil neonatal yang merugikan, sehingga meningkatkan resiko bayi masuk ruang NICU, Asfiksia lahir, trauma lahir, APGAR Skor rendah pada 5 menit pertama, sepsis dan kematian perinatal. Persalinan lama memiliki peningkatan resiko perdarahan postpartum > 1000 ml (Dalbye et al., 2021). Serta meningkatkan persalinan operatif pada ibu bersalin dan meningkatkan laserasi derajat III pada perineum karena distosia bahu (Zipori et al., 2019). Untuk menghindari resiko pada ibu dan bayi lebih lanjut, tidak sedikit dokter menyarankan persalinan *seksio secaria* (SC). (Dewi et al., 2020)

Guna memperlancar proses persalinan terdapat berbagai cara seperti melakukan pemenuhan nutrisi yang cukup selama kehamilan sesuai pedoman gizi seimbang, latihan fisik, senam hamil, atau secara farmakologi dengan induksi (Aji, 2022). Senam hamil

membantu proses persalinan, sehingga ibu terhindar dari kendala persalinan salah satunya kala II lama yang dapat meningkatkan risiko ibu mengalami perdarahan pasca melahirkan dan ruptur perineum. Hal ini dipengaruhi oleh ketegangan antar otot sendi, kurangnya elastisitas otot dinding perut, otot dasar panggul, ligamen, dan jaringan yang terlibat dalam mekanisme persalinan. (Fitriani et al., 2021)

Penelitian Aminah Maya (2020) menunjukkan bahwa senam hamil efektif mempercepat persalinan kala satu dan dua. Durasi kontraksi persalinan kala satu dan dua lebih cepat pada ibu yang melakukan senam hamil dan melahirkan dibandingkan pada ibu yang tidak melakukan senam hamil. Rata-rata durasi persalinan pada kala II persalinan adalah $0,67 \pm 0,24$ jam pada ibu yang melahirkan dengan senam hamil dan $0,90 \pm 0,26$ jam pada ibu yang melahirkan dengan senam hamil. Hal ini sesuai dengan penelitian Wahyuningsih dkk (2021) menyatakan bahwa ibu hamil yang melakukan senam hamil mempunyai waktu persalinan yang lebih singkat dibandingkan ibu yang tidak melakukan senam hamil.

Pijat adalah teknik terapi yang meningkatkan relaksasi otot dan vasodilatasi pembuluh darah. Pijat *perineum* adalah teknik yang dapat dilakukan oleh ibu hamil atau pasangannya dalam waktu 4 sampai 6 minggu sebelum melahirkan (Hakim et al., 2020). *Massage perineum* bermanfaat untuk mempercepat persalinan karena *massage perineum* bermanfaat memaksimalkan aliran darah, serta membuat lunak jaringan pada *perineum* ibu, oleh karena itu otot yang berkaitan dengan persalinan akan menjadi elastis.

Hasil penelitian yang dilakukan Asofil Laspiriyanti dan Lina Puspitasari (2020) menyatakan bahwa *massage perineum* efektif dalam mempercepat persalinan kala II persalinan dengan perbedaan waktu rata-rata 10 menit dan juga meningkatkan elastisitas *perineum* sehingga mencegah kejadian robekan perineum.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan adalah eksperimen murni dengan pendekatan *two-group posttest design*. Pengukuran dilakukan pada dua kelompok yaitu kelompok eksperimen yang diberikan senam hamil 3 kali dalam seminggu dan diukur kelancaran kala II persalinan, pada kelompok kontrol dengan perlakuan *massage perineum* 2 kali seminggu kemudian diukur kelancaran kala II persalinan.

