

Kombinasi Terapi *Massage Effleurage* Dan Kompres Hangat Dalam Menurunkan Rasa Nyeri Persalinan Kala 1

Evita Nurul Istikomah *, Surtiningsih, Linda Yanti

Universitas Harapan Bangsa

* e-mail: evitanuruli047@gmail.com

Abstrak

Data persalinan di Banjarnegara pada tahun 2021 sekitar 14.283, sedangkan angka persalinan di Puskesmas Purwanegara 1 cukup tinggi pada tahun 2021 yaitu 458. Data pra survey menunjukkan bahwa dari total 23 ibu bersalin, 15 diantaranya mengeluhkan nyeri persalinan. Nyeri apabila ibu tidak bisa manajemen nyerinya maka akan mengakibatkan persalinan panjang dan komplikasi lainnya. Upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri pada persalinan menggunakan *Massage Effleurage* dan Kompres Hangat. Tujuannya untuk mengidentifikasi data subjektif dan objektif ibu bersalin kala 1, mengidentifikasi tingkat nyeri sebelum dan sesudah diberikan terapi *Massage Effleurage* dan Kompres Hangat, mengidentifikasi rerata penurunan nyeri, dan mengidentifikasi lama persalinan kala 1 dan kala 2. Metode penelitian studi kasus ini menggunakan teknik deskriptif. Subjek dalam penelitian ini adalah ibu bersalin inpartu kala 1 total sampel 5 responden. Hasil dari penelitian menunjukkan adanya perbedaan tingkat nyeri pre dan post diberikan *Massage Effleurage* dan Kompres Hangat terdapat penurunan skala nyeri sebanyak 2,8. Berdasarkan hasil penelitian diharapkan responden dapat menerapkan terapi yang telah diberikan dan dapat digunakan sebagai cara menurunkan nyeri saat akan bersalin.

Kata Kunci: Kompres hangat, *Massage effleurage*, Nyeri persalinan

Abstract

The childbirth data in Banjarnegara in 2021 was around 14,283 deliveries, while the number of deliveries at Puskesmas Purwanegara 1 was quite high in 2021, totaling 458. Pre-survey data showed that out of a total of 23 mothers in labor, 15 of them complained of labor pain. If mothers cannot manage their pain, it can lead to prolonged labor and other complications. Efforts can be made to reduce pain during childbirth using Effleurage Massage and Warm Compresses. The goal is to identify subjective and objective data of mothers during the first stage of labor, identify the pain level before and after the administration of Effleurage Massage and Warm Compresses, determine the average pain reduction, and identify the duration of the first and second stages of labor. This case study research method employs descriptive techniques. The subjects in this study are mothers in the first stage of labor, totaling 5 respondents. The results of the study show a difference in pain levels before and after receiving Effleurage Massage and Warm Compresses, with a decrease in pain scale by 2.8. Based on the research findings, it is hoped that respondents can apply the therapy provided and use it as a way to reduce pain during childbirth.

Keywords: Warm compress, *Massage effleurage*, Labor pain.

PENDAHULUAN

Tingginya kasus tingkat prevensi nyeri pada ibu bersalin dari data pra survey di Puskesmas Purwanegara 1 menunjukkan bahwa dari total 23 ibu bersalin, 15 diantaranya mengeluhkan nyeri persalinan.

Dampak negatif apabila nyeri persalinan tidak segera diatasi yaitu ibu mengalami ketidaknyamanan selama persalinan karena perubahan pola pernapasan dan peningkatan katekolamin yang dimediasi oleh respons stres. Ketidaknyamanan ini mengakibatkan meningkatnya angka persalinan Menurut Isoni dan Astuti (2022) rata-rata angka kelahiran Sectio Caesarea (SC) per tahun di Indonesia sebesar 19,06% per 1000 kelahiran.

Upaya untuk mengatasi nyeri pada persalinan dapat dilakukan dengan *massage effleurage* dan kompres hangat. Teknik *massage effleurage*, yaitu sentuhan lembut di punggung atau bagian tubuh luar, merangsang relaksasi untuk mengurangi rasa nyeri dan stres, berkontribusi pada kenyamanan dan proses persalinan yang lebih lancar

(Sanjaya, 2023). Kompres hangat adalah pemberian kompres dengan bantalan pemanas elektrik yang efektif meredakan nyeri dan spasme otot. Konveksi, konversi, dan konduksi adalah cara perpindahan panas. Kompres hangat dengan suhu yang meningkat dapat memperlebar pembuluh darah, meningkatkan aliran darah, dan berpotensi mengurangi ketidaknyamanan pada kondisi radang sendi, memar, kejang otot dan dapat mengurangi rasa nyeri (Suyani, 2020).

