

## HUBUNGAN SENAM GYMBALL IBU HAMIL TM III TERHADAP KEJADIAN RUPTURE PERINEUM PADA IBU BERSALIN DI PUSKESMAS ANDOLO UTAMA KECAMATAN BUKE KABUPATEN KONAWA SELATAN

Nuvrianti Atma<sup>1)</sup>, Sifa Altika<sup>2)</sup>, Darsono<sup>3)</sup>  
<sup>1,2,3,4</sup>Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bakti Utama Pati  
Email: Nuvriantiatma@gmail.com

### ABSTRAK

Salah satu intervensi yang menunjang proses kehamilan, kelahiran dan meminimalkan kejadian laserasi perineum yaitu kelenturan jalan lahir. Wanita hamil dianjurkan melakukan aktifitas fisik seperti olahraga ringan selama hamil, seperti Gym ball. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimanakah hubungan senam gymball ibu hamil TM III terhadap kejadian rupture perineum pada ibu bersalin di Puskesmas Andolo Utama Kecamatan Buke Kabupaten Konawe Selatan. Jenis penelitian ini survey analitik, dengan rancangan cross sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu bersalin di Puskesmas Andolo Utama Kecamatan Buke Kabupaten Konawe Selatan sebanyak 30 ibu bersalin kala I. Adapun untuk teknik sampling menggunakan total sampling. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 30 ibu bersalin kala I. Dapat disimpulkan berdasarkan hasil uji hipotesis menunjukkan nilai sig (-2 tailed) = 0,002 > 0,05 sehingga ada hubungan antara senam gymball ibu hamil TM III terhadap kejadian rupture perineum pada ibu bersalin di Puskesmas Andolo Utama Kecamatan Buke Kabupaten Konawe Selatan.

**Kata Kunci:** senam gymball, ibu hamil, kejadian rupture perineum, ibu bersalin

### ABSTRACT

One of the interventions that supports the process of pregnancy, birth and minimizes the incidence of perineal lacerations is the flexibility of the birth canal. Pregnant women are encouraged to do physical activities such as light exercise during pregnancy, such as a gym ball. This study aims to find out how the relationship between TM III pregnant women gymnastic exercises and the incidence of rupture of the perineum in mothers giving birth at the Andolo Utama Health Center, Buke District, Konawe Selatan Regency. This type of research is an analytic survey, with a cross-sectional design. The population in this study were mothers giving birth at the Andolo Utama Public Health Center, Buke District, Konawe Selatan Regency as many as 30 mothers giving birth in the first stage. As for the sampling technique, total sampling was used. The sample in this study were 30 mothers in the first stage of labour. It can be concluded that based on the results of the hypothesis test, it shows that the sig value (-2 tailed) = 0.002 > 0.05 so that there is a relationship between gymball for pregnant women TM III and the incidence of perineal rupture in mothers giving birth at the Andolo Utama Health Center, Buke District, Konawe Selatan Regency.

**Keywords:** gymnastic exercise for pregnant women, the incidence of tearing of the perineum In pregnant women

### PENDAHULUAN

Laserasi perineum merupakan robekan yang terjadi pada perineum sewaktu proses persalinan. Persalinan dengan tindakan seperti ekstraksiforsep, ekstraksi vakum, versi ekstraksi, kristeller (dorongan pada fundusuteri) dan episiotomi dapat menyebabkan robekan jalan lahir. Laserasi perineum dapat diklasifikasikan berdasarkan derajat laserasi yaitu derajat I, derajat II, derajat III dan derajat IV. Perdarahan postpartum sering terjadi pada laserasi perineum derajat I dan II. Namun pada laserasi derajat I dan II jarang terjadi perdarahan postpartum (Manuaba, 2013).

Laserasi perineum dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu faktor maternal, faktor janin, dan faktor penolong. Faktor maternal meliputi perineum yang rapuh dan oedema, primigravida, kesempitan pintu bawah panggul, kelenturan jalan lahir, mengejan terlalu kuat, partus presipitatus, persalinan dengan tindakan seperti ekstraksi vakum, ekstraksi forsep, versieksistensi dan embriotomi, varikosa pada pelvis maupun jaringan parut pada perineum dan vagina. Faktor janin meliputi janin besar, posisi abnormal seperti oksipitoposterior, presentasi muka, presentasi dahi, presentasi bokong, distosia bahu dan anomali kongenital

sepertihidrosefalus. Faktor penolong meliputi cara memimpin mengejan, cara berkomunikasi dengan ibu, ketrampilan menahan perineum pada saat ekspulsi kepala, episiotomi dan posisi meneran (Mochtar, 2012).

