

PELATIHAN *ENDORPHIN MESSAGE* DAN PEMERIKSAAN TAFSIRAN BERAT JANIN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN STUNTING SECARA DINI

Maidawilis^{1✉}, Mike Asmaria², Debby Silvia Dewi³

Corresponding author: maidawilis73@gmail.com

^{1,2,3} Departemen Keperawatan Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Negeri Padang, Indonesia

Genesis Naskah: 01-11-2023, Revised: 16-02-2024, Accepted: 20-02-2024, Available Online: 27-02-2024

Abstrak

Nyeri merupakan masalah yang sangat sering terjadi pada kehamilan khususnya pada trimester III kehamilan, seperti nyeri punggung sering terjadi selama kehamilan dengan kejadian yang tercatat berbeda-beda, di negara Inggris diperkirakan 50% dan di Australia sampai mendekati 70%. Nyeri menyebabkan ketakutan dan kecemasan sehingga dapat meningkatkan stress dan perubahan fisiologis yang dratis selama kehamilan. Nyeri dan kecemasan bekerja secara sinergis, yang saling memperburuk satu sama lain. Ibu dengan tingkat kecemasan dan depresi yang tinggi mungkin melahirkan bayi prematur dengan berat badan rendah dan panjang badan yang lebih pendek dari bayi rata-rata. Mengingat dampak tersebut maka perlu dilakukan inovasi terapi pijat *Endorphin*. Tujuan pengabdian ini untuk memberdayakan para ibu hamil dengan *endorphin message* agar menurunkan kejadian stunting. Metode pengabdian ini dilakukan dengan penyuluhan *endorphin message* pada kader dan keluarga ibu hamil serta *pelatihan endorphin message* pada kader dan keluarga ibu hamil, serta melakukan pemeriksaan tafsiran janin. Kegiatan ini dihadiri oleh 3 orang kader dan 12 orang Ibu hamil trimester III yang di dampingi keluarga, kegiatan dilaksanakan di Korong Koto Buruk. Hasil pengabdian ini setelah dilakukan penyuluhan di temukan peningkatan pengetahuan dan keterampilan dalam melakukan *endorphin message* pada kader dan keluarga ibu hamil, semua peserta mampu memahami dan melakukan *endorphin message* dengan baik, denyut jantung janin baik 86,66% dan tafsiran berat badan bayi baik 73,33 %. Dari kegiatan pengabdian tersebut adanya peningkatan pengetahuan dan keterampilan dan diharapkan mampu memberikan pengurangan angka kejadian stunting di wilayah lubuk alung.

Kata Kunci : *Endorphin Message, Ibu hamil, Nyeri punggung, Stunting*

ENDORPHIN MESSAGE TRAINING AND FETAL WEIGHT INTERPRETATION EXAMINATION IN THIRD TRIMESTER PREGNANT WOMEN AS AN EFFORT TO PREVENT EARLY STUNTING

Abstract

Pain is a problem that occurs very often in pregnancy, especially in the third trimester of pregnancy, such as back pain often occurs during pregnancy with recorded incidence varying, in England it is estimated at 50% and in Australia it is close to 70%. Pain causes fear and anxiety which can increase stress and drastic physiological changes during pregnancy. Pain and anxiety work synergistically, exacerbating each other. Mothers with high levels of anxiety and depression may give birth to premature babies with low birth weight and shorter body length than average babies. Considering these impacts, it is necessary to innovate Endorphin massage therapy. The aim of this service is to empower pregnant women with endorphin messages to reduce the incidence of stunting. This service method is carried out by providing endorphin message counseling to cadres and families of pregnant women as well as endorphin message training to cadres and families of pregnant women, as well as carrying out fetal interpretation examinations. This activity was attended by 3 kadre and 12 pregnant women accompanied by their families. The activity was held in Korong Koto Buruk. The results of this service after counseling were found to increase knowledge and skills in conducting endorphin messages to cadres and families of pregnant women, all participants were able to understand and carry out endorphin messages well, the fetal heart rate was good at 86.66% and the baby's weight was good at 73.33%. . From these service activities there will be an increase in knowledge and skills and it is hoped that it will be able to reduce the incidence of stunting in the Lubuk Alung area.

