

Pengaruh Pelvic Rocking Exercise dan Slow Deep Birthing Relaxation Terhadap Kemajuan Kala I Persalinan di Indonesia Tahun 2020

Gusrida Umairo¹, Resi Galaupa²

^{1,2}Departement of Midwifery, STIKes Abdi Nusantara, Jakarta, Indonesia

Article Info	Abstrak
<p>Kata Kunci: Pelvic Roxing Exercise; Slow Deep Relaxation; Kala I</p> <p>Dikirim : 5 Desember 2019 Direvisi : 10 Desember 2019 Diterima : 10 Desember 2019</p> <p> Gusrida Umairo  gumairo83@gmail.com  https://orcid.org/0000-0002-2942-4013</p>	<p>Partus lama atau partus tak maju adalah salah satu penyulit dalam persalinan. Dimana partus lama merupakan persalinan yang berlangsung lebih dari 24 jam pada primi dan lebih dari 18 jam pada multi. Tujuan adalah untuk Pengaruh Pelvic Rocking Exercise Dan Slow Deep Breathing Relaxation Terhadap Kemajuan Kala I Persalinan pada ibu bersalin di Indonesia Tahun 2024. Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif Pra Eksperimen dengan desain statistik group complision. Analisis data yang digunakan adalah analisis univariat dan bivariat menggunakan uji hipotesis Mann Whitney adalah uji non parametric yang mengukur perbedaan setara dengan uji independent T Test di dalam pengukuran parametric. Hasil p-value didapatkan 0,000. Hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan pelvic rocking exercise dan slow deep Breathing relaxation terhadap kemajuan persalinan Kala I Tahun 2024. Intervensi pelvic rocking exercise dan slow deep Breathing relaxation ini dapat di terapkan oleh ibu bersalin sehingga ibu dapat bersalin dengan aman, nyaman dan dengan waktu yang lebih cepat dibanding dengan tanpa intervensi.</p>
	<p><i>This is an open access article under the CC BY-SA license.</i></p> 

1. Pendahuluan

Persalinan merupakan hal yang fisiologik dimana uterus berupaya untuk mengeluarkan hasil konsepsi berupa bayi dan plasenta dari rahim ibu. Pada saat terjadi kontraksi, maka mulut rahim akan melebar sehingga mendorong bayi keluar, tulang

pubis menerima tekanan kuat dari rahim, hal ini yang menyebabkan nyeri persalinan dan persalinana terasa sangat menyakitkan untuk ibu bersalin.(Wulandari & Wahyuni,2019). Partus lama atau partus tak maju adalah salah satu penyulit dalam persalinan. Juga merupakan suatu masalah di Indonesia karena kita ketahui bahwa 80% dari persalinan masih ditolong oleh dukun. Dimana partus lama merupakan persalinan yang berlangsung lebih dari 24 jam pada primi dan lebih dari 18 jam pada multi. (Saifuddin, 2012). Berdasarkan data World Health Organization (WHO) setiap hari sekitar 810 wanita meninggal saat masa kehamilan atau persalinan karena sebab yang bisa dicegah. Kematian maternal masih sangat tinggi hingga saat ini. Sekitar 295 ribu wanita meninggal sebelum atau saat persalinan dan 86% terjadi di negara berkembang seperti Sub-sahara Afrika dan Asia Tenggara. Selain itu, angka kematian maternal di negara berkembang berada pada angka 462 per 1000 kelahiran hidup, sedangkan pada negara maju angka kematian maternal adalah 11 per 1000 kelahiran hidup (WHO, 2019).