Luka perineum itu sendiri akan mempunyai dampak tersendiri bagi ibu yaitu gangguan ketidaknyamanan dan perdarahan, sedangkan ruptur perineum spontan terjadi karena ketegangan pada daerah vagina pada saat melahirkan, juga bisa terjadi karena beban psikologis menghadapi proses persalinan dan yang lebih penting lagi ruptur perineum terjadi karena ketidaksesuaian antara jalan lahir dan janinnya, oleh karena efek yang ditimbulkan dari ruptur perineum sangat kompleks (Triyanti, 2017).

Salah satu intervensi yang menunjang proses kehamilan, kelahiran dan meminimalkan kejadian laserasi perineum yaitu kelenturan jalan lahir. Wanita hamil dianjurkan melakukan aktifitas fisik seperti olahraga ringan selama hamil. Gym ball adalah alat bantu olahraga yang fokus latihannya pada bagian-bagian tubuh seperti pantat, paha, punggung belakang, otot perut, bahu, dan dada. Banyak manfaat yang di peroleh dari olahraga, salah satu manfaatnya yaitu menjaga kesehatan dan meningkatkan kebugaran jasmani, aliran darah menjadi lancar dan memperkuat otototot tubuh, apalagi bila latihan olahraga dilakukan dengan teratur. Latihan secara teratur memberikan manfaat bagi fisik dan ke-sehatan mental, serta memberikan

faktor pelindung yang mengurangi timbulnya masalah kesehatan mental, serta memperkuat jantung dan otot-otot, mencegah penyakit, memberikan kontribusi untuk penurunan berat badan dan menyediakan tambahan energi untuk menyelesaikan tugas sehari-hari (Nelson, 2016).

Gym ball adalah alat bantu olahraga umum ditemui di pusat-pusat latihan kebugaran. Penggunaannya sangat fleksibel. Bisa sambil berdiri, jongkok, duduk, tengkurap, maupun telentang. Fokus latihannya ada pada bagian-bagian tubuh seperti pantat, paha, punggung belakang, otot perut, bahu, hingga dada. Terbuat dari bahan karet lateks dan mampu menahan beban hingga 120 kg (Santosa, 2013 dalam Setiawan, 2018).

## METODE

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan cross sectional yaitu mempelajari dinamika korelasi antara factor faktor risiko dengan efek, dengan cara pendekatan observasi atau pengumpulan data sekaligus pada suatu saat (Point Time Approach). Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Andolo Utama Kecamatan Buke pada bulan September-November Tahun 2022. Populasi dalam penelitian sebanyak 30 ibu bersalin kala I. Jumlah Sampel dalam penelitian yakni seluruh anggota populasi ibu hamil trimester III yang berjumlah 30 orang

## HASIL

### 1. Analisis Univariat

Tabel 1

Distribusi Frekuensi Pelaksanaan Senam *Gymball* Ibu Hamil TM III pada Ibu Bersalin di Puskesmas Andolo Utama Kecamatan Buke

Pelaksanaan <i>Gymball</i>	Frekuensi	Presentase (%)
melakukan	21	70.0
tdk melakukan	9	30.0
Total	30	100.0

(Sumber: data primer)

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar ibu bersalin di Puskesmas Andolo Utama Kecamatan Buke Kabupaten Konawe Selatan melakukan senam *gymball* ibu

hamil TM III sebanyak 21 orang (70,0%), sedangkan ibu yang tidak melakukan senam *gymball* sebanyak 9 orang (30,0%).

Tabel 2

Distribusi Frekuensi Kejadian Rupture Perineum pada Ibu Bersalin di Puskesmas Andolo Utama Kecamatan Buke

Rupture Perineum	Frekuensi	Presentase (%)
tdk mengalami	12	40.0
derajat I	9	30.0
derajat II	6	20.0
derajat III	3	10.0

Total	30	100.0
-------	----	-------

(Sumber : data primer)

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar ibu bersalin di Puskesmas Andolo Utama Kecamatan Buke Kabupaten Konawe Selatan tidak mengalami kejadian rupture perineum sebanyak 12 orang (40,0%), ibu yang mengalami rupture perineum derajat I

sebanyak 9 orang (30,0%), ibu yang mengalami rupture perineum derajat II sebanyak 6 orang (20,0%), sedangkan ibu yang mengalami rupture perineum derajat III sebanyak 3 orang (10,0%)