Keywords : *Endorphin Training, Pregnancy, Fetus, Stunting*

Pendahuluan

Menurut Federasi Obstetri Ginekologi Internasional, mendefinisikan kehamilan sebagai sebuah proses fertilisasi atau penyatuan dari spermatozoa dan ovum kemudian dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi. Kehamilan yang normal berlangsung selama 40 minggu atau 10 bulan atau 9 bulan menurut kalender internasional. Apabila dihitung sejak saat fertilisasi hingga kelahiran sang bayi. Proses kehamilan terbagi ke dalam 3 trimester, yang mana pada trimester pertama terjadi selama 12 minggu, dan 15 minggu (minggu ke-8 hingga ke-27) merupakan trimester II, kemudian 13 minggu (minggu ke 28 hingga ke-40) adalah trimester III (Nuruzzaman, 2018).

Berbagai masalah yang timbul pada kehamilan trimester III merupakan masalah psikologis yang sering dikeluhkan pada ibu hamil, seperti kecemasan dan nyeri (Hartvigsen et al, 2018), Di antara keluhan tersebut, nyeri punggung bawah yang paling umum dilaporkan, terjadi pada 60%-90% ibu hamil, dan merupakan salah satu penyebab angka kejadian persalinan sesar. Nyeri merupakan masalah yang sangat sering terjadi pada kehamilan khususnya pada trimester III kehamilan, seperti nyeri punggung sering terjadi selama kehamilan dengan kejadian yang tercatat berbeda-beda, di negara Inggris diperkirakan 50% dan di Australia sampai mendekati 70% (Heny Puspasari, 2019). Prevalensi nyeri punggung bawah tertinggi terjadi pada trimester ketiga kehamilan. Berdasarkan kajian yang dilakukan oleh Mette G. Backhausen tahun (2018) di Denmark,

prevalensi keseluruhan nyeri. Fenomena nyeri saat ini telah menjadi masalah kompleks yang didefinisikan oleh international society for the study of pain sebagai “pengalaman sensorik dan emosi yang tidak menyenangkan akibat kerusakan jaringan, baik aktual maupun potensial”. Nyeri menyebabkan ketakutan dan kecemasan sehingga dapat meningkatkan stress dan perubahan fisiologis yang dratis selama kehamilan. Nyeri dan kecemasan bekerja secara sinergis, yang saling memperburuk satu sama lain (Carvalho et al. 2017a; Durand, Plata 2017; Burns et al, 2018). selama ini tenaga kesehatan sudah menerapkan senam hamil untuk mengurangi nyeri punggung ibu hamil, namun belum menurunkan nyeri punggung secara maksimal sehingga bisa menyebabkan gangguan psikologis.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa ibu yang melahirkan bayi dengan berat badan rendah mengalami depresi 2,8 kali lebih tinggi dibandingkan ibu yang melahirkan bayi dengan berat badan normal. Ibu dengan tingkat kecemasan dan depresi yang tinggi mungkin melahirkan bayi prematur dengan berat badan rendah dan panjang badan yang lebih pendek dari bayi rata-rata (O'Dell JR, Curtis JR, Mikuls TR, et al, 2013). Mengingat dampak tersebut maka perlu dilakukan inovasi selain terapi yang sudah ada. Melalui terapi non farmakologis pada ibu hamil trimester III yang meliputi stimulasi kontaneus (pijat, aplikasi panas dan dingin, akupresur, stimulasi kontralateral), *Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation* (TENS), akupunktur, relaksasi, imajinasi,

