

HUBUNGAN LAMA PERSALINAN KALA I FASE AKTIF ANTARA PRIMIGRAVIDA YANG RUTIN DAN TIDAK RUTIN MENGIKUTI SENAM HAMIL BERBASIS THIBBUN NABAWI

Ayu Wandira^{1*}, Sri Kustiyati²

^{1,2} Universitas 'Aisyiyah Surakarta, Indonesia

Korespondensi: ayu.wandira.students@aiska-university.ac.id

ABSTRAK

Lama persalinan kala I fase aktif merupakan salah satu indikator penting dalam proses persalinan. Senam hamil berbasis Thibbun Nabawi merupakan salah satu upaya untuk mempersiapkan ibu menghadapi persalinan. Mengetahui hubungan lama persalinan kala I fase aktif antara ibu primigravida yang rutin dan tidak rutin mengikuti senam hamil berbasis Thibbun Nabawi di Klinik Kehamilan Sehat Karang Tengah. Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik komparatif dengan pendekatan retrospektif menggunakan data sekunder. Populasi penelitian berjumlah 106 ibu primigravida, dengan sampel 50 responden yang memenuhi kriteria penelitian, terdiri atas 25 ibu rutin dan 25 ibu tidak rutin mengikuti senam hamil berbasis Thibbun Nabawi. Data dianalisis menggunakan Independent Samples t-test dan ukuran efek Cohen's d. Tidak terdapat hubungan karakteristik usia ibu, LILA, usia gestasi, dan berat badan lahir bayi antara kedua kelompok ($p > 0,05$). Rerata lama persalinan kala I fase aktif pada kelompok rutin adalah $168,24 \pm 39,30$ menit, sedangkan kelompok tidak rutin $302,60 \pm 58,12$ menit. Hasil Independent Samples t-test menunjukkan terdapat hubungan bermakna ($t=9,576$; $df=48$; $p < 0,001$) dengan selisih rerata 134,360 menit (95% CI: 106,149–162,571 menit). Nilai Cohen's d sebesar 2,71 menunjukkan besarnya hubungan rerata antara kedua kelompok. Terdapat hubungan lama persalinan kala I fase aktif antara ibu primigravida yang rutin dan tidak rutin mengikuti senam hamil berbasis Thibbun Nabawi. Kelompok yang rutin mengikuti senam hamil memiliki rerata lama persalinan kala I fase aktif yang lebih singkat.

Kata kunci: Kala I Fase Aktif, Lama Persalinan, Primigravida, Senam Hamil Berbasis Thibbun Nabawi.

ABSTRACT

The duration of the active phase of the first stage of labor is an important indicator of the childbirth process. One approach to preparing pregnant women for labor is participation in Thibbun Nabawi-based pregnancy exercise. To determine the difference in the duration of the active phase of the first stage of labor between primigravida women who routinely and non-routinely participate in Thibbun Nabawi-based pregnancy exercise at Kehamilan Sehat Karang Tengah Clinic. This study was an observational analytic comparative study with a

retrospective approach using secondary data. The study population consisted of 106 primigravida women, with a sample of 50 eligible participants, including 25 routine and 25 non-routine participants in Thibbun Nabawi-based pregnancy exercise. Data were obtained from medical records, partographs, and attendance records and analyzed using the Independent Samples t-test. Effect size was measured using Cohen's d. No significant differences were found in maternal age, mid-upper arm circumference (MUAC), gestational age, or birth weight between the two groups ($p > 0.05$). The mean duration of the active phase of the first stage of labor was 168.24 ± 39.30 minutes in the routine group and 302.60 ± 58.12 minutes in the non-routine group. The Independent Samples t-test showed a significant difference ($t = 9.576$; $df = 48$; $p < 0.001$) with a mean difference of 134.360 minutes (95% CI: 106.149–162.571 minutes). Cohen's d was 2.71, indicating a difference well above the threshold for a large effect. There was a difference in the duration of the active phase of the first stage of labor between primigravida women who routinely and non-routinely participated in Thibbun Nabawi-based pregnancy exercise. Women who routinely participated had a shorter mean duration of the active phase of labor.