Hasil penelitian yang pernah dilakukan untuk mengurangi rasa nyeri dengan menggunakan terapi *massage effleurage* antara lain di Klinik Bersalin Heny Kasih didapatkan dari 30 responden ibu hamil terdapat penurunan nyeri persalinan kala 1 setelah dilakukan terapi *massage effleurage* (Pasaribu et al., 2022). Kemudian penelitian yang pernah dilakukan dalam mengurangi rasa nyeri menggunakan kompres hangat dilakukan di Puskesmas Kampung Baru bahwa dari 15 responden ibu hamil terdapat perbedaan sebelum dan setelah diberikan terapi kompres

hangat dari nilai mean 7,6 menjadi 5,3 (Irawati et al., 2020).

Tujuan data penelitian ini untuk mengidentifikasi data subjektif dan objektif ibu bersalin kala 1, mengidentifikasi tingkat nyeri sebelum dan sesudah diberikan terapi Kompres Hangat dan *Massage Effleurage*, mengidentifikasi rerata penurunan nyeri, dan mengidentifikasi lama persalinan kala 1 dan kala 2.

METODE PENELITIAN

Penelitian studi kasus ini menggunakan teknik deskriptif. Sampel penelitian ini adalah 5 orang responden yang merupakan ibu bersalin inpartu kala I yang menjadi subjek penelitian ini. Agar hasil penelitian lebih mudah dipahami, data akan ditampilkan menggunakan bentuk tabel dan grafik. .

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Data Subjektif dan Ojektif Ibu Bersalin Kala 1

Tabel 4.1 Data Subjektif dan Objektif Ibu Bersalin Kala 1

Data	Responden				
Data Subjektif	Ny.I	Ny.N	Ny.M	Ny.S	Ny.U
Umur	31 Tahun	29 Tahun	28 Tahun	21 Tahun	25 Tahun
Pendidikan	SMP	SMP	SMP	SD	S1
Pekerjaan	IRT	IRT	IRT	IRT	Guru
Agama	Islam	Islam	Islam	Islam	Islam
Keluhan	Kenceng-kenceng dan keluar lendir darah	Kenceng-kenceng dan keluar lendir darah	Kenceng-kenceng dan keluar lendir darah	Kenceng-kenceng dan keluar lendir darah	Kenceng-kenceng dan keluar lendr darah
HPHT	24-03-23	10-03-2023	20-05-2023	11-03-2023	03-04-2023
UK	37-38mg	40 mg	38-39 mg	40 mg	38 mg
HPL	31-12-23	17-09-2023	27-02-2024	18-12-2023	10-01-2024
Riwayat kehamilan dan nifas yang lalu	G2P1A0Ah1	G2P1A0Ah1	G2P1A0Ah1	G1P0A0Ah0	G1P0A0Ah0
Penghasilan keluarga	Cukup	Cukup	Cukup	Cukup	Cukup
Nutrisi	Makan 2x/hari 1 piring komposisi:	Makan 1x/hari 1 piring komposisi:	Makan 1x/hari 1 piring komposisi:	Makan 2x/hari 1 piring komposisi:	Makan 3x/hari 1 piring komposisi:

