



*Prosiding*

## Seminar Nasional

Unit Kegiatan Mahasiswa Penalaran dan Riset

IKIP PGRI Bojonegoro

Tema “Eksplorasi Penalaran dalam Riset untuk Meningkatkan Kualitas Publikasi Ilmiah”



# Manfaat Senam Gym Ball dalam Membantu Proses Persalinan pada Ibu Hamil

Bunga Yesika<sup>1(✉)</sup>, Cahyo Hasanudin<sup>2</sup>, Andin Ajeng Rahmawati<sup>3</sup>

<sup>1,3</sup>Program Studi D3 Kebidanan, ISTeK ICsada Bojonegoro

<sup>2</sup>Program Studi Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia, IKIP PGRI Bojonegoro, Indonesia

[bunga.yesika27@gmail.com](mailto:bunga.yesika27@gmail.com)

**abstrak**—Gym ball adalah olahraga yang memiliki fungsi untuk membantu kelancaran proses bersalin. Tujuan dari penelitian ini adalah ingin mengetahui manfaat senam gym ball dalam membantu proses persalinan pada ibu hamil. Metode di dalam penelitian ini menggunakan metode SLR. Data di dalam penelitian ini menggunakan data sekunder yang diambil dari artikel jurnal. Teknik pengumpulan data menggunakan metode simak dan catat. Teknik validasi data menggunakan teknik triangulasi sumber. Hasil penelitian menunjukkan bahwa senam gym ball memiliki manfaat 1) mendukung menurunkan posisi janin, 2) mendorong masuknya bayi ke panggul dan memperlebar ukuran panggul, dan 3) mengurangi rasa nyeri punggung. Simpulan di dalam penelitian ini adalah terdapat tiga manfaat senam gym ball dalam membantu proses persalinan pada ibu hamil.

**Kata kunci**—Senam Gym Ball, Persalinan, Ibu Hamil

**Abstract**—Gym ball exercise is a form of exercise that helps facilitate the birthing process. The purpose of this study was to determine the benefits of gym ball exercise in assisting the birthing process in pregnant women. This study used the systematic literature review (SLR) method. The data in this study were secondary data taken from journal articles. The data collection technique used was observation and recording. The data validation technique used was source triangulation. The results of the study show that gym ball exercise have three benefits 1) supporting the lowering of the fetus's position, 2) encouraging the baby to enter the pelvis and widening the pelvis, and 3) reducing back pain. The conclusion of this study is that there are three benefits of gym ball exercises in assisting the delivery process in pregnant women.

**Keywords**—Gym Ball Exercise, Childbirth, Pregnant Woman

## PENDAHULUAN

Kehamilan adalah kondisi dimana bertemunya sel telur dan sel sperma sampai membentuk zigot, kemudian berkembang menjadi embrio dan menempel di dinding rahim. Kehamilan merupakan pertemuan ovum dan sperma melalui perubahan fisik dan psikologis (Efenfi, Yanti, & Hakameri, 2022). Di sisi lain kehamilan adalah fenomena fisiologis dimulai dari pembuahan dan diakhiri persalinan (Ramanda 2015). Hal ini diperkuat oleh Purwaningrum (2017) mengatakan bahwa kehamilan adalah kondisi dimana rahim wanita mengandung janin hasil sel sperma dan sel

ovum yang akan menjadi bayi dan dilahirkan pada usia sekitar 40 minggu atau 9-10 bulan. Pada tahap kehamilan, kondisi tubuh akan mulai memperlihatkan tanda-tanda dari gejala awal kehamilan.

Gejala awal kehamilan adalah keluhan fisik dan psikis yang muncul di awal kehamilan (Syaftriani, 2021). Selain itu, mual dan muntah adalah gejala awal kehamilan (Aryasih, Udayani, & Sumawati, 2022). Hal ini sejalan dengan Prastika dan Pitriani (2021) mengatakan bahwa mual dan muntah merupakan keluhan pada kehamilan muda. Berdasarkan pendapat diatas gejala awal kehamilan bisa berupa keluhan fisik dan psikis, termasuk mual dan muntah. Seiring dengan berlangsungnya kehamilan, perubahan fisiologis akan terus menerus berkembang hingga akhirnya akan memasuki proses persalinan.

