

**PENGALAMAN DENGAN METODE *GENTLE BIRTH*  
PADA IBU PRIMIGRAVIDA DAN MULTIGRAVIDA: STUDI KUALITATIF  
DI KLINIK MAWAR SHARON TOBELO**

*Experience with the Gentle Birth Method on Primigravida Mothers and Multigravida:  
A Qualitative Study at the Mawar Sharon Clinic Tobelo*

**Vencha Erika Awirano<sup>1</sup>, Yurensi Felni Tjingaisa<sup>2</sup>**

Mahasiswa Program Studi Keperawatan Fakultas Sains Teknologi dan Kesehatan,  
Universitas Hein Namotemo - Tobelo

Program Studi Keperawatan Fakultas Sains Teknologi dan Kesehatan,  
Universitas Hein Namotemo - Tobelo

Email: [enchaawirano@gmail.com](mailto:enchaawirano@gmail.com)

Diterima : 9 Mei 2024

Disetujui : 26 Mei 2024

Diterbitkan : 29 mei 2024

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan pengalaman ibu primigravida dan multigravida yang bersalin dengan metode *gentle birth*. Metode yang digunakan adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Hasil yang didapatkan adalah pengalaman ibu primigravida dan multigravida dengan metode *gentle birth* mencakup delapan kunci keberhasilan *gentle birth* namun pada ibu primigravida tanpa memiliki pengalaman *healing birth trauma*. Kesimpulan yang didapat adalah Ibu primigravida dan 2 dari 3 ibu multigravida memahami *gentle birth* sebagai proses persalinan yang aman, nyaman, minim trauma, dan tidak memaksakan proses, serta 1 dari 3 ibu multigravida memahami *gentle birth* sebagai proses persalinan yang didampingi suami. Semua informan memiliki kepercayaan diri yang sinkron terhadap tubuh dan bayinya. Serta menggunakan pernapasan perut yang mendukung persalinan normal. Untuk menyeimbangkan pikiran, tubuh, dan bayi, ibu primigravida hanya mengikuti proses tubuh bekerja dan semua ibu multigravida menggunakan pernapasan perut untuk menjaga pikiran tetap tenang sehingga pikiran, tubuh dan bayinya dapat selaras, serasi, dan seimbang. Dalam persalinan, ibu primigravida dan 2 dari 3 ibu multigravida menggunakan posisi setengah duduk, sedangkan 1 dari 3 ibu multigravida menggunakan posisi jongkok. Dalam penyembuhan trauma, semua ibu multigravida *sharing* dengan suami dan bidan serta mencari informasi melalui internet. Untuk pendamping persalinan, semua ibu multigravida memilih suami, sedangkan ibu primigravida memilih suami serta ibunya. Dalam memilih penolong persalinan, semua informan memilih bidan di Klinik Mawar Sharon Tobelo.

**Kata kunci:** Primigravida, Multigravida, Kelahiran yang Lembut, klinik Mawar Sharon, Tobelo

**Abstract**

*This study aims to describe the experiences of primigravida and multigravida mothers who give birth using the gentle birth method. The method used is qualitative research with a phenomenological approach. The results obtained are the experience of primigravida and multigravida mothers with the gentle birth method which includes eight keys to successful gentle birth but in primigravida mothers without experience of healing birth trauma. The conclusion obtained is that primigravida mothers and 2 of 3 multigravida mothers understand gentle birth as a birth process that is safe, comfortable, has minimal trauma, and does not force the process, and 1 of 3 multigravida mothers understand gentle birth as a birth process accompanied by their husband. All informants have the same confidence in their bodies and their babies. As well as using abdominal breathing that supports normal delivery. To balance the mind, body, and baby, primigravida mothers only follow the process of the body's work and all multigravida mothers use abdominal breathing to keep the mind calm so that the mind, body, and baby can be in harmony, harmonious and balanced. During labor, primigravida mothers and 2 of 3 multigravida mothers use a semi-sitting position, while 1 of 3 multigravida mothers use a squatting position. In trauma healing, all multigravida mothers share with their husbands and midwives and seek information via the Internet. For birth assistance, all multigravida mothers choose their husbands, while primigravida mothers choose their husbands and mothers. In choosing birth attendants, all informants chose midwives at Mawar Sharon Clinic.*

