

Evaluasi Keefektifan Metode *Gentle Birth* dalam Mengurangi Komplikasi pada Ibu Primigravida dan Bayi di PMB Nia

Feva Tridiyawati¹, Mariyani²

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

Article Info	Abstrak
<p>Kata kunci: Evaluasi; Metode; Gentle birth; Komplikasi; Primigravida</p> <p>Dikirim : 5 Juni 2020 Direvisi : 10 Juni 2020 Diterima : 10 Juni 2020</p> <p> Feva Tridiiyawati  fevatridiyawtai@gmail.com  https://orcid.org/0000-0002-5425-8483</p>	<p>Dalam upaya untuk mengurangi komplikasi yang terkait dengan persalinan, telah dikembangkan metode-metode alternatif, salah satunya adalah metode Gentle Birth yang menerapkan pendekatan persalinan yang tenang, lembut, dan minim trauma, gentle birth memanfaatkan unsur-unsur alami dan potensi diri ibu untuk menghadapi persalinan, yang merupakan peristiwa alamiah. Metode Gentle Birth ini melibatkan penggunaan teknik relaksasi, pernafasan, gymball, Teknik rebozo, posisi persalinan yang baik, dukungan emosional yang intensif, dan pengurangan intervensi medis yang tidak perlu. Dengan hasil penelitian bahwa gentle birth merupakan metode yang efektif dalam mengurangi komplikasi dan meningkatkan kenyamanan ibu. Untuk Mengevaluasi Keefektifan Metode Gentle Birth Dalam Mengurangi Komplikasi Pada Ibu Primigravida Dan Bayi Di PMB N Tahun 2020. Penelitian ini menggunakan desain Quasi-experiment dengan Kuesioner Control Group Design untuk membandingkan efektivitas metode Gentle Birth (kelompok perlakuan) dengan metode konvensional (kelompok kontrol) pada ibu bersalin. Populasi penelitian adalah ibu hamil di PMB N dengan jumlah 20 orang yang terbagi menjadi dua kelompok. Data dikumpulkan melalui Childbirth Experience Questionnaire's (CEQ's) setelah pemberian intervensi, dan pengolahan data melibatkan coding, entri data, dan uji Independent TTest. Hasil uji Independent Sampel T Test pada penelitian ini Levene's Test for Equality of Variances memberikan nilai F sebesar 2.789 dengan signifikansi (Sig.) sebesar 0.112. Hasil uji t untuk varians yang diasumsikan sama memberikan nilai t sebesar -5.280 dengan derajat kebebasan (df) sebesar 18 dan signifikansi dua arah (2-tailed) sebesar 0.000. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan mean yang sangat signifikan antara kelompok kontrol dan kelompok perlakuan. Metode gentle birth mengindikasikan peningkatan rata-rata yang signifikan sehingga menunjukkan bahwa metode ini efektif dalam mengurangi komplikasi pada ibu Primigravida dan bayi.</p>
	<p style="text-align: center;"><i>This is an open access article under the CC BY-SA license.</i></p> <div style="text-align: center;">  </div>