Persalinan merupakan kondisi dimana janin sudah siap untuk dilahirkan dan sudah memasuki rongga panggul. Persalinan adalah proses ketika serviks membuka dan menipis sehingga janin turun ke jalan lahir (Puspitasari & Astuti, 2017). Hal ini sejalan dengan Nafiah (2018) mengatakan bahwa, persalinan adalah keluarnya janin dan plasenta yang sudah cukup bulan untuk hidup di luar kandungan, melalui jalan lahir atau jalan lain. Selain itu, Persalinan merupakan kondisi emosional wanita hamil meliputi proses fisiologis dan psikologis (Yuana, Arlym, & Yuanti, 2023). Setelah proses persalinan selesai, diperlukan perhatian khusus untuk mencegah komplikasi. Salah satu komplikasi yang sering terjadi yaitu perdarahan pascapersalinan.

Perdarahan pascapersalinan adalah keluarnya darah lebih dari 500 cc setelah persalinan, yang terdiri dari perdarahan primer dan sekunder (Yunadi, Andhika, & Septiyaningsing, 2019). Hal ini sejalan dengan Anggraini (2021) mengatakan bahwa perdarahan pascapersalinan adalah kondisi darah keluar lebih dari 500 ml terjadi saat anak lahir atau belum lahir, dan setelah plasenta keluar. Selain itu, Perdarahan pascapersalinan disebabkan karena atonia atau inversio uteri, sisa atau retensio plasenta, laserasi jalan lahir, serta gangguan pembekuan darah (Rejeki & Astuti, 2011). Berdasarkan pendapat diatas perdarahan pascapersalinan terjadi karena darah keluar lebih dari 500 ml dan beberapa faktor lainnya. Untuk mencegah terjadinya perdarahan pascapersalinan, pada saat masih dalam tahap kehamilan ibu disarankan untuk melakukan aktivitas olahraga salah satunya seperti senam gym ball.

Gym ball adalah olahraga yang memiliki fungsi untuk membantu kelancaran proses bersalin. Gym ball merupakan terapi fisik sederhana menggunakan bola (Sinulingga & Patriani, 2022). Selain itu, gym ball adalah teknik memperbesar ruang panggul di atas bola untuk mengurangi nyeri persalinan (Sari, 2024). Hal ini sejalan dengan pendapat Ekajayanti (2025) mengatakan bahwa gym ball adalah tindakan nonfarmakologi untuk meredakan nyeri persalinan. Senam gym ball di zaman sekarang sudah banyak digunakan saat menjelang proses persalinan.

Gym ball biasa digunakan untuk merangsang refleks tubuh dan menjaga otot tulang belakang (Hatini & Besmaya, 2025). Selain itu, gym ball digunakan untuk

menjaga keseimbangan tulang belakang dan nyeri punggung belakang (Aritonang., dkk 2025). Di sisi lain gym ball bisa digunakan untuk mengurangi rasa nyeri kala I (Dewi., dkk 2024). Penelitian ini penting dilakukan untuk mengetahui manfaat senam *gym ball* dalam membantu proses persalinan pada ibu hamil.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian *Systematic Literature Review* atau sering dikenal dengan singkatan SLR. Metode SLR adalah metode untuk mengevaluasi, menyelidiki, dan menafsirkan semua topik penelitian dengan pertanyaan tertentu (Triandini dkk., 2019 dalam Hikmah dan Hasanudin, 2024).