Keywords: *active phase of the first stage of labor, labor duration, primigravida, Thibbun Nabawi-based pregnancy exercise.*

PENDAHULUAN

Persalinan lama merupakan salah satu komplikasi obstetri yang masih menjadi masalah penting dalam praktik kebidanan karena dapat meningkatkan risiko kesakitan dan kematian pada ibu maupun bayi. Pada ibu, persalinan yang berlangsung terlalu lama dapat menyebabkan kelelahan, dehidrasi, infeksi, perdarahan postpartum, serta meningkatkan kemungkinan tindakan obstetri. Pada bayi, persalinan lama dapat menimbulkan gawat janin, asfiksia, infeksi, dan cedera lahir. Kondisi ini menunjukkan bahwa persalinan lama bukan hanya memperpanjang proses persalinan, tetapi juga dapat membahayakan keselamatan ibu dan bayi (Dwi Susilowati, Dewi Andang, 2021).

Secara global, persalinan lama masih menjadi salah satu komplikasi persalinan yang berkontribusi terhadap tingginya angka kesakitan dan kematian maternal. Di Indonesia, persalinan lama berkontribusi sekitar 5–6,5% terhadap mortalitas maternal (Karningsih et al., 2022). Selain itu, Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) juga menunjukkan bahwa komplikasi persalinan masih sering ditemukan pada ibu bersalin (Pulungan & Purwanto, 2025).

Terjadinya persalinan lama berkaitan dengan berbagai faktor, yang secara klasik dikenal dengan tiga komponen utama yaitu *power*, *passage*, dan *passenger*. Power berkaitan dengan kekuatan kontraksi uterus dan kemampuan ibu mengejan. Passage berhubungan dengan jalan lahir serta kondisi panggul. Passenger mengacu pada kondisi janin seperti ukuran, posisi, dan presentasi. Selain ketiga faktor tersebut, lama persalinan juga berkaitan dengan

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk membantu mempersiapkan ibu menghadapi persalinan adalah senam hamil. Senam hamil bermanfaat untuk meningkatkan kebugaran tubuh, melatih pernapasan, memperkuat otot-otot yang berperan dalam proses persalinan, serta membantu relaksasi ibu. Latihan yang teratur juga dapat membantu meningkatkan elastisitas otot panggul dan mendukung kelancaran proses persalinan. Oleh karena itu, senam hamil menjadi salah satu intervensi nonfarmakologis yang relevan untuk diteliti dalam kaitannya dengan lama persalinan (Rodliya et al., 2026)

Dalam penelitian ini, yang diteliti adalah program senam hamil berbasis Thibbun Nabawi yang telah diterapkan di Klinik Utama Kehamilan Sehat Karang Tengah. Program tersebut mengombinasikan gerakan senam hamil dengan pendekatan Thibbun Nabawi yang

menjadi ciri khas pelayanan di klinik. Penelitian ini tidak mengukur aspek spiritual maupun tingkat relaksasi ibu secara langsung, melainkan mengevaluasi rutinitas keikutsertaan ibu dalam program berdasarkan data presensi dan menghubungkannya dengan lama persalinan kala I fase aktif

Meskipun senam hamil telah banyak diteliti, penelitian mengenai program senam hamil berbasis Thibbun Nabawi yang diterapkan di fasilitas pelayanan kesehatan masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan lama persalinan kala I fase aktif antara primigravida yang rutin dan tidak rutin mengikuti program senam hamil berbasis Thibbun Nabawi. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai pelaksanaan program tersebut serta menjadi bahan pertimbangan dalam pengembangan pelayanan antenatal di Klinik Utama Kehamilan Sehat Karang Tengah.