## 2. Analisis Bivariat

Tabel 3

Tabulasi Silang Senam *Gymball* Ibu Hamil TM III Terhadap Kejadian Rupture Perineum pada Ibu Bersalin di Puskesmas Andolo Utama Kecamatan Buke

			Rupture Perineum			Total	
			tdk mengalami	derajat I	derajat II		derajat III
Gymball	melakukan	Frek	11	8	2	0	21
		%	36.7%	26.7%	6.7%	0.0%	70.0%
Gymball	tdk melakukan	Frek	1	1	4	3	9
		%	3.3%	3.3%	13.3%	10.0%	30.0%
Total		Frek	12	9	6	3	30
		%	40.0%	30.0%	20.0%	10.0%	100.0%

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa 12 orang (40,0%) ibu bersalin di Puskesmas Andolo Utama Kecamatan Buke Kabupaten Konawe Selatan yang tidak mengalami rupture perineum 11 orang (36,7%) diantaranya melakukan senam *gymball*, dan 1 orang (3,3%) tidak melakukan senam *gymball*. Dari 9 orang (30,0%) ibu bersalin di Puskesmas Andolo Utama Kecamatan Buke Kabupaten Konawe Selatan yang mengalami rupture perineum derajat I, 8 orang (26,7%) diantaranya melakukan senam *gymball*, dan 1 orang (3,3%) tidak melakukan senam *gymball*. Dari 6 orang

(20,0%) ibu bersalin di Puskesmas Andolo Utama Kecamatan Buke Kabupaten Konawe Selatan yang mengalami rupture perineum derajat II, 4 orang (13,3%) diantaranya tidak melakukan senam *gymball*, dan 2 orang (6,7%) melakukan senam *gymball*. Dari 3 orang (10,0%) ibu bersalin di Puskesmas Andolo Utama Kecamatan Buke Kabupaten Konawe Selatan yang mengalami rupture perineum derajat III, kesemuanya 3 orang (10,0%) tidak melakukan senam *gymball*, dan tidak ada (0,0%) ibu yang melakukan senam *gymball*

Tabel 4

Hasil Uji *Chi Square* Senam *Gymball* Ibu Hamil TM III Terhadap Kejadian Rupture Perineum

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	15.053 <sup>a</sup>	3	.002
Likelihood Ratio	15.851	3	.001
Linear-by-Linear Association	12.429	1	.000
N of Valid Cases	30		

Berdasarkan tabel 4 hasil penelitian dengan uji statistik *Chi Square* didapatkan nilai *Chi Square* hitung 15,053 > *Chi Square* tabel 7,815 dan *p* value 0,002 < 0,05 artinya ada hubungan antara senam *gymball* ibu hamil TM III terhadap kejadian rupture perineum pada ibu bersalin di Puskesmas Andolo Utama Kecamatan Buke Kabupaten Konawe Selatan

## 1. PEMBAHASAN

### Analisis Univariat

a. Pelaksanaan Senam *Gymball* Ibu Hamil TM III diketahui bahwa sebagian besar ibu bersalin di Puskesmas Andolo Utama Kecamatan Buke Kabupaten Konawe Selatan melakukan senam *gymball* ibu hamil TM III sebanyak 21 orang (70,0%), sedangkan ibu yang tidak melakukan senam *gymball* sebanyak 9 orang (30,0%).

*Gymball* adalah alat bantu olahraga yang fokus latihannya pada bagian-bagian tubuh seperti pantat, paha, punggung belakang, otot perut, bahu, dan dada. Banyak

manfaat yang di peroleh dari olahraga, salah satu manfaatnya yaitu menjaga kesehatan dan meningkatkan kebugaran jasmani, aliran darah menjadi lancar dan memperkuat otot-otot tubuh, apalagi bila latihan olahraga dilakukan dengan teratur. Latihan secara teratur memberikan manfaat bagi fisik dan kesehatan mental, serta memberikan faktor pelindung yang mengurangi timbulnya masalah kesehatan mental, serta memperkuat jantung dan otot-otot, mencegah penyakit, memberikan kontribusi untuk penurunan berat badan dan menyediakan tambahan energi untuk menyelesaikan tugas sehari-hari (Nelson, 2016).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Erni Hernawati (2021) dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 25 ibu bersalin pada kelompok yang tidak diberikan bimbingan *gymball* rata-rata kemajuan persalinannya yaitu 424,72 menit, dengan nilai minimum yaitu 254 menit dan nilai maximum 732 menit. Beberapa keuntungan dari *birth ball* diantaranya dapat mengurangi angka kejadian kala I memanjang, mempercepat pembukaan serviks, menstimulus kontraksi uterus, memperlebar diameter panggul serta mempercepat penurunan kepala janin

