

STUDI KASUS PEMANFAATAN VIDEO SENAM HAMIL DAN PIJAT OKSITOSIN UNTUK MENGURANGI NYERI PUNGGUNG DAN NYERI PERSALINAN PADA IBU MULTIGRAVIDA

Yuliana¹, Yosi Oktri², Sofa Fatonah H.S³, Silvi Nuryanti^{4*}

¹⁻³Departemen D III Kebidanan STIKes Budi Luhur Cimahi

⁴Program Studi D III kebidanan STIKes Budi Luhur Cimahi

^{*}Email Korespondensi: nuryantisilvi2@gmail.com

Abstract: Case Study On The Utilization of Pregnancy Exercise and Oxytocin Massage Videos To Reduce Back Pain And Labor Pain In Multigravida Mothers. Labor pain is experienced by 85-90% of women, often accompanied by third-trimester back pain. Non-pharmacological interventions via educational videos can help manage these discomforts. This study aimed to provide comprehensive midwifery care using pregnancy exercise and oxytocin massage videos to reduce back pain and labor pain in Mrs. "P". A descriptive case study approach was conducted on one subject, Mrs. "P" (G3P2A0), from 32 weeks 5 days of gestation until the postpartum contraceptive phase. Data were collected through interviews, clinical observations using the Numeric Rating Scale (NRS) instrument, and SOAP documentation. After routine prenatal exercises guided by video, the subject's back pain decreased from NRS 6 to disappearing completely. The video-assisted oxytocin massage, administered twice for 3-5 minutes during the active phase of the first stage of labor, reduced the labor pain scale from NRS 10 (severe pain) to NRS 4 (mild pain). The application of pregnancy exercise and oxytocin massage videos was followed by a reduction in back pain and labor pain in the observed subject. However, as a case study with a single subject, these findings cannot prove general clinical effectiveness. Educational videos for these interventions can be integrated into prenatal care to enhance maternal comfort.

Keywords: Pregnancy Exercise; Oxytocin Massage; Labor Pain; Back Pain; Educational Video.

Abstrak: Studi Kasus Pemanfaatan Video Senam Hamil Dan Pijat Oksitosin Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Dan Nyeri Persalinan Pada Ibu Multigravida. Nyeri persalinan dialami oleh 85-90% ibu bersalin, yang sering kali disertai dengan keluhan nyeri punggung pada trimester III. Intervensi non-farmakologis melalui media video edukasi dapat membantu mengatasi ketidaknyamanan tersebut. Studi kasus ini bertujuan untuk memberikan asuhan kebidanan komprehensif menggunakan video senam hamil dan pijat oksitosin untuk mengurangi nyeri punggung serta nyeri persalinan pada Ny. "P". Desain penelitian ini adalah studi kasus deskriptif pada satu subjek, yaitu Ny. "P" (G3P2A0), yang diikuti sejak usia kehamilan 32 minggu 5 hari hingga masa nifas dan ber-KB. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi klinis dengan instrumen Numeric Rating Scale (NRS), dan dokumentasi SOAP. Pendampingan senam hamil secara rutin berbantuan video berhasil menurunkan keluhan nyeri punggung dari skala NRS 6 hingga hilang sepenuhnya. Intervensi pijat oksitosin melalui video yang diberikan 2 kali dengan durasi 3-5 menit pada kala I fase aktif berhasil menurunkan skala nyeri persalinan dari NRS 10 (nyeri berat) menjadi NRS 4 (nyeri ringan). Penerapan video senam hamil dan pijat oksitosin disertai dengan penurunan intensitas nyeri punggung dan nyeri persalinan pada subjek yang diteliti. Secara metodologis, hasil studi kasus satu subjek ini tidak dapat digunakan untuk membuktikan efektivitas intervensi secara luas. Video edukasi kedua intervensi ini dapat diintegrasikan dalam program prenatal untuk meningkatkan kenyamanan ibu hamil.

Kata Kunci: Senam Hamil, Pijat Oksitosin, Nyeri Persalinan, Nyeri Punggung, Video Edukasi.