	nasi, lauk, sayur Minum: 6 gelas / hari	nasi, sayur, lauk Minum: 6 gelas / hari	nasi, lauk, sayur, buah Minum: 7 gelas / hari	nasi, lauk, buah Minum: 4 gelas / hari	nasi, sayur, lauk telur Minum: 8 gelas / hari
Eliminasi	BAB: 1x/hari Konsistensi: padat, warna kecoklatan BAK: 5-6X/hari Konsistensi: cair, warna jernih	BAB: 1x/hari Konsistensi: padat, warna kecoklatan BAK: 5-6X/hari Konsistensi: cair, warna jernih	BAB: 1x/hari Konsistensi: padat, warna kecoklatan BAK: 5-6X/hari Konsistensi: cair, warna jernih	BAB: 1x/hari Konsistensi: padat, warna kecoklatan BAK: 5-6X/hari Konsistensi: cair, warna jernih	BAB: 1x/hari Konsistensi: padat, warna kecoklatan BAK: 5-6X/hari Konsistensi: cair, warna jernih
Personal Hygyn	Mandi: 2x/hari Keramas: 3x/minggu Ganti pakaian: 2x/hari Keluhan: tidak ada	Mandi: 2x/hari Keramas: 2x/minggu Ganti pakaian: 2x/hari Keluhan: tidak ada	Mandi: 2x/hari Keramas: 3x/minggu Ganti pakaian: 2x/hari Keluhan: Tidak ada	Mandi: 2x/hari Keramas: 3x/minggu Ganti pakaian: 2x/hari Keluhan: Tidak ada	Mandi: 2x/hari Keramas: 3x/minggu Ganti pakaian: 2x/hari Keluhan: Tidak ada
Aktifitas sehari ahri	IRT	IRT	IRT	IRT	Guru
Istirahat	Tidur siang: 1 jam Tidur malam: - jam	Tidur siang: 1 jam Tidur malam: 2 jam	Tidur siang: 1 jam Tidur malam: 4 jam	Tidur siang: - jam Tidur malam: - jam	Tidur siang: - jam Tidur malam: - jam
Data Objektif					
Keadaan Umum	Baik	Baik	Baik	Baik	Baik
Kesadaran	Composmentis	Composmentis	Composmentis	Composmentis	Composmentis
Tekanan Darah	113/76 mmHg	127/84 mmHg	123/75 mmHg	110/75 mmHg	107/78 mmHg
Nadi	76 x/menit	71 x/menit	88 x/menit	85 x/menit	84 x/menit
Respirasi	20 x/ menit	22 x/menit	20 x/ menit	20 x/menit	20 x/menit
Suhu	36,7 C	37 C	36,7 C	36,7 C	36,5 C
Tinggi Badan	155 Cm	150 Cm	150 Cm	158 Cm	153 Cm
Berat Badan	60 Kg	62 Kg	76 Kg	61 Kg	55 Kg
Lila	26 Cm	27 Cm	29 Cm	26 Cm	25 Cm
IMT/status gizi	25 (Normal)	27,6 (Overweight)	33,7 (Overweight)	24,4 (Normal)	23,5 (Normal)
HB	11,8 gr/dl	13 gr/dl	12,6 gr/dl	12,3 gr/dl	13,1 gr/dl
Konjungtiva	Tidak anemis	Tidak	Tidak anemis	Tidak anemis	Tidak anemis

	anemis				
Inspeksi Pengeluaran	Lendir darah	Lendir darah	Lendir darah	Lendir darah	Lendir darah
Palpasi					
TFU	31 cm	30 cm	32 cm	32 cm	30 cm
TBJ	3.100 Gram	3.100 Gram	3.255 Gram	3.255 Gram	2.790 Gram
Gerakan Janin	Aktif	Aktif	Aktif	Aktif	Aktif
Pembesaran Abdomen	Sesuai UK	Sesuai UK	Sesuai UK	Sesuai UK	Sesuai UK
Leopold	Leopold 1: bokong, Leopold 2: punggung kiri, Leopold 3: kepala, Leopold 4: divergen	Leopold 1: bokong, Leopold 2: punggung kiri, Leopold 3: kepala, Leopold 4: divergen	Leopold 1: bokong, Leopold 2: punggung kanan, Leopold 3: kepala, Leopold 4: divergen	Leopold 1: bokong, Leopold 2: punggung kanan, Leopold 3: kepala, Leopold 4: divergen	Leopold 1: bokong, Leopold 2: punggung kiri, Leopold 3: kepala, Leopold 4: divergen
Puctum Maksimum	Kiri	Kiri	Kanan	Kanan	Kiri
His	4x10"x30"	4x10"x45"	2x10"x20"	2x10"x25"	3x10"x25"
Aukultasi					
DJJ	154 x/menit	152 x/menit	132 x/menit	149 x/menit	141 x/menit
Pembukaan	4 (20.35)	5 (03.00)	3 (04.30)	3 (17.00)	4 (12.00)
Lama Persalinan	Kala 1 8 Jam 10 menit (00.35) Kala 2 30 Menit (01.05) Bayi lahir Pukul 01.05	Kala I 7 jam (05.10) Kala 2 30 menit (05.40) Bayi lahir Pukul 05.40	Kala 1 9 jam (09.30) Kala 2 30 menit (10.00) Bayi lahir Pukul 10.00	Kala 1 12 jam (05.22) Kala 2 1 jam (07.22) Bayi lahir Pukul 07.22	Kala 1 12 jam 15 menit (00.10) Kala 2 50 menit (01.00) Bayi lahir Pukul 01.00
Kandung Kemih	Kosong	Kosong	Kosong	Kosong	Kosong
Portio	Tebal Lunak	Tebal Lunak	Tebal Lunak	Tebal Lunak	Tebal Lunak
Ekstremitas Bawah					
Oedema	Tidak ada	Tidak ada	Tidak ada	Tidak ada	Tidak ada
Turgor	Kembali cepat	Kembali cepat	Kembali cepat	Kembali cepat	Kembali cepat
Reflek patela kanan	Positif	Positif	Positif	Positif	Positif
Reflek patela kiri	Positif	Positif	Positif	Positif	Positif

