



EDUKASI DAN PENDAMPINGAN KETIDAKNYAMANAN PADA NY M G3P2A0 DI PMB IDA LAINA KOTA BENGKULU

Elinda Saputri¹, Suriyati², Neng Kurniati³
Universitas Bengkulu^{1,2,3}

*Email Korespondensi: suriyati@unib.ac.id

ABSTRAK

Kehamilan merupakan proses perkembangan janin yang menyebabkan ketidaknyamanan diantaranya yaitu nyeri punggung, kram kaki, sering berkemih dan dibutuhkan asuhan yang komprehensif sehingga dilakukan pendampingan ketidaknyamanan pada kehamilan. Saat bersalin ibu mengalami nyeri persalinan dikarenakan kontraksi. Saat masa nifas ibu nyeri abdomen dan luka perineum. Studi kasus bertujuan memberikan asuhan kebidanan komprehensif pada Ny M G3P2A0 dengan edukasi dan pendampingan ketidaknyamanan di Praktik Mandiri Bidan Ida Laina Kota Bengkulu. Penulisan studi menggunakan metode deskriptif dengan tehnik observasi, wawancara, pemeriksaan fisik, studi dokumentasi dan kepustakaan. Hasil asuhan kebidanan saat kehamilan setelah dilakukan *massase efflurage* dan kompres jahe untuk mengurangi nyeri punggung sudah berkurang, kram kaki menggunakan kompres hangat sudah berkurang. Persalinan menggunakan *gymball* dan murotal qur'an untuk mempercepat penurunan kepala dan membuat ibu lebih tenang. Masa nifas dengan kompres hangat pada bagian abdomen dan kompres dingin di luka perineum nyeri sudah berkurang. Evaluasi akhir berjalan dengan baik tanpa ada penyulit. Proses edukasi dan pendampingan ketidaknyamanan dari masa kehamilan berjalan baik, persalinan berjalan lancar secara spontan, bayi lahir sehat, masa nifas berjalan normal serta pemberian ASI 2 minggu masa nifas berjalan dengan lancar dan diberikan konseling KB sesuai dengan kriteria kelayakan medis. Simpulan dari asuhan kebidanan komprehensif merupakan asuhan yang diberikan sesuai apa yang dibutuhkan NY "M" didukung teori dan *evidence based* dalam kebidanan. Asuhan selama 6 minggu berjalan lancar dan normal.

Kata Kunci : Edukasi, Ketidaknyaman, Pendampingan

ABSTRACT

Pregnancy is a process of fetal development that causes discomfort, including back pain, leg cramps, and frequent urination and requires comprehensive care so that discomfort assistance is provided during pregnancy. When giving birth, the mother experiences labor pain due to contractions. During the postpartum period, the mother has abdominal pain and perineal wounds. The case study aims to provide comprehensive midwifery care to Mrs. M. G3P2A0 with education and discomfort assistance at the Independent Practice of Midwife Ida Laina, Bengkulu City. The study was written using a descriptive method using observation techniques, interviews, physical examination, documentation, and literature studies. The

results of midwifery care during pregnancy after efflurage massage and ginger compresses to reduce back pain have reduced, and leg cramps using warm compresses have reduced. Childbirth uses a gym ball and murotal qur'an to speed up the descent of the head and make the mother calmer. During the postpartum period, using a warm compress on the abdomen and a cold compress on the perineal wound, the pain decreased. The final evaluation went well without any complications. The education process and assistance with discomfort during pregnancy went well; the birth went smoothly spontaneously; the baby was born healthy; the postpartum period went normally; breastfeeding for 2 weeks during the postpartum period went smoothly; and family planning counseling was given in accordance with medical eligibility criteria. The conclusion of comprehensive midwifery care is that care is provided according to what NY "M" needs, supported by theory and evidence based on midwifery. Care for 6 weeks went smoothly and normally.