PENDAHULUAN

Asuhan kebidanan komprehensif (*continuity of care*) merupakan pendekatan pelayanan terpadu yang memantau seluruh siklus reproduksi wanita secara berkesinambungan, mulai dari masa kehamilan, persalinan, nifas, bayi baru lahir, hingga perencanaan keluarga. Pendekatan ini memiliki peran strategis dalam menekan Angka Kematian Ibu (AKI) dan Angka Kematian Bayi (AKB) melalui deteksi dini risiko tinggi dan pemenuhan kenyamanan ibu (Prawirohardjo, 2018). Salah satu tantangan utama dalam asuhan kehamilan trimester ketiga adalah manajemen nyeri punggung, yang diperkirakan dialami oleh 50-80% ibu hamil di berbagai negara (Purnamasari, 2019). Secara fisiologis, keluhan ini dipicu oleh perubahan mekanika tubuh, pergeseran pusat gravitasi, serta peningkatan hormon relaksin yang melonggarkan ligamen pelvis (Kementerian Kesehatan RI, 2023). Jika tidak dimitigasi, nyeri punggung kronis dapat menurunkan kualitas hidup, memicu gangguan tidur, meningkatkan kecemasan, serta berpotensi mempersulit proses persalinan (Sastri, 2024).

Tantangan asuhan berlanjut pada proses persalinan, di mana manifestasi nyeri akibat kontraksi uterus sering kali menjadi sumber distres utama bagi ibu. Data dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO, 2020) mengindikasikan bahwa mayoritas ibu bersalin (85-90%) mengalami nyeri intensitas sedang hingga berat, dan hanya sebagian kecil yang melahirkan tanpa sensasi nyeri yang bermakna. Di Indonesia, hasil survei menunjukkan fenomena serupa; laporan Kementerian Kesehatan RI mengungkapkan bahwa penatalaksanaan nyeri persalinan masih belum optimal, di mana sebagian besar ibu tidak mendapatkan informasi yang memadai mengenai teknik manajemen nyeri non-farmakologis selama pemeriksaan antenatal (Kementerian

Kesehatan RI, 2023). Fenomena ini terkonfirmasi di tingkat pelayanan primer, seperti di Puskesmas Cipeundeuy Kabupaten Bandung Barat, di mana sebagian besar ibu bersalin mengeluhkan nyeri persalinan yang hebat akibat keterbatasan akses terhadap edukasi manajemen nyeri yang aplikatif selama masa kehamilan.

Untuk mengatasi permasalahan tersebut, berbagai intervensi non-farmakologis seperti senam hamil, pijat (*massage*), terapi *birth ball*, dan akupresur telah banyak diteliti dan terbukti efektif mengurangi ketegangan otot serta meningkatkan sekresi endorfin (Yunika, Ulya & Herlina, 2022). Di antara modalitas tersebut, senam hamil dinilai efektif menguatkan otot-otot panggul untuk mengurangi nyeri punggung, sementara pijat oksitosin pada area punggung (*vertebra*) terbukti menstimulasi pengeluaran hormon oksitosin yang tidak hanya memperlancar proses persalinan tetapi juga memberikan efek analgetik alami (Sari & Triani, 2023). Meskipun kedua metode ini memiliki efektivitas tinggi, implementasinya di lapangan sering kali terkendala oleh keterbatasan waktu tenaga kesehatan dalam memberikan demonstrasi secara berulang, serta rendahnya retensi ingatan ibu ketika harus mempraktikkannya secara mandiri di rumah. Pemanfaatan media teknologi digital berupa video edukasi interaktif menjadi solusi inovatif yang relevan untuk menjembatani hambatan tersebut, sejalan dengan kebijakan transformasi teknologi kesehatan dalam pelayanan kebidanan (Kementerian Kesehatan RI, 2021).

