

DAFTAR PUSTAKA

- ACOG (2015) “ACOG Committee Opinion No. 650: Physical Activity and Exercise During Pregnancy and the Postpartum Period,” *Obstetrics & Gynecology*, 126(6), hal. 135–142. Tersedia pada: <https://doi.org/10.1097/AOG.0000000000001214>.
- ACOG (2018) “Prevention and Management of Obstetric Lacerations at Vaginal Delivery,” *The American College of Obstetricians and Gynecologists*, 132(3), hal. 87–102.
- Adjie, J.S. dan Maharani, A.R.D. (2018) “Relationship between Physical Activity of Pregnant Women in the Third Trimester of Pregnancy with Preterm Birth Using Kaiser Physical Activity Survey (KPAS) Questionnaire,” *Indonesian Journal of Obstetrics and Gynecology*, 6(4), hal. 203–208. Tersedia pada: <https://doi.org/10.32771/inajog.v6i4.841>.
- AIHW (2020) *Australia's Mothers and Babies 2018- in Brief, Australian Institute of Health and Welfare*.
- Andhira, A. (2019) “Description Of Perineum Rupture Events On Mothers In Public Health Tanete,” *life Birth*, 5, hal. 112–125.
- Anggraeni, E.S., Dona, S. dan Rahmawati, D. (2022) “Intervensi Selama Kehamilan Untuk Mengurangi Derajat Robekan Perineum Pada Ibu Bersalin: Systematic Review,” *Proceeding Of Sari Mulia ...*, 4(01). Tersedia pada: <http://ocs.unism.ac.id/index.php/PROBID/article/view/868>.
- Ardiana, A. *et al.* (2021) “Pregnancy Exercise Impact To Perineal Tear in Normal Labor,” *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal*, 4(3), hal. 274–279. Tersedia pada: <https://doi.org/10.20473/imhsj.v4i3.2020.274-279>.
- Astasari (2022) *Ragam Olahraga Ringan Saat Hamil yang Bisa Bunda Coba, Ayo Sehat Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*. Tersedia pada: <https://ayosehat.kemkes.go.id/ragam-olahraga-ringan-saat-hamil-yang-bisa-bunda-coba>.
- Astuti, L.D. (2022) “Episiotomy for Vaginal Birth,” *The Cochrane Library*, 1, hal. 11.
- Astuti, W.W., Sofiyanti, I. dan Widyaningsih, A. (2016) “Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Keikutsertaan Mengikuti Kelas Ibu Hamil Di Puskesmas Candiroto Kabupaten Temanggung,” *Rakernas AIPKEMA 2016 “Temu Ilmiah Hasil Penelitian dan Pengabdian Masyarakat,”* 033, hal. 19–29.
- Attallah, S., Hermawati, D. dan Rizkia, M. (2022) “Gambaran Aktivitas Fisik dan Risiko Preeklampsia Pada Ibu Hamil,” *JIM FKep*, 6(3), hal. 116–123. Tersedia pada: <http://jim.usk.ac.id/FKep/article/view/22160>.

