

## PELATIHAN AKUPRESUR UNTUK PERSIAPAN PERSALINAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI DESA WANAJAYA

Herlina Simanjuntak

Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Medika Suherman

Email Korespondensi: herlina.simanjuntak09@gmail.com

Disubmit: 13 September 2025

Diterima: 10 Oktober 2025

Diterbitkan: 01 November 2025

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v8i11.22620>

### ABSTRAK

Masa trimester III kehamilan merupakan periode yang penuh tantangan karena ibu hamil sering mengalami keluhan fisik maupun psikologis menjelang persalinan. Salah satu pendekatan nonfarmakologis yang dapat membantu mempersiapkan ibu menghadapi proses persalinan adalah akupresur. Teknik ini relatif mudah, aman, dan dapat dipelajari secara praktis. Melalui pelatihan yang terarah, ibu hamil diharapkan memiliki pengetahuan dan keterampilan dalam memanfaatkan akupresur sebagai upaya meningkatkan kesiapan fisik dan mental. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan akupresur terhadap peningkatan pengetahuan, keterampilan, serta kesiapan persalinan pada ibu hamil trimester III di Desa Wanajaya tahun 2025. Metode pelatihan ini dengan cara workshop langsung. Mitra dalam kegiatan PkM ini adalah Desa Wanajaya Kecamatan Cibitung Kabupaten Bekasi. Hasil kunjungan lokasi mitra berkoordinasi dengan bidan setempat bahwa jumlah ibu hamil yang Dilayani sebanyak 30 orang. Hasil wawancara dengan bidan, ibu hamil pernah dilakukan pendidikan kesehatan tentang persiapan persalinan, akan tetapi manajemen nyeri non farmakologi dengan teknik akupresur belum disosialisasikan dan dilatih. Oleh karena itu potensi PkM ini akan membantu kemandirian kesehatan ibu hamil untuk mempersiapkan proses persalinan yang aman, nyaman dan positif dengan manajemen nyeri non farmakologi. Pelatihan akupresur terbukti meningkatkan pengetahuan peserta mengenai manfaat akupresur, keterampilan dalam melakukan teknik pada titik-titik SP6 dan LI4, serta meningkatkan rasa percaya diri menghadapi persalinan. Sebagian besar ibu melaporkan penurunan rasa cemas dan lebih siap secara fisik maupun mental setelah mengikuti pelatihan. Pelatihan akupresur pada ibu hamil trimester III efektif dalam meningkatkan kesiapan persalinan baik dari aspek pengetahuan, keterampilan, maupun kesiapan psikologis. Program ini dapat menjadi alternatif intervensi edukatif dalam upaya promotif dan preventif kesehatan ibu.

**Kata Kunci:** Akupresur, Ibu Hamil, Trimester III, Persiapan Persalinan, Pelatihan

### ABSTRACT

*The third trimester of pregnancy is often considered a challenging phase, as expectant mothers commonly experience both physical discomfort and psychological concerns in preparing for childbirth. One non-pharmacological*

*approach that can support mothers during this period is acupressure. This technique is relatively simple, safe, and can be learned through hands-on practice. With structured training, pregnant women are expected to gain the knowledge and skills necessary to apply acupressure as a means of enhancing both physical readiness and mental well-being. This study aims to examine the impact of acupressure training on improving knowledge, skills, and childbirth preparedness among third-trimester pregnant women in Wanajaya Village in 2025. The training was conducted through a hands-on workshop. The partner in this community service activity was Wanajaya Village, Cibitung District, Bekasi Regency. Based on the site visit and coordination with the local midwife, it was agreed that the program would involve 30 pregnant women. Interviews with the midwife revealed that health education on childbirth preparation had previously been provided; however, non-pharmacological pain management using acupressure techniques had not yet been introduced or practiced. Therefore, this community engagement program has the potential to foster maternal independence in preparing for childbirth in a safe, comfortable, and positive way through non-pharmacological pain management strategies. The findings revealed that acupressure training significantly enhanced participants' knowledge SP6 and LI4, improved their ability to perform acupressure techniques on specific points, and increased their confidence in facing childbirth. Most participants also reported reduced anxiety and greater physical and psychological readiness after completing the training. Acupressure training for third-trimester pregnant women is effective in strengthening childbirth preparedness across cognitive, practical, and psychological dimensions. This program may serve as an alternative educational intervention in maternal health promotion and prevention efforts.*

**Keywords:** *Acupressure, Pregnant Women, Third Trimester, Childbirth Preparation, Training*

## 1. PENDAHULUAN

Kehamilan trimester III merupakan fase yang penuh dinamika, di mana ibu hamil mulai mempersiapkan diri menghadapi proses persalinan. Pada periode ini, keluhan fisik seperti nyeri punggung, ketidaknyamanan tidur, hingga rasa cemas menjelang persalinan sering muncul dan dapat memengaruhi kesiapan ibu, baik secara fisik maupun psikologis. Persiapan persalinan yang matang sangat penting untuk meningkatkan rasa percaya diri ibu, menurunkan tingkat kecemasan, serta menciptakan pengalaman melahirkan yang lebih positif (Pietrzak et al., 2022).