Hingga saat ini, sebagian besar penelitian terdahulu lebih banyak menguji efektivitas senam hamil atau pijat oksitosin secara parsial atau terpisah. Masih sangat terbatas laporan kasus yang mengevaluasi penggunaan kombinasi senam hamil dan pijat oksitosin berbasis video edukasi dalam satu rangkaian asuhan kebidanan

komprehensif (*continuity of care*) yang utuh dari masa antenatal hingga intranatal. *Gap* (celah) penelitian inilah yang menjadi letak kebaruan (*novelty*) dari studi ini. Publikasi studi kasus ini menjadi sangat penting karena memberikan visualisasi klinis yang mendalam mengenai bagaimana integrasi dua intervensi non-farmakologis berbasis video dapat diadopsi secara mandiri oleh pasien multigravida untuk mengelola nyerinya secara mandiri. Artikel ini bertujuan untuk menganalisis penerapan kombinasi video senam hamil dan pijat oksitosin dalam menurunkan intensitas nyeri punggung trimester III serta nyeri persalinan kala I fase aktif pada Ny. "P" di Puskesmas Cipeundeuy, sehingga dapat menjadi referensi praktis bagi praktisi kebidanan dalam mengoptimalkan asuhan berpusat pada pasien (*woman-centered care*).

METODE

Desain dan Lokasi Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain studi kasus (*case study*) dengan pendekatan asuhan kebidanan komprehensif pada Ny. "P" G3P2A0. Asuhan diberikan secara berkesinambungan (*continuity of care*) mulai dari masa kehamilan trimester III (usia kehamilan 32 minggu 5 hari), persalinan, masa nifas, hingga pelayanan keluarga berencana (KB). Penelitian dilaksanakan di Puskesmas Cipeundeuy, Kabupaten Bandung Barat, mulai tanggal 28 Oktober 2024 hingga 4 Januari 2025.

Subjek Penelitian

Subjek penelitian adalah ibu hamil yang mengalami keluhan nyeri punggung selama kehamilan dan nyeri persalinan. Informed consent diperoleh dari responden setelah penjelasan mengenai tujuan dan prosedur penelitian. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan etik dari KEPK STIKes dengan nomor surat 323/D/KEPK-STIKes/XII/2024.

Instrumen dan Media Intervensi

1. Instrumen Pengukuran Nyeri: Pengukuran intensitas nyeri dilakukan menggunakan *Numeric*

Rating Scale (NRS) dengan rentang skor 0 (tidak nyeri) hingga 10 (nyeri hebat). Instrumen ini telah teruji validitas dan reliabilitasnya dalam menilai intensitas nyeri akut dan kronis. Pengukuran dilakukan dengan menanyakan skala nyeri sebelum dan sesudah intervensi dilakukan.

2. Media Intervensi (Video Edukasi): Video edukasi digunakan sebagai inovasi utama dalam penelitian untuk menjamin standarisasi dan efektivitas intervensi.
 - a. Sumber dan Konten: Media video yang digunakan berbasis *evidence-based practice*. Video senam hamil diadaptasi dari (<https://youtu.be/H0mLWF7oINs>) yang memuat teknik *pelvic rocking* dan peregangan punggung, sedangkan video pijat oksitosin diadaptasi dari (https://youtu.be/6J3sjATzn_w) yang memuat panduan teknik pemijatan pada area paravertebrae.
 - b. Durasi: Video senam hamil memiliki durasi 07.37 menit dan video pijat oksitosin memiliki durasi 05.05 menit.
 - c. Validitas Isi dan Evaluasi: Validitas isi video telah diuji oleh pakar kebidanan untuk memastikan materi akurat, mudah dipahami, dan sesuai dengan standar klinis. Selain validitas isi, dilakukan evaluasi media melalui observasi respon subjek terhadap kemudahan penggunaan dan kejelasan instruksi, guna memastikan media efektif sebagai panduan mandiri maupun pendukung asuhan.

Prosedur Intervensi

1. Senam Hamil: Intervensi senam hamil diberikan untuk mengatasi nyeri punggung. Gerakan yang dilakukan meliputi teknik peregangan kaki, latihan otot dasar panggul, penguatan otot, latihan pernafasan menagejan, dan Relaksasi. Senam dipandu oleh

peneliti dengan bantuan media video yang telah divalidasi. Latihan dilakukan selama 15-20 menit, sebanyak tiga kali seminggu, dengan pengawasan ketat untuk memastikan keamanan posisi ibu.