Tujuan dari penelitian ini guna mengetahui Efektivitas Senam Hamil dan *Massage Perineum* terhadap Kelancaran Kala II Persalinan pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Cikalong Kecamatan Cikalong Kabupaten Tasikmalaya Tahun 2024

Populasi dalam penelitian ini seluruh Ibu Hamil Trimester III yang terdata di Puskesmas Cikalong Kabupaten Tasikmalaya. Sampel penelitian ini menggunakan sampel minimal yaitu 30 sampel yang dibagi ke dalam dua kelompok (kontrol dan perlakuan), masing-masing 15 sampel, teknik pengambilan sampel adalah *Purposive Sampling* yaitu pengambilan sampel berdasarkan kriteria-kriteria tertentu dari anggota populasi.

Analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisa univariat dengan menghitung rata-rata lama kala II tiap kelompok senam hamil dan massage perineum dan data bivariat. Dalam penelitian ini menggunakan statistic parametrik berdistribusi normal *Saphiro Wilk* dengan teknik analisis data yang dilakukan untuk mengetahui rata-rata lama persalinan pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, perlakuan menggunakan uji beda *independent t-test*. Penelitian ini sudah dilakukan Kaji Etik Penelitian dengan No. 10208/Sket/Ka-Dept/RE/UIMA/VIII/2024.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Efektivitas Senam Hamil terhadap Kelancaran Kala II Persalinan pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Cikalong Kecamatan Cikalong Kabupaten Tasikmalaya Tahun 2024

Hasil penelitian menunjukkan bahwa durasi kala II dari 15 ibu hamil yang disurvei yang melakukan senam hamil rutin tiga kali seminggu rata-rata adalah 42 menit. Hal tersebut membuktikan bahwa senam hamil efektif terhadap kelancaran kala II Persalinan pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Cikalong Kecamatan Cikalong Kabupaten Tasikmalaya Tahun 2024.

Temuan para pengkaji konsisten dengan temuan Marlina Azis dkk (2020) yang menyimpulkan terdapat hubungan yang bermakna antara senam hamil dengan terjadinya kelancaran persalinan kala II di Puskesmas Bulupoddo Kabupaten Sinjai. Oleh karena itu, senam hamil yang teratur memiliki dampak yang signifikan terhadap kelancaran kala dua persalinan normal. Penelitian serupa dilakukan Nadya Fitriani dkk (2023). Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara senam hamil dengan proses persalinan ibu bersalin di PBM Budi Ariani Siregar STR.Keb tahun 2021 dengan $p=0,025$ ($p<0,05$). Ibu hamil yang melakukan senam hamil selama kehamilan terbukti memiliki proses persalinan yang lebih lancar dibandingkan ibu hamil yang tidak melakukan senam hamil.

Senam hamil merupakan suatu program kebugaran yang digunakan ibu hamil untuk mempersiapkan sistem tubuh dan mempersiapkan otot-otot yang diperlukan untuk berolahraga selain yang perlu dilakukan selama hamil, sambil melanjutkan rutinitas sehari-hari. Tujuan umum senam hamil adalah untuk menjaga kondisi otot dan persendian yang

berperan dalam mekanisme persalinan, meningkatkan kesehatan fisik dan mental, serta memberikan rasa percaya diri dan pertolongan dalam persalinan, serta membantu ibu dalam hal fisiologi untuk menuju pada kelahiran yang diinginkan. (Fauziah & Sutejo, 2019)

Senam hamil memiliki manfaat lainnya selain mempersiapkan fisik dan psikis dalam proses persalinan. Secara fisiologis gerakan senam mengajarkan ibu bagaimana cara mengedan, mengatur napas, mengatur kontraksi serta menurunkan ketegangan otot sehingga ibu merasa lebih tenang dalam proses persalinan. Gerakan senam yang melatih kelenturan otot-otot dinding perut dan dasar panggul memberikan jalan lahir semakin terbuka sehingga memudahkan bayi dalam proses penurunan kepala dan mempercepat waktu proses persalinan. (Aziz et al., 2020)

Menurut asumsi pengkaji, senam hamil sangat membantu mempersiapkan tubuh dan otot dalam menghadapi proses persalinan. Senam hamil merupakan suatu program senam yang membantu ibu hamil sehat menjaga kondisi otot dan persendian yang terlibat dalam persalinan, memperbaiki kondisi fisik ibu, meningkatkan keadaan mental ibu, dan terutama ditujukan untuk pengembangan diri dan percaya diri menghadapi persalinan.