**Keywords:** Primigravida, Multigravida, Gentle birth, Mawar Sharon Clinic, Tobelo

## PENDAHULUAN

Persalinan atau proses alami dimana hasil fertilisasi (janin) pada kehamilan yang cukup bulan keluar dari rahim melalui jalan lahir. Proses ini terjadi secara spontan pada umumnya berlangsung antara 37 minggu hingga 42 minggu kehamilan. Proses persalinan seringkali dengan nyeri yang dapat membuat ibu merasa cemas, khawatir, dan tidak siap menghadapinya. Dalam hal ini, penting bagi ibu untuk mendapatkan dukungan fisik dan emosional yang memadai selama persalinan. Tim medis yang terdiri dari bidan atau dokter akan membantu mengelola nyeri dan memberikan perawatan yang sesuai selama proses persalinan (Widiantari & Dewianti, 2021).

Beberapa ibu primigravida (ibu yang mengalami kehamilan dan melahirkan pertama kali) dan multigravida (ibu yang telah hamil dan melahirkan sebelumnya) memilih untuk melakukan prosedur *Sectio Caesarea* (SC). Rasa nyeri yang melebihi ambang toleransi ibu dapat menyebabkan stres yang mempengaruhi kondisi mental ibu. Alasan utama ibu memilih SC karena tidak mampu menahan rasa nyeri persalinan yang intens. Beberapa faktor antara lain yang dapat mempengaruhi keputusan ini termasuk kondisi medis tertentu, seperti kelainan posisi janin, preeklampsia, kelainan plasenta, atau kondisi medis lain yang dapat memperburuk persalinan normal (Hartati & Isyti'aroh, 2022; Nikijuluw, 2020; Tangkas & Lutfiana, 2018).

Untuk mengatasi masalah tersebut yang diawali dengan rasa cemas dan kurang percaya diri serta diakhiri dengan komplikasi akibat SC, salah satunya dengan metode *gentle birth* yang bertujuan memberikan rasa aman, percaya diri dan kenyamanan pada ibu hamil selama proses persalinan. Metode ini menghargai kekuatan dan kemampuan alami tubuh ibu dalam melahirkan bayinya dan memiliki variasi yang berbeda untuk mencapai pengalaman persalinan yang lebih lembut dan positif, berikut beberapa jenis metode *gentle birth* antara lain *hypnobirth*, *pranic healing*, *spinning babies*, *water birth*, *lotus birth*, dan *burning umbilical cord* (Aprillia, 2019).

Terdapat delapan kunci utama agar bisa mendapat pengalaman melahirkan yang nyaman, lembut dan minim trauma, antara lain: 1) Pengetahuan (*Knowledge*); 2) Keyakinan dan kesadaran (*Mindfulness and Awareness*); 3) Penyembuhan dari kelahiran sebelumnya (*Healing birth trauma*); (4) pengendalian pernapasan (*Preathe*); (5) Pikiran yang positif dan damai (*Relax mind*); (7) Gerak dan gravitasi ibu selama kehamilan dan persalinan (*Movement and gravity during pregnancy and labor*); (8) Pendamping dan penolong (*Support, partner and provide*) (Aprilla, 2017).

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Informan ditentukan dengan menggunakan teknik *puposive sampling*. Informan dalam penelitian ini adalah 1 ibu primigravida (I3) dan 3 ibu

multigravida (11), (12), dan (14). Penelitian ini dilakukan di Klinik Mawar Sharon Tobelo, Kabupaten Halmahera Utara pada bulan Maret hingga bulan April tahun 2023. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode wawancara mendalam (*Indeep interview*). Wawancara mendalam dilakukan setelah didapat persetujuan dari informan sebelumnya berupa *inform consent*. Alat bantu yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *Handphone* (HP) digunakan untuk memperjelas hasil penelitian berupa gambar dan merekam suara, serta pedoman wawancara yang disusun untuk membantu agar wawancara yang dilakukan tidak menyimpang dari tujuan penelitian.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