Salah satu pendekatan nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk mendukung kesiapan persalinan adalah akupresur. Teknik ini relatif sederhana, aman, dan dapat dipelajari secara praktis oleh ibu hamil (Nori et al., 2023). Dengan menstimulasi titik-titik tertentu pada tubuh, akupresur diyakini dapat membantu mengurangi ketegangan, mengelola nyeri, dan menumbuhkan relaksasi sehingga ibu lebih siap secara fisik maupun mental dalam menghadapi proses kelahiran (Rukmindar et al., 2023).

Sayangnya, meskipun pendidikan kesehatan tentang persiapan persalinan telah beberapa kali diberikan, sosialisasi dan pelatihan terkait manajemen nyeri nonfarmakologis khususnya akupresur masih terbatas. Hal ini membuka peluang bagi pengabdian masyarakat berupa pelatihan

akupresur bagi ibu hamil trimester III di Desa Wanajaya. Program ini diharapkan dapat memberikan bekal pengetahuan dan keterampilan yang aplikatif, sehingga ibu hamil mampu lebih mandiri dalam mempersiapkan persalinan yang aman, nyaman, dan penuh makna.

## **2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN**

Masa trimester III kehamilan merupakan periode yang penuh tantangan, karena ibu hamil sering mengalami berbagai keluhan fisik seperti nyeri punggung, ketegangan otot, dan rasa lelah, disertai dengan kecemasan menjelang persalinan. Kondisi ini dapat memengaruhi kesiapan ibu dalam menghadapi proses kelahiran. Upaya promotif dan preventif melalui pendidikan kesehatan memang telah dilakukan, namun pemanfaatan metode nonfarmakologis seperti akupresur belum banyak disosialisasikan maupun dilatihkan secara langsung kepada ibu hamil. Padahal, akupresur berpotensi menjadi strategi sederhana, aman, dan mandiri yang dapat membantu ibu mengurangi ketidaknyamanan serta meningkatkan kesiapan fisik dan mental.

Berdasarkan fenomena tersebut, penting untuk dilakukan pelatihan akupresur bagi ibu hamil trimester III di Desa Wanajaya sebagai bentuk intervensi edukatif. Program ini diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kesiapan ibu hamil dalam menghadapi persalinan secara lebih positif.

### **Pertanyaan Penelitian**

- 1) Bagaimana tingkat pengetahuan ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah mengikuti pelatihan akupresur?
- 2) Apakah pelatihan akupresur dapat meningkatkan keterampilan ibu hamil dalam melakukan teknik akupresur pada titik-titik tertentu?

## **3. KAJIAN PUSTAKA**

Trimester III kehamilan merupakan masa yang penuh tantangan, di mana ibu hamil sering menghadapi ketidaknyamanan fisik seperti nyeri punggung, kram, kesulitan tidur, hingga rasa lelah yang berlebihan. Selain itu, aspek psikologis berupa kecemasan, ketakutan terhadap rasa sakit, serta kekhawatiran mengenai keselamatan bayi juga kerap muncul menjelang persalinan (Sitompul & Simbolon, 2024). Persiapan yang baik pada periode ini sangat penting karena dapat meningkatkan rasa percaya diri ibu, mengurangi stres, dan mendorong pengalaman persalinan yang lebih positif. Oleh karena itu, intervensi kesehatan yang bersifat promotif dan preventif sangat dibutuhkan untuk membantu ibu hamil memasuki proses persalinan dengan kondisi fisik dan mental yang optimal (World Health Organization, 2018).

Akupresur adalah teknik stimulasi titik-titik tertentu pada tubuh dengan menggunakan tekanan jari. Metode ini berkembang dari prinsip pengobatan tradisional Tiongkok yang berfokus pada keseimbangan energi tubuh. Dalam konteks obstetri, akupresur digunakan sebagai salah satu bentuk manajemen nyeri nonfarmakologis. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa akupresur dapat membantu menurunkan ketegangan otot, meningkatkan relaksasi, dan mengurangi rasa cemas pada ibu hamil.