meditasi, hipnosis, aromaterapi, yoga dan refleksiologis (Resmi, 2017). Pada pengabdian ini pijat *Endorphin* dapat dijadikan alternatif terapi untuk mengatasi masalah psikologis dan menurunkan nyeri punggung yang dialami oleh ibu hamil trimester III. Sesuai dengan perkembangan zaman, therapy endorphin sudah di inovasi menggunakan alat kekinian seperti *Niktech Birthing Ball* atau Bola senam Ibu hamil. *Birthing Ball* ini merupakan bola karet berukuran besar yang berfungsi untuk membuat tubuh ibu hamil lebih bugar dan siap menjalani persalinan serta memiliki lapisan anti slip. Pada penelitian sebelumnya, Zaky (2016), menerapkan goyang panggul dan bola bersalin membantu meredakan nyeri persalinan, rasa sakit yang dilepaskan dan perasaan nyaman. Namun pada penelitian ini di lakukan endorphin message pasien dengan memeluk *birthing ball* sambil menyandarkan kepala kepada *birthing ball*. *Birthing ball* berperan sebagai penopang dalam melaksanakan endorphin message yang mempunyai nilai seni yang merangsang relaksasi pada ibu hamil. Massage bisa membuat pasien lebih nyaman karena otot relaksasi. Pembentukan *endorfin* dan *enkefalin neuropeptida* yang berperan dalam persepsi rasa sakit yang diterima oleh ujung saraf. Magnesium memiliki peran penting dalam proses fisiologis tubuh, terutama dalam penghambatan presinaps asetilkolin dan asam N-Metil-aspartat (NMDA) yang menghambat transduksi sinyal, sehingga nyeri dan

kontraksi menurun. Lainnya Fungsi magnesium adalah penghambat persimpangan neuromuskuler dan inositol trifosfat yang berperan dalam pembukaan saluran kalsium dan menghambat sekresi katekolamin yang menyiratkan dalam mengurangi kekuatan uterus kontraksi dan peningkatan darah pasokan, yang mengurangi rasa sakit. Hormone prostaglandin yang mempengaruhi hormon *endorphin* sebagai perantara relaksasi dan ketenangan kenyamanan (Yudianta, 2015).

Pada pengabdian ini, untuk melihat pengaruh *endorphin message* dengan stunting, akan dilakukan pemeriksaan tafsiran berat janin ibu hamil pada saat sebelum dimulai kegiatan dan sesudah selesai kegiatan pengabdian. Pemeriksaan ini berguna untuk memantau pertumbuhan janin dalam rahim, sehingga diharapkan dapat mendeteksi dini kemungkinan terjadinya pertumbuhan janin yang abnormal. Terdapat berbagai cara untuk menentukan tafsiran berat janin, namun yang paling sering digunakan yaitu dengan pemeriksaan ultrasonografi dan pengukuran fundus urteri. Pengukuran Tinggi Fundus Uteri (TFU) dapat digunakan untuk menentukan usia kehamilan atau menentukan tafsiran berat janin. TFU diukur dengan methelin dari fundus ke simfisis pubis. Cara pengukurannya dengan menggunakan methelin dengan titik nol diletakkan di atas simfisis pubis, lalu ditarik setinggi fundus uteri ibu hamil (Kamariyah, 2014).

Dari uraian diatas secara khusus permasalahan Mitra adalah: 1). Belum adanya inovasi bidan desa dan kader dalam menurunkan masalah ibu hamil di trimester III. 2) Belum adanya pelatihan *endorphin message* yang diberikan pada ibu hamil dan pendamping, 3). Perlunya Pemeriksaan tafsiran berat Janin pada ibu hamil di Korong Koto buruk Kecamatan Lubuk Alung. Adapun solusi dari permasalahan di atas adalah dengan melakukan kegiatan kemitraan masyarakat sebagai berikut : Solusi untuk permasalahan ibu hamil trmester III di Korong Koto buruk Kecamatan Lubuk Alung yaitu dengan melakukan 1) Penyuluhan tentang *endorphin message* dengan konsep Kader Peduli Koto buruk, 2) Pelatihan terapy non farmakologis pada kader ibu hamil dan pendamping ibu hamil trimester III dengan *endorphin message*. 3) Pemeriksaan tafsiran berat Janin ibu hamil di Korong Koto Buruk Kecamatan Lubuk Alung. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk melatih ibu hamil untuk bisa melakukan *endorphin message* dan juga melakukan pemeriksaan tafsiran kehamilan yang bertujuan untuk mencegah stunting dini.

Metode Pelaksanaan

Penyuluhan *endorphin message* pada kader dan keluarga ibu hamil trimester III. Kegiatan pengabdian masyarakat ini berupa penyuluhan dan pelatihan yang dilakukan oleh tim pengabdian dan narasumber kepada Ibu hamil yang didampingi keluarga dan kader yang di Kantor Korong Koto Buruk.