**Tabel 1.** Karakteristik Informan

Informan	Usia	Tahun Persalinan	Status Ibu
11	43	2018	Multi
12	30	2022	Multi
13	31	2021	Primi
14	30	2019	Multi

### 1. Tema *High Knowledge* atau Pengetahuan

Berdasarkan hasil penelitian, 11 memahami *gentle birth* sebagai proses persalinan yang didampingi oleh keluarga khususnya suami. 12, 13 dan 14 memahami metode *gentle birth* sebagai proses persalinan yang nyaman, minim trauma, serta persalinan yang tidak dipaksakan. Dalam pengenalan *gentle birth* untuk pertama kali, 11 mengetahui *gentle birth* melalui bidan yang *pro* terhadap *gentle*

*birth*. 12 dan 13 mengetahuinya melalui keluarga yang telah mendapatkan informasi seputar *gentle birth* dari bidannya sendiri. Sedangkan 14 awal mula mengetahui *gentle birth* melalui postingan di media sosial. Pengetahuan atau kognitif sangat penting untuk mempengaruhi tindakan seseorang. Seorang ibu yang akan melahirkan secara normal harus mengetahui informasi mengenai persalinan yang aman, nyaman, dan minim trauma, baik melalui media sosial, buku maupun kelas *Antenatal Care* (ANC) dari tenaga kesehatan yang *pro* terhadap *gentle birth*.

Pengetahuan adalah hasil dari tahu setelah melakukan pengamatan secara penginderaan terhadap suatu objek. Penginderaan terjadi melalui panca indera manusia antara lain: penglihatan, penciuman, pengecap, serta peraba (Naha & Handayani, 2018). Dalam buku yang berjudul *Bebas Takut Hamil dan Melahirkan* oleh (Aprilla, 2017) menyatakan bahwa *knowledge is power*, hal ini berarti pengetahuan yang harus dimiliki oleh setiap ibu hamil yang akan menghadapi proses persalinan. Ketika seorang ibu hamil memiliki pengetahuan yang baik tentang kehamilan serta proses persalinan, secara langsung ia akan mengetahui seperti apa yang baik bagi tubuh dan bayinya, ia akan merencanakan banyak persiapan terkait proses persalinan seperti mengikuti beberapa program *gentle birth* dalam kelas ANC.

### 2. Tema *Mindfulness and Awareness*

Berdasarkan hasil penelitian yang didapat, 11 ragu melahirkan secara normal

karena faktor usianya akan tetapi setelah berdiskusi dengan suaminya serta berdoa, *I1* menjadi yakin terhadap diri sendiri. *I2* yakin karena iman dan percaya bahwa setiap perempuan diciptakan oleh Sang Pencipta untuk bisa melahirkan secara normal. *I2* mengikuti kelas persiapan persalinan untuk lebih meyakinkan diri dalam menghadapi proses persalinan. Dengan kondisi kehamilan yang aman dan normal, serta memberikan afirmasi yang positif pada tubuh dan bayinya, membuat *I3* menjadi yakin terhadap diri sendiri agar bisa melahirkan secara normal. *I4* yakin memilih *gentle birth* setelah mendengar pengalaman positif dari orang lain yang pernah melahirkan secara *gentle birth*, dan mengikuti *hipnobirthing* bersama suami untuk lebih meyakinkan diri dalam menghadapi proses persalinannya.

*Mindfulness and awareness* dalam persalinan adalah dua aspek yang penting untuk membantu ibu menghadapi proses persalinan dengan lebih baik. *Mindfulness* merujuk pada kesadaran atau kehadiran saat ini, dimana seorang ibu menjadi lebih fokus dan sadar terhadap setiap momen yang sedang dia alami selama persalinan. Ini berarti mengalihkan perhatian dari pikiran yang khawatir tentang masa depan atau masa lalu, dan lebih menghadapi momen saat ini dengan penuh perhatian. Sementara itu, *awareness* berarti kesadaran yang lebih mendalam tentang tubuh dan perasaan ibu selama persalinan. Ia menjadi lebih oeka terhadap sensasi yang muncul dalam tubuhnya, seperti kontraksi, pernapasan, ketegangan, atau rasa nyeri. Dengan