Data WHO pada tahun 2018 menyatakan terdapat jenis-jenis komplikasi yang menyebabkan mayoritas kasus kematian ibu sekitar 75% dan salah satu komplikasi persalinan yang ikut menyumbang dalam angka kematian ibu adalah partus lama. partus lama dapat menyebabkan kegawatdaruratan pada ibu dan bayi, sehingga menyumbang angka kematian ibu. Pada ibu dengan persalinan lama lebih berisiko terjadi perdarahan karena atonia uteri, laserasi jalan lahir, infeksi, kelelahan dan syok, sedangkan pada janin dapat meningkatkan risiko asfiksia berat, trauma cerebral, infeksi dan cedera akibat tindakan. Komplikasi dalam persalinan mengakibatkan 810 kematian ibu di seluruh dunia dan angka kejadian persalinan komplikasi persalinan adalah 69.000 (UNICEF, 2021). Angka kematian ibu (AKI) di Indonesia masih di anggap tinggi jika dibandingkan dengan AKI di Negara lain. Berdasarkan hasil Survey Kesehatan Demografi Indonesia (SDKI) tahun 2023 menunjukkan peningkatan AKI yang signifikan yaitu 359 per 1000.000 kelahiran hidup (Survei Kedehatan Demografi Indonesia, 2023). Selain itu AKI di DKI Jakarta tahun 2024 tercatat sebanyak 48/1000 kelahiran hidup dengan target penurunan AKI 80-84% dari 1000 kelahiran hidup (Dinkes DKI Jakarta, 2023)

Penerapan pelvic rocking dengan gymball pada saat proses persalinan bukanlah suatu hal yang baru dalam bidang kebidanan tetapi dalam praktiknya, penggunaan gerakan pelvic rocking dengan gymball masih sangat jarang sekali ditemukan khususnya di kota malang sedangkan pelvic rocking exersice dengan gymball memiliki manfaat untuk membantu proses kemajuan serta mempercepat proses persalinan terutama pada kala I fase aktif dan kala II (Wulandari & Wahyuni, 2019). Pada penelitian yang dilakukan (Wulandari & Wahyuni, 2019) dengan judul “Efektifitas Pelvic Rocking Exercise Terhadap Lama Waktu Persalinan Pada Primipara Di Puskesmas Wilayah Kabupaten Banjarnegara” dengan jumlah sample empat puluh orang menggunakan metode purposive sampling dengan uji Correlation menunjukkan bahwa

Pelvic Rocking Exercise efektif dalam memperpendek lama kala I fase aktif dengan p-value $0,000 < \alpha 0,05$ dan efek size sebesar 0,6. Pelvic Rocking Exercise juga efektif dalam memperpendek lama kala II dengan p-value $0,007 < \alpha 0,05$ dengan efek size sebesar 0,43. Dari hasil penelitian disimpulkan bahwa Pelvic Rocking Exercise efektif memperpendek lama kala I dan Kala II persalinan pada primipara. Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh Pelvic Rocking Exercise Dan Slow Deep Breathing Relaxation Terhadap Kemajuan Kala I Persalinan pada ibu bersalin di Indonesia Tahun 2024”.

2. Metode

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui Pengaruh Pelvic Rocking Exercise Dan Slow Deep Breathing Relaxation Terhadap Kemajuan Kala I Persalinan pada ibu bersalin di Indonesia.

3. Hasil

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Pengaruh Pelvic Rocking Exercise dan Slow Deep Breathing Relaxation Terhadap Kemajuan Kala I Persalinan Tahun 2020

No	Variabel	Frekuensi (n)	Percentase (%)
1	Pelvic Rocking Exercise		
	Persalinan Cepat	54	90
	Persalinan Lambat	6	10
2	Slow Deep Breathing Relaxation		
	Persalinan Cepat	48	80
	Persalinan Lambat	12	20

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa dari 60 responden setelah diberikan pelvic rocking exercise mengalami persalinan cepat sebanyak 54 responden (90%) dan 6 responden (10%) mengalami persalinan lambat. Sedangkan dari 60 responden setelah diberikan Slow Deep Breathing Exercise mengalami persalinan cepat sebanyak 48 responden (80%) dan 12 responden (20%) mengalami persalinan lambat.