Klinik Utama Kehamilan Sehat Karang Tengah merupakan salah satu fasilitas pelayanan kesehatan yang secara rutin menyelenggarakan program senam hamil sebagai upaya meningkatkan kesiapan fisik dan psikologis ibu dalam menghadapi persalinan. Berdasarkan data tahun 2025, terdapat 280 ibu yang berhasil menjalani persalinan normal dan rujukan. Dari jumlah tersebut, 176 ibu menjalani persalinan normal, dan 106 di antaranya merupakan primigravida. Namun, hingga saat ini belum diketahui secara pasti apakah terdapat hubungan lama persalinan kala I fase aktif antara ibu primigravida yang rutin dan tidak rutin mengikuti senam hamil. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk memberikan gambaran ilmiah mengenai hubungan lama persalinan kala I fase aktif berdasarkan rutinitas pelaksanaan senam hamil berbasis Thibbun Nabawi di Klinik Utama Kehamilan Sehat Karang Tengah.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti “Hubungan Lama Persalinan Kala I Fase Aktif Antara Primigravida Yang Rutin Dan Tidak Rutin Mengikuti Senam Hamil Berbasis Thibbun Nabawi”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan observasional analitik komparatif dengan pendekatan retrospektif. Penelitian dilakukan untuk mengetahui hubungan lama persalinan kala I fase aktif antara primigravida yang rutin dan tidak rutin mengikuti senam hamil berbasis Thibbun Nabawi. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu primigravida yang menjalani persalinan normal di Klinik Utama Kehamilan Sehat Karang Tengah selama periode Januari–Desember 2025 sebanyak 106 orang. Teknik sampling yang di gunakan adalah terhadap seluruh subjek yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Seluruh rekam medis ibu primigravida periode Januari–Desember 2025 diperiksa, kemudian seluruh subjek yang memenuhi kriteria penelitian dimasukkan sebagai sampel hingga diperoleh 50 responden.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, maka didapatkan data yang dapat mendukung hasil penelitian yaitu sebagai berikut:

Tabel 1 Distribusi Lama Persalinan Kala I Fase Aktif Berdasarkan Kelompok Senam Hamil

Kelompok	n	Rerata $\pm$ SD (menit)
Tidak rutin	25	302,60 $\pm$ 58,12
Rutin	25	168,24 $\pm$ 39,30

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa rerata lama persalinan kala I fase aktif pada kelompok ibu yang tidak rutin mengikuti senam hamil adalah $302,60 \pm 58,12$ menit, sedangkan pada kelompok ibu yang rutin mengikuti senam hamil adalah $168,24 \pm 39,30$ menit. Secara deskriptif, kelompok rutin memiliki rerata lama persalinan yang lebih singkat dibandingkan kelompok tidak rutin.

Tabel 2 Hasil Uji Independent *Sampel T test* lama persalinan kala I fase aktif berdasarkan kelompok senam hamil

Kelompok	n	Rerata $\pm$ SD (menit)	t	df	p-value
Tidak rutin	25	$302,60 \pm 58,12$			
Rutin	25	$168,24 \pm 39,30$	9,576	48	<0,001

Berdasarkan Tabel 2, rerata lama persalinan kala I fase aktif pada kelompok ibu primigravida yang tidak rutin mengikuti senam hamil berbasis Thibbun Nabawi adalah $302,60 \pm 58,12$ menit, sedangkan pada kelompok yang rutin mengikuti senam hamil sebesar $168,24 \pm 39,30$ menit. Hasil uji Independent Samples t-test menunjukkan nilai $t = 9,576$, $df = 48$, dan $p < 0,001$, sehingga terdapat hubungan rerata lama persalinan kala I fase aktif yang bermakna secara statistik antara kedua kelompok. Selisih rerata lama persalinan adalah 134,360 menit dengan 95% Confidence Interval (CI) sebesar 106,149 hingga 162,571 menit.

Tabel 3 Hasil Uji Mann- Whitney Lama Persalinan Kala I Fase Aktif

Variabel	Mean rank tidak rutin	Mean rank rutin	Mann-whitney U	Z	p-value
Lama persalinan kala I fase aktif	38,00	13,00	0,000	-6,064	<0,001

Berdasarkan Tabel 3, hasil uji Mann-Whitney menunjukkan bahwa kelompok ibu primigravida yang tidak rutin mengikuti senam hamil berbasis Thibbun Nabawi memiliki mean rank sebesar 38,00, sedangkan kelompok yang rutin mengikuti senam hamil memiliki mean rank sebesar 13,00. Hasil uji diperoleh nilai Mann-Whitney $U = 0,000$, $Z = -6,064$, dan $p < 0,001$, sehingga terdapat hubungan yang bermakna secara statistik pada lama persalinan kala I fase aktif antara kedua kelompok.