2. Pijat Oksitosin: Untuk mengatasi nyeri persalinan, diberikan teknik pijat oksitosin. Prosedur dilakukan dengan posisi ibu duduk bersandar ke depan, memijat sepanjang kedua sisi tulang belakang (paravertebrae) mulai dari tulang leher ke bawah hingga tulang belikat menggunakan teknik gerakan melingkar dan menekan ke atas selama 3-5 menit. Prosedur ini dilakukan sesuai dengan standar operasional prosedur (SOP) pijat oksitosin untuk meningkatkan relaksasi dan kenyamanan ibu.

Pengumpulan dan Analisis Data

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, observasi klinis, dan dokumentasi menggunakan format SOAP (*Subjective, Objective,*

Assessment, Plan), buku KIA, serta alat pemeriksaan kebidanan standar. Data primer diperoleh melalui observasi langsung selama kunjungan, sedangkan data sekunder bersumber dari rekam medis. Aspek etika penelitian dijaga dengan menjunjung prinsip *confidentiality* (kerahasiaan), *justice* (keadilan), dan *benefit* (manfaat). Analisis data dilakukan secara deskriptif untuk memberikan gambaran komprehensif mengenai asuhan kebidanan yang diberikan.

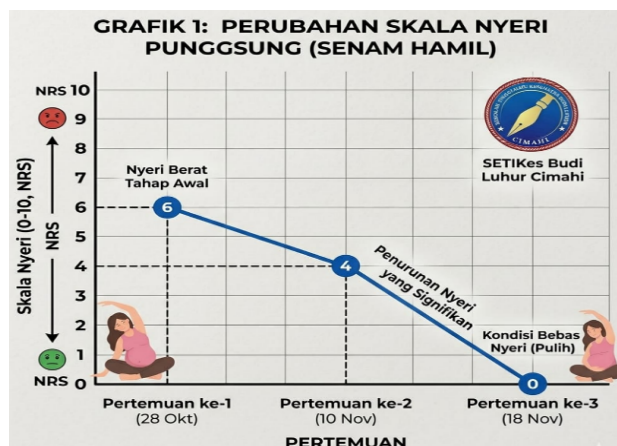
HASIL

Untuk mengatasi keluhan nyeri punggung pada trimester III, Ny. "P" diberikan edukasi senam hamil melalui media video dengan frekuensi latihan 3 kali dalam seminggu selama 15-20 menit. Hasil observasi menunjukkan penurunan skala nyeri yang konsisten dari pertemuan pertama hingga ketiga, sebagaimana disajikan dalam Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Observasi Senam Hamil Pada Ny."P"

Pertemuan	Tanggal	Frekuensi	Durasi	Skala Nyeri	Kondisi Pasien
Ke-1	28/10/2024	3x/minggu	15-20 menit	6	Nyeri punggung mengganggu aktivitas
Ke-2	10/11/2024	3x/minggu	15-20 menit	4	Nyeri berkurang, lebih nyaman
Ke-3	18/11/2024	3x/minggu	15-20 menit	0	Tidak ada nyeri punggung

Grafik 1. Perubahan Skala Nyeri Punggung Selama Intervensi Senam Hamil



Pada pertemuan pertama (28 Oktober 2024), Ny. "P" melaporkan nyeri punggung dengan skala 6. Setelah dilakukan pendampingan senam hamil secara rutin, pada kunjungan kedua (10 November 2024), terjadi penurunan skala nyeri menjadi 4. Pada pertemuan ketiga (18 November 2024), ibu menyatakan nyeri punggung sudah hilang (skala 0), yang memberikan gambaran mengenai manfaat senam