Selain itu, teknik ini mudah dipelajari, tidak memerlukan alat khusus, serta relatif aman diterapkan baik secara mandiri maupun dengan bantuan pendamping (Gurning et al., 2024).

Beberapa studi menyebutkan bahwa akupresur efektif dalam mengurangi ketidaknyamanan selama kehamilan, seperti nyeri punggung bawah, kram kaki, dan gangguan tidur (Miharja Bihalia et al., 2024). Saat persalinan, akupresur titik SP6 dan LI4 berperan dalam menurunkan intensitas nyeri, mempercepat proses persalinan, dan meningkatkan kepuasan ibu terhadap pengalaman melahirkan. Titik SP6 dan LI4, secara signifikan efektif dalam mengurangi intensitas nyeri persalinan dibandingkan dengan perawatan standar (Najafi et al., 2018). Stimulasi titik-titik ini memicu pelepasan endorfin yang bertindak sebagai analgesik alami. Dengan demikian, penerapan akupresur pada ibu hamil trimester III tidak hanya memberikan manfaat fisik, tetapi juga mendukung kesejahteraan psikologis (Marsilia & Kubilawati, 2022).

Pendidikan kesehatan melalui pelatihan akupresur menjadi strategi yang efektif untuk memberdayakan ibu hamil agar lebih mandiri dalam mempersiapkan persalinan. Pelatihan yang dilakukan secara langsung (workshop) memungkinkan peserta mempraktikkan teknik akupresur secara tepat di bawah bimbingan tenaga Kesehatan (Ningsih et al., 2025). Selain meningkatkan pengetahuan, kegiatan ini juga memperkuat keterampilan dan rasa percaya diri ibu dalam mengelola ketidaknyamanan kehamilan serta menghadapi persalinan dengan lebih tenang. Dengan demikian, pelatihan akupresur dapat menjadi salah satu program intervensi komunitas yang berkontribusi pada peningkatan kualitas kesehatan ibu dan anak.

Meskipun pendidikan kesehatan tentang persiapan persalinan telah beberapa kali diberikan, penerapan akupresur sebagai teknik nonfarmakologis masih jarang disosialisasikan. Hal ini menjadikan pelatihan akupresur sebagai kegiatan yang relevan bagi ibu hamil trimester III di Desa Wanajaya. Dengan adanya program ini, diharapkan para ibu memperoleh bekal keterampilan praktis yang dapat membantu mereka menghadapi persalinan dengan kondisi fisik yang lebih siap serta mental yang lebih stabil.

#### **4. METODE**

Metode pelatihan ini dengan cara workshop langsung. Mitra dalam kegiatan PkM ini adalah Desa Wanajaya Kecamatan Cibitung Kabupaten Bekasi. Hasil kunjungan lokasi mitra berkoordinasi dengan bidan setempat bahwa jumlah ibu hamil yang Dilayani sebanyak 30 orang. Hasil wawancara dengan bidan, ibu hamil pernah dilakukan pendidikan kesehatan tentang persiapan persalinan, akan tetapi manajemen nyeri non farmakologi dengan teknik akupresur belum disosialisasikan dan dilatih. Oleh karena itu potensi PkM ini akan membantu kemandirian kesehatan ibu hamil untuk mempersiapkan proses persalinan yang aman, nyaman dan positif dengan manajemen nyeri non farmakologi.

a. Pelaksanaan pendidikan kesehatan dilakukan dalam waktu 60 menit. Dengan materi sebagai berikut:

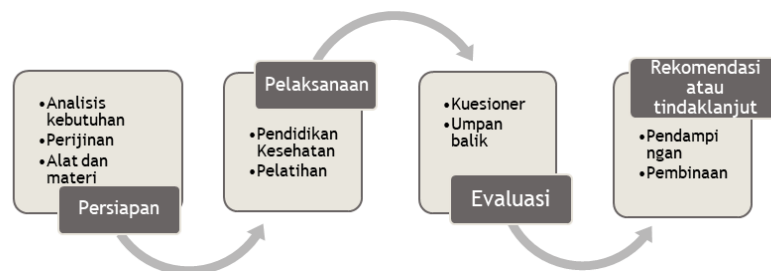
- 1) Pengenalan proses persalinan dan fase atau tahapan persalinan
- 2) Penyebab dan mekanisme nyeri persalinan

- 3) Pentingnya manajemen nyeri persalinan untuk kenyamanan ibu selama bersalin
- 4) Metode non farmakologi untuk mengurangi nyeri, khususnya akupresur.