Keywords: Education, Discomfort, Assistance

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses perkembangan janin dan dapat menyebabkan ketidaknyamanan yang akan dialami ibu serta mengakibatkan aktivitas sehari harinya terganggu, karena itu asuhan pelayanan antenatal merupakan cara yang sangat penting untuk memonitor dan mendukung kesehatan ibu hamil yang dapat mendeteksi ibu agar mendapatkan kehamilan yang normal dan sehat (Sarwono, 2018 ; Lailiyana, 2019). Ketidaknyamanan yang dialami pada kehamilan TM III yaitu Nyeri punggung 70%, hemoroid 60%, sesak nafas 60%, BAK 50%, konstipasi 40%, sakit kepala 20%, keputihan 15%, kram kaki 10% (Rezeki, 2019). Ibu multipara serta grandemultipara akan mengalami nyeri punggung dan lebih berisiko dibanding dengan primipara karena otot-ototnya lebih lemah dan menyebabkan kegagalan pada otot untuk menopang bagian uterus atau rahim yang semakin membesar. Terdapat hubungan secara signifikan antara paritas dengan nyeri punggung pada kehamilan, semakin sering seorang wanita yang hamil dan melahirkan, maka risiko lebih besar dibandingkan dengan primipara (Arumega, 2022).

Kombinasi *Efflurage Massage* dan juga kompres jahe merupakan metode non farmakologi yang menjadi alternatif dalam membantu mengatasi nyeri punggung pada kehamilan (Sukini, 2023). Hasil dari 18 responden ibu hamil mengalami penurunan tingkat nyeri punggung, sebelum diberikan kombinasi *efflurage massage* dan *Jahe compress ball* memiliki rata-rata 4.9444 dan setelah diberikan kombinasi *efflurage massage* dan kompres jahe mengalami penurunan menjadi 1,6667 (Amelia dkk, 2021). Ibu melaporkan 60% mengalami peningkatan frekuensi buang air kecil selama kehamilannya, dilaporkan berkisar 59% pada trimester pertama, dan meningkat menjadi 61% pada trimester kedua dan 81% pada trimester ketiga (Megasari, 2019). Kram kaki saat hamil trimester III bisa terjadi akibat berkurangnya aliran dan sirkulasi darah di pembuluh darah panggul. Pertumbuhan rahim dan tekanan pada pembuluh oleh uterus yang semakin membesar pada kehamilan lanjut (Saifuddin, 2020). Terapi rendaman air hangat yaitu dengan merendam kaki selama 20 hingga 30 menit setiap hari selama 5 hari dengan suhu antara 37°C-39°C dapat membantu ibu hamil mengurangi kram kaki dengan melebarkan pembuluh darah dan membuat darah lebih lancar dan otot-otot menjadi lebih rileks (Hutagaol dkk, 2022). Terdapat 404 ibu yang menjalani proses persalinan dan hasilnya menunjukkan bahwa ibu dengan usia 19 hingga 24 tahun mengalami nyeri persalinan 6 kali lebih tinggi dibandingkan ibu dengan usia di atas 30 tahun, hal ini berkaitan dengan kekuatan fisik ibu hamil (Siyoum dan Mekonen, 2019). Persalinan yang lama dapat menyebabkan kesulitan pada perkembangan janin, seperti berkurangnya pasokan oksigen yang dapat mengakibatkan kematian janin (Noviyanti, 2022).