Data penelitian ini berbentuk data sekunder. Data sekunder menurut Umaroh dan Hasanudin (2024) menyatakan bahwa data penelitian bisa diperoleh dari beberapa macam sumber. Data sekunder yang digunakan di dalam penelitian ini berupa kata, frasa, klausa, atau bahkan kalimat yang diambil dari artikel jurnal yang telah diterbitkan secara nasional.

Teknik pengumpulan data menggunakan metode simak dan catat. Metode simak dan catat merupakan metode pembelajaran bukan hanya sekedar mendengar, akan tetapi bersifat mencatat hal penting selama proses penyampaian informasi (Ramadhani & Febriyana, 2025). Metode simak di dalam penelitian ini dengan cara peneliti membaca artikel yang sudah terbit di dalam jurnal. Metode catat di dalam penelitian ini dengan cara peneliti mencari dan membaca sumber data. Dalam penelitian ini, peneliti mencatat informasi yang berkaitan dengan manfaat senam gym ball dalam membantu proses persalinan pada ibu hamil. Data yang sudah dicatat kemudian disusun kembali untuk dianalisis sesuai tujuan penelitian.

Validasi data ini menggunakan teknik triangulasi. Teknik triangulasi menurut Puspita dan Hasanudin (2024) adalah teknik meningkatkan kualitas, kredibilitas, dan ketepatan penggabungan data dari beberapa sumber. Validasi di dalam penelitian ini menggunakan teknik triangulasi teori. Cara melakukan validasi yaitu dengan memeriksa kebenaran suatu pernyataan atau konsep dengan merujuk pada teori penelitian maupun pemikiran.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

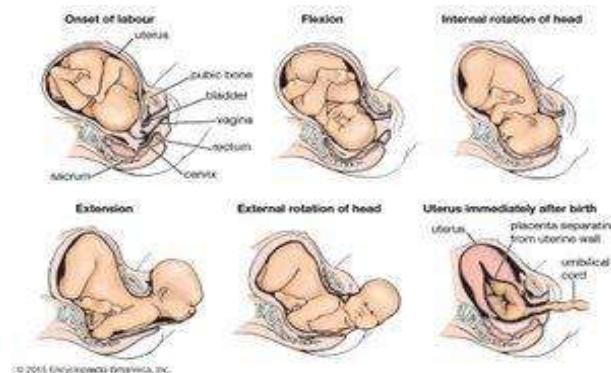
Manfaat senam gym ball dalam membantu proses persalinan pada ibu hamil memiliki tiga manfaat utama. Ketiga manfaat ini akan dijelaskan sebagai berikut.

1. Mendukung menurunkan posisi janin

Mendukung menurunkan posisi janin merupakan salah satu manfaat penting dari senam gym ball dalam proses persalinan pada ibu hamil. Gerakan duduk, mengayun, dan memutar pinggul saat menggunakan gym ball melibatkan otot panggul dan punggung bawah sehingga membantu menciptakan ruang yang optimal bagi janin untuk bergerak ke arah panggul. Posisi tubuh ibu yang lebih

tegak juga membantu proses penurunan janin berlangsung secara bertahap dan alami.

Selain itu, senam gym ball membantu meningkatkan kelenturan otot dan ligamen di sekitar panggul sehingga memudahkan janin menyesuaikan posisinya menjelang persalinan. Latihan yang dilakukan secara teratur dapat membantu ibu merasa lebih nyaman dan rileks, sehingga mendukung proses penurunan janin berjalan lebih efektif dan persalinan dapat berlangsung lebih lancar. Adapun tampilan penurunan posisi janin dapat dilihat pada gambar berikut.



**Gambar 1.** Penurunan posisi janin (Britannica, 2025)

Kala I persalinan merupakan fase penurunan janin dan diikuti dengan kontraksi uterus (Primihastuti dan Romadhona, 2021). Hal ini sejalan dengan Purwati (2020) mengatakan bahwa kemajuan persalinan kala I ditandai dengan pembukaan servik dan penurunan kepala janin ke dasar panggul. Selain itu kondisi penurunan kepala janin menunjukkan bahwa janin telah berada di jalan lahir dan siap untuk dilahirkan (Zulianur dkk., 2025). Berdasarkan beberapa pendapat di atas penurunan posisi janin ditandai dengan pembukaan servik, dan kepala janin sudah sampai ke dasar panggul, sehingga janin sudah siap untuk dilahirkan.