Berdasarkan tabel 4.1 diatas data subjektif didapatkan bahwa seluruh responden berusia diantara 20-35 yaitu waktu terbaik untuk hamil dan bersalin. Sebagian besar responden memiliki pendidikan rendah yaitu SD-SMP dan bekerja sebagai IRT. Seluruh responden (100 %) beragama islam. Keluhan seluruh responden yaitu kencing -kencing dan keluar lendir darah. Usia kehamilan normal diantara 37-40 minggu dan tidak ada yang melewati HPL (Hari perkiraan lahir). Riwayat kehamilan responden mayoritas kehamilan pertama dan kedua yaitu 3 orang multipara dan 2 orang primipara. Penghasilan keluarga mayoritas cukup. Riwayat kebutuhan sehari-hari semuanya dalam batas normal.

Berdasarkan tabel diatas data objektif didapatkan hasil tanda-tanda vital sistole berada diantara 107-127 mmhg, sedangkan diastole berada diantara 75-84 mmhg jika dilihat dalam batas normalnya merupakan tensi normal. Nadi berada diantara 71-88 x/menit dalam batas normal. Respirasi berada diantara 20-22 x/menit dalam batas normal. Suhunya

berada diantara 36,5-37 C dalam batas normal. Responden memiliki IMT (Indeks massa tubuh) berada diantara 23,5-33,7 yaitu 3 orang memiliki IMT normal dan 2 orang overweight, hasil pengukuran Hb seluruh responden memiliki Hb 11-13 gr/dl normal dan konjungtiva tidak anemis, Hasil pemeriksaaan inspeksi seluruh responden mengeluarkan lendir darah, hasil pemeriksaan palpasi seluruh responden memiliki TFU (Tinggi fundus uteri) diantara 30-32 cm dalam batas normal. TBJ (Taksiran berat janin) berada diantara 2.790-3.255 gram yaitu dalam batas normal dan gerakan janin seluruh responden aktif. Pemeriksaan leopold seluruh responden presentasi kepala, dan punctum maksimum responden mayoritas pada punggung kanan dan kiri. His seluruh responden dalam batas normal dan pemeriksaan auskultasi detak jantung janin seluruh responden diantara 132-154 x/menit yaitu detak jantung janin dalam batas normal. Pembukaan berada diantara 3-5 cm yaitu 2 orang dalam fase laten dan 3 orang dalam fase aktif kala 1. Lama persalinan seluruh responden

dalam batas normal dan kandung kemih kosong. Portio seluruh responden mayoritas tebal lunak. Seluruh responden tidak ada oedema, turgor cepat kembali dan reflek patella kanan dan kiri responden semua positif.