Metode penyampaian dengan cerama interaktif dengan slide presentasi, tanya jawab untuk memastikan pemahaman ibu hamil, dan demonstrasi secara langsung.

- b. Pelatihan Teknik Akupresur dilakukan selama 100 menit. Dengan materi sebagai berikut:

- 1) Pengenalan tentang akupresur dan manfaatnya untuk mengurangi nyeri persalinan dan mengoptimalkan kontraksi rahim sehingga waktu kala I lebih singkat.
- 2) Titik-titik akupresur yang efektif untuk mengurangi nyeri dan mengotimalkan waktu kala I persalinan (LI4 dan SP6)
- 3) Teknik dasar dalam melakukan akupresur dengan aman, praktik langsung dengan peserta.



Gambar 1. Metode Pelaksanaan PkM

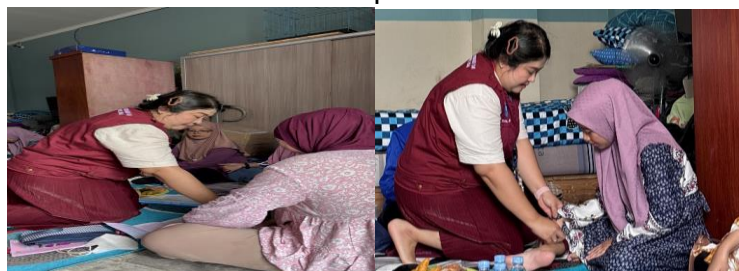
## 5. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### a. Hasil

Kegiatan PkM yaitu pada tanggal 24 Juni 2025 dievaluasi dengan menggunakan instrumen kuesioner sebelum dan setelah mengikuti kegiatan pendidikan kesehatan untuk mengukur peningkatan pengetahuan ibu hamil.



Gambar 2. Pelaksaasn pendidikan kesehatan



Gambar 3. Pelaksanaan praktik akupresur titik SP6 dan LI4



Selain itu pengabdi mengobservasi dengan mengawasi keikutsertaan dan keaktifan selama praktik akupresur, hasilnya 30 orang (100%) ibu hamil ikut serta dan terlibat aktif dalam pelatihan.



Gambar 4. Penutupan kegiatan

Kegiatan evaluasi akhir diselenggarakan pada tanggal 05 Juli 2025 oleh pengabdi untuk melakukan umpan balik, peserta diminta untuk memberikan masukan tentang kepuasan pelaksanaan kegiatan. Dari 30 peserta didapatkan hasil 19 orang (63,33%) sangat puas dan 11 orang (36,67%) puas terhadap kegiatan pendidikan kesehatan dan pelatihan yang dilakukan.

**Tabel 1 Hasil Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah Pendidikan Kesehatan dan Pelatihan Akupresur**

Parameter	Sebelum	Sesudah	Selisih Skor
Rata-rata skor	5,93	8,73	2,80
Skor tertinggi	8	10	2
Skor terendah	4	5	1
Standar deviasi	0,98	1,08	0,10

Berdasarkan tabel 1 rata-rata skor pengetahuan ibu hamil sebelum pendidikan kesehatan dan pelatihan akupresur adalah 5,93 (kurang), skor tertinggi 8 (baik) dan skor terendah 4 (kurang), dan standar deviasi 0,98. Sesudah dilakukan pendidikan kesehatan dan pelatihan akupresur rata-rata skor pengetahuan menjadi 8,73 (baik), skor tertinggi 10 (sangat baik) dan skor terendah 5 (kurang) dan standar deviasi 1,08. Sedangkan selisih skor rata-rata adalah 2,80.

**Tabel 2 Peningkatan Skor Pengetahuan Ibu Hamil Sesudah Pendidikan Kesehatan dan Pelatihan Akupresur**

Skor	f	%
Meningkat	29	96,67
Tetap	0	0
Menurun	1	3,33
Jumlah	30	100

Berdasarkan tabel 2 ibu hamil yang mengalami peningkatan pengetahuan sebanyak 29 orang (96,67%) dan yang mengalami penurunan pengetahuan 1 orang (3,33%).