## 2. Mendorong masuknya bayi ke panggul dan memperlebar ukuran panggul

Mendorong masuknya bayi ke panggul memperlebar ukuran panggul merupakan salah satu manfaat penting senam gym ball dalam proses persalinan pada ibu hamil. Saat ibu menggunakan gym ball, tubuh tidak berada dalam posisi diam melainkan terus melakukan penyesuaian keseimbangan. Kondisi ini membuat panggul bergerak secara alami dan memberikan kesempatan bagi bayi untuk mengikuti perubahan posisi tubuh ibu sehingga lebih mudah berada di area panggul.

Di sisi lain, senam gym ball membantu menjaga kelenturan area panggul. Gerakan yang dilakukan secara perlahan dan berulang membantu mengurangi kaku pada otot dan sendi panggul. Kondisi panggul yang lebih lentur

memberikan ruang yang cukup bagi bayi untuk bergerak dan menyesuaikan diri, sehingga proses persalinan dapat berlangsung lebih efektif dan ibu merasa lebih nyaman. Adapun tampilan masuknya bayi ke panggul dan melebarnya ukuran panggul dapat dilihat pada gambar berikut.



**Gambar 2.** Masuknya bayi ke panggul (Admin TzuChi, 2025)

Memperlebar ukuran panggul dapat menggunakan teknik pelvic rocking yaitu dengan cara menggerakkan panggul ke depan dan belakang, ke kanan dan kiri, serta melingkar (Suryani, Kholiffah, & Chirtinawati, 2024). Selain itu, latihan gym memiliki manfaat memperkuat otot panggul, memperlebar ukuran panggul, dan membantu janin turun ke panggul sehingga proses persalinan berjalan dengan cepat (Hendri & Jumiati, 2024). Hal ini sejalan dengan Hindriati dkk. (2021) mengatakan bahwa posisi miring saat persalinan membantu penurunan kepala janin ke panggul, meringankan proses mengenjan, mengurangi rasa lelah, memperlancar persalinan, serta meningkatkan aliran darah ibu ke plasenta sebagai suplai oksigen bagi bayi. Berdasarkan beberapa pendapat diatas masuknya bayi ke panggul dan melebarnya panggul didukung melalui teknik pelvic rocking, latihan gym ball, serta posisi miring saat persalinan yang berperan dalam membantu penurunan kepala janin, memperlancar proses persalinan, dan meningkatkan kenyamanan ibu.

### 3. Mengurangi rasa nyeri punggung

Mengurangi rasa nyeri punggung merupakan salah satu manfaat penting senam gym ball dalam proses persalinan pada ibu hamil. Senam gym ball dapat membantu mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil karena membuat tubuh berada pada posisi yang lebih nyaman. Saat duduk atau bergerak pelan di atas gym ball, otot punggung dan pinggang menjadi lebih rileks sehingga tidak tegang. Gerakan sederhana seperti mengayun atau memutar panggul juga membantu mengurangi tekanan pada tulang belakang yang sering menyebabkan rasa sakit.

Selain itu, senam gym ball membantu melancarkan aliran darah dan membuat otot serta sendi lebih lentur. Otot yang rileks dan tidak kaku akan mengurangi rasa pegal dan nyeri pada punggung. Dengan begitu, ibu hamil dapat merasa lebih nyaman dan lebih siap dalam menghadapi proses persalinan. Adapun

tampilan kurangnya rasa nyeri pada punggung dapat dilihat pada gambar berikut.