Pada tabel 4.1 pengkajian data subjektif didapatkan hasil bahwa seluruh responden berada pada usia reproduksi ideal karena berada di antara usia 20-35 tahun. Sesuai dengan teori yaitu ibu usia 20-35 tahun dan masuk dalam kategori ibu muda dan lebih intens untuk merasakan nyeri, pendidikan juga mempengaruhi nyeri persalinan. Faktor penyebab nyeri meliputi faktor fisiologis (kontraksi uterus, dilatasi serviks, tekanan kepala janin pada pelvik, peregangan jalan

lahir) dan faktor psikososial (kecemasan, ketakutan, ketakutan, tingkat pendidikan, kemampuan untuk koping ibu, lingkungan fisik, kebudayaan dan etnis, serta dukungan emosional hal ini sesuai dengan penelitian (Ayu & Supliyani, 2019). Perbedaan respons terhadap nyeri dapat terjadi antara ibu primipara (pertama kali melahirkan) dan ibu multipara (pernah melahirkan sebelumnya) karena pengalaman sebelumnya (Amin, 2023).

Pada tabel 4.1 pengkajian data objektif didapatkan bahwa hasil tanda-tanda vital seluruh responden dalam batas normal. Hb berada diantara 11-13 gr/dl dalam batas normal, IMT 2 orang normal dan 3 orang overweight.

2. Tingkat Nyeri Pre dan Post diberikan intervensi terapi *Massage Effleurage* dan Kompres Hangat

Tabel 4.2 Tingkat Nyeri Pre dan Post diberikan intervensi terapi *Massage Effleurage* dan Kompres Hangat

Skala Nyeri			
Nama	Sebelum	Sesudah	Penurunan
Ny.I	8	5	3
Ny.N	8	6	2
Ny.M	6	4	2
Ny.S	6	3	3

Ny.U	7	2	4
Rata-Rata	7	4,2	2,8
Minimum	6	2	4
Maksimum	8	6	2

Pada tabel 4.3 didapatkan bahwa terdapat penurunan nyeri persalinan. Sebelum dilakukan intervensi rata-rata nyeri persalinan berada pada skala nyeri 7 dan rata-rata setelah dilakukan intervensi pada nyeri persalinan menjadi pada skala nyeri 4,2. Dari data tersebut berarti terdapat penurunan skala nyeri 2,8. Hal ini sesuai dengan penelitian (Rahman et al., 2017) yang menemukan bahwa kompres hangat dan *massage effleurage* efektif dalam menurunkan nyeri persalinan pada primipara setelah intervensi pada persalinan kala 1. Panas mampu meredakan rasa nyeri dengan

menghilangkan zat inflamasi yang menyebabkan nyeri lokal, seperti prostaglandin, histamin, dan bradikinin, panas dapat mengurangi nyeri serta memberikan kenyamanan pada ibu yang akan bersalin (Utami et al., 2021).

Sementara *massage effleurage* yaitu melepaskan bahan kimia endorphin di sinapsis otak dan sel saraf tulang belakang, yang menghambat transmisi sinyal nyeri. Selain meredakan nyeri, cara ini juga dapat menenangkan otot yang tegang dan melancarkan aliran darah ke daerah yang terasa nyeri (Sihite,2021).

3. Lama Kala 1 dan Kala II

Tabel 4.4 Lama Kala I dan II

Data			Klien			Rata- rata
Lama kala 1	Kala 1 8 Jam 10 menit (00.35)	Kala I 7 jam (05.10)	Kala 1 9 jam (09.30)	Kala 1 12 jam (05.22)	Kala 1 12 jam 15 menit (00.10)	Lama kala 1 rata rata 8 jam 55 menit.

Lama kala II	Kala 2 30 Menit (01.05) Bayi lahir Pukul 01.05	Kala 2 30 menit (05.40) Bayi lahir Pukul 05.40	Kala 2 30 menit (10.00) Bayi lahir Pukul 10.00	Kala 2 1 jam (07.22) Bayi lahir Pukul 07.22	Kala 2 50 menit (01.00) Bayi lahir Pukul 01.00	40 menit
--------------	--	--	--	---	--	----------

Berdasarkan tabel 4.4 dapat diketahui bahwa seluruh responden memiliki kala lama kala I dan lama kala II dalam batas normal. Rata-rata lama persalinan kala 1 adalah 8 jam 55 menit, dan tidak dipengaruhi oleh terapi *massage effleurage* dan kompres hangat. Menurut penelitian (Risza Choirunissa, 2019) pemberian intervensi dengan *massage effleurage* dan kompres hangat tidak berpengaruh pada lamanya persalinan kala I.