Efektivitas *Massage Perineum* terhadap Kelancaran Kala II Persalinan pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Cikalong Kecamatan Cikalong Kabupaten Tasikmalaya Tahun 2024

Hasil penelitian didapatkan dari 15 responden ibu hamil yang melakukan rutin *massage perineum* 2 kali seminggu mengalami rata-rata lama kala II sebesar 60 menit. Hal tersebut membuktikan bahwa *massage perineum* efektif terhadap kelancaran kala II Persalinan pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Cikalong Kecamatan Cikalong Kabupaten Tasikmalaya Tahun 2024

Hasil penelitian ini sama hanya dengan penelitian Isofi Laspiriyanti dan Lina Puspitasari (2020) yang menyatakan bahwa *massage perineum* efektif dalam mempercepat persalinan kala II persalinan dan juga meningkatkan elastisitas *perineum* sehingga mencegah kejadian robekan *perineum*.

Massage perineum bermanfaat untuk mempercepat persalinan karena *massage perineum* bermanfaat memaksimalkan aliran darah, serta membuat lunak jaringan pada *perineum* ibu, oleh karena itu otot yang berkaitan dengan persalinan akan menjadi elastis. (Hakim et al., 2020)

Menurut asumsi peneliti, *massage perineum* membantu ibu dalam proses persalinan. Meskipun keuntungannya lebih mengarah untuk menghindari robekan *perineum* akan tetapi dengan manfaat *massage perineum* yang membuat elastisitas kulit *perineum*

membuat pasien lebih percaya diri dan tidak merasa takut dalam menghadapi proses persalinannya. Ketika otot perineum menjadi elastis, maka ibu tidak perlu meneran terlalu keras cukup pelan-pelan saja bahkan bila prosesnya lancar laserasi pada perineum tidak terjadi maka tidak perlu dijahit.

Perbedaan Efektivitas Senam Hamil dan *Massage Perineum* terhadap Kelancaran Kala II Persalinan pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Cikalong Kecamatan Cikalong Kabupaten Tasikmalaya Tahun 2024

Tabel 1.1 Uji Normalitas Data

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Kelompok eksperimen	.191	15	.147	.849	15	.067
Kelompok kontrol	.210	15	.073	.893	15	.075

**shapiro-wilk*

Berdasarkan Uji Normalitas data diatas diperoleh pada kelompok eksperimen (senam hamil) $p=0.067$ dan kelompok *control (massage perineum)* $p=0,075$ ($p > 0.05$), artinya Lama kala II ibu hamil Trimester III setelah diberikan intervensi berdistribusi normal, sehingga syarat uji t dua sampel berhubungan terpenuhi, maka digunakan *Independent sample t test*.

Tabel 1.2 Hasil Uji Indenden T Test

	kelompok	N	Mean	Std. Deviation	P-value
Lama kala 2	eksperimen	15	42.00	28.018	.037
	kontrol	15	60.33	36.910	

Dari berdasarkan tabel 1.2 didapatkan hasil uji statistik menggunakan *Independen t-test*, untuk mengetahui efektifitas senam hamil (kelompok eksperimen) dan *massage perineum* (kelompok kontrol) terhadap Lama kala II, diperoleh tingkat signifikansi $p < 0.05$ ($p: 0.037$) sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan durasi kala II antara kelompok ibu yang melakukan senam hamil dan pijat perineum. Durasi rata-rata kala II adalah 42 menit pada ibu yang melakukan senam hamil dan 60 menit pada ibu yang melakukan pijat perineum. Disimpulkan bahwa durasi kala II lebih cepat pada ibu yang melakukan senam hamil dibandingkan pada ibu yang melakukan pijat perineum

Beberapa penelitian menggabungkan intervensi senam hamil dengan yang lain begitu

juga dengan *massage perineum*. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Meldafia Idaman dan Niken (2019) yang menggabungkan antara pijat perineum dengan senam kegel yang membantu proses persalinan ibu menjadi lebih cepat dan menghindari dari ruptur perineum. Termasuk penelitian Andari Septi Kumala Dewi dkk (2020) yang meneliti pijat perineum dan senam hamil untuk kelancaran proses bersalin dan penurunan kejadian ruptur perineum. Kedua intervensi tersebut efektif dalam mempercepat kelancaran persalinan dan menghindari kejadian ruptur perineum.