Tabel 2. Uji Normalitas Pelvic Rocking Exercise dan Slow Deep Breathing Relaxation Terhadap Kemajuan Kala I Persalinan Tahun 2020

No	Intervensi	Kolmogorov-Sminov			Shapiro-Wilk		
		Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
1	Pelvic Rocking Exercise	.530	60	.000	.343	60	.000
2	Slow Deep Breathing Relaxation	.490	60	.000	.490	60	.000

Berdasarkan tabel 2 pada uji Normalitas dengan menggunakan uji Shapiro-Wilk nilai Sig data variabel Pelvic Rocking Exercise adalah 0,000 dan data variabel Slow Deep Breathing Relaxation adalah 0,000. Karena di peroleh nilai $p = .000 < 0,05$ maka dapat dikatakan data tersebut berdistribusi tidak normal sehingga analisis data yang digunakan adalah uji Mann Whitney.

Tabel 3. Pengaruh Pelvic Rocking Exercise dan Slow Deep Breathing Relaxation Terhadap Kemajuan Kala I Persalinan Tahun 2020

No	Intervensi	Mean Rank	Sum Of Rank	P Value
1	Pelvic Rocking Exercise	35.30	2118.00	0.000
2	Slow Deep Breathing Relaxation	85.70	5142.00	

Berdasarkan tabel 3 didapatkan bahwa ibu bersalin dengan pelvic rocking exercise memiliki mean 35,30, sedangkan yang ibu bersalin yang hanya menggunakan teknik slow deep Breathing relaxation memiliki mean 85,70. Hasil p-value didapatkan 0,000. Hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan pelvic rocking exercise dan slow deep Breathing relaxation terhadap kemajuan persalinan Kala I Tahun 2024.

4. Pembahasan

Pengaruh Pelvic Rocking dan Slow Deep Breathing Relaxation Terhadap Kemajuan Persalinan Kala I

Berdasarkan Tabel 2 sebagian besar 58,2% Berdasarkan hasil penelitian diketahui didapatkan bahwa ibu bersalin dengan pelvic rocking exercise memiliki mean 35,30, sedangkan yang ibu bersalin yang hanya menggunakan teknik slow deep Breathing relaxation memiliki mean 85,70. Hasil p-value didapatkan 0,000. Hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan pelvic rocking exercise dan slow deep Breathing relaxation terhadap kemajuan persalinan Kala I Tahun di Indonesia Tahun 2024. Hasil penelitian ini, sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Ohorella. F & Rismawati, 2023) tentang Pengaruh Pelvic Rocking terhadap lama kala I fase aktif pada ibu inpartu di Puskesmas Batua tahun 2023 dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa dari 15 orang yang melakukan pelvic rocking, terdapat 13 orang (86,7%) yang kala I fase aktif normal dan 2 orang (13,3%) yang tidak normal. Sedangkan tidak melakukan pelvic rocking sebanyak 15 orang, terdapat 3 orang (20,0%) kala I fase aktif normal dan 12 orang (80,0%) yang tidak normal. Dengan menggunakan uji Chi-Square didapatkan $p = 0,001$ lebih kecil dari $\alpha = 0,05$, ini berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian ada pengaruh antara pelvic rocking terhadap lama kala I fase aktif.

Selain itu, penelitian lain juga mengatakan bahwa pelvic rocking dengan gym ball mampu membantu mempercepat proses persalinan terutama kala I serta manfaatnya yakni tekanan dari kepala bayi pada leher rahim tetap konstan ketika ibu bersalin diposisi tegak, sehingga dilatasi (pembukaan) serviks dapat terjadi lebih cepat