Tabel 2 Hasil Perhitungan Ukuran Efek (Cohen's d)

Komponen	Nilai
Mean kelompok tidak rutin	302,60 menit
Mean kelompok rutin	168,24 menit
Mean Difference	134,36 menit
SD pooled	49,61
Cohen's d	2,71

Berdasarkan perhitungan ukuran efek menggunakan Cohen's d, diperoleh nilai sebesar 2,71. Nilai tersebut menunjukkan bahwa hubungan rerata lama persalinan kala I fase aktif

antara kelompok ibu primigravida yang rutin dan tidak rutin mengikuti senam hamil berbasis Thibbun Nabawi memiliki ukuran efek yang jauh melebihi ambang batas efek besar menurut Cohen (1988), yaitu $d \geq 0,80$. Dengan demikian, selain menunjukkan hubungan yang bermakna secara statistik, hasil penelitian ini juga memperlihatkan besarnya hubungan rerata lama persalinan antara kedua kelompok secara praktis.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang bermakna secara statistik pada lama persalinan kala I fase aktif antara ibu primigravida yang rutin dan tidak rutin mengikuti senam hamil berbasis Thibbun Nabawi ($t = 9,576$; $df = 48$; $p < 0,001$). Rerata lama persalinan pada kelompok yang rutin mengikuti senam hamil adalah $168,24 \pm 39,30$ menit, sedangkan pada kelompok yang tidak rutin adalah $302,60 \pm 58,12$ menit. Selisih rerata lama persalinan sebesar 134,360 menit (95% CI: 106,149–162,571 menit) menunjukkan bahwa kelompok yang rutin mengikuti senam hamil memiliki durasi kala I fase aktif yang lebih singkat. Selain itu, nilai Cohen's d sebesar 2,71 menunjukkan bahwa besarnya hubungan rerata antara kedua kelompok jauh melebihi ambang efek besar menurut Cohen (1988). Temuan tersebut menunjukkan adanya asosiasi antara rutinitas mengikuti senam hamil berbasis Thibbun Nabawi dengan lama persalinan kala I fase aktif yang lebih pendek.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Pulungan & Purwanto, 2025) yang melaporkan bahwa ibu yang mengikuti senam hamil secara teratur cenderung mengalami proses persalinan kala I fase aktif yang lebih singkat dibandingkan ibu yang tidak mengikuti senam hamil. Temuan serupa juga dilaporkan oleh (Semmagga & Fausyah, 2022) serta (Islami & Ismarwati, 2025) yang menyatakan bahwa aktivitas fisik selama kehamilan, termasuk senam hamil, berhubungan dengan kelancaran proses persalinan normal. Penelitian eksperimental oleh (Rodliya et al., 2026) juga menunjukkan bahwa kelompok ibu primigravida yang mengikuti prenatal yoga memiliki durasi persalinan yang lebih pendek dibandingkan kelompok kontrol. Meskipun bentuk intervensinya berbeda, prenatal yoga dan senam hamil berbasis Thibbun Nabawi memiliki kesamaan berupa latihan pernapasan, relaksasi, peregangan, dan peningkatan fleksibilitas panggul yang secara teoritis mendukung kesiapan ibu menghadapi persalinan.

Secara fisiologis, latihan fisik yang dilakukan secara teratur selama kehamilan dapat meningkatkan kekuatan dan elastisitas otot dasar panggul, koordinasi otot abdomen, fleksibilitas panggul, serta kemampuan mengatur pernapasan saat kontraksi. (Ribeiro et al., 2021) menjelaskan bahwa aktivitas fisik selama kehamilan berkontribusi terhadap peningkatan fungsi muskuloskeletal, kebugaran kardiovaskular, dan kapasitas fisik ibu sehingga dapat mendukung proses persalinan. Selain itu, meta-analisis oleh (Haseli et al., 2024) menunjukkan bahwa latihan fisik selama kehamilan berasosiasi dengan penurunan durasi persalinan tanpa meningkatkan risiko terhadap ibu maupun janin.