- Calbara, O.A. dan Budiono, D.I. (2023) “Pengaruh Aktivitas Fisik Selama Kehamilan dan Luaran Kehamilan: Literatur Review,” *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 23(2), hal. 1142. Tersedia pada: <https://doi.org/10.33087/jiubj.v23i2.3435>.
- Candrayanti, L. (2019) “Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Ruptur Perineum Pada Ibu Bersalin Normal di Rumah Sakit Bhayangkara Mappaouddang Makassar Tahun 2014,” *Journal of Islamic Medicine*, 3(2), hal. 9–16. Tersedia pada: <https://doi.org/10.18860/jim.v3i2.8239>.
- Chasan-Taber, L. *et al.* (2004) “Development and Validation of a Pregnancy Physical Activity Questionnaire,” *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 36(10), hal. 1750–1760. Tersedia pada: <https://doi.org/10.1249/01.MSS.0000142303.49306.0D>.
- Dahlan, S. (2014) *Statistik Untuk Kedokteran Dan Kesehatan*. 6 ed. Jakarta: Salemba Medika.
- Dönmez, S. dan Kavlak, O. (2015) “Effects of Prenatal Perineal Massage and Kegel Exercises on the Integrity of Postnatal Perine,” *Health*, 07(04), hal. 495–505. Tersedia pada: <https://doi.org/10.4236/health.2015.74059>.
- Dwijayanti, L.A. *et al.* (2022) “Evaluasi Pelaksanaan Senam Ibu Hamil Di Kelas Ibu Hamil,” *NERSMID : Jurnal Keperawatan dan Kebidanan*, 5(2), hal. 183–193. Tersedia pada: <https://doi.org/10.55173/nersmid.v5i2.138>.
- Evenson, K.R. *et al.* (2014) “Guidelines for Physical Activity During Pregnancy: Comparisons From Around the World,” *American Journal of Lifestyle Medicine*, 8(2), hal. 102–121. Tersedia pada: <https://doi.org/10.1177/1559827613498204>.
- Fajrin, F.I. dan Khusna, N.S.N. (2021) “Mewujudkan Kehamilan yang Sehat Melalui Optimalisasi Keikutsertaan Kelas Ibu Hamil,” *Community Empowerment*, 6(12), hal. 2176–2180. Tersedia pada: <https://doi.org/10.31603/ce.5470>.
- Farida, S. dan Nugraheni, S.W. (2021) “Efektivitas Prenatal Yoga Untuk Mencegah Rupture Perineum Di BPM Dewi Chandra Ningrum Karanganyar,” *Jurnal Ilmiah Rekam Medis dan Informatika Kesehatan*, 1(1), hal. 27–30. Tersedia pada: <https://ojs.u-db.ac.id/index.php/infokes/article/view/1044/893>.
- Fatimah, Lestari, P. dan Rachmawati, D. (2019) *Pijat Perineum : Mengurangi Ruptur Perineum Untuk Kalangan Umum, Ibu Hamil, dan Mahasiswa Kesehatan*. Diedit oleh D. Rachmawati. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Ferreira-Couto, C.M. dan Fernandes-Carneiro, M. do N. (2017) “Trauma Perineal Prevention: an Integrative Literature Review,” *Enfermeria Global*, 16(3), hal. 552 – 563. Tersedia pada: <https://www.scopus.com/inward/record.uri?eid=2-s2.0-85021824731&doi=10.6018%2Fglobal.16.3.252131&partnerID=40&md>

5=aa14dd7fce2cac03534fdb2ddec3f162.