selain itu bidang luas panggul lebih lebar sehingga memudahkan kepala bayi turun ke dasar panggul adalah sesuai dengan hasil penelitian. Dari hasil uji statistik didapatkan nilai p value 0.000, diketahui nilai p value < 0.05 maka dapat di simpulkan ada hubungan signifikan antara teknik bola persalinan (birthing ball) terhadap penurunan bagian bawah janin pada ibu primi gravida inpartu kala 1 fase aktif (Ani Purwati & Tut Rayan, 2022). Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Aprilia, Y & Ritmond, B, 2021) tentang Hubungan Pelaksanaan Pelvic Rocking Exercise dengan birthing ball terhadap lamanya kala I pada ibu bersalin di Griya hamil sehat Mejasem. Didapatkan bahwa dari 30 persalinan yang berlangsung, 27 diantaranya ibu bersalin melakukan teknik Pelvic Rocking dengan birthing ball dan 3 responden tidak melakukan Pelvic Rocking dengan birthing ball. Pada ibubersalin yang melakukan Pelvic Rocking dengan birthing ball waktu persalinan masuk dalam kategori normal, sedangkan pada 3 responden yang tidak melakukan Pelvic Rocking dengan birthing ball masuk dalam kategori persalinan lama. Sehingga teori yang menyebutkan bahwa Pelvic Rocking dengan birthing ball mampu membantu memperlancar proses persalinan terutama kala I serta manfaat Pelvic Rocking yakni tekanan dari kepala bayi pada leher rahim tetap konstan ketika ibu bersalin diposisi tegak, sehingga dilatasi (pembukaan) serviks dapat terjadi lebih cepat selain itu bidang luas panggul lebih lebar sehingga memudahkan kepala bayi turun ke dasar panggul adalah sesuai dengan hasil penelitian.

Hal ini sesuai dengan teori bahwa posisi upright dengan duduk diatas Birthing ball atau disebut teknik pelvic rocking dan berjalan-jalan, berdiri, sama-sama dalam posisi tegak. Keduanya memberikan efek mempercepat proses persalinan. Namun, posisi duduk diatas bola dengan pelvic rocking lebih disukai karena ibu lebih rileks dan tidak mudah lelah. Dengan duduk ibu tetap dapat membantu penurunan kepala dengan gravitasi tetapi tidak lelah karena tidak membawa beban perut. Sehingga posisi ini membuat ibu lebih bertahan lama untuk dalam posisi upright (Sherwood, 2012) dalam (Hidajatunnikma, 2023). Penambahan ukuran rongga panggul saat melakukan pelvic rocking menjadikan ibu menjadi rileks dan melatih otot-otot polos yang terdapat di dalam rongga panggul. Ligamentum sakrotuberosum dan ligamentum sakrospinosum yang terlentang dari bagian lateral sakrum dan koksigis menuju spina iskiadika mempengaruhi persendian pada tulang panggul (Cunningham, 2010) dalam (Hidajatunnikma, 2023).

Sedangkan berdasarkan penelitian Yihana lama waktu Kala I setelah dilakukan Slow Deep Breathing Relaxation Yohana et al., (2018) dengan persalinan cepat 11 responden (73,3%), persalinan lambat 1 responden (26,7%) Teknik Nafas dalam akan memenuhi kebutuhan proses oksigenasi dan ibu memiliki cukup tenaga dalam menghadapi proses persalinan. Hasil responden setelah intervensi slow deep Breathing relaxation yang mempunyai pembukaan tidak lengkap dan melewati garis waspada pada kemajuan kala I yaitu 4 responden (26,7%), pembukaan lengkap dan tidak melewati garis waspada pada kemajuan kala I yaitu 11 responden (73,3%).

Berdasarkan uji chi square yang dilakukan didapatkan nilai p value sebesar 0,000 lebih kecil dari nilai $\alpha = 0.05$. Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara pengaruh slow deep breathing relaxation terhadap kemajuan kala I persalinan. Teknik relaksasi yang baik mampu membuat sirkulasi darah dalam Rahim dan janin menjadi lancar. Ketenangan dalam menghadapi nyeri kontraksi uterus akan membantu proses lama persalinan kala I. Hal ini terbukti dimana system saraf otonom terkontrol untuk meringkan sensasi nyeri tersebut oleh karena pasukan oksigen yang dibutuhkan oleh sel saraf di daerah panggul dan Rahim (Yohana et al., 2018). Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Netti Meilani (2021) yang mendapatkan hasil bahwa ibu inpartu yang melakukan teknik relaksasi nafas dalam dengan benar mengalami lama persalinan kala I dengan normal yaitu sebanyak 6 orang (66,7%) dan 3 orang (18,8 %) yang mengalami lama kala I Persalinan dengan tidak normal. Mayoritas ibu kurang benar melakukan teknik relaksasi nafas dalam sebanyak 13 orang (81,2%).

