



**PEMBERDAYAAN IBU HAMIL TRIMESTER III DALAM PERSIAPAN
PERSALINAN AMAN MELALUI EDUKASI BERBASIS KOMUNITAS DI
WILAYAN KERJA PUSKESMAS TALIWANG**

Firda Liantanty¹, Fitri Adriani³, Andi Ramliany Hasyim³

¹ Universitas Muhammadiyah Mataram

² Universitas Almarisah Madani

³ Universitas Siptokkang Mambo

Article Info

Article History:

Received : Jan 09, 2026

Revised : Jan 23, 2026

Accepted : Feb 06, 2026

Keywords:

Maternal health

Pregnant women

Health education

Anxiety reduction

Anxiety reduction

ABSTRAK

Isu terkini dalam kebidanan masih berfokus pada keselamatan ibu dan bayi saat persalinan, kesiapan ibu menghadapi proses persalinan, serta pencegahan komplikasi melalui edukasi yang tepat. Kecemasan ibu hamil, kurangnya pengetahuan tentang tanda bahaya persalinan, dan minimnya persiapan persalinan masih ditemukan di masyarakat. Sekitar 56,8%, jauh di bawah target nasional 90% menunjukkan area yang perlu perbaikan layanan dan edukasi dan sekitar 28,7% ibu hamil mengalami kecemasan menjelang persalinan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesiapan ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan aman di wilayah kerja puskesmas Taliwang, Kabupaten Sumbawa Barat. Metode yang digunakan adalah edukasi kesehatan, diskusi interaktif, dan pendampingan ibu hamil. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang tanda bahaya persalinan, persiapan persalinan, serta upaya nonfarmakologis untuk mengurangi kecemasan dan nyeri persalinan di tandai dengan peningkatan hasil intervensi setelah dilakukan edukasi dan pendampingan kunjungan sebesar 26,4%. Kegiatan ini diharapkan dapat berkontribusi dalam meningkatkan kualitas kesehatan ibu dan mendukung persalinan yang aman dan nyaman di masyarakat.

ABSTRACT

Current issues in obstetrics still focus on the safety of mothers and babies during childbirth, the mother's readiness to face the birth process, and the prevention of complications through appropriate education. Anxiety in pregnant women, lack of knowledge about danger signs of labor, and inadequate preparation for childbirth are still prevalent in the community. This community service activity aims to improve the knowledge and preparedness of pregnant women in their third trimester for safe childbirth in the Taliwang Community Health Center area in West Sumbawa Regency. The methods used included health education, interactive discussions, and support for pregnant women. The results showed an increase in pregnant women's knowledge about labor danger signs, labor preparation, and non-pharmacological efforts to reduce labor anxiety and pain. These activities are expected to contribute to improving maternal health and supporting safe and comfortable deliveries in the community.

*Corresponding Author: liantanty2323@gmail.com

PENDAHULUAN

Persalinan merupakan proses fisiologis yang menjadi penentu keselamatan ibu dan bayi. Meskipun sebagian besar persalinan berlangsung normal, risiko komplikasi tetap dapat terjadi apabila ibu tidak memiliki pengetahuan dan kesiapan yang memadai. Isu terkini dalam kebidanan menekankan pentingnya persalinan aman dan berpusat pada ibu (women centered care) melalui pendekatan promotif dan preventif, khususnya pada masa kehamilan trimester III sebagai periode persiapan persalinan (World Health Organization [WHO], 2021).

Isu terkini dalam kebidanan menempatkan persalinan aman dan berpusat pada ibu (women centered care) sebagai fokus utama pelayanan kesehatan ibu. Pendekatan ini menekankan pemberdayaan ibu melalui edukasi, pendampingan, dan keterlibatan keluarga dalam proses persalinan (World Health Organization [WHO], 2021). Edukasi persiapan persalinan terbukti dapat meningkatkan kepercayaan diri ibu dan menciptakan pengalaman persalinan yang lebih positif (Downe et al., 2018).