- Gebregziabher, D. *et al.* (2019) "Level of Physical Activity and Associated Factors During Pregnancy Among Women Who Gave Birth in Public Zonal Hospitals of Tigray," *BMC Research Notes*, 12(1), hal. 1–6. Tersedia pada: <https://doi.org/10.1186/s13104-019-4496-5>.
- Gebuza, G. *et al.* (2018) "Episiotomy and Perineal Tear Risk Factors in a Group of 4493 Women," *Health Care for Women International*, 39(6), hal. 663–683. Tersedia pada: <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/07399332.2018.1464004>.
- Ghods, Z., Asltoghiri, M. dan Hajiloomohajerani, M. (2012) "Exercise and Pregnancy: Duration of Labor Stages and Perinea Tear Rates," *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 31(2011), hal. 441–445. Tersedia pada: <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.12.082>.
- Goh, R., Goh, D. dan Ellepola, H. (2018) "Perineal Tears - A Review," *Australian Journal of General Practice*, 47(1–2), hal. 35–38. Tersedia pada: <https://doi.org/10.31128/AFP-09-17-4333>.
- Groutz, A. *et al.* (2011) "Third- and Fourth-Degree Perineal Tears: Prevalence and Risk Factors in The Third Millennium," *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, 204(4), hal. 347.e1-347.e4. Tersedia pada: <https://doi.org/10.1016/j.ajog.2010.11.019>.
- Haniyah, S. dan Adriani, P. (2019) "Hubungan Umur Ibu Dan Paritas Dengan Derajat Laserasi," *Jurnal EDUNursing*, 3(2).
- Harrison, A.L. *et al.* (2018) "Attitudes, Barriers and Enablers to Physical Activity in Pregnant Women: a Systematic Review," *Journal of Physiotherapy*, 64(1), hal. 24–32. Tersedia pada: <https://doi.org/10.1016/j.jphys.2017.11.012>.
- Hastuti, T.A., Mudigdo, A. dan Budihastuti, U.R. (2016) "Age, Parity, Physical Activity, Birth Weight, and the Risk of Perineum Rupture at PKU Hospital in Delanggu, Klaten, Central Java," *Journal of Maternal and Child Health*, 01(02), hal. 93–100. Tersedia pada: <https://doi.org/10.26911/thejmch.2016.01.02.04>.
- Hidayati, R.W. (2018) "The effect of Footsteps Total to Long Labor," *JHeS (Journal of Health Studies)*, 2(1), hal. 54–61. Tersedia pada: <https://doi.org/10.31101/jhes.434>.
- Hidayati, U. (2019) "Systematic Review: Senam Hamil Untuk Masa Kehamilan Dan Persiapan Persalinan," *PLACENTUM: Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Aplikasinya*, 7(2), hal. 8. Tersedia pada: <https://doi.org/10.20961/placentum.v7i2.29732>.
- Inayah, H., Widowati, R. dan Dahlan, F.M. (2023) "Perbedaan Prenatal Yoga dengan Knee Chest terhadap Perubahan Posisi Janin Sungsang ke Normal

pada Kehamilan TM III di Klinik Cibodas,” *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 12(2), hal. 276. Tersedia pada: <https://doi.org/10.36565/jab.v12i2.610>.

Istri Utami dan Enny Fitriahadi (2019) *Asuhan Persalinan dan Manajemen Nyeri Persalinan*. Buku Ajar. Yogyakarta.

Keintjem, F., Purwandari, A. dan Lantaa, N.A. (2018) “Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Ruptur Perineum Dalam Proses Persalinan Normal,” *JIDAN (Jurnal Ilmiah Bidan)*, 5(2), hal. 56–62. Tersedia pada: <https://doi.org/10.47718/jib.v5i2.834>.

Kemendes (2023) *Apa itu Skors METS?*, Kemendes Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan. Tersedia pada: https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2330/apa-itu-skors-mets.

Kemendes RI (2019) *Pedoman Pelaksanaan Kelas Ibu Hamil*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Khafidloh, D.K., Kurniawati, E.M. dan Wittiarika, I.D. (2023) “Hubungan Antara Paritas dengan Kejadian Ruptur Perineum (Literature Review),” *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 23(2), hal. 1153. Tersedia pada: <https://doi.org/10.33087/jiubj.v23i2.3463>.

Kurniawan, F. *et al.* (2020) “The Risk Factor of Pregnant Gymnam on The Incidence of Ruptur Perineum in Aliyah Hospital Kendari,” *Jurnal Kebidanan*, 10(2), hal. 138–142. Tersedia pada: <https://doi.org/10.31983/jkb.v10i2.6326>.

Lestari, E.W. *et al.* (2023) “Physical Activities Patterns Among Indonesian Pregnant Women: a Cross-Sectional Study,” *International Journal of Public Health Science*, 12(1), hal. 119–128. Tersedia pada: <https://doi.org/10.11591/ijphs.v12i1.21885>.

Lowdermilk, P.& C. (2013) *Keperawatan Maternitas*. 8 ed. Singapura: Elsevier.