1. Pendahuluan

Menurunkan angka kematian ibu dan balita adalah salah satu agenda utama SDGs. Status kesehatan ibu hamil dan bayi akan dipengaruhi oleh pemeriksaan antenatal yang baik dan teratur selama kehamilan. Angka Kematian Ibu di Indonesia masih di kisaran 305 per 100.000 kelahiran hidup, hal ini belum mencapai target yang ditentukan yaitu 183 per 100.000 kelahiran hidup di tahun 2024. Selain itu, bayi dan balita, yang masih perlu kita selamatkan dari kematian, juga harus diperhatikan (Kemenkes RI, 2023). Kasus kematian ibu di Kabupaten Subang pada tahun 2021 mengalami kenaikan sebanyak 51 kasus. Penyebab kematian ibu pada umumnya tetap karena TRIAS penyebab (perdarahan, Hipertensi Dalam Kehamilan dan Infeksi) dan ini merupakan penyebab klasik yang selalu terjadi. Hal ini kemungkinan dapat terjadi karena kualitas dari ANC kurang optimal sehingga komplikasi yang mungkin akan terjadi tidak dapat dideteksi dari awal. Sedangkan kematian bayi yang terjadi di Kabupaten subang pada tahun 2021 adalah sebanyak 95 kasus yang terdiri dari 93 kasus kematian neonatal (0 – 8 hari). Adapun penyebab kematian neonatal adalah Asfiksia 45 kasus (35,5%), BBLR 22 kasus (36,5%), Sepsis 3 Kasus (2,8%), kelainan kongenital 13 kasus (13,4%), dan lain-lain 11 kasus (7,6%) (Profil Kesehatan Kabupaten Subang, 2021). Proses kehamilan dan persalinan adalah aspek alamiah atau kodrat bagi wanita. Meskipun bersifat alamiah, kehamilan, persalinan, dan masa setelah persalinan terjadi adanya suatu komplikasi atau penyulit yang perlu mendapatkan penanganan lebih lanjut. Hamil, melahirkan, dan menjadi seorang ibu adalah bagian normal dari perjalanan hidup seorang wanita. Ini bukanlah suatu mimpi buruk yang menyakitkan, tetapi suatu peristiwa fisiologis yang alami. Kelahiran seharusnya dianggap sebagai momen sukacita dan kebahagiaan bagi keluarga, bukan sebagai pengalaman yang menakutkan. Setiap wanita berharap dapat menghadapi kelahiran dengan aman dan nyaman (Pratami, 2014). Namun dalam beberapa tahun terakhir terjadi peningkatan yang signifikan dalam angka komplikasi selama persalinan, seperti persalinan sulit, operasi caesar, trauma perineum, dan penggunaan obat-obatan yang berlebihan. Komplikasi dalam persalinan dapat berdampak negatif pada kesehatan dan kehidupan ibu serta bayinya, yang dapat mengakibatkan risiko kesehatan jangka panjang. Gentle Birth merupakan sebuah filosofi atau cara pandang yang unik dimana perempuan dalam proses hamil dan melahirkan, dengan mengintegrasikan fungsi fisik, pikiran dan jiwa serta keyakinan persalinan. Ketua Asosiasi Water Birth Indonesia Dr. dr. I Nyoman Hariyasa Sanjaya, Sp.OG(K),MARS selaku penggiat Gentle Birth mengatakan bahwa proses persalinan sangat berhubungan dengan rasa nyeri dan yang menjadi permasalahannya ialah banyak ibu yang tidak tahan terhadap rasa nyeri tersebut sehingga Gentle Birth merupakan salah satu alternatif yang harus diperjuangkan untuk mengatasi hal tersebut (N Simbolon, 2023). Dalam upaya untuk mengurangi komplikasi yang terkait dengan persalinan,

telah dikembangkan metode-metode alternatif, salah satunya adalah metode Gentle Birth. Metode ini menekankan pendekatan holistik dalam perawatan ibu hamil dan persalinan, dengan fokus pada kebutuhan fisik, emosional, dan spiritual ibu serta bayi yang akan dilahirkan. Metode Gentle Birth melibatkan penggunaan teknik relaksasi, pernafasan, posisi persalinan yang baik, dukungan emosional yang intensif, dan pengurangan intervensi medis yang tidak perlu. Pada penelitian yang dilakukan oleh (Novayanti Simbolon,2022) dengan judul Efektivitas Metode Gentle Birth dalam Mengurangi Tindakan Patologis Persalinan di Klinik Bersalin Bojonggede. Menggunakan metode quasi experiment dengan desain propability sampling dan jumlah sampel sebanyak 30 responden. Penelitian ini menunjukkan distribusi frekuensi kelompok gentle birth lebih efektif. Sehingga ada pengaruh metode gentle birth dalam mengurangi tindakan patologis persalinan di Klinik Bersalin Bojonggede tahun 2022. Penelitian yang dilakukan oleh (Fatimah Azzahra, 2022) dengan Judul Tinjauan Naratif Persalinan Normal Dengan Gentle Birth Hasil Analisis dilakukan terhadap 27 artikel penelitian. Penerapan gentle birth memberikan manfaat selama masa kehamilan dan proses persalinan.