Gym ball dapat mempersingkat durasi persalinan dan meningkatkan keseimbangan tubuh dapat mengurangi nyeri persalinan, mempercepat proses persalinan, dan meredakan kecemasan (Diyah, 2023). Menurut penelitian Siregar (2020), ibu melahirkan dengan status *gymball* dan tanpa status *gymball* memiliki kemajuan persalinan yang berbeda dengan menggunakan *gymball* dapat melahirkan lebih cepat 224.3 menit dibandingkan wanita tanpa status *gymball*. Upaya yang dilakukan guna menghindari rasa takut nyeri cemas dan stress selama proses persalinan dapat dilakukan dengan cara mendengarkan bacaan Al-Quran karena bacaan Al-Quran mempunyai irama yang konstan dan teratur serta tidak ada perubahan irama yang mendadak sehingga dapat mempunyai efek relaksasi dan menurunkan kecemasan (Wahyuni, 2019 ; Nurhayati, 2020). Hasil penelitian dari Noviyanti (2022) menunjukkan bahwa 54.5% ibu bersalin yang mendapatkan dukungan dari keluarga dan suami sedangkan sisanya 45.5% tidak mendapatkan dukungan dari keluarga. Ketidaknyamanan yang dirasakan pasca persalinan terjadi sebanyak 76% pada wanita setelah melahirkan, selama masa nifas ibu akan mengalami masalah yang dapat terjadi seperti nyeri perineum, pembengkakan payudara dan konstipasi (Aisyaroh, 2023). Luka perineum dapat mempengaruhi kesejahteraan fisik dan psikologis ibu *postpartum* sekitar 23-24% ibu *postpartum* mengalami nyeri yang menyebabkan ketidaknyamanan pada ibu selama 12 hari *postpartum* (Mauluddina, 2023). Hasil penelitian dari (Utami, 2023) Primipara akan merasakan nyeri yang lebih tinggi dibandingkan multipara dikarenakan ibu belum mendapatkan pengalaman nyeri sebelumnya, kompres dingin efektif untuk mengatasi nyeri perineum rata-rata penurunan tingkat nyeri sebesar 2.917 setelah diberikan kompres dingin.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah study kasus dengan melakukan Observasi dan wawancara pada pelaksanaan asuhan kebidanan meliputi asuhan kehamilan, asuhan persalinan, asuhan nifas. Sampel penelitian ini yaitu seorang ibu hamil trimester III usia kehamilan 31 minggu 6 hari G3P2A0. Lokasi dan waktu pelaksanaan penelitian ini dilakukan pada bulan Desember-Februari 2024. Penelitian ini dilakukan di PMB Ida Laina Kota Bengkulu. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu menggunakan Data primer dan Data sekunder, selama asuhan kehamilan menggunakan minyak baby oil untuk melakukan *massase efflurage*, menggunakan air jahe hangat untuk kompres hangat. Asuhan persalinan menggunakan partus set *gymball*, mendengarkan Murotal A-Quran dengan menggunakan handphone, asuhan nifas menggunakan air hangat untuk mengurangi nyeri abdomen serta air dingin untuk mengurangi nyeri perineum.

HASIL PENELITIAN

Asuhan Kebidanan pada kehamilan NY. M G3P2A0 usia kehamilan 31 minggu 3 hari datang untuk memeriksakan kehamilan nya dengan keluhan mengalami nyeri punggung, kram kaki dan sering BAK. Dilakukan pemeriksaan yaitu meliputi pemeriksaan umum dan Pemeriksaan fisik dan semua nya dalam batas normal. Upaya yang dilakukan untuk mengatasi Nyeri punggung yaitu dengan kombinasi *Efflurage massase* dan kompres jahe dibagian Punggung yang dilakukan selama 3 hari berturut turut, menjelaskan pada ibu tentang perubahan Fisiologis nyeri punggung ibu hamil, menjelaskan tentang kebutuhan nutrisi dan personal hygiene pada ibu. Ibu juga mengalami ketidaknyamanan yaitu kram kaki dan cara mengatasinya yaitu dengan rendam kaki di air hangat untuk membantu mengurangi kram kaki. Ibu mengalami sering buang air kecil dan mengganggu istirahat ibu karena ibu sulit tidur berbagai ketidaknyamanan yang dialami ibu merupakan perubahan fisiologis kehamilan trimester III, upaya yang dilakukan yaitu dapat mengurangi minum pada malam hari dan

memperbanyak minum pada siang hari agar nutrisi ibu tetap terjaga.

Asuhan Kebidanan pada Persalinan NY. M G3P2A0 dengan usia kehamilan 39 minggu 6 hari pada tanggal 11 Februari 2024 jam 19.30 WIB merasakan mules dan nyeri sampai ke pinggang serta sudah keluar lendir campur darah pembukaan serviks 6 cm. Asuhan yang diberikan yaitu anjurkan ibu untuk bermain *gymball* agar kepala bayi semakin turun ke bawah, serta mendengarkan murotal Al-Qur'an agar ibu lebih tenang dan rileks menghadapi proses persalinan, memberikan support serta dukungan kepada ibu untuk menghadapi proses persalinan nanti agar ibu tidak cemas. Persalinan kala I berlangsung selama ± 4 jam dan persalinan kala II berlangsung selama 10 menit. Kala III berlangsung selama 15 menit dan Kala IV dilakukan pengawasan selama 2 jam. Ibu melahirkan secara normal ibu dan bayi nya sehat tanpa ada komplikasi dan penyulit dan Asuhan yang diberikan sesuai standar Asuhan Persalinan Normal (APN). Asuhan pada bayi baru lahir yaitu dengan menilai sepiantas keadaan bayi setelah lahir kemudian mengeringkan bayi dan melakukan pemotongan tali pusat serta inisiasi menyusui dini (IMD), setelah kala IV dan asuhan pada bayi berhasil maka dilakukan pemeriksaan antropometri, pemeriksaan fisik, pemberian salep mata, pemberian suntikan Vit K serta Imunisasi HB0. Bayi dengan jenis kelamin Perempuan dengan BB 2.900 gram. Panjang badan 51 cm, lingkar kepala 33 cm, lingkar dada 35 cm tidak terdapat tanda-tanda cacat bawaan serta kelainan pada bayi. Kunjungan pada neonatus dilakukan sebanyak 3 kali yaitu dengan memberikan konseling tentang perawatan bayi baru lahir, memandikan bayi, perawatan tali pusat serta memberikan support agar ibu memberikan ASI eksklusif.