Ibu hamil yang melakukan senam hamil secara teratur selama kehamilannya dilaporkan dapat memberikan keuntungan pada saat persalinan yaitu pada kala aktif (kala II) menjadi lebih pendek, mencegah terjadinya letak sungsang dan mengurangi terjadinya kejadian sectio caesaria. Jika tidak melakukan senam hamil dapat mengakibatkan perasaan tegang saat kehamilan atau persalinan, sistem tubuh akan terhalang dan mempengaruhi persediaan oksigen untuk otot-otot maupun organ tubuh dan bayi. Perasaan tegang saat persalinan juga dapat membuat proses persalinan terhambat. (Azis et al., 2020)

Massage perineum mempercepat kala dua persalinan dengan meningkatkan aliran darah ke perineum dan area vagina serta meningkatkan aliran hormon yang membantu mengendurkan otot dasar panggul sehingga proses persalinan kala II jadi lebih mudah. (Laspiriyanti & Puspitasari, 2020)

Menurut asumsi pengkaji, pada saat senam hamil, ibu mempersiapkan tubuhnya dengan menjaga kondisi otot dan persendian yang berperan dalam proses persalinan lebih efektif dibandingkan dengan pijat perineum. Selain itu di dalam senam hamil ibu dibimbing tentang cara mengedan, mengatur pernapasan, bagaimana mengatur emosi ketika kontraksi serta menurunkan ketegangan otot sehingga ibu menjadi lebih tenang. Sedangkan pada *massage perineum* hanya berpusat di kelenturan otot perineum saja. Intervensi senam hamil ataupun *massage perineum* sama-sama bermanfaat bagi ibu jika pelaksanaannya sesuai dengan prosedur. Selain intervensi yang diberikan, pengkaji pun selalu memantau kesehatan ibu dan janin dalam setiap pemberian intervensi. Pendidikan dan penyuluhan kesehatan selalu diberikan termasuk menyiapkan mental dan fisik untuk proses bersalin.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa:

1. Diketahui Efektivitas Senam Hamil terhadap Kelancaran Kala II Persalinan pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Cikalong Kecamatan Cikalong Kabupaten Tasikmalaya Tahun 2024.

Senam hamil efektif terhadap Kelancaran Kala II Persalinan pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Cikalong Kecamatan Cikalong Kabupaten Tasikmalaya Tahun 2024.

2. Diketahui *Massage Perineum* terhadap Kelancaran Kala II Persalinan pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Cikalong Kecamatan Cikalong Kabupaten Tasikmalaya Tahun 2024.
Massage perineum efektif terhadap Kelancaran Kala II Persalinan pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Cikalong Kecamatan Cikalong Kabupaten Tasikmalaya Tahun 2024.
3. Mengetahui perbedaan Efektivitas Senam Hamil dan *Massage Perineum* terhadap Kelancaran Kala II Persalinan pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Cikalong Kecamatan Cikalong Kabupaten Tasikmalaya Tahun 2024.
Ada perbedaan Efektivitas Senam Hamil dan *Massage Perineum* terhadap Kelancaran Kala II Persalinan pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Cikalong Kecamatan Cikalong Kabupaten Tasikmalaya Tahun 2024 dengan nilai signifikan *p-value* 0,037