2. Metode

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian Quasi experiment atau eksperimen semu yang merupakan pengembangan dari true experimental design. Quasi experiment design ini mempunyai kelas control tetapi tidak berfungsi sepenuhnya untuk mengontrol variabel-variabel luar yang mempengaruhi pelaksanaan eksperimen. Quasi experiment digunakan karena pada kenyataannya sulit mendapatkan kelompok control yang digunakan untuk penelitian. Bentuk desain penelitian yang dipilih adalah kuesioner Control Group Design. Dalam desain ini kelompok eksperimen maupun kelompok control tidak dipilih secara random. Desain ini baik kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol dibandingkan. Kelas eksperimen yang mendapatkan perlakuan sedangkan kelompok kontrol tidak mendapatkan perlakuan. Populasi penelitian ini yaitu semua ibu hamil yang berada di wilayah kerja BPM Nia. Sedangkan sampel dalam penelitian ini yaitu ibu bersalin dengan primigravida. Dalam penelitian ini akan membandingkan kedua kelompok eksperimen kelompok A sebagai kelompok perlakuan dan kelompok B sebagai kelompok kontrol, kedua kelompok akan dilalukan Perlakuan dan akan dilakukan pengisian kuesioner setelah diberikan intervensi, untuk mengetahui perbandingan terhadap kelompok perlakuan dan kelompok control. Teknik sampling menggunakan desain propability sampling dan jumlah sampel sebanyak 20 yang terbagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok kontrol metode konvensional dan kelompok perlakuan metode gentle birth. Kuesioner yang digunakan adalah Childbirth Experience Questionnaire's (CEQ's). Semakin tinggi skor maka semakin efektif metode

GentleB irth dilakukan dalam proses persalinan. Uji yang digunakan adalah uji Independent T-Test.

3. Hasil

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Variabel berdasarkan pertanyaan

No	Valid	Persentase (%)	Vallid Persentase (%)	Cumulative Percent (%)
1	Pertanyaan observasi 1			
	Ya	5	25	25
	Tidak	15	75	100
2	Pertanyaan 2			
	Ya	13	35	35
	Tidak	20	65	65
3	Perntayaan observasi 3			
	Ya	4	20	20
	Tidak	16	80	80
4	Pertanyaan observasi 4			
	Ya	4	20	20
	Tidak	16	80	100
5	Pertanyaan observasi 5			
	Ya	20	20	20
	Tidak	80	80	100
6	Pertanyaan observasi 6			
	Ya	20	20	20
	Tidak	80	80	100
7	Pertanyaan observasi 7			
	Ya	4	20	20
	Tidak	16	80	100

Dari data yang diperoleh, tercatat bahwa 5 dari 20 responden (25%) mengalami perdarahan berat lebih dari 500 ml selama proses persalinan, sementara 15 responden lainnya (75%) tidak mengalami kondisi tersebut. Perdarahan postpartum merupakan salah satu komplikasi yang serius dan dapat mengancam jiwa, sehingga proporsi ini menunjukkan bahwa sebagian besar ibu dalam sampel penelitian ini berhasil melewati proses persalinan tanpa mengalami perdarahan berat. Data menunjukkan bahwa 7 dari 20 responden (35%) mengalami robekan perineum tingkat 3 atau 4, sedangkan 13 responden (65%) tidak mengalami robekan perineum pada tingkat tersebut. Robekan