Asuhan kebidanan nifas dilakukan sesuai standar asuhan kebidanan saat 6 jam postpartum, ibu mengatakan nyeri pada daerah perutnya dan dilakukan pengompresan pada bagian abdomen dengan menggunakan air hangat yang dilakukan selama 3 hari berturut-turut pada pagi hari, serta mengajarkan ibu untuk mobilisasi dini dengan berjalan-jalan kecil dan melakukan senam nifas untuk memperlancar pengeluaran lochea. Menganjurkan ibu untuk menyusui bayinya minimal 2 jam sekali. Kunjungan berikutnya dilakukan dirumah dan ibu mengatakan nyeri pada bagian genitalia bekas luka jahitan dan anjurkan ibu untuk melakukan kompres dingin menggunakan batu es yang dilakukan selama 3 hari berturut-turut, melakukan pengawasan involusi uterus dan melakukan pemeriksaan pada Lochea. Pemantauan hari berikutnya dilanjutkan dengan konseling evaluasi ketidaknyamanan yang dirasakan ibu serta memberikan konseling tentang keluarga berencana (KB), selama dilakukan kunjungan masa nifas pada NY M G3P2A0 tidak ditemukan adanya komplikasi maupun penyulit, kontraksi baik, pengeluaran ASI lancar, lochea normal serta ketidaknyamanan yang dialami dapat teratasi dengan baik.

PEMBAHASAN

Asuhan kebidanan pada masa kehamilan ibu mengalami nyeri punggung, kram kaki dan sering BAK. Penyebab sakit punggung dapat disebabkan karena ibu hamil harus menopang berat bobot tubuh yang lebih berat dari sebelumnya. Rasa nyeri ini disebabkan oleh hormon relaksin yang dapat mengendurkan sendi diantaranya tulang-tulang di daerah punggung, karena hipertropi dan peregangan ligamentum selama kehamilan dan tekanan dari uterus pada ligamentum (Saifuddin, 2020). Ibu multipara serta grandemultipara akan mengalami nyeri punggung dan lebih berisiko dibanding dengan primipara karena otot-otot nya lebih lemah dan menyebabkan kegagalan pada otot untuk menopang bagian uterus atau rahim yang semakin membesar (Arumega, 2022). Ketidaknyamanan yang juga dirasakan ibu pada kehamilan trimester III yaitu kram kaki. Penyebab kram kaki dapat terjadi pada ibu hamil Trimester III karena gangguan aliran dan sirkulasi darah pada pembuluh darah panggul yang dapat disebabkan oleh tertekannya pembuluh tersebut oleh uterus yang semakin membesar pada kehamilan lanjut (Saifuddin, 2020). Kehamilan TM III nyeri punggung didapatkan hasil

di skala 4 pengukuran nyeri dengan menggunakan *wong bakker scale* dan setelah dilakukan penatalaksanaan menggunakan kombinasi *Efflurage Massage* dan juga kompres jahe berkurang menjadi 2 sesuai dengan penelitian dari 18 responden ibu hamil yang mengalami penurunan tingkat nyeri punggung, sebelum diberikan kombinasi *efflurage massage* dan jahe compress ball memiliki rata-rata 4.9444 dan setelah diberikan kombinasi *efflurage massage* dan kompres Jahe mengalami penurunan menjadi 1.6667 (Amelia dkk, 2021). Pembuatan rebusan kompres jahe diperlukan yaitu jahe merah segar ± 100 gram dan air bersih 1 liter, serta jahe dibersihkan cuci dengan bersih tanpa mengupas kulitnya dan ditumbuk kemudian direbus hingga air mendidih. Kemudian tunggu saat suhu air rebusan jahe menjadi hangat sekitar 37°C - 39°C dan ambil waslap/kain masukan ke dalam air jahe dan di peras hingga lembab, lalu tempel kan di punggung bawah ibu hamil selama 20 menit dengan mengganti rendamannya selama 5 menit sekali, dilakukan selama 3 hari dan diberikan pada pagi dan sore hari (Sinaga, 2023).