#### b. Pembahasan

Pelatihan akupresur dilaksanakan dalam bentuk pendidikan kesehatan dan pelatihan tatap muka yang diikuti oleh 30 ibu hamil trimester III di Desa Wanajaya, Kecamatan Cibitung, Kabupaten Bekasi. Kegiatan dimulai dengan penyampaian materi mengenai tahapan persalinan, mekanisme nyeri persalinan, konsep akupresur, titik-titik yang relevan untuk mengurangi nyeri persalinan, serta manfaatnya bagi kesiapan ibu hamil oleh pelaksana PkM Herlina Simanjuntak, S.ST., M.Keb yang telah memiliki sertifikasi terapis akupunktur dan akupresur. Setelah itu, peserta diberikan kesempatan untuk mempraktikkan teknik akupresur secara langsung dengan pendampingan.

Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada beberapa aspek. Dari segi pengetahuan, sebagian besar peserta yang sebelumnya belum memahami (pengetahuan kurang) manfaat akupresur menjadi lebih paham (pengetahuan baik) setelah pendidikan kesehatan, terbukti pada 29 orang (96,67%) ibu hamil mengalami peningkatan pengetahuan. Ibu hamil dijelaskan bahwa sumber rasa nyeri saat persalinan adalah akibat jalan lahir yang elastis harus terbuka lebar (10cm) agar bayi dapat lahir. Proses membukanya jalan lahir ini secara perlahan dan bertahap menimbulkan sensasi nyeri yang mendalam dan bertekanan. Peregangan otot yang intens sekitar uterus adalah respon normal tubuh untuk memberi ruang bagi bayi untuk dilahirkan (Zhang et al., 2023). Saat berkontraksi kuat, otot uterus membutuhkan banyak darah beroksigen. Jika suplai darah untuk sesaat terganggu selama puncak kontraksi, maka timbul sensasi seperti kram atau nyeri yang hebat. Dengan demikian ibu hamil memiliki pemahaman yang baik, bahwa sensasi nyeri yang dirasakan memiliki tujuan yang jelas dan positif, bukan tanda cedera atau bahaya. Pemahaman ini akan berdampak pada respons emosional yang positif dan kesiapan secara psikologis pada ibu hamil untuk menghadapi persalinan.

Peningkatan juga terlihat pada keterampilan, di mana ibu hamil mampu mempraktikkan teknik akupresur pada titik LI4 dan SP6 secara mandiri dengan benar. Selain itu, hasil wawancara menunjukkan bahwa peserta merasa lebih percaya diri dan lebih siap menghadapi persalinan. Sebagian besar ibu juga melaporkan berkurangnya rasa cemas serta munculnya rasa tenang setelah mencoba teknik akupresur (Raana & Fan, 2020).

Selain itu, keterlibatan tenaga kesehatan dan dukungan komunitas menjadi faktor penting dalam keberhasilan program. Dengan adanya pendampingan langsung, peserta merasa lebih yakin bahwa teknik yang mereka lakukan benar dan aman (Roza et al., 2025). Lingkungan pelatihan yang suportif, sesi tanya jawab yang terbuka membantu membangun kepercayaan diri ibu. Ibu hamil menyadari bahwa mereka mampu dan banyak perempuan lain yang berhasil melewatinya. Pelaksana PkM juga meningkatkan keyakinan diri ibu hamil, bahwa mereka bisa melewati persalinan dengan aman, ibu terbebas dari perasaan takut dan tidak berdaya karena ibu merasa memegang kendali atas pengalaman persalinannya sendiri. Hasil ini sejalan dengan berbagai penelitian yang

menunjukkan bahwa intervensi berbasis edukasi praktis mampu meningkatkan kesiapan fisik dan mental ibu hamil dalam menghadapi persalinan.

## 6. KESIMPULAN

Temuan ini memperkuat bukti bahwa pelatihan akupresur efektif sebagai intervensi nonfarmakologis untuk meningkatkan kesiapan persalinan pada ibu hamil trimester III. Akupresur memberikan manfaat ganda: di satu sisi mengurangi ketidaknyamanan fisik yang sering dialami pada akhir kehamilan, dan di sisi lain membantu menurunkan kecemasan sehingga ibu merasa lebih rileks.

Kegiatan pelatihan tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga memberdayakan ibu hamil melalui keterampilan praktis yang dapat mereka terapkan secara mandiri. Hal ini selaras dengan pendekatan promotif dan preventif dalam pelayanan kesehatan ibu, di mana kemandirian menjadi aspek penting untuk menciptakan pengalaman persalinan yang positif.