Kurangnya pengetahuan ibu hamil mengenai tanda bahaya persalinan, perencanaan persalinan, serta teknik pengurangan nyeri secara nonfarmakologis masih menjadi permasalahan yang sering ditemukan di masyarakat. Kondisi ini dapat memicu kecemasan ibu hamil menjelang persalinan, keterlambatan dalam pengambilan keputusan rujukan, serta meningkatkan risiko kegawatdaruratan maternal dan neonatal (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia [Kemenkes RI], 2022).

Hasil penelitian sebelumnya dalam satu penelitian tentang efektivitas edukasi persiapan persalinan (Communication Information Education / CIE) pada ibu hamil trimester III, hasilnya menunjukkan bahwa 52 dari 54 responden (96,3 %) mengalami penurunan tingkat kecemasan setelah edukasi dibandingkan sebelum edukasi, sedangkan 2 orang (3,7 %) tidak berubah. Ini menunjukkan edukasi sangat efektif dalam menurunkan kecemasan menjelang persalinan. Oleh karena itu, edukasi dan pendampingan ibu hamil merupakan strategi penting dalam upaya meningkatkan kesiapan ibu menghadapi persalinan (L. Indri Riyanti et al., 2024).

Kecemasan menjelang persalinan juga sering dialami oleh ibu hamil, khususnya pada kehamilan pertama. Tingkat kecemasan yang tinggi dapat memengaruhi proses persalinan, meningkatkan persepsi nyeri, serta berdampak pada kesejahteraan ibu dan bayi (Alder et al., 2017). Edukasi yang tepat dan dukungan emosional terbukti mampu menurunkan kecemasan ibu hamil secara signifikan (Bjelke et al., 2016).

Selain aspek psikologis, persiapan fisik dan perencanaan persalinan juga berperan penting dalam menciptakan persalinan yang aman. Perencanaan persalinan meliputi pemilihan tempat bersalin, tenaga kesehatan penolong, pendamping persalinan, serta kesiapan menghadapi kemungkinan rujukan (WHO, 2016). Keterlibatan keluarga dalam perencanaan persalinan terbukti meningkatkan kesiapan ibu dan kepatuhan terhadap rencana persalinan (Kemenkes RI, 2022).

Wilayah Taliwang, Kabupaten Sumbawa Barat, merupakan salah satu wilayah yang memerlukan penguatan kegiatan promotif dan preventif dalam pelayanan kebidanan. Hasil identifikasi awal menunjukkan bahwa sebagian ibu hamil trimester III belum pernah mendapatkan edukasi persiapan persalinan secara terstruktur. Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan antara kebutuhan informasi ibu hamil dan layanan edukasi yang tersedia, sehingga diperlukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang terencana dan berkelanjutan.

Di Kabupaten Sumbawa Barat, data kesehatan ibu yang tersedia melalui Dinas Kesehatan dan Badan Pusat Statistik umumnya mencakup jumlah ibu hamil, cakupan kunjungan antenatal, serta persalinan oleh tenaga kesehatan. Namun demikian, data terkait aspek psikologis seperti tingkat kecemasan dan tingkat pengetahuan ibu hamil belum terdokumentasi secara spesifik dalam laporan rutin kesehatan daerah. Kondisi ini menyebabkan permasalahan psikososial ibu hamil berpotensi terabaikan, meskipun secara tidak langsung dapat memengaruhi capaian program kesehatan ibu, namun survey yang dilakukan sekitar 20 – 40% tingkat pengetahuan kurang dan 20 – 23% ibu hamil mengalami kecemasan tingkat sedang hingga berat, terutama pada trimester akhir kehamilan.

Pendekatan edukasi berbasis komunitas dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat menjadi strategi yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan kesiapan ibu hamil. Edukasi yang dilakukan secara partisipatif memungkinkan ibu hamil untuk aktif bertanya, berdiskusi, dan mempraktikkan keterampilan yang dibutuhkan saat persalinan (Notoatmodjo, 2018). Pendekatan ini sejalan dengan prinsip promotif dan preventif dalam pelayanan kesehatan.