Penyebab kram kaki dapat terjadi pada ibu hamil Trimester III karena gangguan aliran dan sirkulasi darah pada pembuluh darah panggul yang dapat disebabkan oleh tertekannya pembuluh tersebut oleh uterus yang semakin membesar pada kehamilan lanjut (Saifuddin, 2020). Pengukuran nyeri dengan menggunakan *wong bakker scale* didapatkan hasil yaitu 3 dan setelah dilakukan menggunakan rendam air hangat turun menjadi skala 1 hal ini sesuai dengan penelitian (Hutagaol, 2022) terdapat penurunan rendam air hangat pada kram kaki yaitu sebelum diberikan terapi rendam air hangat berada di nyeri sedang dan setelah diberikan terapi rendam kaki berada di nyeri ringan karena dengan menggunakan pemberian terapi rendam air hangat terdapat banyak saraf sehingga nyeri dapat dihambat. Rendam air hangat dapat mengurangi kram kaki pada ibu hamil yang dapat dilakukan dengan rendam kaki pada suhu 37°C - 39°C dapat mengakibatkan vasodilatasi pembuluh darah yang mengakibatkan aliran darah menjadi lancar sehingga otot dapat berelaksasi dilakukan sore hari selama 20 menit sampai 30 menit selama 5 hari berturut-turut.

Buang air kecil pada malam hari dapat dialami ibu hamil trimester III yang di sebabkan karena ginjal bekerja lebih berat dari biasanya, karena organ tersebut harus menyaring volume darah lebih banyak dibanding sebelum hamil. Proses penyaringan tersebut menghasilkan lebih banyak urine kemudian janin dan plasenta membesar dan memberikan tekanan pada kandung kemih, sehingga menjadikan ibu hamil sering buang air kecil. Peningkatan frekuensi berkemih sering di keluhkan sebanyak 60% oleh ibu selama kehamilan, dilaporkan sekitar 59% pada trimester pertama, 61% pada trimester kedua dan 81% pada trimester ketiga. (Megasari, 2019). Penatalaksanaan yang diberikan untuk mengurangi buang air kecil yaitu dengan minum di siang hari diperbanyak dan minum di malam hari dibatasi (Fitriani, 2022). Ibu dapat menghindari minuman yang beralkohol bersoda tinggi gula dan juga minuman berkafein seperti kopi, teh, memberitahu ibu untuk tetap minum dalam jumlah yang cukup jangan mengurangi untuk menghindari terjadinya dehidrasi pada ibu (Megasari, 2019).

Asuhan pada persalinan ibu mengeluh mules dan keluar lendir campur darah pada proses persalinan didapatkan skala 7 dan setelah diberikan menjadi skala 6 dan menurut penelitian (Siregar, 2020) sebelum dilakukan penggunaan *gymball* skala nyeri yaitu 8 (nyeri berat terkontrol) dan menjadi skala nyeri 4 (nyeri sedang) setelah diberikan tindakan *gymball* karena menggunakan *gymball* dapat membantu mempercepat persalinan karena membantu panggul membuka, *gymball* dapat menambah aliran darah menuju rahim, plasenta dan bayi. Mengurangi tekanan dan menambah outlet panggul 30% dapat membuat rasa nyaman di daerah lutut dan pergelangan kaki memberikan tekanan balik di daerah perineum dan paha, 84% menyatakan *gymball* dapat meredakan nyeri kontraksi, 7% dapat meredakan nyeri punggung dan 95% menyatakan nyaman ketika menggunakan *gymball*. Salah satu gerakan menggunakan *gymball* yaitu ibu duduk diatas bola dengan cara menggoyangkan panggul.