**Gambar 3.** Ibu hamil menggunakan gym ball untuk mengurangi rasa nyeri punggung (KumparanMOM, 2022).

Nyeri punggung merupakan masalah yang sering terjadi selama proses kehamilan (Simanjuntak, 2022). Selain itu, nyeri punggung dapat mengganggu kenyamanan ibu hamil (Fithriyah, Haninggar, & Dewi, 2020). Hal ini sejalan dengan Alfianti dkk. (2024) mengatakan bahwa nyeri punggung pada kehamilan disebabkan oleh perubahan postur dan penambahan berat badan yang memengaruhi kelengkungan tulang belakang. Berdasarkan beberapa pendapat diatas nyeri punggung menjadi salah satu faktor yang memengaruhi kenyamanan ibu hamil.

## SIMPULAN

Senam gym ball dalam membantu proses persalinan pada ibu hamil memiliki tiga manfaat utama. Ketiga manfaat itu antara lain, 1) mendukung menurunkan posisi janin 2) mendorong masuknya bayi ke panggul dan memperlebar ukuran panggul 3) mengurangi rasa nyeri punggung.

## REFERENSI

- Admin TzuChi. (2025). 11 ciri-ciri janin masuk panggul, tanda persalinan mendekat. <https://tzuhihospital.co.id/article/11-ciri-ciri-janin-masuk-panggul-tanda-persalinan-mendekat>.
- Alfianti, D., Utami, I. T., Yupita, D., & Febrica, S. (2024). Penerapan senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 10(1), 1-6. <https://doi.org/10.22487/hjt.v10i1.884>.
- Anggraini, G. (2021). Faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya perdarahan pascapersalinan di Rumah Sakit Umum Daerah Kota Prabumulih. *Cendekia*



- Medika: Jurnal Stikes Al-Maarif Baturaja*, 6(1), 45-52.  
<https://doi.org/10.52235/cendekiamedika.v6i1.84>.
- Aritonang, J., Haslin, S., Anita, S., & Giawa, D. (2025). Efektivitas stability ball exercise terhadap intensitas nyeri punggung ibu hamil trimester III. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 14(1), 171-177. <https://doi.org/10.52657/jik.v14i1.2685>.
- Aryasih, I. G. A. P. S., Udayani, N. P. M. Y., & Sumawati, N. M. R. (2022). Pemberian aromaterapi peppermint untuk mengurangi mual muntah pada ibu hamil trimester I. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 6(2), 139-145. <https://doi.org/10.37294/jrkn.v6i2.367>.
- Britannica. (2025). *Fetal presentation and passage through the birth canal*. <https://www.britannica.com/science/birth/Other-fetal-presentations>.
- Dewi, C. R., Zahara, E., Norisa, N., & Julianti, R. (2024). Asuhan kebidanan pada inpartu kala I fase aktif dengan penerapan gym ball untuk mengurangi nyeri persalinan. *Window of Midwifery Journal*, 5(1), 8-19. <https://doi.org/10.33096/wom.vi.1866>.
- Efendi, N. R. Y., Yanti, J. S., & Hakameri, C. S. (2022). Asuhan kebidanan pada ibu hamil dengan ketidaknyamanan trimester III di PMB Ernita Kota Pekanbaru tahun 2022. *Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal)*, 2(2), 275-279. <https://doi.org/10.25311/jkt/Vol2.Iss2.1024>.
- Ekajayanti, P. P. N. (2025). Pemberdayaan Ibu Hamil Dalam Penggunaan Gym Ball Exercise Untuk Mengurangi Low Back Pain di Desa Dauh Puri Kaja. *Jurnal Abdi Mahosada*, 3(2), 28-34. <https://doi.org/10.54107/abdimahosada.v3i2.413>.
- Fithriyah, F., Haninggar, R. D., & Dewi, R. S. (2020). Pengaruh prenatal massage terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. *Jurnal Kebidanan*, 10(1), 36-43. <https://doi.org/10.35874/jib.v10i1.731>.
- Hatini, P., & Besmaya, B. M. (2025). Asuhan kebidanan berkelanjutan pada ibu hamil dengan teknik gym ball untuk nyeri punggung dan pemberian rebusan kayu manis untuk penyembuhan luka perineum. *Jurnal Ilmiah Kebidanan (Scientific Journal of Midwifery)*, 11(2), 104-109. <https://doi.org/10.33023/jikeb.v11i2.2016>.
- Hendri, N. A. W., & Jumiati, J. (2024). Pemanfaatan birth ball dalam kala satu persalinan untuk mempercepat penurunan kepala janin. *Jurnal Anestesi*, 2(3), 240-250. <https://doi.org/10.59680/anestesi.v2i3.1247>.
- Hikmah, Y. D., & Hasanudin, C. (2024, June). Eksplorasi konsep matematika dalam pembelajaran di sekolah dasar. In *Seminar Nasional dan Gelar Karya Produk Hasil Pembelajaran* (Vol. 2, No. 1, pp. 316-324). <https://prosiding.ikipgribojonegoro.ac.id/index.php/SNGK/article/view/2382/pdf>.