Evaluasi efektivitas edukasi kesehatan umumnya dilakukan melalui metode pre-test dan post-test. Metode ini dapat menggambarkan perubahan tingkat pengetahuan dan pemahaman peserta setelah diberikan intervensi edukasi (Sugiyono, 2019). Peningkatan skor post-test menunjukkan keberhasilan kegiatan dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

Berdasarkan tinjauan teori dan hasil penelitian terdahulu, dapat disimpulkan bahwa edukasi dan pendampingan persiapan persalinan memiliki peran penting dalam meningkatkan kesiapan ibu hamil. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dirancang untuk memberikan edukasi dan pendampingan persiapan persalinan bagi ibu hamil trimester III di wilayah Taliwang, Kabupaten Sumbawa Barat.

Rasionalisasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini didasarkan pada pendekatan pemberdayaan masyarakat melalui edukasi kesehatan. Edukasi yang diberikan tidak hanya bertujuan meningkatkan pengetahuan, tetapi juga membangun kesiapan mental dan kepercayaan diri ibu hamil dalam menghadapi persalinan. Pendekatan ini sejalan dengan kebijakan pelayanan kebidanan yang menekankan peran aktif ibu dan keluarga dalam proses persalinan (Varney, 2018).

Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan kesiapan ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan aman di wilayah Taliwang, Kabupaten Sumbawa Barat. Secara khusus, kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman ibu hamil mengenai tanda bahaya persalinan, perencanaan persalinan, peran pendamping persalinan, serta teknik nonfarmakologis dalam mengurangi kecemasan dan nyeri persalinan.

METODE PELAKSANAAN

1. Rancangan Kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan rancangan edukatif-partisipatif dengan pendekatan promotif dan preventif di bidang kebidanan, khususnya persiapan persalinan. Desain evaluasi yang digunakan adalah one group pre-test dan post-test, yaitu pengukuran tingkat pengetahuan responden sebelum dan setelah diberikan intervensi berupa edukasi dan pendampingan persiapan persalinan.

Kegiatan dilaksanakan dalam satu rangkaian pertemuan yang terdiri atas penyuluhan, diskusi interaktif, demonstrasi keterampilan, dan evaluasi. Rancangan ini dipilih untuk menilai efektivitas kegiatan pengabdian dalam meningkatkan pengetahuan dan kesiapan ibu hamil menghadapi persalinan.

2. Sasaran dan Teknik Pemilihan Responden

Khalayak sasaran dalam kegiatan ini adalah ibu hamil trimester III yang berdomisili di wilayah Taliwang, Kabupaten Sumbawa Barat. Pemilihan responden dilakukan dengan teknik purposive sampling, yaitu memilih ibu hamil yang memenuhi kriteria berikut:

- a. Ibu hamil trimester III
- b. Bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan
- c. Tidak mengalami komplikasi kehamilan yang memerlukan perawatan khusus

Jumlah responden yang terlibat sebanyak 30 ibu hamil trimester III. Pemilihan kelompok ini didasarkan pada pertimbangan bahwa trimester III merupakan periode persiapan persalinan yang paling tepat untuk diberikan edukasi intensif.

3. Bahan dan Alat

Bahan dan alat yang digunakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini meliputi:

- a. Materi edukasi tentang persiapan persalinan, tanda bahaya persalinan, peran pendamping persalinan, dan teknik nonfarmakologis pengurangan nyeri
- b. Media edukasi, berupa leaflet, poster, dan presentasi visual
- c. Alat peraga, seperti matras atau kursi untuk demonstrasi posisi dan teknik pernapasan persalinan
- d. Instrumen evaluasi, berupa kuesioner pre-test dan post-test

4. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu:

- a. Pre-test, dilakukan sebelum pemberian edukasi untuk mengukur tingkat pengetahuan awal responden

- b. Observasi, dilakukan selama kegiatan berlangsung untuk menilai partisipasi dan keterlibatan responden
- c. Post-test, dilakukan setelah seluruh rangkaian edukasi dan demonstrasi selesai
Data yang dikumpulkan meliputi data karakteristik responden dan data skor pengetahuan pre-test dan post-test.