Penatalaksanaan pada proses persalinan didapatkan skala 5 turun menjadi skala 3,

Menurut penelitian (Nurhayati, 2020) Rata-rata nyeri sebelum diberi terapi murotall adalah 8.307 dan rata-rata setelah diberikan terapi yaitu 6.615 dan penurunan nyeri sebelum dan setelah diberikan terapi murotall 1.693 dengan menggunakan terapi mendengarkan bacaan Al-Quran secara murotall. Masa nifas yaitu dengan melakukan penatalaksanaan kompres hangat pada bagian abdomen didapatkan berada di skala 3 menjadi skala 1 karena dapat membantu mengatasi nyeri di bagian bawah perut yang dilakukan selama 15 menit setelah ini juga dapat dilakukan ketika sedang telungkup dan letakan bantal kompres dibagian bawah perut (Islamiah, 2021). Mengajarkan senam nifas pada ibu yang dilakukan 10-15 menit dengan mobilisasi dan dengan *early exercise* yaitu gerakan dengan mengelolah dasar panggul serta latihan fisik sederhana (Laili, 2019). Menurunkan nyeri luka perineum dilakukan dengan cara menyiapkan kantong es yang diisi es batu dibungkus dengan waslap atau kasa steril, dengan rata-rata suhunya 10°C – 15°C, durasi yang dipakai untuk melakukan kompres dingin yaitu sekitar 5-20 menit (Azzah, dkk 2022).

SIMPULAN DAN SARAN

Asuhan kebidanan dan semua tindakan yang telah dilakukan selama pemberian asuhan, keluhan ketidaknyamanan selama hamil yang ibu rasakan yaitu nyeri punggung dengan melakukan kombinasi *efflurage massage* dan kompres air jahe hangat, kram kaki dengan rendam air hangat, sering BAK dengan mengurangi minum di malam hari serta jangan mengonsumsi minuman yang mengandung kafein seperti teh, kopi setelah dilakukan tindakan tersebut ibu sudah tidak merasakan nyeri punggung, kram kaki dan sering BAK sudah berkurang, keluhan pada saat proses persalinan yaitu nyeri persalinan dengan menggunakan *gymball* dan kecemasan menggunakan murotall Al-Quran, proses persalinan berjalan dengan lancar ibu dan bayi nya sehat, keluhan ketidaknyamanan selama masa nifas nyeri *abdomen*, luka perineum dengan melakukan kompres hangat, kompres dingin serta senam nifas Hasil dari konseling KB ibu berencana akan menggunakan suntik KB 3 bulan setelah masa nifas selesai. Pentingnya untuk meningkatkan pengetahuan ibu dan keluarga serta dapat menerapkan asuhan yang telah diberikan sehingga tidak terjadi penyulit baik pada saat kehamilan, persalinan maupun masa nifas.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyaroh, N. (2022). Efektifitas kunjungan nifas terhadap pengurangan ketidaknyamanan fisik yang terjadi pada ibu selama masa nifas. *Majalah Ilmiah Sultan Agung*, 50(127), 67-81.
- Amelia, P. F., Ihwani, K., & Windyarti, M. L. N. Z. Efektivitas kombinasi effleurage massage dan jahe compres ball terhadap penurunan tingkat nyeri punggung ibu hamil trimester iii. *Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan*, 12(2).
- Arummega, M. N., Rahmawati, A., & Meiranny, A. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III: Literatur Review. *Oksitosin: Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 9(1), 14-30.
- Azzah, I., Setyarini, A. I., & Mediawati, M. (2022). Kompres Dingin pada Penurunan Intensitas Nyeri Luka Perineum pada Ibu Nifas: Studi Literatur. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 12(4), 591-604.
- Diyah, I., Rahmawati, D. T., & Kadarsih, M. (2023). Studi Literatur Penggunaan Gym Ball Pada Ibu Hamil Primigravida Untuk Mempercepat Durasi Persalinan. *Jurnal Vokasi Kesehatan*, 2(1), 7-12.
- Fitriani, Ningrum, Rofiah, Amanda, Maayah, Supriyanti, Chauriyah.2022. Buku ajar Asuhan kehamilan. Edisi ke-1. Jakarta: PT Mahakarya Citra Utama Group.
- Hutagaol, I. O., Karmila, C., Lestari, K. F., Mujiyanti, C., & Situmorang, B. H. L. (2022). Pengaruh teknik relaksasi rendam air hangat terhadap nyeri kram kaki pada ibu hamil. *Jurnal Riset Kebidanan Indonesia*, 6(2), 90-95.