Latihan relaksasi yang menjadi bagian dari senam hamil juga diduga berhubungan dengan kondisi psikologis ibu selama menghadapi persalinan. Meta-analisis (Abera et al., 2024) menunjukkan bahwa intervensi relaksasi selama kehamilan dapat memperbaiki kesehatan mental ibu dan luaran kehamilan. Demikian pula, (Puji lestari, Risma Aliviani Putri, 2020) melaporkan bahwa prenatal yoga dan senam hamil berhubungan dengan penurunan kecemasan serta durasi kala I persalinan yang lebih singkat. Namun, mekanisme psikologis tersebut merupakan penjelasan teoritis karena variabel kecemasan, tingkat stres, maupun kondisi psikologis ibu tidak diukur dalam penelitian ini.

Meskipun penelitian ini menunjukkan adanya hubungan rerata lama persalinan yang bermakna secara statistik dan memiliki ukuran efek yang besar, hasil penelitian tidak dapat diinterpretasikan sebagai hubungan sebab-akibat karena menggunakan desain penelitian

observasional analitik komparatif dengan pendekatan retrospektif menggunakan data sekunder. Masih terdapat kemungkinan self-selection bias, yaitu ibu yang rutin mengikuti senam hamil memiliki motivasi menjaga kesehatan, kepatuhan terhadap antenatal care, atau dukungan keluarga yang lebih baik dibandingkan kelompok tidak rutin. Selain itu, residual confounding masih mungkin terjadi karena faktor-faktor seperti kekuatan kontraksi uterus, kematangan serviks, posisi janin, aktivitas fisik di luar program senam, kualitas pelaksanaan latihan, serta kualitas asuhan persalinan tidak diukur dalam penelitian ini. Oleh karena itu, temuan penelitian ini menunjukkan adanya asosiasi antara rutinitas mengikuti senam hamil berbasis *Thibbun Nabawi* dengan lama persalinan kala I fase aktif yang lebih pendek, sehingga masih diperlukan penelitian prospektif atau eksperimental untuk mengonfirmasi hubungan tersebut.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian observasional analitik komparatif dengan pendekatan retrospektif menggunakan data sekunder mengenai hubungan lama persalinan kala I fase aktif antara ibu primigravida yang rutin dan tidak rutin mengikuti senam hamil berbasis *Thibbun Nabawi*, dapat disimpulkan bahwa. Rerata lama persalinan kala I fase aktif pada kelompok ibu primigravida yang tidak rutin mengikuti senam hamil berbasis *Thibbun Nabawi* adalah $302,60 \pm 58,12$ menit, sedangkan pada kelompok yang rutin mengikuti senam hamil adalah $168,24 \pm 39,30$ menit. Terdapat hubungan rerata lama persalinan kala I fase aktif yang bermakna secara statistik antara kedua kelompok ($t = 9,576$; $p < 0,001$), dengan selisih rerata 134,360 menit (95% CI: 106,149–162,571 menit). Hasil tersebut juga didukung oleh uji Mann–Whitney sebagai analisis sensitivitas yang menunjukkan hasil konsisten ($p < 0,001$) dan Nilai Cohen's d sebesar 2,71 menunjukkan bahwa hubungan rerata lama persalinan kala I fase aktif antara kedua kelompok memiliki ukuran efek yang jauh melebihi ambang efek besar menurut Cohen (1988). Temuan penelitian ini menunjukkan adanya asosiasi antara rutinitas mengikuti senam hamil berbasis *Thibbun Nabawi* dengan lama persalinan kala I fase aktif yang lebih pendek pada ibu primigravida. Namun, karena penelitian menggunakan desain observasional analitik komparatif dengan pendekatan retrospektif menggunakan data sekunder, hasil penelitian belum dapat membuktikan hubungan sebab-akibat.