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, M., Usman, A.N., Arifuddin, S., & Patmahwati, P. (2021). Persiapan Persalinan dan Kelahiran di Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Putri Hijau*, 1(3), 109–113. <https://doi.org/http://doi.org/10.52436/1.jpmi.17>
- Annisya, W. (2020). *Determinan Kejadian Persalinan Lama Kala I Di Indonesia* (Analisis Data Survei Demografi Dan Kesehatan Indonesia 2017). Fak Kesehat Masy Univ Sriwij.
- Azis, M., Alza, N., Triananinsi, N., Dian Pertiwi, A. Y., & Kamaruddin, M. (2020). Efektivitas Senam Hamil Terhadap Kelancaran Persalinan Kala Ii Pada Ibu Inpartu Di Puskesmas Bulupoddo Kabupaten Sinjai. *Medika Alkhairaat: Jurnal Penelitian Kedokteran Dan Kesehatan*, 2(2), 70–74. <https://doi.org/10.31970/ma.v2i2.54>
- Dalbye, R. et al. (2021). Associations between duration of active second stage of labour and adverse maternal and neonatal outcomes: A cohort study of nulliparous women with spontaneous onset of labour., *Sexual and Reproductive Healthcare*, 30(February). <https://doi.org/10.1016/j.srhc.2021.100657>.
- Dewi, F. S. C., Titisari, I. and Antono, S. D. (2020). Hubungan Tingkat Kecemasan Ibu Dengan Terjadinya Persalinan Lama (Prolog) Pada Ibu Bersalin Kala 1 Fase Aktif Primigravida, *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(2), pp. 1689–1699. Available at: <http://ejurnaladhkdr.com/index.php/jik/article/view/264/198>.
- Dinkes Tasikmalaya. (2023). *Profil Kesehatan Kabupaten Tasikmalaya Tahun 2023*. Dinas Kesehatan Kabupaten Tasikmalaya.

- Fauziah, S., & Sutejo. (2019). *Keperawatan Maternitas Kehamilan*. Kencana Prenada Media Group
- Fitriani, L. et al. (2021). Yoga Hamil Menggunakan Lantunan Zikir, *Jurnal Kesehatan Masyarakat (J-KESMAS)*, 07(1), pp. 30–39
- Hakim, A. M., Eldesouky, E., Elmagd, I. A., Mohammed, A., Farag, E. A., Mohammed, A. E., & Abdel-Latif, A. A. (2020). Antenatal perineal massage benefits in reducing perineal trauma and postpartum morbidities: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *International urogynecology journal*, 31, 1735-1745. <https://link.springer.com/article/10.1007/s00192-020-04302-8>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2023*. Kementerian Kesehatan RI. 2023. <https://www.kemkes.go.id>
- Kolifah, K. (2021). Effectiveness of Pregnancy Exercises in Accelerating the Duration of Second Stage in Vaginal Delivery of Primigravida. *Urnal Ilmiah Kebidanan (Scientific Journal of Midwifery)*, 7, 145–152. <https://doi.org/10.33023/jikeb.v7i2.908>
- Laporan Bulanan Puskesmas Cikalong Tahun 2024.
- Laspiriyanti, I., & Puspitasari, L. (2020). Efektifitas Massage Perineum untuk Percepatan Persalinan Kala II pada Ibu Bersalin. *Jurnal Kebidanan Harapan Ibu Pekalongan*, 7(1), 21-26. <https://doi.org/10.37402/jurbidhip.vol7.iss1.69>
- Wahyuningsih, J. W., & Marsela, D. (2021). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Lama Persalinan di Klinik Bersalin Budi Mulia Medika Palembang. *Jurnal Kebidanan: Jurnal Ilmu Kesehatan Budi Mulia*, 11(2), 119-126.
- WHO. (2021). *Maternal Mortality*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/maternal-mortality>
- Zipori, Y. et al. (2019). The impact of extending the second stage of labor to prevent primary cesarean delivery on maternal and neonatal outcomes, *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, 220(2), pp. 191.e1-191.e7. <https://doi.org/10.1016/j.ajog.2018.10.028>