perineum tingkat 3 atau 4 merupakan robekan yang lebih serius dan memerlukan penanganan khusus untuk pemulihan. Tingginya persentase ibu yang tidak mengalami robekan serius ini menunjukkan bahwa sebagian besar ibu berhasil melalui proses persalinan dengan risiko trauma fisik yang lebih rendah. Berdasarkan data yang diperoleh, 4 dari 20 responden (20%) mengalami trauma selama proses persalinan, sementara 16 responden (80%) tidak mengalami trauma. Trauma selama persalinan dapat mencakup pengalaman fisik dan psikologis yang negatif. Persentase 80% ibu yang tidak mengalami trauma menunjukkan bahwa sebagian besar ibu memiliki pengalaman persalinan yang relatif positif dan bebas dari trauma. Dalam penelitian ini, tercatat bahwa 7 dari 20 responden (35%) mengalami infeksi pasca persalinan, sementara 13 responden (65%) tidak mengalami infeksi setelah melahirkan. Infeksi pasca persalinan adalah salah satu risiko yang dapat terjadi setelah proses kelahiran dan dapat mempengaruhi pemulihan ibu. Persentase ini menunjukkan bahwa sebagian besar ibu dalam penelitian ini tidak mengalami komplikasi infeksi pasca persalinan, yang menandakan bahwa prosedur kebersihan dan perawatan pasca persalinan yang baik mungkin telah diterapkan. Berdasarkan data yang diperoleh, 4 dari 20 bayi (20%) mengalami asfiksia, sedangkan 16 bayi (80%) tidak mengalami kondisi tersebut. Asfiksia neonatorum adalah kondisi Data menunjukkan bahwa 4 dari 20 bayi (20%) memiliki nilai Apgar skor kurang dari 7, sementara 16 bayi (80%) memiliki skor Apgar diatas 7 menunjukkan bahwa sebagian besar bayi dalam penelitian ini lahir dalam kondisi kesehatan yang baik. Dari 20 bayi yang diamati, 4 bayi (20%) mengalami cedera lahir, sedangkan 16 bayi (80%) tidak mengalami cedera lahir.

4. Pembahasan

Ibu hamil harus mempersiapkan diri untuk persalinan normal sejak awal kehamilan. Salah satu cara untuk mempersiapkan diri adalah dengan melakukan senam hamil atau yoga sebelum persalinan. Sebuah penelitian menemukan bahwa yoga bisa dilakukan ketika umur kehamilan sudah memasuki trimester III dan berfokus pada gerakan untuk persiapan persalinan sebelum persalinan dapat mengurangi rasa sakit dan durasi persalinan. Selain senam hamil dan prenatal yoga biasanya. Penggunaan gymball juga digunakan saat persalinan. pada studi literatur Ice Razikah tahun 2022 dikatakan bahwa penggunaan gym ball diyakini mampu memberikan ibu rasa nyaman saat persalinan sehingga mengurangi rasa sakit, mempercepat pembukaan dan minim trauma selama masa pembukaan terutama dalam fase aktif dimana pada masa ini kontraksi akan semakin kuat. Pada penelitian ini menunjukan bahwa Brithing ball atau gymball sangat efektif. Gymball saat kontraksi dapat membuka panggul sehingga penurunan janin lebih cepat sehingga membantu mempercepat penurunan kepala serta mempersingkat durasi persalinan di kala 1 dan 2. Latihan pernapasan pada penelitian kelompok perlakuan dilatih setiap hari oleh ibu hamil saat melakukan senam hamil maupun yoga. Persalinan merupakan proses

fisiologis yang menimbulkan rasa nyeri sehingga faktor fisik dan psikologis menjadi salah satu penyebab angka morbiditas dan mortalitas pada ibu hamil dan ibu bersalin. Seorang Wanita akan mengalami banyak perubahan fisik maupun psikis yang akan berpengaruh pada kesiapan ibu saat akan menghadapi persalinan. Ibu yang belum siap menghadapi persalinan akan merasakan kecemasan yang akan mempengaruhi kondisi fisik dan psikologisnya sehingga dapat menyebabkan persalinan lama, nyeri hebat saat kontraksi karena tidak mampu menontrol emosi, bahkan bisa menyebabkan komplikasi lainnya dan juga dapat mempengaruhi kondisi bayi jika memiliki tingkat kecemasan yang tinggi.