Berdasarkan hasil penelitian, beberapa saran yang dapat diberikan kepada berbagai pihak adalah sebagai berikut. Bagi fasilitas pelayanan kesehatan, khususnya Klinik Kehamilan Sehat Karang Tengah, diharapkan dapat terus menyelenggarakan program senam hamil berbasis *Thibbun Nabawi* sebagai salah satu bentuk edukasi dan pendampingan bagi ibu hamil dalam mempersiapkan persalinan. Pelaksanaan program sebaiknya didukung dengan pencatatan kehadiran peserta yang lebih sistematis, pengembangan standar operasional prosedur (SOP) pelaksanaan senam hamil, serta pemantauan kepatuhan peserta agar pelaksanaan program dapat berlangsung secara terstandar dan kualitas pelayanan tetap terjamin. Bagi ibu hamil, khususnya primigravida, diharapkan dapat mempertimbangkan keikutsertaan dalam program senam hamil berbasis *Thibbun Nabawi* sebagai salah satu bentuk persiapan menghadapi persalinan sesuai dengan kondisi kesehatan, penilaian, dan rekomendasi tenaga kesehatan. Hasil penelitian menunjukkan adanya asosiasi antara keikutsertaan rutin dalam program dengan lama persalinan kala I fase aktif yang lebih pendek, namun temuan tersebut belum dapat membuktikan adanya hubungan sebab-akibat secara langsung. Selanjutnya, bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melakukan penelitian dengan desain prospektif atau eksperimental, jumlah sampel yang lebih besar, serta melibatkan lebih dari satu fasilitas pelayanan kesehatan sehingga hasil penelitian memiliki daya generalisasi yang lebih baik. Penelitian mendatang juga perlu melakukan standardisasi intervensi melalui SOP yang jelas, pengukuran tingkat kepatuhan peserta, intensitas dan frekuensi latihan, usia kehamilan saat mulai mengikuti program, serta kualitas pelaksanaan senam hamil. Selain itu, penggunaan