- Hindriati, T., Herinawati, H., Nasution, A. F. D., Sari, L. A., & Iksaruddin, I. (2021). Efektifitas posisi miring kiri dan setengah duduk terhadap kemajuan persalinan kala satu fase aktif pada ibu primigravida di ruang bersalin RSUD Raden Mattaher. *Riset Informasi Kesehatan*, 10(1), 67-73. <https://doi.org/10.30644/rik.v10i1.521>.
- KumparanMOM. (2022). Yang perlu ibu hamil pahami sebelum gunakan gym ball. <https://kumparan.com/kumparanmom/yang-perlu-ibu-hamil-pahami-sebelum-gunakan-gym-ball-1yCWvKYLvIe/full>.
- Nafiah, T. (2018). Pengaruh metode deep back massage terhadap intensitas nyeri pada persalinan kala I fase aktif di Klinik Pratama Mutiara Bunda Kawalu Kota Tasikmalaya tahun 2018. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada: Jurnal Ilmu-Ilmu Keperawatan, Analis Kesehatan dan Farmasi (JKBHT)*, 18(2), 228-236. <https://doi.org/10.36465/jkbth.v18i2.407>.
- Prastika, C. E., & Pitriani, R. (2021). Pemberian rebusan jahe untuk mengatasi mual muntah pada kehamilan trimester I di PMB Dince Safrina tahun 2021. *Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal)*, 1(2), 62-69. <https://doi.org/10.25311/jkt/Vol1.Iss2.460>.
- Primihastuti, D., & Romadhona, S. W. (2021). Penggunaan peanut ball untuk mengurangi nyeri persalinan dan memperlancar proses penurunan kepala janin pada persalinan kala I di BPM Wilayah Surabaya. *Journals of Ners Community*, 12(1), 1-11. <https://doi.org/10.55129/jnerscommunity.v12i1.1137>.
- Purwaningrum, Y. (2017). Pengetahuan ibu hamil tentang gizi dengan kejadian anemia selama kehamilan. *Jurnal Kesehatan*, 5(2), 88-93. <https://doi.org/10.25047/j-kes.v5i2.52>.
- Purwati, A. (2020). Pengaruh teknik bola persalinan (birthing ball) terhadap penurunan bagian bawah janin pada ibu primigravida inpartu kala I fase aktif di Pmb Ike Sri Kec. Bululawang Kab. Malang. *Journal of Islamic Medicine*, 4(1), 40-45. <https://doi.org/10.18860/jim.v4i1.8846>.
- Puspita, W. R., & Hasanudin, C. (2024, June). Strategi untuk meningkatkan kemampuan berhitung dasar matematika siswa sekolah dasar melalui metode drill. In *Seminar Nasional dan Gelar Karya Produk Hasil Pembelajaran* (Vol. 2, No. 1, pp. 1552-1561). <https://prosiding.ikipgribojonegoro.ac.id/index.php/SNGK/article/view/2585>.
- Puspitasari, I., & Astuti, D. (2017). Tehnik massage punggung untuk mengurangi nyeri persalinan kala I. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 8(2), 100-106. <https://doi.org/10.26751/jikk.v8i2.289>.
- Ramadhani, A., & Febriyana, M. (2025). Teknik simak catat bagi pemelajar BIPA dalam kemampuan menulis kosakata: Studi riset oleh pemelajar Islamwittaya