Salah satu cara meredakan nyeri selama proses persalinan berlangsung yang akan meminimalkan stres emosional dapat menciptakan suasana ketenangan adalah dengan menggunakan teknik atau metode non-farmakologi dalam mengurangi rasa nyeri dan ketidaknyamanan saat persalinan. Salah satunya dengan melakukan teknik rebozo. Teknik Rebozo merupakan sebuah metode non-farmakologis yang digunakan selama kehamilan dan persalinan untuk membantu memfasilitasi posisi bayi yang optimal dan mengurangi ketidaknyamanan saat persalinan. Teknik ini menggunakan kain atau selendang yang digunakan untuk melakukan gerakan lembut ke arah samping kiri dan kanan pada pinggul ibu hamil. Beberapa manfaat dari teknik Rebozo mampu melemaskan otot-otot panggul dan ligamen untuk melancarkan persalinan, mengurangi nyeri, dan membantu dalam proses persalinan. Pada penelitian ini teknik rebozo juga diterapkan dan sebagian besar ibu mengatakan bahwa teknik ini efektif dan sangat nyaman dilakukan saat bersalin terutama saat kontraksi berlangsung. Nyeri pada saat persalinan dapat diatasi dengan terapi metode non farmakologis seperti relaksasi, visualisasi atau pijat. Pijat counterpressure digunakan selama persalinan untuk membantu mengurangi nyeri punggung bawah yang disebabkan oleh kontraksi, pijatan dilakukan dengan memberikan tekanan yang kontinu pada area tertentu seperti pinggul atau bagian bawah punggung, selama kontraksi untuk mengurangi ketidaknyamanan. Pijat counter-pressure ini mengurangi transmisi nyeri ke medula spinalis dan otak karena tekanan pijatan yang kuat dapat mengaktifkan endorfin untuk menghentikan transmisi nyeri dan mengurangi rasa sakit. Pada penelitian ini pijat counter-pressure selain memberikan pijatan khusus menggunakan tangan dilakukan juga dengan alat bantu menggunakan bola tenis.

Metode gentle birth telah menjadi topik yang menarik dalam bidang obstetri dan kesehatan ibu. Didefinisikan sebagai pendekatan persalinan yang tenang, lembut, dan minim trauma, gentle birth memanfaatkan unsur-unsur alami dan potensi diri ibu untuk menghadapi persalinan, yang merupakan peristiwa alamiah (Saputri, 2020). Penelitian ini bertujuan untuk memahami lebih dalam pengalaman persalinan ibu yang melahirkan dengan gentle birth, serta mengevaluasi keefektifannya dalam mengurangi komplikasi

pada ibu Primigravida dan bayi di PMB N. Teori di balik gentle birth berakar pada keyakinan bahwa setiap wanita memiliki kemampuan alami untuk melahirkan secara per vaginam. Pendekatan ini menekankan pentingnya persiapan mental, fisik, dan emosional selama kehamilan untuk mempersiapkan ibu menghadapi proses persalinan (Fasa, 2019). Gentle birth percaya bahwa persalinan bukan hanya proses fisik tetapi juga pengalaman emosional yang mendalam, yang memerlukan dukungan dan lingkungan yang nyaman untuk membantu ibu merasa tenang dan terkendali. Pentingnya metode gentle birth terlihat dalam penelitian yang menunjukkan bahwa pendekatan ini dapat mengurangi kecemasan pada ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan (Rahmawati, 2023). Dengan mengurangi kecemasan, ibu lebih mungkin untuk mengalami persalinan yang lebih lancar dan minim intervensi medis. Gentle birth juga mengintegrasikan teknik relaksasi, seperti pernapasan dalam dan visualisasi, yang dapat membantu mengelola rasa sakit dan stres selama persalinan.