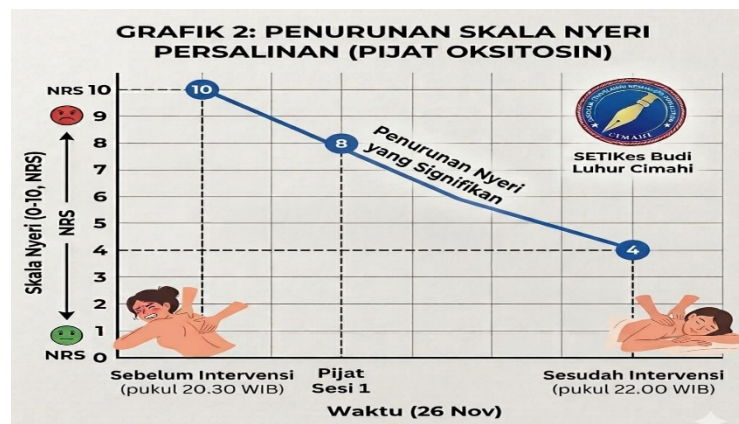
hamil dalam mengurangi ketegangan otot dan memperbaiki postur tubuh selama kehamilan.

Pijat Oksitosin dilakukan sebagai metode non-farmakologi untuk mengurangi nyeri persalinan pada kala I fase aktif. Intervensi dilakukan sebanyak dua kali dengan durasi 3-5 menit pada tanggal 26 November 2024, sebagaimana disajikan dalam Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Observasi Pijat Oksitosin pada Ny. "P"

Waktu	Durasi	Skala Nyeri Sebelumnya	Skala Nyeri Sesudah	Hasil Observasi
20.30 WIB	3-5 menit	10	8	Nyeri sangat hebat, ibu mulai rileks
22.00 WIB	3-5 menit	8	4	Nyeri berkurang, ibu merasa nyaman

Grafik 2. Penurunan Skala Nyeri Persalinan Setelah Pijat Oksitosin



Pada pukul 20.30 WIB, Ny. "P" melaporkan nyeri berat (skala 10). Setelah diberikan pijat oksitosin selama 3-5 menit, nyeri menurun menjadi skala 8. Intervensi kedua pada pukul 22.00 WIB berhasil menurunkan skala nyeri secara signifikan menjadi 4 (nyeri ringan). Dokumentasi objektif ini menunjukkan adanya respons positif dari pemberian pijat oksitosin dalam menstimulasi hormon endorfin dan oksitosin, yang membantu ibu mencapai kondisi lebih relaks dan menurunkan persepsi nyeri selama persalinan.

PEMBAHASAN

Analisis Intervensi Senam Hamil terhadap Nyeri Punggung

Pelayanan Antenatal Care (ANC) yang diterima Ny. "P" telah memenuhi standar Kemenkes RI dengan tujuh kali kunjungan. Fokus utama pada keluhan nyeri punggung trimester ketiga menunjukkan respon fisiologis terhadap peningkatan beban biomekanik pada tulang belakang. Efektivitas senam hamil yang diamati pada Ny. "P" bukan sekadar penurunan angka skala nyeri dari 6

menjadi 0, melainkan hasil dari mekanisme peregangan otot yang memperbaiki postur dan mengurangi beban kompresi pada diskus lumbal (Nengsih, Maulana & Khairah, 2024). Secara kritis, keberhasilan ini tidak berdiri sendiri; dukungan suami selama latihan di rumah dan motivasi internal ibu untuk mempersiapkan persalinan sangat memengaruhi kepatuhan subjek dalam melakukan senam secara rutin.

Analisis Efektivitas Pijat Oksitosin pada Persalinan

Intervensi pijat oksitosin yang dilakukan pada Ny. "P" menunjukkan penurunan skala nyeri dari 10 ke 8, kemudian menjadi 4 pada fase aktif kala I. Secara fisiologis, pijat oksitosin bekerja melalui stimulasi reseptor sensorik pada kulit yang mengirimkan impuls ke hipotalamus untuk melepaskan endorfin dan oksitosin. Endorfin bertindak sebagai analgesik alami tubuh yang memblokir transmisi sinyal nyeri di sumsum tulang belakang (Chakti et al., 2022).

Terdapat faktor lain yang secara simultan berkontribusi terhadap penurunan nyeri ini, yaitu pemberian asuhan sayang ibu berupa teknik relaksasi napas dalam dan posisi miring ke kiri yang memberikan kenyamanan biomekanik bagi ibu. Perlu dipertimbangkan bahwa pengalaman persalinan Ny. "P" sebelumnya kemungkinan besar memengaruhi ambang toleransi nyerinya. Selain itu, efek placebo tidak dapat diabaikan; kepercayaan ibu terhadap tenaga kesehatan dan keyakinan akan manfaat pijat dapat memicu respons relaksasi yang menurunkan persepsi nyeri secara psikologis.