- School. Belajar Bahasa: *Jurnal Ilmiah Program Studi Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia*, 10(1), 9-20. <https://doi.org/10.31528/bb.v10i.2927>.
- Ramanda, K. (2015). Penerapan sistem pakar untuk mendiagnosa penyakit pada kehamilan. *Jurnal Pilar Nusa Mandiri*, 11(2), 179-185. <https://ejournal.nusamandiri.ac.id/index.php/pilar/article/view/427>.
- Rejeki, A. S., & Astuti, A. D. (2011). Pengaruh metode relaksasi hypnobirthing terhadap involusi uteri pada ibu pasca bersalin normal. *Jurnal Kebidanan*, 3(2), 26-39. <https://doi.org/10.35872/jurkeb.v3i2.92>.
- Sari, E. P. (2024). The effect of gym ball coaching on progress primigravida mother's delivery. *JKM (Jurnal Kebidanan Malahayati)*, 10(6), 630-636. <http://dx.doi.org/10.33024/jkm.v10i6.15306>.
- Simanjuntak, M. K. (2022). Efektivitas prenatal yoga terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. *Journal of Advanced Nursing and Health Sciences*, 3(2), 19-24. <https://jurnal.ukh.ac.id/index.php/KN/article/view/1032>.
- Sinulingga, S., & Patriani, S. (2022). Pemanfaatan Birth Ball Pada Ibu Hamil di PMB Muzilatul Nisma Kota Jambi. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 4(2), 285-290. <https://doi.org/10.36565/jak.v4i2.330>.
- Suryani, I., Kholiffah, A. N., & Chirtinawati, A. C. (2024). Teknik pelvic rocking dengan birth ball terhadap kemajuan persalinan. *Jurnal Health Reproductive*, 9(1), 37-43. <https://doi.org/10.51544/jrh.v9i1.5244>.
- Syaftriani, A. M. (2021). Hubungan gejala pramenstruasi dengan gejala awal kehamilan. *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia*, 5(2), 79-88. <https://doi.org/10.52020/jkwgi.v5i1.3310>.
- Umaroh, C., & Hasanudin, C. (2024, June). Teori bilangan: Mengenalkan jenis-jenis bilangan pada anak usia dasar. In *Seminar Nasional dan Gelar Karya Produk Hasil Pembelajaran* (Vol. 2, No. 1, pp. 370-378). <https://prosiding.ikipgribojonegoro.ac.id/index.php/SNGK/article/view/2457/pdf>.
- Yuana, F. I. H., Arlym, L. T., & Yuanti, Y. (2023). Pengaruh aromaterapi mawar terhadap nyeri persalinan: Systematic literature review. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 12(2), 312-320. <https://doi.org/10.36565/jab.v12i2.640>.
- Yunadi, F. D., Andhika, R., & Septiyaningsing, R. (2019). Identifikasi faktor ibu dengan perdarahan postpartum. *Oksitosin: Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 6(2), 119-126. <https://doi.org/10.35316/oksitosin.v6i2.489>.
- Zulianur, R. A., Suhartati, S., Redjeki, R. D. S. S., Yunita, L., & Maolinda, W. (2025). Efektivitas rebozo dalam penurunan kepala janin pada ibu hamil trimester III di TPMB WM. *Bunda Edu-Midwifery Journal (BEMJ)*, 8(2), 652-658. <https://doi.org/10.54100/bemj.v8i2.473>.