Penelitian terdahulu telah menunjukkan bahwa gentle birth dapat memberikan pengalaman persalinan yang lebih nyaman bagi ibu. Sebuah studi menemukan bahwa kelas gentle birth meningkatkan kesiapan ibu dalam menghadapi persalinan (Tuti, 2023). Hal ini menunjukkan bahwa pendidikan dan persiapan yang tepat dapat memberdayakan ibu untuk menghadapi persalinan dengan lebih percaya diri dan tenang. Dalam konteks penelitian ini, uji Independent Sampel T Test menunjukkan perbedaan yang signifikan antara kelompok perlakuan yang menerima metode gentle birth dan kelompok kontrol yang menggunakan metode konvensional. Hasil ini menegaskan bahwa gentle birth memiliki dampak positif dalam mengurangi komplikasi pada ibu Primigravida dan bayi. Dengan kelompok perlakuan menunjukkan peningkatan rata-rata yang signifikan, penelitian ini memberikan bukti empiris yang mendukung efektivitas gentle birth. Pendekatan holistik gentle birth yang ramah jiwa, yang menjunjung tinggi kearifan persalinan, memberikan manfaat yang tidak hanya terbatas pada aspek fisik tetapi juga psikologis dan emosional. Manajemen tubuh dan pikiran yang dilakukan oleh ibu selama menghadapi persalinan, serta dukungan sosial dari lingkungan sekitar, menjadi komponen penting dalam metode ini. Temuan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa ibu yang menjalani gentle birth didorong oleh rasa

khawatir menghadapi persalinan, namun dengan persiapan yang tepat, mereka dapat memaksimalkan potensi diri untuk menghadapi proses tersebut.

Dalam praktiknya, gentle birth menekankan pada penggunaan teknik non-invasif untuk mengurangi nyeri dan stres selama persalinan. Ini termasuk penggunaan air hangat, pijat, dan posisi tubuh yang nyaman untuk membantu memfasilitasi proses persalinan. Penelitian ini menunjukkan bahwa ibu yang mempersiapkan diri dengan metode gentle birth merasa lebih nyaman dan mengalami persalinan yang lebih lancar dibandingkan dengan mereka yang tidak. Secara keseluruhan, gentle birth menawarkan perspektif yang berharga dalam pendekatan persalinan, dengan menekankan pada kekuatan dan kemampuan alami ibu. Dengan mengurangi intervensi medis yang tidak perlu dan mempromosikan pengalaman persalinan yang positif, gentle birth dapat membantu memperkuat hubungan antara ibu, bayi, dan keluarga mereka. Penelitian ini menambahkan ke literatur yang ada dengan memberikan bukti lebih lanjut tentang keefektifan gentle birth dan menyoroti pentingnya pendekatan yang berpusat pada ibu dalam persalinan.

5. Kesimpulan

Berdasarkan Hasil Penelitian Mengenai Evaluasi Keefektifan Metode Gentle Birth Dalam Mengurangi Komplikasi Pada Ibu Primigravida Dan Bayi Di Pmb Nia Tahun 2024, maka dapat di simpulkan bahwa hampir seluruh responden (total responden 20) pada kelompok perlakuan dan kelompok control berusia 20-30 tahun dan ibu primigravida. Hasil uji Independent Sampel T Test pada penelitian ini Levene's Test for Equality of Variances memberikan nilai F sebesar 2.789 dengan signifikansi (Sig.) sebesar 0.112, yang menunjukkan bahwa asumsi kesamaan varians antara kedua kelompok terpenuhi. Hasil uji t untuk varians yang diasumsikan sama memberikan nilai t sebesar -5.280 dengan derajat kebebasan (df) sebesar 18 dan signifikansi dua arah (2-tailed) sebesar 0.000. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan mean yang sangat signifikan antara kelompok kontrol dan kelompok perlakuan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa metode gentle birth memiliki efek yang signifikan dalam persalinan dibandingkan dengan metode konvensional. Kelompok yang menerima metode gentle birth menunjukkan peningkatan rata-rata yang signifikan, yang mengindikasikan bahwa metode ini efektif dalam mengurangi komplikasi pada ibu Primigravida dan bayi.