Keterbatasan Penelitian

Studi kasus ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diakui, Penelitian ini hanya melibatkan satu subjek (Ny. "P"), sehingga hasil intervensi tidak dapat digeneralisasikan secara luas pada populasi ibu hamil maupun bersalin lainnya. Sebagai studi kasus klinis, sulit untuk memisahkan secara murni dampak pijat oksitosin

dengan teknik relaksasi pendukung lainnya. Penilaian skala nyeri bersifat subjektif berdasarkan laporan verbal ibu (NRS), yang sangat dipengaruhi oleh suasana hati dan tingkat kecemasan saat itu.

Tinjauan Asuhan Masa Nifas dan Neonatus

Pemantauan involusi uterus dan lokhea pada Ny. "P" berjalan normal, didukung oleh pemberian ASI yang optimal. Jarak kehamilan yang mencapai 12 tahun memang merupakan faktor risiko medis yang meningkatkan kerentanan terhadap subinvolusi uterus. Namun, dalam kasus ini, proses pemulihan berjalan optimal, kemungkinan besar karena ketiadaan penyulit medis penyerta dan dukungan nutrisi yang baik. Pemilihan KB suntik 3 bulan oleh Ny. "P" mencerminkan pengambilan keputusan yang rasional setelah mempertimbangkan efektivitas kontrasepsi terhadap keberlangsungan laktasi, tanpa terhambat oleh kekhawatiran mengenai perubahan siklus menstruasi.

KESIMPULAN

Pemberian asuhan kebidanan yang mengintegrasikan penggunaan video senam hamil dan pijat oksitosin pada Ny. "P" berpotensi memberikan manfaat dalam membantu mengurangi keluhan nyeri punggung selama kehamilan serta nyeri pada fase aktif persalinan kala I. Integrasi metode edukasi berbasis video dalam praktik asuhan kebidanan merupakan pendekatan holistik yang mendukung kenyamanan ibu dan kelancaran proses persalinan. Seluruh rangkaian asuhan dari masa kehamilan hingga pelayanan neonatus dan pemilihan kontrasepsi pada Ny. "P" berjalan dengan normal dan tanpa komplikasi.

Mengingat studi ini merupakan studi kasus tunggal dengan keterbatasan dalam generalisasi hasil, penelitian dengan jumlah subjek yang lebih besar diperlukan di masa mendatang untuk mengonfirmasi temuan mengenai efektivitas intervensi ini secara klinis.