- Islamiah, Harsa, Ningrum, Aritonang. 2021. Ketidaknyamanan persalinan dan nifas. Malang. Rena Cipta Mandiri
- Noviyanti, A., & Jasmi, J. (2022). Faktor Fisik dan Psikologis Ibu Bersalin dengan Intensitas Nyeri Persalinan Kala I pada Ibu Primipara. *Jurnal Kesehatan*, 13(3), 437-444.
- Laili, U., & Nisa, F. (2019). Pencegahan Konstipasi pada Ibu Nifas dengan Early Exercise. *Jurnal bidan cerdas*, 1(3), 117-121.
- Lailiyana, L., Hamidah, H., & Wahyuni, S. (2019). Perbedaan Intensitas Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III Yang Dilakukan Back Exercise Dengan Dan Tanpa Kinesio Tapping Di Praktik Mandiri Bidan Dince Safrina Kota Pekanbaru Tahun 2019. *Jurnal Ibu Dan Anak*, 7(1), 24-35.
- Mauluddina, F., & Veradilla, V. (2023). Kompres dingin terhadap pengurangan nyeri luka perinium pada ibu nifas. *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 1840-1843.
- Megasari, K. (2019). Asuhan Kebidanan Pada Trimester Iii Dengan Ketidaknyamanan Sering Buang Airkecil. *Jurnal komunikasi kesehatan*, 10(2).
- Noviyanti, A., & Jasmi, J. (2022). Faktor Fisik dan Psikologis Ibu Bersalin dengan Intensitas Nyeri Persalinan Kala I pada Ibu Primipara. *Jurnal Kesehatan*, 13(3), 437-444.
- Nurhayati, B., Simanjuntak, F., & Karo, M. B. (2019). Reduksi ketidaknyamanan kehamilan trimester III melalui senam yoga. *Binawan Student Journal*, 1(3), 167-171.
- Rejeki, S. T., & Fitriani, Y. (2019). Pengaruh yoga prenatal terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester II dan III di Lia Azzahra Mom & Baby Spa Tegal. *Indonesia Jurnal Kebidanan*, 3(2), 92-72.
- Saifuddin, Sarwono, Saifuddin, Rachimhadhi, Gulardi, Wiknjosastro. 2020. Ilmu kebidanan. Edisi ke-4. Jakarta: PT.Buna Pustaka Sarwono Prawihardjo.
- Sarwono, Saifuddin, Rachimhadhi, Gulardi, Wiknjosastro. 2018. Pelayanan kesehatan maternal dan neonatal. Edisi ke-4. Jakarta: PT.Buna Pustaka Sarwono Prawihardjo.
- Sinaga, T. H., Juliarti, W., & Triana, A. (2024). Kompres Hangat Air Jahe Untuk Mengurangi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil di Klinik Pratama Afiah Kota Pekanbaru Tahun 2023. *Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal)*, 1(1).
- Siregar, W. W., Sihotang, S. H., Maharani, S., & Rohana, J. (2020). Bola Kelahiran Pengaruh Pelaksanaan Teknik Terhadap Kemajuan Persalinan. *Jurnal Penelitian Kebidanan Dan Kespro*, <http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPK2R/issue/view/23>. <https://doi.org/https://doi.org/10.36656/jpk2r.v3i1.426>.
- Siyoun, M., & Mekonnen, S. (2019). Labor pain control and associated factors among women who gave birth at Leku primary hospital, southern Ethiopia. *BMC research notes*, 12, 1-5.
- Sukini, T., Safitri, W. M., & Maryani, S. (2023, June). Efektivitas Kompres Jahe Merah Dan Jahe Putih Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III. In prosiding seminar nasional (Vol. 1, pp. 370-377).
- Sunarsih, T. (2020). Asuhan Kebidanan Continuity of Care Di Pmb Sukani Edi Munggur Srimartani Piyungan Bantul. *Midwifery Journal: Jurnal Kebidanan UM. Mataram*, 5(1), 39-44.
- Utami, D. R. I., & Putri, R. D. (2023). perbedaan kompres hangat dan kompres dingin terhadap pengurangan nyeri laserasi perineum pada ibu post partum. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Indonesia*, 1(2).
- Wahyuni, S., Komariah, N., & Novita, N. (2019). Perbedaan nyeri persalinan pada ibu yang mendapatkan terapi murottal qur'an dan musik klasik di klinik bersalin kota palembang. *JPP (Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang)*, 14(2), 107-112.