5. Analisis Data

Analisis data dilakukan secara deskriptif kuantitatif. Skor pengetahuan pre-test dan post-test dihitung dalam bentuk nilai rata-rata dan persentase. Peningkatan pengetahuan responden dianalisis dengan membandingkan skor rata-rata pre-test dan post-test.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diikuti oleh 30 ibu hamil trimester III yang berdomisili di wilayah Taliwang, Kabupaten Sumbawa Barat. Berdasarkan data karakteristik, sebagian besar responden berada pada rentang usia reproduktif sehat (20–35 tahun). Dari segi paritas, mayoritas responden merupakan multigravida, sedangkan sebagian lainnya adalah primigravida. Sebagian besar responden belum pernah mengikuti edukasi persiapan persalinan secara terstruktur sebelumnya.

Karakteristik ini menunjukkan bahwa responden merupakan kelompok yang tepat untuk diberikan edukasi persiapan persalinan, mengingat masih terbatasnya pengalaman dan informasi yang dimiliki terkait proses persalinan. Kegiatan pengabdian diikuti oleh 30 ibu hamil trimester III dari wilayah Taliwang, Kabupaten Sumbawa Barat.



Gambar. Pendampingan Edukasi.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Jumlah	Persentase (%)
Usia 20–25 th	8	26,7
Usia 26–30 th	12	40,0
Usia 31–35 th	10	33,3
Primigravida	12	40,0
Multigravida	18	60,0
Pernah ikut edukasi sebelumnya	6	20,0
Belum pernah edukasi	24	80,0

Sebagian besar responden adalah multigravida dan belum pernah mengikuti edukasi persiapan persalinan, sehingga memerlukan pendampingan dan penyuluhan yang terstruktur.

1. Hasil Pre-test dan Post-test Pengetahuan Ibu Hamil

Evaluasi pengetahuan ibu hamil dilakukan sebelum (pre-test) dan sesudah (post-test) kegiatan edukasi. Hasil disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Pengetahuan Ibu Hamil

Aspek Pengetahuan	Pre-test	Post-test	Peningkatan (%)
Persiapan persalinan	58,2	84,1	+25,9
Tanda bahaya persalinan	54,6	81,3	+26,7
Teknik pengurangan nyeri	56,1	82,7	+26,6
Rata-rata total	56,3	82,7	+26,4

Terjadi peningkatan skor rata-rata sebesar 26,4% setelah intervensi edukasi dan pendampingan, menunjukkan efektivitas kegiatan.

Peningkatan skor pengetahuan menunjukkan bahwa edukasi persiapan persalinan berbasis komunitas efektif dalam meningkatkan kesiapan ibu hamil trimester III. Hasil ini sejalan dengan konsep *women centered care* yang menekankan pemberdayaan ibu melalui edukasi dan keterlibatan aktif (WHO, 2021).

Aspek persiapan persalinan meningkat signifikan (+25,9%), menunjukkan ibu menjadi lebih memahami tahapan persalinan dan pentingnya perencanaan persalinan, termasuk pemilihan tempat bersalin dan pendamping persalinan (Kemenkes RI, 2022). Pengetahuan tentang tanda bahaya persalinan meningkat (+26,7%), yang berimplikasi pada potensi penurunan keterlambatan rujukan dan risiko komplikasi maternal (Downe et al., 2018).

Selain itu, skor teknik pengurangan nyeri persalinan meningkat (+26,6%), menunjukkan ibu hamil memahami dan mampu mempraktikkan metode nonfarmakologis, seperti pernapasan dan relaksasi. Temuan ini konsisten dengan penelitian Simkin & Bolding (2019) dan Varney (2018), yang menyatakan bahwa teknik relaksasi efektif mengurangi kecemasan dan persepsi nyeri saat persalinan.