Kegiatan ini dihadiri oleh 3 orang kader dan 12 orang Ibu hamil trimester III yang di dampingi keluarga. Kegiatan ini dilakukan pada bulan Agustus 2023. Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan 3 kali kegiatan. Adapaun kegiatan pertama, dilakukan pada tanggal Awal bulan agustus 2023 dengan cara memberikan soal *pretest* tentang *endorphine massage*. Kemudian dilanjutkan dengan kegiatan penyuluhan tentang manfaat pemberian *endorphine massage* untuk mengatasi nyeri punggung dalam kehamilan trimester III. Setelah penyuluhan peserta diberikan *post test* dengan mengisi soal yang sama pada saat *pre test*. Kegiatan pertama ini diakhiri dengan pelatihan *endorphine massage* yang langsung dipraktekkan kepada ibu hamil trimester III. Pada kegiatan kedua dilakukan pada Akhir agustus 2023 dengan melakukan evaluasi kembali terkait *endorphine massage* yang pernah diberikan sebelumnya. Penilaian tingkat pengetahuan tentang *endorphine massage*.

Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan pengabdian ini terbagi dalam beberapa tahapan pertama yaitu tahapan Pelaksanaan Penyuluhan *endorphin message* pada kader dan keluarga ibu hamil trimester III. Kegiatan ini dilakukan dengan terlebih dahulu menentukan tempat pelaksanaan kegiatan, dimana setelah kesepakatan dengan komunitas bidan desa dan kader, survey lokasi ditetapkan selama 1 minggu. Lokasi pelaksanaan kegiatan secara keseluruhan dilaksanakan di Balai-balai desa

Korong Koto buruk, mendatangkan nara sumber dengan materi tentang gizi ibu hamil dan masase / *endorhin message*, penyiapan materi dilakukan oleh panitia pengabmas dengan memberikan materi dan video, pembuatan leaflet. Materi tentang *endorphin message* dengan menggunakan *birthing ball*, melakukan monitoring dan pengawasan, evaluasi kegiatan, lama waktu pengerjaan persiapan kegiatan selama 2 minggu dan lama pelaksanaan hanya 1 hari. Setelah dilakukan penyuluhan di temukan peningkatan pengetahuan dan keterampilan dalam melakukan *endorphin message* pada kader dan keluarga ibu hamil. Monitoring Pasca pelaksanaan kegiatan akan dilakukan setiap minggu oleh kader yang sudah terlatih, monitoring kegiatan di lakukan dengan pendampingan berkelanjutan dan evaluasi.

Hal ini sesuai dengan hasil pengabdian masyarakat yang dilakuan oleh Syabin, N (2023) bahwa Metode pemberian penyuluhan dan pendampingan kader dalam penerapan *endorphine massage* untuk menurunkan kecemasan dalam kehamilan trimester III.

Penyuluhan kesehatan dibuat dengan tujuan agar terjadi perubahan dari perilaku yang kurang sehat menjadi sehat yang dilakukan dengan penyebarluasan pesan kesehatan untuk menanamkan dan meyakinkan sasaran sehingga sasaran dapat paham, dan untuk tujuan tidak langsung dapat mempengaruhi sikap dan tingkahlaku sasaran (Wicaksono & Alfianto, 2020). Tahap

selanjutnya, semua peserta dilakukan evaluasi. Dari hasil evaluasi terdapat peningkatan pemahaman setelah diberikan edukasi ditunjukkan dengan peserta dapat mengulang penjelasan yang diberikan dan melakukan anjuran yang diberikan.



Gambar 1. Penyuluhan pada ibu hamil

Kegiatan selanjutnya yaitu melakukan pelatihan *endorphin message* pada ibu hamil, tempat pelaksanaan kegiatan dilaksanakan di Balai Desa Korong Koto buruk, pelaksanaan kegiatan ini terlebih dahulu meminta kesepakatan dengan keluarga Ibu hamil dan menetapkan lokasi kegiatan. Pelaksanaan kegiatan didukung dengan alat dan sarana yang sudah di siapkan sebelumnya yaitu berupa spanduk, infokus, *birthing ball* dan tempat pemeriksaan ibu hamil, peralatan medis, spanduk kegiatan, pelatihan oleh nara sumber dimulai dengan mencontohkan pada salah satu peserta kegiatan yaitu ibu hamil trimester III yang sudah di lakukan pemeriksaan tekanan darah dan tinggi badan sebelumnya, Setelah itu peserta di ajarkan untuk menggunakan *birthing ball* dengan kondisi dan posisi badan relaks. Selanjutnya narasumber bersama kader melakukan *endorphin message* pada peserta sambil

mendengarkan musik relaksasi. Selama dilakukan praktik *endorphin message* kader dan keluarga peserta diminta memperhatikan secara seksama dan diminta nanti untuk mempraktekkan ulang kepada peserta.