Manuntungi, A.E., Irmayanti, I. dan Ratna, R. (2019) “Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Lamanya Penyembuhan Luka Perineum pada Ibu Nifas di Ruang Perawatan Rumah Sakit Mitra Manakarra Mamuju,” *Nursing Inside Community*, 1(3), hal. 96–103. Tersedia pada: <https://doi.org/10.35892/nic.v1i3.231>.

Mardeyanti, Djulaeha, E. dan Fatimah (2013) “Ketepatan Taksiran Berat Badan Janin Dibandingkan dengan Berat Badan Bayi Baru Lahir,” *Jurnal Ilmu & Teknologi Ilmu Kesehatan*, 1(1), hal. 12–17. Tersedia pada: <https://ejurnal.poltekkesjakarta3.ac.id/index.php/jitek/article/view/18/14>.

Melzer, K. *et al.* (2010) “Effects of Recommended Levels of Physical Activity on Pregnancy Outcomes,” *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, 202(3), hal. 266.e1-266.e6. Tersedia pada: <https://doi.org/10.1016/j.ajog.2009.10.876>.

- Montessori, Y. (2020) “Bio Psiko Seksual Dan Sosial Ibu Postpartum Dengan Riwayat Persalinan Rupture Perineum,” *Midwifery Journal: Jurnal Kebidanan UM. Mataram*, 5(2), hal. 71. Tersedia pada: <https://doi.org/10.31764/mj.v5i2.1810>.
- Montessori, Y., Handayani, S. dan Anjarwati, A. (2021) “Dampak Rupture Perineum Pada Ibu Postpartum: Studi Kualitatif,” *Jurnal Kebidanan dan Keperawatan Aisyiah*, 17(2), hal. 254–267. Tersedia pada: <https://doi.org/10.31101/jkk.1524>.
- Muthia, F. (2019) *Analisis Aktivitas Fisik Terhadap Kualitas Hidup Ibu Hamil di Puskesmas Plaju Kota Palembang*. Universitas Sriwijaya.
- Nascimento, S.L. *et al.* (2015) “Physical Activity Patterns and Factors Related to Exercise During Pregnancy: A Cross Sectional Study,” *PLoS ONE*, 10(6), hal. 1–14. Tersedia pada: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0128953>.
- Ningsih, I.D. (2015) “Persalinan Drip, Partus Presipitatus , Berat Badan Janin Terhadap Laserasi Perineum Pada Primigravida di RSUD Indramayu,” *Jurnal Ilmiah STIE YIMA* [Preprint].
- Notoatmodjo, S. (2012) *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rev. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2018) *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nuriah, M. dan Sunarti, N.T.S. (2024) “Asuhan Kebidanan Komprehensif Pada Nyonya T Umur 30 Tahun di Klinik Darma Husada Kretek Kabupaten Bantul,” *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia (JKMI)*, 1(2), hal. 79–85. Tersedia pada: <https://jurnalistiqomah.org/index.php/jkmi/article/view/747>.
- Oliveira, C.S. de, Imakawa, T. dos S. dan Moisés, E.C.D. (2017) “Physical Activity During Pregnancy: Recommendations and Assessment Tools,” *Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetricia*, 39(8), hal. 424–432. Tersedia pada: <https://doi.org/10.1055/s-0037-1604180>.
- Oxorn, H. dan Forte, W. (2015) *Ilmu Kebidanan Patologi dan Fisiologi Persalinan*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Paraton, H. *et al.* (2022) *Rupture Perineum*. Surabaya: Airlangga University Press.
- Pemiliana, P.D., Sarumpaet, I.H. dan Ziliwu, S. (2019) “Faktor - Faktor Yang Berhubungan Dengan Ruptur Perineum Pada Persalinan Normal di Klinik Niar Medan,” *Jurnal Kesehatan*, 2(2), hal. 170–182. Tersedia pada: <http://jurnal.fkmumi.ac.id/index.php/woh/article/view/woh2209>.
- Peramandasari (2022) “Hubungan Berat Bayi Baru Lahir dengan Kejadian Rupture Perineum Persalinan Normal pada Ibu Primigravida di Praktik

Mandiri Bidan Umi Kalsum Kota Prabumulih,” *Jurnal Bidang Ilmu Kesehatan*, 12(4), hal. 335–339. Tersedia pada: <https://doi.org/10.52643/jbik.v12i4.2183>.