Hal ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa lama waktu persalinan kala I fase laten pada primipara lebih dari 8 jam dan pada multipara lebih dari 6 dan fase aktif selama 3-6 jam. Pada kala II selama 40 menit hal ini sesuai dengan teori yang menyatakan lama kala II pada primipara tidak lebih dari 2 jam dan pada multipara tidak melebihi 1 jam (Surtiningsih,et.al.,2022).

KESIMPULAN

Hasil dari penelitian menunjukkan adanya perbedaan tingkat nyeri pre dan post diberikan terapi *Massage Effleurage* dan Kompres Hangat terdapat penurunan skala nyeri sebanyak 2,8. Berdasarkan hasil penelitian diharapkan responden dapat menerapkan terapi yang telah diberikan sebagai cara menurunkan nyeri saat akan bersalin.

DAFTAR PUSTAKA

- Amin, D. R. (2023). Analisis Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Di Desa Karang Raharja. *Jurnal Ilmiah Obsgin*, 15(3).
- Ayu, Nimade Gusti, and Elin Supliyani. "Karakteristik Ibu Bersalin Kaitannya Dengan Intensitas Nyeri Persalinan Kala 1 Di Kota Bogor." *Jurnal Kebidanan Malahayati* 3.4 (2019).
- Irawati, I., Muliani, M., & Arsyad, G. (2020). *Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap*

- Penurunan Intensitas Nyeri Persalinan Pada Ibu Inpartu Kala I Fase Aktif. Jurnal Bidan Cerdas*, 2(1), 46–53. <https://doi.org/10.33860/Jbc.V2i1.82>
- Ochana, N., & Utami, S. R. (2015). *Holistic Nursing In Emergency And Disaster: Issue And Future*. Jurusan Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. www.keperawatan.undip.ac.id
- Pasaribu, R. S., Ridesman, R., Yun, D. C., & Hotmaida, M. A. (2022). Pengaruh Terapi Kompres Hangat Dan Massage Effleurage Terhadap Pengurangan Nyeri Kala I Fase Aktif Persalinan. *Indonesian Health Issue*, 1(1), 106–112. <https://doi.org/10.47134/Inhis.V1i1.18>
- Rahman, S. A., Handayani, A., Sumarni, S., & Mallongi, A. (2017). *Penurunan Nyeri Persalinan Dengan Kompres Hangat Dan Massage Effleurage*. Media Kesehatan Masyarakat Indonesia Universitas Hasanuddin, 13(2), 147-151.
- Risza Choirunissa, Suprihatin & Munirang Wahab. (2019). "Pengaruh Pemberian Effleurage Massage Dan Kompres Hangat Terhadap Lamanya Persalinan Kala I Pada Multigravida Di Puskesmas Kecamatan Menteng Jakarta Pusat." Program DIV Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Jakarta
- Sanjaya, R. (2023). *Pemberian Pijat Effluarage Dalam Menurunkan Nyeri Spasme Otot Pada Ibu Hamil Trimester Iii: Studi Kasus*. 16. <https://doi.org/10.35960/Vm.V16i3.1085>
- Sihite, R. S. (2021). Pengaruh Effleurage Massage Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Di Klinik Pratama Murni Kabupaten Tapanuli Tengah 2021. Repository Unar. <https://repository.unar.ac.id/jspui/bitstream/123456789/3009/1/SkripsaiRamadhiaSusantiSihite.pdf>
- Isoni, & Astuti, Y. L. (2022). Upaya Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Nyeri Persalinan Di Wilayah Kerja Puskesmas Ragunan. *Gemakes: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 130–134. <https://doi.org/10.36082/Gemakes.V2i2.625>
- Suyani, S. (2020). Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif. *Jurnal Kebidanan*, 9(1), 39. <https://doi.org/10.26714/Jk.9.1.2020.39-44>
- Surtiningsih, S., Susiloretni, K. A., & Wahyuni, S. (2016). Efektivitas Pelvic Rocking Exercises Terhadap Lama Waktu Persalinan Pada Ibu Primipara

Di Puskesmas Wilayah
Kabupaten Banjarnegara.
Jurnal Keperawatan

Soedirman, 11(2).
[Http://Dx.Doi.Org/10.20884/1.](http://Dx.Doi.Org/10.20884/1.Jks.2016.11.2.6)
Jks.2016.11.2.6