b. Kejadian Rupture Perineum pada Ibu Bersalin sebagian besar tidak mengalami kejadian ruptur perineum sebanyak 12 orang (40,0%), ibu yang mengalami ruptur perineum derajat I sebanyak 9 orang (30,0%), ibu yang mengalami ruptur perineum derajat II sebanyak 6 orang (20,0%), sedangkan ibu yang mengalami ruptur perineum derajat III sebanyak 3 orang (10,0%).

Laserasi perineum dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu faktor maternal, faktor janin, dan faktor penolong. Faktor maternal meliputi perineum yang rapuh dan oedema, primigravida, kesempitan pintu bawah panggul, kelenturan jalan lahir, mengejan terlalu kuat, partus presipitatus, persalinan dengan tindakan seperti ekstraksi vakum, ekstraksi forsep, versieksistensi dan embriotomi, varikosa pada pelvis maupun jaringan parutpada perineum dan vagina. Faktor janin meliputi janin besar, posisi abnormal seperti oksipitoposterior, presentasi muka, presentasi dahi, presentasi bokong, distosia bahu dan anomali

kongenital sepertihidrosefalus. Faktor penolong meliputi cara memimpin mengejan, cara berkomunikasi dengan ibu, ketrampilan menahan perineum pada saat ekspulsi kepala, episiotomi dan posisi meneran (Mochtar, 2012).

Luka perineum itu sendiri akan mempunyai dampak tersendiri bagi ibu yaitu gangguan ketidaknyamanan dan perdarahan, sedangkan ruptur perineum spontan terjadi karena ketegangan pada daerah vagina pada saat melahirkan, juga bisa terjadi karena beban psikologis menghadapi proses persalinan dan yang lebih penting lagi ruptur perineum terjadi karena ketidaksesuaian antara jalan lahir dan janinnya, oleh karena efek yang ditimbulkan dari ruptur perineum sangat kompleks (Triyanti, 2017).

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa sebagian besar ibu bersalin mengalami luka perineum derajat I, hal ini dapat dilihat dari luasnya robekan hanya sampai mukosa vagina, komisura posterior, tanpa mengenai kulit perineum. Ruptur derajat satu biasanya tidak memerlukan penjahitan.

Sejalan dengan penelitian Khasanah (2016) tentang Pengaruh Senam Kegel Pada Ibu Hamil Primigravida terhadap Kejadian Ruptur Perineum di Poned Surakarta, hasil penelitian menunjukkan ibu bersalin yang mengalami ruptur perineum sebanyak 40% pada kelompok intervensi. Ibu yang sudah pernah bersalin dengan riwayat ruptur akan berisiko mengalami ruptur kembali dibandingkan ibu yang nullipara. Berat bayi akan berpengaruh pada lingkaran kepala termasuk tekanan pada ruptur saat janin keluar.

## 2. Analisis Bivariat

Hubungan Senam *Gymball* Ibu Hamil TM III Terhadap Kejadian Rupture Perineum pada Ibu Bersalin di Puskesmas Andolo Utama Kecamatan Buke Kabupaten Konawe Selatan.

Berdasarkan hasil uji statistik *Chi Square* didapatkan nilai *Chi Square* hitung  $15,053 > Chi Square$  tabel 7,815 dan p value  $0,002 < 0,05$  artinya ada hubungan antara senam *gymball* ibu hamil TM III terhadap kejadian ruptur perineum pada ibu bersalin di Puskesmas Andolo Utama Kecamatan Buke Kabupaten Konawe Selatan.