Prawirohardjo, S. (2014) *Ilmu Kebidanan Sarwono Prawirohardjo*. 4 ed. PT. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.

Purnamaningtyas, S. (2019) *Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Kanker Payudara Terhadap Perilaku Praktik Pemeriksaan Payudara Sendiri (Sadari) Pada Pegawai Radioterapi RSUPN DR. Cipto Mangunkusumo, Universitas Binawan*. Tersedia pada: <http://www.ghbook.ir/index.php?name=و ر سانه و ف ر هنگ> [http://www.albayan.ae%0Ahttps://scholar.google.co.id/scholar?hl=en&q=APLIKASI+PENGENA](http://www.ghbook.ir/index.php?option=com_dbook&task=readonline&book_id=13650&page=73&chkhask=ED9C9491B4&Itemid=218&lang=fa&tmpl=component%0Ahttp://www.albayan.ae%0Ahttps://scholar.google.co.id/scholar?hl=en&q=APLIKASI+PENGENA).

Putri, D.A., Indriani dan Wardhani, R.R. (2022) “Perilaku Physical Activity (PA) pada ibu hamil: Narrative Review,” *Jurnal Online Keperawatan Indonesia*, 4(1), hal. 7–16. Tersedia pada: <http://digilib.unisayogya.ac.id/6572/>.

Rahayu, P.P. (2016) “Faktor yang Berhubungan Dengan Kejadian Rupture Perineum Di Puskesmas Mergangsan Kota Yogyakarta Tahun 2014,” *Issn : 1907 - 3887*, XI(April), hal. 22–30.

Rahmawati, M.A.& S. (2023) “Pengaruh Berat Badan Bayi Baru Lahir Dengan Kejadian Ruptur Perineum Pada Persalinan Normal Di Tpmmb Eni Musfirotun Desa Pendem Kecamatan Junrejo, Kota Batu,” *Indonesian Journal of Health Development*, 5(1), hal. 17–23.

Rokhman, O. *et al.* (2020) “Hubungan Antara Status Gizi Dan Paritas Dengan Kelancaran Produksi Asi Pada Ibu Post Partum Di Wilayah Kerja Puskesmas Cipanas Kabupaten Garut,” *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 5(1), hal. 90–96. Tersedia pada: <https://core.ac.uk/download/pdf/235085111.pdf> website: <http://www.kemkes.go.id> [http://www.yankes.kemkes.go.id/assets/downloads/PMK No. 57 Tahun 2013 tentang PTRM.pdf](http://www.yankes.kemkes.go.id/assets/downloads/PMK_No_57_Tahun_2013_tentang_PTRM.pdf) https://www.kemenpppa.go.id/lib/uploads/list/15242-profil-anak-indonesia_-2019.pdf.

Safitri, E. (2016) *Gambaran Pendampingan Suami Dengan Lama Waktu Persalinan Kala Ii Di Klinik Pratama Bani Sjakir Kota Tegal Tahun 2016 (KTI)*. Politeknik Harapan Bersama Tegal.

Saifuddin, A.B. (2012) *Buku Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal*. PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardj.

Sangi, C.J., Davidson, S.M. dan Dary, D. (2022) “Gambaran Konsumsi Serat dan Aktivitas Fisik Ibu Hamil dengan Konstipasi di Puskesmas Sidorejo Kidul Kota Salatiga,” *Jurnal Andaliman: Jurnal Gizi Pangan, Klinik dan*

Masyarakat, 2(1), hal. 34. Tersedia pada:
<https://doi.org/10.24114/jgpkm.v2i1.36258>.