Dengan demikian, pelatihan akupresur dapat direkomendasikan sebagai salah satu strategi intervensi kesehatan masyarakat yang aplikatif, murah, dan aman, serta relevan diterapkan di tingkat desa untuk mendukung pencapaian kesehatan ibu dan anak.

## 7. DAFTAR PUSTAKA

- Gurning, M., Virahaju, M. V., Yatmihatun, S., Ningtyas, L. A. W., Sholihah, I. A., Hapsari, F. I., Rosyida, M. K., Prasetya, H., Karima, F. H., Sarasपुरi, N. P. E., Malik, A., Rohmah, H. N. F., Wardani, I. K. F., Simanjuntak, H., Konia sari, & Noer, A. (2024). *Terapi Akupresur untuk Ibu Hamil dan Persalinan*. Media Sains Indonesia.
- Marsilia, I. D., & Kubilawati, S. (2022). Pengaruh Akupresur Titik SP6 dan LI4 terhadap Pengurangan Intensitas Nyeri Kala I Persalinan di PMB NY. T.O Desa Klapanunggal Kabupaten Bogor. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 11(2), 279. <https://doi.org/10.36565/jab.v11i2.567>
- Miharja Bihalia, S., Nuryanti Zulala, N., & Khusnul Dwihestie, L. (2024). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Kehamilan Trimester II Dan III Di Puskesmas Kasihan I Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 15(1), 142. <https://doi.org/10.36419/jki.v15i1.997>
- Najafi, F., Jaafarpour, M., Sayehmiri, K., & Khajavikhan, J. (2018). An evaluation of acupressure on the Sanyinjiao (SP6) and Hugo (LI4) points on the pain severity and length of labor: A systematic review and meta-analysis study. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*, 23(1), 1. [https://doi.org/10.4103/ijnmr.IJNMR\\_184\\_15](https://doi.org/10.4103/ijnmr.IJNMR_184_15)
- Ningsih, D. A., Fitria, R., Hidayah, N., & Fitriyanti, C. D. (2025). Pemberdayaan Ibu Hamil Melalui Program Kelas Ibu Hamil Saibatin (Sehat Anak Ibu, Berdaya, Tanggap Dan Inisiatif). *GEMAKES: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), 57-68. <https://doi.org/10.36082/gemakes.v5i1.1862>
- Nori, W., Kassim, M. A. K., Helmi, Z. R., Pantazi, A. C., Brezeanu, D.,



- Brezeanu, A. M., Penciu, R. C., & Serbanescu, L. (2023). Non-Pharmacological Pain Management in Labor: A Systematic Review. *Journal of Clinical Medicine*, 12(23), 7203. <https://doi.org/10.3390/jcm12237203>
- Pietrzak, J., Mędrzycka-Dąbrowska, W., Tomaszek, L., & Grzybowska, M. E. (2022). A Cross-Sectional Survey of Labor Pain Control and Women's Satisfaction. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(3), 1741. <https://doi.org/10.3390/ijerph19031741>
- Raana, H. N., & Fan, X. N. (2020). The effect of acupressure on pain reduction during first stage of labour: A systematic review and meta-analysis. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 39, 101126. <https://doi.org/10.1016/J.CTCP.2020.101126>
- Roza, S. D., Tanjung, H., & Desweni, E. (2025). Edukasi Senam Hamil pada Ibu Trimester III sebagai Bentuk Persiapan Persalinan. *Jurnal Medika: Medika*, 4(2), 140-145.
- Rukmindar, D., Pekerti, F., Sirvel, R., Khasanah, N., Dimara, I., Mihardja, H., & Djaali, W. (2023). The Role of Self-Care Acupressure in Maternal Health Problems to Support the Sustainable Development Goals Program in the Health Sector: A Narrative Review. *Medical Acupuncture*, 35(4), 170-179. <https://doi.org/10.1089/acu.2023.0001>
- Sitompul, E. S., & Simbolon, J. L. (2024). Latihan Relaksasi Birthball dan Aroma Therapy pada Ibu Hamil. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 7(12), 5276-5284. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i12.16955>
- World Health Organization. (2018). *Intrapartum care for a positive childbirth experience*. <http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/260178/1/9789241550215-eng.pdf?ua=1%0Ahttp://www.who.int/reproductivehealth/publications/intrapartum-care-guidelines/en/>
- Zhang, E. W., Jones, L. E., & Whitburn, L. Y. (2023). Tools for assessing labour pain: a comprehensive review of research literature. *Pain*, 164(12), 2642-2652. <https://doi.org/10.1097/j.pain.0000000000003004>