kelompok pembanding yang jelas dan analisis multivariat diperlukan untuk mengendalikan berbagai faktor perancu, sehingga dapat diperoleh bukti yang lebih kuat mengenai hubungan maupun efektivitas senam hamil berbasis *Thibbun Nabawi* terhadap lama persalinan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abera, M., Hanlon, C., Daniel, B., Tesfaye, M., Workicho, A., Girma, T., Wibaek, R., Andersen, G. S., Fewtrell, M., Filteau, S., & Wells, J. C. K. (2024). Effects of relaxation interventions during pregnancy on maternal mental health, and pregnancy and newborn outcomes: A systematic review and meta-analysis. 1–25. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0278432>
- Aisyah, U., & Keswara, N. W. (2026). Pengaruh Senam Hamil Yoga Butterfly terhadap Intensitas Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester Tiga. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kesehatan Volume 5, Nomor 1, April 2026 e-ISSN: 2828-9374; p-ISSN: 2828-9366, Hal. 208-213 DOI: <https://doi.org/10.55606/Jurrikes.V5i1.7615>*
- Ari Kurniasih, Nita Farida, N. B. (2024). Penerapan efektivitas knee chest position terhadap rotasi kepala janin pada ibu hamil trimester iii dengan letak sungsang. *MAP Midwifery and Public Health Journal Vol 4 No 2 Desember 2024 Available Online at: <http://Openjournal.Wdh.Ac.Id/Index.Php/Map/Index> Midwifery, 4(2).*
- Astuti, L. P., Siswanti, P., Munafiah, D., & Mujahidah, S. (2021). Effectiveness of Pelvic Rocking and Gym Ball Exercise Against of Duration of Labor in the First Stage. *Proceedings of the 1st Paris Van Java International Seminar on Health, Economics, Social Science and Humanities (PVJ-ISHESSH 2020)*, 535, 685–687. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.210304.155>
- Dwi Susilowati, Dewi Andang, L. E. (2021). Faktor Persalinan Kala 1 Lama. *Midwifery Care Journal, Vol. 2 No.4, Oktober 2021, e-ISSN 2715-5978 (Online), 2(FaktorPersalinanKala1Lama), 146–155.*
- Fatkhan Syuhada, Y. (2025). faktor – faktor yang berhubungan dengan persalinan kala 1 memanjang di puskesmas larangan. *mahesa: malahayati health student journal, p-issn: 2746-198x e-issn: 2746-3486 volume 5 nomor 12 tahun 2025] hal 5699-5711 doi: <https://doi.org/10.33024/mahesa.v5i12.22750>, 5, 5699–5711.*
- Haseli, A., Eghdampour, F., Zarei, H., Karimian, Z., & Rasool, D. (2024). Optimizing labor duration with pilates: evidence from a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *BMC Pregnancy and Childbirth, Haseli et Al. BMC Pregnancy and Childbirth <https://doi.org/10.1186/S12884-024-06785-5>,*
- Islami, T., & Ismarwati. (2025). The effectiveness of pregnancy exercises for a smooth childbirth process. *Majalah Obstetri & Ginekologi, Islami & Ismarwati: Pregnancy Exercise for a Smooth Childbirth Process <https://doi.org/10.20473/mog.v33i12025.74-82>*
- Karningsih, K., Purwanti, D., Yulfitria, F., Sari, G. N., & Nuraenah, E. (2022). The Effect of Pelvic Rocking Exercise with a Birth Ball and SP6 Acupressure on Duration of the First and Second Stage of Labor. *Nurse Media Journal of Nursing E-ISSN: 2406-8799, p-ISSN: 2087-7811, <https://Medianers.Undip.Ac.Id> 12(3):380-389, December 2022, <https://doi.org/10.14710/Nmjn.V12i3.45589> ORIGINAL, 12(3), 380–389. <https://doi.org/10.14710/nmjn.v12i3.45589>*
- Maulida Haliza Salma, Ibda'i Mukhlisah, & Hana Laras Kinanti. (2024). Analisis Biomekanika Gerakan Salat: Implikasi Untuk Kesehatan. *Islamologi: Jurnal Ilmiah Keagamaan <https://jipkm.Com/Index.Php/Islamologi> ISSN: 3026-4553 ANALISIS, 1(2), 37–46.*
- Nesa, S. A., Puteri, N. Y., & Syauqi, G. A. (2026). Meninjau bahasa medis terhadap gerakan gerakan shalat : Berdiri sampai i ' tidal. *Maliki Interdisciplinary Journal (MIJ) Volume 4, Issue February, 2026 Pp. 51-57 EISSN: 3024-8140 <http://Urj.Uin->*