Saryono (2011) *Metode Penelitian Keperawatan*. Purwokerto: UPT Percetakan dan Penerbit Unsoed.

Semmagga, N. dan Fausyah, A.N. (2021) “Hubungan Senam Hamil Dengan Kelancaran Proses Persalinan Normal di Puskesmas Wara,” *Jurnal Sistem Kesehatan*, 6(1), hal. 7–13. Tersedia pada:
http://jurnal.unpad.ac.id/jsk_ikm/article/view/35634.

Shmueli, A. *et al.* (2017) “Episiotomy - Risk Factors and Outcomes,” *J Matern Fetal Neonatal Med*, 30(3), hal. 251–256. Tersedia pada:
<https://doi.org/10.3109/14767058.2016.1169527>.

Sigalingging, M. dan Sikumbang, S.R. (2018) “Faktor yang Berhubungan Dengan Terjadinya Rupture Perineum Pada Ibu Bersalin di RSUD Imelda Pekerja Indonesia Medan,” *Jurnal Bidan Komunitas*, 1(3), hal. 161. Tersedia pada:
<https://doi.org/10.33085/jbk.v1i3.3984>.

Silangit, A.D. (2021) “Hubungan Perineum Massage Dengan Robekan Jalan Lahir Pada Ibu Bersalin Primipara,” *Jurnal Mutiara Kebidanan*, 8(1), hal. 1–33.

Silva-Jose, C., Sánchez-Polán, M., *et al.* (2021) “Influence of a Virtual Exercise Program Throughout Pregnancy During The Covid-19 Pandemic on Perineal Tears and Episiotomy Rates: A Randomized Clinical Trial,” *Journal of Clinical Medicine*, 10(22). Tersedia pada:
<https://doi.org/10.3390/jcm10225250>.

Silva-Jose, C., Diaz-Blanco, Á., *et al.* (2021) “Physical Activity During Pregnancy is Associated With a Lower Number of Perineal Tears,” *Translational Sports Medicine*, 4(1), hal. 38–45. Tersedia pada:
<https://doi.org/10.1002/tsm2.194>.

Siti Cholifah *et al.* (2021) “Pendampingan Kelas Ibu Hamil Dimasa Pandemi Covid,” *Jurnal Abadimas Adi Buana*, 5(01), hal. 12–19. Tersedia pada:
<https://doi.org/10.36456/abadimas.v5.i01.a3351>.

Sugiyono (2012) *Statistika Untuk Penelitian*. 22 ed. Diedit oleh A. Nuryanto. Bandung: Alfabeta.

Sukma, D.R. dan Sari, R.D.P. (2020) “Pengaruh Faktor Usia Ibu Hamil Terhadap Jenis Persalinan di RSUD Dr . H Abdul Moeloek Provinsi Lampung,” *Majority*, 9(2), hal. 1–5.

Sumarni, Prabandari, F. dan Astuti, D.P. (2020) “Pengaruh Faktor Maternal Dan Faktor Neonatal Terhadap Ruptur Perineum Di Kabupaten Banyumas,” *Jurnal Bina Cipta Husada*, 16(2), hal. 1–14. Tersedia pada:
<http://jurnal.stikesbch.ac.id/index.php/jurnal/article/view/10>.