6. Daftar Pustaka

- Fatimah, Azzahra. "Tinjauan Naratif Persalinan Normal dengan Gentle Birth." Diploma thesis, Universitas Andalas, 2022..
- Wulandari, N., Nugraheni, S. A., & Martini, M. "Pengaruh Persiapan Gentle Birth terhadap Derajat Kecemasan Ibu Hamil Pertama dalam Menghadapi Persalinan." *Jurnal Manajemen Kesehatan Indonesia*, 8(1), 2020, pp. 30–36.
- Andre Vltchek, "Peningkatan Efikasi Diri Ibu dalam Mempersiapkan Persalinan Gentle Birth." *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2023.
- Sari, "Penerapan Gentle Birth dan Active Birth di RB Sri Adika Cikarang." *Jurnal Ilmiah Kesehatan Medika drg. Suherman*
- Aprilia Yesie, 2021, "Cara Lembut dan Nyaman Melahirkan" Jakarta : PT. Elex Media Komputindo
- Marwiyah, N., Pusporini, L.S. (2017) "Package Of Brithing Ball, Pelvic Rocking, And Endorphin Massage (Bpe) Decrease The First Step Labor Pain (Paket Bola Persalinan, Pelvic Rocking, Dan Pijat Endorphin (PBP) Menurunkan Nyeri, Injen, 2, Hal. 65–70.
- Kamalifard, M. Et Al. (2012) "The Efficacy Of Massage Therapy And Breathing Techniques Sciences, 1(2), Hal. 73–738. Doi: 10.5681/Jcs.2012.011
- Saputri, N.E., & La Kahija, Y.F.(2020). Eksplorasi Fenomenologis Deskriptif tentang Pengalaman Ibu yang Melahirkan dengan Gentle Birth. *Jurnal Empati*, 10(2), 80-93.
- Mathew A, Nayak, S. dan Vandana, K (2012) "A Comparative study on effect of ambulation and birthing ball on maternal and newborn outcome among primigravida mothers in selected hospitals in Mangalore," *Nitte University Journal of Health Science*, 2012.
- Nafisah, S. (2021). *Efektifitas Akupresulrel dan Massage Elfleluragel Terhadap Dismenorel pada Remaja di Delsa Tampir Weltan Kecamatan Candimullyo*. Skripsi, Univerlsitas Mulhamadiyah Magellang.
- Fasa, S. N. (2019). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Metode Persalinangentle Birth (Doctoral Dissertation, Universitas Muhammadiyah Purwokerto)*.
- Rahmawati, I. S., Mariani, M., & Supriyadi, B. (2023). Pengaruh prenatal gentle yoga terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan Di PMB Kecamatan Wringin. *Journal of Public Health Innovation*, 3(02), 223-230.
- Ice Rakizah1., Diyah Tepi, R., & Mitra, K. (2023). *Studi Literatur Penggunaan Gym Ball Pada Ibu Hamil Primigravida Untuk Mempercepat Durasi Persalinan*. *Jurnal Vokasi Kesehatan (JUVOKES) ISSN29636833 (Online) Vol. 2,No.1 (7-12) Tahun 2023*.
- Tuti Hartati, T. (2023). *Pengaruh Pemberian Kelas Gentle Birth Terhadap Kesiapan Ibu Dalam Menghadapi Persalinan Di Desa Parangjoro Grogol Sukoharjo (Doctoral Dissertation, Universitas Kusuma Husada Surakarta)*.

Kristine Melicha S. (2022) Efektivitas Birthing Ball Terhadap Kecemasan Dan Nyeri Pada Ibu Bersalin The Efect Of Birthing Ball For Anxiety And Pain In Labor. Under The License Cc 4.0