DAFTAR PUSTAKA

- 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), 45-52. <https://doi.org/10.22487/htj.v10i1.884>
- Az Zahra, F., Juaeriah, R., & Lestari, E. S. (2024). Asuhan kebidanan komprehensif pemberian video senam hamil untuk mengurangi nyeri punggung trimester III pada Ny. "A". *Seminar Nasional Sains dan Kesehatan*, 2(1), 112-119. <https://proceeding.unpkediri.ac.id/index.php/seinkesjar/article/view/5532>
- Chakti, I. O., Indrayani, D., & Sariaty, S. (2022). Pengaruh teknik pijat oksitosin terhadap penurunan nyeri persalinan: Evidence based case report (EBCR). *Jurnal Kesehatan Siliwangi*, 3(2), 212-221. <https://doi.org/10.34011/jks.v3i2.1213>
- Damayanti, K., Dewi, N. P., & Navelia, Z. I. (2025). Pengaruh Edukasi Media Video tentang Persiapan Persalinan terhadap Kecemasan pada Ibu Hamil di Puskesmas Banguntapan II. *Journal of Midwifery Science: Basic and Applied Research*, 7(2). <https://doi.org/10.31983/jomisbar.v7i2.13556>
- Gladis Angelina, AS, Ani Media Harumi, Yuni Ginarsih, & Evi Yunita Nugrahini. (2024). Efektivitas Senam Nifas Dengan Media Video Terhadap Involusi Uteri Pada Ibu Nifas: Efektivitas Senam Nifas Dengan Media Video Terhadap Involusi Uteri Pada Ibu Nifas. *Gema Bidan Indonesia*, 13 (2), 109-116. <https://doi.org/10.36568/gebindo.v13i3.226>
- Kementerian Kesehatan RI. (2021). Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 21 Tahun 2021 tentang Penyelenggaraan Pelayanan Kesehatan Masa Sebelum Hamil, Masa Hamil, Persalinan, dan Masa Sesudah Melahirkan. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI. <https://peraturan.bpk.go.id/Detail/314519/permenkes-no-21-tahun-2021>
- Kementerian Kesehatan RI. (2023). Profil Kesehatan Indonesia 2022. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Nengsih, Y., Maulana, E., & Khairah, I. (2024). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Tpm D Kecamatan Sukmajaya Kota Depok Tahun 2023. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Dan Kesehatan*, 13(2), 225-232. <https://ejournal.mrhj.ac.id/Jkk/article/view/292>
- Novanca, R., Putri, H., & Nurchasanah, Y. (2024). Penerapan pijat oksitosin untuk meningkatkan kenyamanan ibu pada kala I fase aktif. *Jurnal Kesehatan Siliwangi*, 5 (1), 34-41 <https://doi.org/10.34011/jks.001575>
- Oktavia, Y., Suhat, S., Riyanto, A., & Nugrahaeni, D. K. (2024). Senam Hamil terhadap Tingkat Nyeri Punggung Bawah dan Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Keperawatan Profesional (K EPO)*, 5(2), 207-223. <https://doi.org/10.36590/kepo.v5i2.1035>
- Purnamasari, K. D. (2019). Nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan III. *Journal of Midwifery and Public Health*, 1(1), 9-15. <http://dx.doi.org/10.25157/jmph.v1i1.2000>
- Putrie, K. C., Riana, P., Ida, W., & Yulia, U. F. (2020). Asuhan Kebidanan Komprehensif Pada Ny. R Dengan Penerapan Pijat Oksitosin Di Kabupaten Subang Tahun 2020 (Doctoral dissertation, Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung). <https://repo.poltekkesbandung.ac.id/id/eprint/543/>

- Rahayu, W. I., & Yulviana, R. (2022). Pendampingan senam hamil pada ibu hamil trimester III untuk mengurangi nyeri punggung. *Current Midwifery Journal*, 1(2), 153-160. <https://doi.org/10.25311/jkt/vol1.iss2.463>
- Sari, S. R., & Triani, Y. (2023). Pengaruh Pijat Endorphan Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Persalinan Di BPM Sagita Darma Sari Palembang Tahun 2023. *Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 1(4), 127-144. <https://doi.org/10.55606/detector.v1i4.2546>
- Sarwono prawirohardjo, Ilmu Kebidanan . jakarta: P.T Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo, 2018.
- Sastri, N. (2024). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan, Durasi Tidur Dan Nyeri Punggung Pada Masa Kehamilan. *Babul Ilmi Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan*, 16(1). <https://doi.org/10.36729/bi.v16i1.1212>
- Tanberika, B. F. S., & Auliani, A. (2025). *Transformasi Psikologi Kesehatan Dan Kebidanan Di Era Digital Mental Health Is The Priority*. PT Bukuloka Literasi Bangsa.
- Trijayanti, oksi, & Kartika Sari. (2023). Asuhan Kebidanan Continuty Of Care (Coc) pada Ny. E Umur 28 Tahun G2P1A0 dengan Ketuban Pecah Dini (KPD). *Prosiding Seminar Nasional Dan CFP Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo*, 2(2), 832–840. Retrieved from <https://callforpaper.unw.ac.id/index.php/semnasdancfpbidanunw/article/view/609>
- World Health Organization. (2020). WHO recommendations: Intrapartum care for a positive childbirth experience. Geneva: World Health Organization.
- Yunika, R., Ulya, Y., & Herlina, S. (2022). *Literatur Review: Pengaruh Terapi Non Farmakologi Terhadap Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif*. *Journal Of Midwifery*, 10(2), 127-136. <https://doi.org/10.37676/jm.v10i2.3267>