Hasil ini mendukung studi Downe et al. (2018) dan Alder et al. (2017), yang menunjukkan bahwa edukasi prenatal dapat meningkatkan kesiapan mental dan fisik ibu hamil. Pendekatan edukasi partisipatif, seperti diskusi interaktif dan demonstrasi praktik, mempermudah ibu memahami materi dan meningkatkan motivasi untuk menerapkan teknik yang dipelajari (Notoatmodjo, 2018).

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat menunjukkan bahwa edukasi dan pendampingan persiapan persalinan efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesiapan ibu hamil trimester III. Peningkatan skor pengetahuan yang signifikan antara pre-test dan post-test mengindikasikan bahwa intervensi edukasi yang diberikan mampu menjawab kebutuhan informasi ibu hamil terkait persalinan.

Peningkatan pengetahuan mengenai persiapan persalinan sangat penting dalam mendukung terciptanya persalinan aman. Ibu hamil yang memahami tahapan persalinan dan perencanaan persalinan cenderung lebih siap secara fisik dan mental, serta mampu mengambil keputusan yang tepat selama proses persalinan. Temuan ini sejalan dengan pendekatan *women centered care* yang menekankan pemberdayaan ibu melalui edukasi dan keterlibatan aktif dalam proses persalinan (World Health Organization [WHO], 2021).

Aspek pengetahuan mengenai tanda bahaya persalinan juga mengalami peningkatan yang signifikan. Pemahaman yang baik terhadap tanda bahaya persalinan berperan penting dalam mencegah keterlambatan rujukan dan mengurangi risiko kegawatdaruratan maternal. Edukasi tanda bahaya persalinan merupakan bagian integral dari asuhan kebidanan yang bersifat promotif dan preventif (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia [Kemenkes RI], 2022).

Selain itu, peningkatan pengetahuan tentang teknik nonfarmakologis pengurangan nyeri persalinan menunjukkan bahwa ibu hamil semakin memahami alternatif pengelolaan nyeri yang aman dan mudah diterapkan. Teknik pernapasan dan relaksasi dapat membantu ibu mengontrol kecemasan dan meningkatkan rasa percaya diri selama persalinan. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa metode nonfarmakologis efektif dalam meningkatkan kenyamanan ibu bersalin (Simkin & Bolding, 2019; Varney, 2018).

Tingginya partisipasi dan antusiasme responden selama kegiatan menunjukkan bahwa pendekatan edukasi berbasis komunitas dapat diterima dengan baik oleh ibu hamil. Diskusi interaktif dan demonstrasi keterampilan memungkinkan ibu hamil untuk lebih memahami materi dan mengaplikasikannya secara langsung. Pendekatan ini mendukung keberhasilan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dalam meningkatkan pengetahuan dan kesiapan ibu hamil.

Secara keseluruhan, hasil dan pembahasan ini menunjukkan bahwa kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang berfokus pada edukasi dan pendampingan persiapan persalinan memiliki kontribusi positif dalam mendukung isu terkini kebidanan, khususnya persalinan aman dan berpusat pada ibu.

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui edukasi dan pendampingan persiapan persalinan pada ibu hamil trimester III di wilayah Taliwang, Kabupaten Sumbawa Barat, terbukti efektif meningkatkan pengetahuan dan kesiapan ibu menghadapi persalinan aman. Terjadi peningkatan skor pengetahuan rata-rata sebesar 26,4%, dengan peningkatan signifikan pada aspek persiapan persalinan, tanda bahaya persalinan, dan teknik nonfarmakologis pengurangan nyeri persalinan. Pendekatan edukasi berbasis komunitas yang partisipatif dan interaktif memfasilitasi ibu hamil untuk aktif bertanya, berdiskusi, dan mempraktikkan keterampilan persalinan, sehingga meningkatkan motivasi dan kepercayaan diri. Hasil ini mendukung konsep *women centered care* dan prinsip pelayanan kebidanan promotif serta preventif, dengan menekankan pemberdayaan ibu dan keterlibatan keluarga. Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian ini menunjukkan bahwa edukasi berbasis komunitas efektif sebagai strategi peningkatan kesiapan ibu hamil trimester III dan berpotensi menurunkan risiko komplikasi maternal dan neonatal.