Gambar 2. Pelatihan *Endorphin Massage*

Monitoring dan pengawasan dilakukan setelah kegiatan berlangsung, dan dibuatkan jadwal kapan peserta akan di evaluasi oleh kader terlatih. Jika ada diantara peserta yang lupa dan belum memahami maka ibu kader terlatih bisa mengajarkan ulang kembali di rumah. Pelaksanaan *endorphin message* sesuai dengan penelitian (Zaky 2016) dengan memeluk *birthing ball* sambil menyandarkan kepala kepada *birthing ball*. *Birthing ball* berperan sebagai penopang dalam melaksanakan *endorphin message* yang mempunyai nilai seni yang merangsang relaksasi pada ibu hamil. *Massage* bisa membuat pasien ibu hamil nyaman karena otot relaksasi. Hormone prostaglandin yang mempengaruhi hormon *endorphin* sebagai perantara relaksasi dan ketenangan kenyamanan (Yudianta, 2015). Hal ini sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Wahida (2015), Pemberian terapi murotal AlQur'an dapat menurunkan intensitas nyeri dan meningkatkan kadar β - *Endorphin*.

Pemeriksaan tafsiran janin ibu hamil

Kegiatan Tahap perizinan yang dilakukan adalah dengan mengajukan izin ke Puskesmas Sikabu Lubuk Alung, setelah izin didapatkan team Menyiapkan alat pengukuran tafsiran berat janin dan Mengukur tafsiran janin ibu hamil dengan nara sumber ibu bidan yang sudah terlatih bekerjasama dengan bidan desa, Evaluasi kegiatan ini dilakukan dengan pemantauan dan pendampingan Kader dan bidan desa. Pada saat pelaksanaan evaluasi, para peserta yang memiliki tafsiran janin masih belum sesuai dengan berat badan normal janin maka diberikan penyuluhan gizi ibu hamil kembali agar ibu hamil mampu memenuhi kebutuhan nutrisi janin, untuk mencegah terjadinya stunting. Pemeriksaan dilakukan dengan pengukuran fundus uteri (TFU) dapat digunakan untuk menentukan usia kehamilan atau menentukan tafsiran berat janin. TFU diukur dengan methelin dari fundus ke simfisis pubis. Cara pengukurannya dengan menggunakan methelin dengan titik nol diletakkan di atas simfisis pubis, lalu ditarik setinggi fundus uteri ibu hamil (Kamariyah, 2014).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa ibu yang melahirkan bayi dengan berat badan rendah mengalami depresi 2,8 kali lebih tinggi dibandingkan ibu yang melahirkan bayi dengan berat badan normal. Ibu dengan tingkat kecemasan dan depresi yang tinggi mungkin melahirkan bayi prematur dengan berat badan rendah dan

panjang badan yang lebih pendek dari bayi rata-rata (O'Dell JR, Curtis JR, Mikuls TR, et al..2013).

Tabel 1. Tafsiran Berat Janin Bayi

Kategori	Denyut Jantung Bayi		Tafsiran Berat Badan Bayi	
	f	%	f	%
Baik	13	86.66	11	73.33
Kurang	2	13.33	4	26.55
Total	15	100	15	100

Dari tabel diatas terlihat Denyut Jantung Janin Baik 86,66% dan Tafsiran Badan Bayi Baik 73.33 %. Pemeriksaan ini didukung oleh peran Bidan Desa yang berusaha memberikan bimbingan dan penyuluhan pada ibu hamil dengan video edukasi.

Untuk memaksimalkan pencegahan terjadinya stunting maka diberikan evaluasi secara berkala dengan kerjasama dengan bidan desa dan pemerintahan desa agar lebih memperhatikan tingkat gizi ibu hamil demi mencegah stunting secara dini.