Salah satu intervensi yang menunjang proses kehamilan, kelahiran dan meminimalkan kejadian laserasi perineum yaitu kelenturan jalan lahir. Wanita hamil dianjurkan melakukan aktifitas fisik seperti olahraga ringan selama hamil. *Gymball* adalah alat bantu olahraga yang fokus latihannya pada bagian-bagian tubuh seperti pantat, paha, punggung belakang, otot perut, bahu, dan dada. Banyak manfaat yang di peroleh dari olahraga, salah satu manfaatnya yaitu menjaga kesehatan dan meningkatkan kebugaran jasmani, aliran darah menjadi lancar dan memperkuat otot-otot tubuh, apalagi bila latihan olahraga dilakukan dengan teratur. Latihan secara teratur memberikan manfaat bagi fisik dan kesehatan mental, serta memberikan faktor pelindung yang mengurangi timbulnya masalah kesehatan mental, serta memperkuat jantung dan otot-otot, mencegah penyakit, memberikan kontribusi untuk penurunan berat badan dan menyediakan tambahan energi untuk menyelesaikan tugas sehari-hari (Nelson, 2016).

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa sebagian besar ibu melakukan senam *gymball* sehingga ibu saat bersalin mengalami luka perineum derajat I, ruptur perineum dapat terjadi karena adanya robekan spontan maupun episiotomi, sedangkan ruptur perineum spontan terjadi karena ketegangan pada daerah vagina pada saat melahirkan, juga bisa terjadi karena beban psikologis menghadapi proses persalinan, sehingga dengan melakukan senam *gymball* dapat menunjang proses kehamilan, kelahiran dan meminimalkan kejadian laserasi perineum yaitu kelenturan jalan lahir

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Erni Hernawati (2021) yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh bimbingan *gymball* terhadap kemajuan persalinan ibu bersalin primigravida kala I fase aktif dibuktikan dengan Uji-T nilai  $p\text{-value} = 0,000$  ( $p\text{-value} < 0,05$ ).

Penelitian senada dilakukan oleh Nia Clarasari dan Dahliana (2022), tentang Pengaruh Kegrel Exercise dan Teknik *Birth Ball* terhadap Robekan Jalan Lahir pada Ibu Bersalin”, dengan hasil penelitian sda pengaruh kegel exercise dan teknik *birth ball*

terhadap robekan jalan lahir pada ibu bersalin ( $p\text{ value}=0,000$ ).

Gerakan dari senam *gym ball* akan membuka panggul dan jalan lahir, sehingga ibu akan merasakan kenyamanan karena tidak ada penekanan pada bagian bawah termasuk perineum hal ini dapat membuat perineum menjadi elastis dan minim trauma, sehingga akan membuat perineum dapat lebih siap saat janin melewati perineum sehingga perineum dapat tetap aman pada saat proses persalinan.

Penggunaan *gym ball* membantu mempercepat persalinan karena membantu panggul membuka, *gym ball* juga dapat menambah aliran darah menuju rahim, plasenta, dan bayi. Mengurangi tekanan dan menambah outlet panggul 30%. Membuat rasa nyaman di daerah lutut dan pergelangan kaki. Memberikan tekanan balik di daerah perineum dan juga paha. Melalui gaya gravitasi, *birthball* juga mendorong bayi untuk turun sehingga proses persalinan menjadi lebih cepat.

## SIMPULAN DAN SARAN

### A. Kesimpulan

1. Sebagian besar ibu bersalin di Puskesmas Andolo Utama Kecamatan Buke Kabupaten Konawe Selatan melakukan senam *gymball* ibu hamil TM III sebanyak 21 orang (70,0%).
2. Sebagian besar ibu bersalin di Puskesmas Andolo Utama Kecamatan Buke Kabupaten Konawe Selatan tidak mengalami kejadian rupture perineum sebanyak 12 orang (40,0%).
3. Ada hubungan antara senam *gymball* ibu hamil TM III terhadap kejadian rupture perineum pada ibu bersalin di Puskesmas Andolo Utama Kecamatan Buke Kabupaten Konawe Selatan dengan  $p\text{ value } 0,002 < 0,05$ .

### B. Saran

1. Bagi Peneliti  
Diharapkan dapat menambah wawasan dan ilmu pengetahuan tentang senam *gymball* dengan penurunan kejadian rupture perineum pada ibu bersalin bagi peneliti.
2. Bagi Tempat penelitian

Diharapkan dapat memberikan masukan bagi tempat penelitian atau petugas kesehatan saat melakukan pendampingan ibu bersalin lebih baik semua dianjurkan untuk melakukan senam *gymball* pada kala I fase aktif dengan tujuan untuk mempermudah proses persalinan dan mengurangi kejadian rupture perineum pada ibu bersalin.