Suryani, P. dan Handayani, I. (2018) “Senam Hamil dan Ketidaknyamanan Ibu

- Hamil Trimester Ketiga,” *Jurnal Bidan*, 5(01), hal. 33–39.
- Suwardi, S., Panjaitan, I.S.M. dan Harahap, N.R. (2022) “Infant Weight and Mother’s Age with Perineal Rupter,” *Jurnal Ibu dan Anak*, 10(2), hal. 105–112.
- Szumilewicz, A. *et al.* (2013) “Influence of Prenatal Physical Activity on The Course of Labour and Delivery According to The New Polish Standard for Perinatal Care,” *Annals of Agricultural and Environmental Medicine*, 20(2), hal. 380–389.
- Uccella, S. *et al.* (2019) “Impact of Sport Activity and Physical Exercise on Obstetrical and Perineal Outcomes at Delivery: A Prospective Study,” *American Journal of Perinatology*, 36(212), hal. S83–S90. Tersedia pada: <https://doi.org/10.1055/s-0039-1691816>.
- Ugwu, E.O. *et al.* (2018) “Effectiveness of antenatal perineal massage in reducing perineal trauma and post-partum morbidities: A randomized controlled trial,” *Journal of Obstetrics and Gynaecology Research*, 44(7), hal. 1252–1258. Tersedia pada: <https://doi.org/10.1111/jog.13640>.
- Ulya, Y. dan Nurlieha Itsna Devitasari, A. (2023) “Efektifitas Senam Hamil Terhadap Lama Persalinan Kala II,” *Journal of Fundus*, 3(2), hal. 37–45. Tersedia pada: <https://doi.org/10.57267/fundus.v3i2.258>.
- Untari, S., Wigati, D.N. dan Kumalasari, N. (2023) “Pengaruh Posisi Setengah Duduk Terhadap Laserasi Perineum Pada Primigravida,” *TSJKep_Jurnal*, 12(2), hal. 337–338.
- Utami, S. (2015) *Perbedaan Tingkat Nyeri Pada Ibu Postpartum yang Mengalami Episiotomi Dengan Rupture Spontan di RSUD Panembahan Senopati Bantul, STIK 'Aisyiyah Yogyakarta*.
- Voldner, N. *et al.* (2009) “Birth Complications, Overweight, and Physical Inactivity,” *Acta Obstetrica et Gynecologica Scandinavica*, 88(5), hal. 550–555. Tersedia pada: <https://doi.org/10.1080/00016340902818162>.
- Wahyuni, C. (2019) “Efektifitas Senam Hamil dan Jalan Kaki Terhadap Keteraturan Denyut Jantung Janin Pada Ibu Hamil Trimester III di BPM Patmi Hartati Desa Joho Wates,” *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*, 1(2), hal. 8.
- WHO (2022) *Physical Activity, World Health Organization*. Tersedia pada: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>.
- Wiknjosastro, H. (2017) *Ilmu Kebidanan*. 4 ed. Diedit oleh G.H.W. Abdul Bari Saifuddin, Trijatmo Rachimhadhi. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Wulandari, S. dan Wantini, N.A. (2021) “Ketidaknyamanan Fisik dan Psikologis Pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Puskesmas Berbah Sleman

Daerah Istimewa Yogyakarta,” *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 12(1), hal. 54–67.

Yusmutia, A. (2020) “Analysis of Physical Activity Against Stress Levels in Pregnant Women at Plaju Health Center,” *Advances in Health Sciences Research*, 25(Sicph 2019), hal. 64–79.

Zulaikha, L.I. dan Apidianti, S.P. (2017) “Hubungan Paritas Ibu Bersalin Dengan Kejadian Letak Sungsang Di Bps Suhartatik Wilayah Kerja Puskesmas Talang,” *SAKTI BIDADARI (Satuan Bakti Bidan Untuk Negeri)*, 1(2), hal. 1–7. Tersedia pada: <https://doi.org/10.31102/bidadari.2017.1.2.1-7>.

Zumrotin, S., Hariyono, H. dan Rosyidah, I. (2021) “Hubungan Senam Hamil dengan Kejadian Robekan Perineum Pada Ibu Primipara,” *Jurnal Kebidanan*, 10(2), hal. 116–125. Tersedia pada: <https://doi.org/10.35874/jib.v10i2.790>.