Kesimpulan dan Saran

Dalam Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini peserta antusias dan bersemangat mengikuti penyuluhan ini, setiap sesi kegiatan berlangsung selama 2 x 60 menit. Pelaksanaan kegiatan berlangsung dengan baik mulai dari fase orientasi sampai terminasi. Peserta banyak yang memberikan pertanyaan di akhir sesi kegiatan, walaupun jam kegiatan sudah habis. Dengan kegiatan pengabdian ini adanya peningkatan pengetahuan dan keterampilan dan diharapkan mampu memberikan pengurangan

angka kejadian stunting di wilayah lubuk alung. Setelah diberikan edukasi diharapkan kader dan keluarga bisa berperan serta dalam pencegahan stunting.

Daftar Pustaka

- Riskesdas. (2018). Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf. In *Lembaga Penerbit Balitbangkes*.
- Boucot, A., & Poinar Jr., G. (2010). Stunting. *Fossil Behavior Compendium*, 5, 243–243. <https://doi.org/10.1201/9781439810590-c34>
- Hamil, S., & Ketidaknyamanan, D. A. N. (2018). *pISSN 2477-3441 eISSN 2477-345X PREGNANCY EXERCISE AND PREGNANCY DISCOMFORT IN THE THIRD Jurnal Bidan 3OLGZLIH -RXUQDO Volume 5 No . 01 , Jan 2018 pISSN 2477-3441 eISSN 2477-345X PENDAHULUAN*. 5(01), 33–39.
- Khotimah, S., Fis, M., Wulandari, S. S. T. R., & Fis, M. (2021). *Pengaruh Pemberian Pelvic Rocking Exercise Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil: Narrative Review*. 12(3), 1–11. [http://digilib.unisayogya.ac.id/id/eprint/5758%0Ahttp://digilib.unisayogya.ac.id/5758/1/NASPUB NR TIS%27A FEBRIANA MQ 1710301088%281%29 - Tis'a Feby Physio.pdf](http://digilib.unisayogya.ac.id/id/eprint/5758%0Ahttp://digilib.unisayogya.ac.id/5758/1/NASPUB%20NR%20TIS%20FEBRIANA%20MQ%201710301088%20281%2029%20-%20Tis%20a%20Feby%20Physio.pdf)
- Nurtiyana, E. (2016). Upaya Penanganan Nyeri Pinggang Pada Ibu Hamil Trimester Ke III Di Puskesmas Grogol Sukoharjo. *Kesehatan*. <http://epints.ums.ac.id/id/eprint/44499>
- Nuruzzaman, M. (2018). Syntax Literate : *TERORISME DAN MEDIA SOSIAL SISI GELAP BERKEMBANGNYA TEKNOLOGI INFORMASI KOMUNIKASI Mohammad*, 3(8), 27–38.
- Purnamasari, K. D. (2019). Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester Ii Dan Iii. *Journal of Midwifery and Public Health*, 1(1), 9. <https://doi.org/10.25157/jmph.v1i1.2000>
- Sari, Y., Hajrah, W. O., & Zain, V. R. (2023). Perbandingan Efektivitas Akupresur dan Prenatal Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil. *Muhammadiyah Journal of Midwifery*, 3(2), 72. <https://doi.org/10.24853/myjm.3.2.72-79>
- Syabin, N. (2023). Penyuluhan Dan Pendampingan Endorphine Massage Pada

Kader Guna Mengatasi Kecemasan Dalam Kehamilan Trimester Iii Di Kecamatan Cikarang Utara Kabupaten Bekasi. *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 7(1), 137. <https://doi.org/10.31764/jpmb.v7i1.13053>

Wahida, Nooryanto, M., & Andarini, S. (2019). Al Qur'an Surah Arrahman Recital Therapy Increase β -Endorphin Levels and Reduce Childbirth Pain Intensity on Active Phase in First Stage. *Jurnal Kedokteran Brawijaya*, 28(3), 213–216.

Yudiyanta, Novita, K., & Ratih, N. W. (2015). Assesment Nyeri. *Cdk-226*, 42(3), 214–234. <http://www.cdkjournal.com/index.php/CDK/article/view/1034/755>