*awareness* yang tinggi, ibu dapat lebih memahami tubuhnya sendiri dan memahami bagaimana tubuh merespons proses persalinan (Aprillia, 2020)

### 3. Tema *Healing Birth Trauma*

Berdasarkan hasil penelitian, *I1* menyembuhkan trauma persalinan dimasa lalu dengan sering membaca *leaflet* dan melihat di Youtube tentang persalinan dengan metode *gentle birth*. Dengan dukungan suami serta belajar tentang *gentle birth*, membuat *I2* yakin bahwa pengalaman negatif tidak akan terulang. *I4* sering *sharing* dengan bidan dan *searching* diinternet, membuat *I4* berani memutuskan untuk memiliki anak berikutnya setelah enam tahun tidak merencanakan program kehamilan.

Seseorang yang mengalami trauma akan menghindari kejadian yang serupa untuk kedua kalinya. Untuk mengatasi trauma tersebut, setiap orang memiliki cara penyelesaian masing-masing. Dalam buku *Prenatal Gentle Yoga* Kunci Melahirkan dengan Lancar, Aman, Nyaman, dan Minim Trauma oleh (Aprillia, 2020) mengenai Trauma *Healing* yakni kehilangan semua ketakutan yang mungkin dirasakan serta hilangkan dan obati (*heal*) trauma yang mungkin terekam dibawah alam sadar.

### 4. Tema *Breathe*

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan semua informan menggunakan pernapasan perut saat persalinan, karena semua informan selalu diajarkan teknik pernapasan yang benar pada saat melakukan kunjungan

pemeriksaan. Napas adalah hal yang sangat penting dalam kehidupan sehari-hari, dan merupakan kunci utama dalam kehamilan dan persalinan. Relaksasi napas adalah pernapasan abdomen dengan frekuensi yang lambat, tenang, berirama, serta nyaman. Penelitian yang dilakukan oleh Saputri & Kahija, (2020) dengan judul eksplorasi fenomenologis deskriptif tentang pengalaman Ibu yang melahirkan dengan *gentle birth*, menyatakan bahwa partisipan yang mengolah napas dan relaksasi merasa lebih tenang dan lancar menghadapi persalinan. Dengan napas, seorang ibu belajar untuk menyalurkan energinya ke seluruh tubuh untuk meraih semua kekuatan, potensi dan pikirannya untuk proses persalinan.

##### 5. Tema *Relax Mind*

Berdasarkan hasil penelitian mengenai *relax mind*, didapatkan *I1* memiliki pikiran yang tenang, tidak ada rasa takut, serta berdoa pada Tuhan Yang Maha Esa agar diberi kekuatan dalam menghadapi proses persalinan. Sebelum melahirkan, *I2* beserta suami telah berdoa pada Tuhan Yang Maha Esa menghilangkan hal negatif seperti pikiran dan perkataan yang mungkin tidak disengaja, sehingga pada proses persalinan berlangsung, yang *I2* harapkan ialah hal positif terjadi. *I3* hampir terpengaruh dengan perkataan orang lain tentang sensasi nyeri saat persalinan, namun bagi *I3* sensasi tersebut tidak seperti yang dijelaskan oleh orang lain, *I3* tetap berusaha tenang dan berdamai dengan sensasi tersebut dengan mengatur nafas yang baik. Pikiran *I4* mengalir

mengikuti keadaan, dan sadar bukan hanya ibu yang berjuang mengeluarkan bayi, namun bayi juga sedang berjuang didalam perut agar bisa lahir, sehingga *I4* tidak memikirkan diri sendiri yang memaksakan bayi harus lahir dengan cepat.