### 3. Bagi institusi pendidikan

Diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan tentang senam *gymball* dengan kejadian rupture perineum pada ibu bersalin.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alfiani. 2013. Jannah Medan Tembung Dan Klinik Pratama Tanjung Deli Tua Tahun 2018. 144–147.
- Anggraeni, I. E., & Setyatama, I. P. 2018. Hubungan Senam Hamil Terhadap Kejadian Laserasi Perineum Di Desa Gembong Kecamatan Talang Kabupaten Tegal. *Jurnal Ilmu Kesehatan (JIK) Bhamada*, 9(2), 9-9
- Apriani, L. 2019. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Perdarahan Post Partum Di Rsud Dr. Pirngadi Kota Medan Periode Januari 2011–Juni 2015. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Imelda*, 2(2)
- Arikunto, S. 2016. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Aspiani, Reni Yuli. 2017. *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Maternitas*. Jakarta: Trans Info Media
- Dewi, Vivian dkk. 2011. *Asuhan Kehamilan untuk Kebidanan*. Jakarta: Salemba Medika
- Erni Hernawati. 2021. Pengaruh Bimbingan Gym Ball Terhadap Kemajuan Persalinan Ibu Primigravida. *Jurnal Asuhan Ibu & Anak*, Volume 6, Nomor 2, Agustus 2021.
- Fauziah Siti dan Sutejo. Ns. 2012. *Buku Ajar Maternitas Kehamilan*. Jakarta : Kencana Prenada Media
- Gant, N.F., Cunningham, F. G. 2010. *Dasar-dasar Obstetri dan Ginekologi*. Jakarta: EGC.
- George, A & Dkk., 2012. *Buku Paket Pelatihan Klinik - Asuhan Persalinan Normal* ISBN
- Kusmiyati. 2013. *Asuhan Ibu Hamil*. Yogyakarta: Pustaka Fitramaya.
- Ledy Octaviani Iqmy, dkk. 2019. Senam Kegel terhadap Ruptur Perineum Pada Ibu Bersalin. *Jurnal Kebidanan* Vol 5, No 2, April 2019 : 193-198.
- Manuaba, IBG, dkk. 2013. *Ilmu Kebidanan Penyakit Kandungan dan KB*. Jakarta: EGC
- Mochtar, R. 2012. *Sinopsis Obstetri Obstetri Fisiologi Obstetri Patologi Jilid 1*. Jakarta: EGC.
- Munthe, Juliana, kismiasih Adethia, dkk. 2019. *Asuhan Kebidanan Berkesinambungan (Continuity of Care)*. CV. Trans Info Media.
- Nelson, C. Cromwell, S. 2016. *Benefits of Exercise on Mind Function*. Utah State University.
- Nia Clarasari dan Dahliana. 2020. Pengaruh Kegel Exercise dan Teknik Birth Ball terhadap Robekan Jalan Lahir pada Ibu Bersalin. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan* Vol.13 No.1 (2022) 114-121.
- Notoatmodjo. 2014. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Saifuddin, AB. 2014. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta : Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
- Setiawan, Wawan dkk. 2018. Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Gerak Meroda Dalam Senam Lantai Melalui Media Bola Gymnastic Pada Siswa Kelas VIII MTs Roudlotul Mutta'allimin. *Jurnal Kejaora*, Volume 3 Nomor 2, November 2018, ISSN 2541-5042. Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan & Rekreasi, FOK – Universitas PGRI Banyuwangi
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R&D*. Bandung : IKAPI
- Pieter, H. Z., dan Namora L. L. 2010. *Pengantar Psikologi untuk Kebidanan*. Jakarta : Kencana Prenada Media Group
- Romauli, S. 2011. *Buku Ajar Kebidanan Konsep Dasar Asuhan Kehamilan*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Sujiyatini, P. N. A. 2015. *Asuhan Kebidanan II (Persalinan)*. Yogyakarta: Rohima Press
- Sukarni, I dan Margareth, Z.H. 2013. *Kehamilan, Persalinan dan Nifas*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Sukrisno, Adi. 2010. *Asuhan kebidanan IV (Patologi Kebidanan)*. Jakarta : Trans Info Media
- Triyanti D, Ningsih SS, Anesty TD, Rohmawati S. Faktor - Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Ruptur Perineum Pada Ibu Bersalin di BPM Fauziah Hatta Palembang Tahun 2017. 2017;5(February):152–9.
- World Health Organization, WHO/UNICEF Joint Water Supply, & Sanitation Monitoring Programme. 2015. *Progress on sanitation and drinking water: 2015 update and MDG assessment*. World Health Organization.