5. Kesimpulan

Berdasarkan ihasil ipenelitian idan ianalisis itentang “Pengaruh Pelvic Rocking Exercise Dan Slow Deep Breathing Relaxation Terhadap Kemajuan Kala I Persalinan pada ibu bersalin di Indonesia Tahun 2024” maka peneliti memperoleh kesimpulan sebagai berikut : Sebagian responden setelah diberikan pelvic rocking exercise mengalami persalinan cepat sebanyak 54 responden (90%) dan 6 responden (10%) mengalami persalinan lambat. Sebagian responden setelah diberikan Slow Deep Breathing Exercise mengalami persalinan cepat sebanyak 48 responden (80%) dan 12 responden (20%) mengalami persalinan lambat. Ibu bersalin dengan pelvic rocking exercise memiliki mean 35,30. Ibu bersalin yang hanya menggunakan teknik slow deep Breathing relaxation memiliki mean 85,70. Hasil p-value didapatkan 0,000. Hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan pelvic rocking exercise dan slow deep Breathing relaxation terhadap kemajuan persalinan Kala I Tahun 2024 multipara (>2) 60,4 %.

6. Daftar Pustaka

- Annisa UI Mutmainah, Herni Johan, stephanie. (2021). Asuhan Persalinan Normal dan Bayi Baru Lahir.
- Ariesta, R., Andriani, D., Mardiyanti, I., & Amalia, R. (2022). Pelvic Rocking Exercise Pada Ibu Bersalin Terhadap Lama Waktu Persalinan. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 11(1), 21–24. <https://www.jurnal.stikescendekiautamakudus.ac.id/index.php/stikes/article/view/838>

- Ayu Permata Addini, L., Titisari, I., & Eko Wijanti, R. (2020). Pengaruh Pemberian Kurma Terhadap Kemajuan Persalinan Kala II Ibu Bersalin Di Rumah Sakit Aura Syifa Kabupaten Kediri. *Jurnal Kebidanan Kestra (Jkk)*, 2(2), 126–134. <https://doi.org/10.35451/jkk.v2i2.340>
- Betan, M. O., Hamu, A. H., Kapitan, M., & Lepat, G. S. (2021). Efektifitas terapi musik klasik dan relaksasi otot pada tingkat kecemasan ibu hamil di masa pandemi covid-19. *Flobamora Nursing Journal*, 1(1), 12–18.
- Chaerunnisa, A. M. (2019). ASUHAN KEBIDANAN KOMPREHENSIF PADA NY. M PRIMIGRAVIDA DENGAN KALA 1 FASE AKTIF MEMANJANG, CEPHALO PELVIC DISPROPORTION (CPD), GAWAT JANIN, ASFIKSIA, IKTERUS FISIOLOGIS DAN DIAPER RASH DI BPM BIDAN I WILAYAH KERJA PUSKESMAS PALASARI KABUPATEN SUBANG.
- Dinas Kesehatan Jakarta barat. (2022). AKI Dan AKB.
- Dinas Kesehatan Provinsi DKI Jakarta. (2021). AKI Dan AKB. KESMARS: Jurnal Kesehatan.
- Fela, A. T. (2019). PENATALAKSANAAN PELVIC ROCKING UNTUK MENGURANGI RISIKO PARTUS LAMA TERHADAP NY. S G2P1A0 DI PMB NURHIDAYAH LAMPUNG SELATAN. Poltekkes Tanjungkarang.
- Gemini, dkk. (2019). Pengaruh Burthing Ball terhadap lama kala I Fase Aktif pada Primigravida. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 8(2), 164.
- Ismayani, A. (2019). Metodologi penelitian. Syiah Kuala University Press.
- Kemendes RI. (2021). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2021. In Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Vol. 42, Issue 4). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Parwatiningsih, S. A., Yunita, F. A., K, N. N. D., & Hardiningsih. (2021). Asuhan Kebidanan Persalinan dan Bayi Baru Lahir. CV. Jejak.
- Pauzia, L., Novayanti, N., Patimah, M., & Kurniawati, A. (2022). Pelaksanaan Pelvic Rocking Untuk Mempercepat Lama Kala I. *Jurnal Bimtas*, 6(2), 93.
- Podungge, Y. (2020). Asuhan Kebidanan Komprehensif. *Jambura Health and Sport Journal*, 2(2), 68–77. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v2i2.7102>
- Prasetyani, P. L., Qomariyah, & Jona, R. N. (2023). Pengaruh Pelvic Rocking Exercise dengan Birthing Ball terhadap Kemajuan Persalinan pada Ibu Primipara. *Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 1(1), 187–197. <https://ejurnal.politeknipratama.ac.id/index.php/Detector/article/view/1166>
- Pratiwi, F. N. (2021). Hubungan Sosial Ekonomi Keluarga dan Asupan Energi dengan Kejadian Suspek Anemia pada Remaja Putri di Kabupaten Sukoharjo. 1–26. <http://eprints.ums.ac.id/96145/>
- Rohani Siregar. (2023). Pengaruh Breast Care Terhadap Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu Post Partum.