- Malang.Ac.Id/Index.Php/Mij/Index Meninjau, 4, 51–57.
- Puji Iestari, Risma Aliviani Putri, M. D. L. (2020). Pengaruh Kombinasi Prenatal Yoga dan Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan dan Lama Persalinan Kala I pada Ibu Hamil Trimester III. *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)* [Http://Jurnal.Unw.Ac.Id/Index.Php/Ijm](http://Jurnal.Unw.Ac.Id/Index.Php/Ijm), 2(September), 72–78.
- Pulungan, M. F., & Purwanto, H. (2025). hubungan latihan senam hamil dan paritas dengan lama waktu persalinan kala i fase aktif pada ibu bersalin di tpmb. neneng halimatul sa'diah cikarang selatan tahun 2025. *journal of innovation research and knowledge vol.5, No.3, Agustus 2025*, 5(3), 635–637.
- Riawati, M. S., Budiastuti, U. R., & Prasetya, H. (2021). The Effect of Prenatal Yoga on Birth Labor Duration and Pain: A Meta Analysis. *Journal of Maternal and Child Health* (2021), 06(03): 327-337 *Masters Program in Public Health, Universitas Sebelas Maret*, 6(3), 327–337. <https://doi.org/10.26911/thejmch.2021.06.03.07>
- Ribeiro, M. M., Andrade, A., & Nunes, I. (2021). Physical exercise in pregnancy: Benefits, risks and prescription. *Journal of Perinatal Medicine* <https://doi.org/10.1515/Jpm-2021-0315> Received June 22, 2021; Accepted July 8, 2021; Published Online September 6, 2021, 50(1), 4–17.
- Rodliya, A. F., Khaira, S. H., Maryam, S., Mandariska, R. P., & Putri, D. D. S. (2026). The Effect of Prenatal Yoga on Labor Duration Among Primigravida Women: A Randomized Controlled Trial. *Journal of Medical Science and Sports Health JoMaSSH*, 2 (1), 2026, p. 26-37 Available Online at <https://doi.org/10.21831/jomassh.v2i1.2838>
- Semmagga, N., & Fausyah, A. N. (2022). Hubungan senam hamil dengan kelancaran proses persalinan normal di Puskesmas Pengasinan Kota Bekasi Tahun 2022. *Jurnal Penelitian Pendidikan Bidan (Midwifery Educational Research Journal) Volume 2 No 01, Hal 112 - 116, April 2024 Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bakti Utama Pati*, 2(1), 7–13. http://jurnal.unpad.ac.id/jsk_ikm/article/view/35634
- Setianto, G., Setyawan, M. G. M., & Risdiani, R. (2025). Mengintegrasikan Gerakan Sholat Sebagai Praktik Preventif Gangguan Muskuloskeletal: Sebuah Pendekatan Fenomenologi Terhadap Pengalaman Individu. *JUKEJ: Jurnal Kesehatan Jompa* <https://Jurnal.Jomparnd.Com/Index.Php/Jkj> Vol., 4(3), 1061–1066. <https://doi.org/10.57218/jkj.vol4.iss3.1996>
- Silva, P. H. R. S. De. (2025). Exercise & Pregnancy : Review article. *Sri Lankan Journal of Sports and Exercise Medicine* 2025 July, 3(1) <https://doi.org/10.4038/Sljsem.V3i1.25>, 3(1), 31–36.
- Sri Wahyuni, E., Duwi Handayani, J., Nurul Mahmudah, I., & Rahmawati, A. (2025). Penerapan Relaksasi Dzikir Pada Kelas Ibu Hamil Di Praktik Mandiri bidan (pmb) subati desa miri kabupaten sragen. *martabe : jurnal pengabdian kepada masyarakat, doi : 10.31604/jpm.v8i4.1489-1495* penerapan, 8(4), 1489–1495. <https://doi.org/10.31604/jpm.v8i4.1489-1495>
- Suhartati, S., Lisda Handayani, & Winda Maolinda. (2023). Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Lama Persalinan Kala I Fase Aktif Pada Ibu Primigravida Di Pmb W.M. *Midwifery And Complementary Care, VOL.2 No.2 2023: 85-89* | DOI:10.33859/Mcc.V2i2.611 <https://doi.org/10.33859/mcc.v2i2.611>
- Suwito, S. (2025). Efektivitas Senam Hamil Dalam Mengurangi Tingkat Stres dan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III: Literature Review. *Jurnal Fisioterapi Terapan Indonesia Volume 4 No. 1, Juni 2025 E-ISSN: 2798-5520 Website: https://Scholarhub.Ui.Ac.Id/Jfti/*, 4(1). <https://doi.org/10.7454/jfti.v4i1.1108>
- Tias, A., Lestari, B., & Apriasih, H. (2025). Identifikasi faktor yang mempengaruhi kala i persalinan lama : suatu kajian literatur. *jurnal bidan pintar vol 6, No 2, Bulan November Tahun 2025 P – ISSN :2721-3536; e – ISSN :2721-3544 Ayuning*, 6(2), 745–752.

- Tussakdiah, H., Abizar, S., Ulfa, K., & Hasni, D. M. (2025). Thibbun Nabawi dalam Pendidikan Islam: Relevansi Madu Sebagai Pengobatan Zaman Moderen. *Journal Innovation In Education*, 3(2), 69–76.
- Wirantiarti, Irsam, Fuad, M., & Wijayanti. (2023). Keikutsertaan Senam Hamil Dan Tingkat Kecemasan Ibu Terhadap Proses Persalinan Di Puskesmas Reban, Batang Wirantiarti. *Jurnal Pandu Usaha*, \ <https://jurnal.umsu.ac.id/index.php/JPH>