B. Saran

1. Edukasi Rutin: Puskesmas dan tenaga kesehatan di wilayah Taliwang disarankan untuk menyelenggarakan edukasi persiapan persalinan berbasis komunitas secara rutin bagi ibu hamil trimester III agar pengetahuan dan kesiapan ibu meningkat secara berkelanjutan.
2. Pendekatan Partisipatif: Metode edukasi yang bersifat partisipatif dan interaktif, termasuk diskusi dan demonstrasi keterampilan persalinan, perlu dipertahankan agar ibu hamil lebih percaya diri dan mampu menerapkan teknik nonfarmakologis untuk mengelola nyeri dan kecemasan.
3. Keterlibatan Keluarga: Dukungan keluarga perlu ditingkatkan dengan melibatkan anggota keluarga dalam kegiatan edukasi, karena peran keluarga sangat penting dalam memastikan persalinan aman dan kelancaran rencana persalinan.
4. Evaluasi Lanjutan: Disarankan dilakukan evaluasi jangka panjang untuk menilai dampak edukasi terhadap perilaku persalinan ibu hamil dan outcome maternal-neonatal, sehingga efektivitas kegiatan dapat diukur secara menyeluruh.

UCAPAN TERIMA KASIH

Alhamdulillah, puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas terselenggaranya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Taliwang, Kabupaten Sumbawa Barat, atas partisipasi dan antusiasme selama kegiatan edukasi dan pendampingan persalinan.

Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada pihak Puskesmas Taliwang, tenaga kesehatan, dan pendamping lapangan, yang telah memberikan dukungan, fasilitas, dan bimbingan sehingga kegiatan ini dapat berjalan lancar. Tidak lupa, penulis mengapresiasi semua pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung, sehingga kegiatan pengabdian ini dapat terlaksana dengan baik dan bermanfaat bagi ibu hamil serta masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Alder, J., Fink, N., Bitzer, J., Hosli, I., & Holzgreve, W. (2017). Depression and anxiety during pregnancy: A risk factor for obstetric, fetal and neonatal outcome? A critical review of the literature. *Journal of Maternal-Fetal & Neonatal Medicine*, 20(3), 189–209. <https://doi.org/10.1080/14767050601184870>
- Bjelke, K., Bodén, A., Waldenström, U., & Hildingsson, I. (2016). Pregnant women's experiences of childbirth education: Effects on anxiety and preparedness. *Midwifery*, 32, 17–23. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2015.10.005>
- Downe, S., Finlayson, K., Tunçalp, Ö., & Girard, F. (2018). What matters to women during childbirth: A systematic qualitative review. *PLOS ONE*, 13(4), e0194906. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0194906>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). Pedoman pelayanan kebidanan: Persalinan dan perawatan maternal neonatal. Jakarta: Kemenkes RI.
- L. Indri Riyanti, Desi Soraya, QomariyahQomariyah. (2024). Efektifitas Komunikasi Informasi Edukasi(KIE) Persiapan Persalinan Untuk Mengurangi Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan. <https://doi.org/10.61132/corona.v2i1.81>
- Notoatmodjo, S. (2018). Promosi kesehatan & perilaku kesehatan (Revisi edisi ke-4). Jakarta: Rineka Cipta.
- Simkin, P., & Bolding, A. (2019). Update on non-pharmacological approaches to pain management in labor. *Birth*, 46(1), 7–15. <https://doi.org/10.1111/birt.12373>
- Sugiyono. (2019). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Varney, H. (2018). Varney's midwifery (6th ed.). London: Pearson Education.
- World Health Organization. (2016). Recommendations on antenatal care for a positive pregnancy experience. Geneva: WHO.
- World Health Organization. (2021). WHO recommendations: Intrapartum care for a positive childbirth experience. Geneva: WHO.