- Rohmah, hajar nur fathur. (2019). Faktor –Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Pre Eklampsia Berat pada Ibu Hamil Trimester III di RSUD Kota Bekasi Tahun 2018. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Institut Medika Drg. Suherman*, 1(1), 65–76.
- Sarwono. (2021). Ilmu Kebidanan. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 3.
- Sugiharti, R. K., & Sukmaningtyas, W. (2021). Pengaruh Minuman Rempah Jahe Asam terhadap Penurunan Skala Nyeri Haid Primer Pada Remaja. *Prosbiding: Seminar Nasional Dan Presentasi Hasil-Hasil Penelitian Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 252–262.
- Sugiono. (2020). Metodologi Penelitian. *Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau*.
- Surtiningsih, Susiloretzni, K. A., & Wahyuni, S. (2020). Efektivitas Pelvic Rocking Exercises. *The Soedirman Journal of Nursing*, 11(2), 117–129.
- Sutisna, E. H. (2021). Pengaruh Bimbingan Gym Ball Terhadap Kemajuan Persalinan Ibu Primigravida. *Jurnal Asuhan Ibu Dan Anak*, 6(2), 83–90. <https://doi.org/10.33867/jaia.v6i2.266>
- Taqwin. (2020). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Intensitas Nyeri Ibu Bersalin Kala I Fase Laten Di Praktik Bidan Mandiri Anatapura. *Poltekita : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 12(2), 102–108. <https://doi.org/10.33860/jik.v12i2.19>
- TD, C. H., & . M. (2019). Pengaruh Teknik Pelvic Rocking Dengan Birthing Ball Terhadap Lama Persalinan Kala I. *Bhamada: Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan (E-Journal)*, 10(1), 10. <https://doi.org/10.36308/jik.v10i1.129>
- UNICEF. (2021). *Maternal and newborn health*.
- Wahyuni, S. (2018). Monograf Efektivitas Pelvic Rocking Exercise Pada Ibu Bersalin Kala I Terhadap Kemajuan Persalinan Dan Lama. 7(9), 8–9.
- WHO. (2019). *Maternal Mortality*.
- Widianingsih, H., & Simanjuntak, H. (2023). Pengaruh Pelvic Rocking Exercise (PRE) Terhadap Kemajuan Pesalinan Pada Ibu Bersalin Kala 1 Fase Aktif di Praktik Mandiri Bidan Repelita Kecamatan Cibitung Kabupaten Bekasi.
- Widyastuti Ririn. (2021). *Asuhan Kebidanan Persalinan dan Bayi Baru Lahir*. CV. Media Sains Indonesia.
- Wulandari, R. C. L., & Wahyuni, S. (2019). Efektivitaspelvic Rocking Exercise Pada Ibu Bersalin Kala I Terhadap Kemajuan Dan Lama Persalinan. *Intan Husada Jurnal Ilmu Keperawatan*, 7(1), 67–78. <https://doi.org/10.52236/ih.v7i1.139>
- Yulianti. (2022). Inhalasi aromaterapi lemon solusi mengurangi emesis gravidarum pada ibu hamil trimester satu. 1–7.