Relaksasi pikiran dapat dilakukan dengan berbagai cara, seperti:

- a) Melakukan meditasi secara teratur dapat membantu mengurangi stres dan meningkatkan ketenangan pikiran. Meditasi juga dapat membantu ibu merasa lebih terhubung dengan tubuhnya dan proses persalinan.
- b) Menggunakan visualisasi dapat membantu ibumenbayangkan proses persalinan yang positif dan lancar. Ibu dapat membayangkan dirinya dan bayinya dalam keadaan sehat dan bahagia setelah persalinan selesai.
- c) mendengarkan musik yang menenangkan dapat membantu mengalihkan pikiran dari kekuatan atau kecemasan yang mungkin muncul selama persalinan.
- d) Menggunakan teknik pernapasan yang tepat dapat membantu merilekskan pikiran dan tubuh. Napas dalam dan perlahan dapat membantu mengurangi stres dan meningkatkan ketenangan.
- e) Mendapat dukungan emosional dari pasangan, keluarga, atau tenaga medis yang merawat dapat membantu ibu merasa lebih tenang

dan yakin menghadapi proses persalinan.

- g) persalian. Usahakan menciptakan lingkungan yang nyaman dan tenang (Aprillia, 2020).

#### **6. Tema *Mind, Baby, and Body Balance***

Berdasarkan hasil penelitian yang didapat, *I1* menjaga pikiran agar tetap tenang, konsentrasi, tidak panik dan tidak takut, sehingga membuat tubuhnya tidak tegang. *I2* dan suami membuat sugesti yang positif terhadap tubuh dan bayi, *I2* percaya bahwa memberikan sugesti positif membuat bayi dan tubuhnya dapat bekerja sama. *I3* tidak memaksakan diri untuk mengejan dan tidak memaksakan bayi agar lahir dengan cepat, menurutnya jika memang waktunya lahir pasti bayi akan lahir dan ibunya akan mengejan. *I4* mengikuti proses tubuh bekerja, ia menikmati sensasi yang ada dan merilekskan tubuh dengan duduk *dibirthing ball*.

Dalam buku *prenatal gentle yoga kunci melahirkan dengan lancar, aman, nyaman, dan minim trauma* oleh Aprillia, (2020) mengenai *mind, body, and baby balance* bahwa kunci keberhasilan melahirkan dengan nyaman yaitu menjaga keseimbangan napas, tubuh, dan pikiran. Pada dasarnya tubuh dan pikiran harus sejalan dengan mengelola napas yang tenang, hal ini karena napas yang tenang mempengaruhi semua unsur dalam tubuh seperti merilekskan otot dan meredakan rasa nyeri, pikiran adalah daya cipta manusia sehingga apa yang dipikirkan oleh manusia akan digambarkan melalui tubuh. Dalam proses persalinan membutuhkan

- f) Hindari situasi atau hal-hal yang dapat menimbulkan stres selama keseimbangan napas, tubuh dan pikiran yang tenang, dan positif agar tercipta pengalaman persalinan yang aman, nyaman dan minim trauma

#### **7. Tema *Movement, and Gravity During Pragnancy and Labor***

Berdasarkan hasil penelitian yang didapat, *I1* menjaga pikiran agar tetap tenang, konsentrasi, tidak panik dan tidak takut, sehingga membuat tubuhnya tidak tegang. *I2* dan suami membuat sugesti yang positif terhadap tubuh dan bayi, *I2* percaya bahwa memberikan sugesti positif membuat bayi dan tubuhnya dapat bekerja sama. *I3* tidak memaksakan diri untuk mengejan dan tidak memaksakan bayi agar lahir dengan cepat, menurutnya jika memang waktunya lahir pasti bayi akan lahir dan ibunya akan mengejan. *I4* mengikuti proses tubuh bekerja, ia menikmati sensasi yang ada dan merilekskan tubuh dengan duduk *dibirthing ball*.

Hal ini sama seperti yang disampaikan oleh Aprillia, (2020) bahwa *kunci melahirkan dengan lancar, aman, nyaman, dan minim trauma* mengenai *mind, body, & baby balance* bahwa kunci keberhasilan melahirkan dengan nyaman yaitu menjaga keseimbangan napas, tubuh, dan pikiran. Menurut peneliti, pada dasarnya tubuh dan pikiran harus sejalan dengan mengelola napas yang tenang, hal ini karena napas yang tenang mempengaruhi semua unsur dalam tubuh seperti merilekskan otot dan meredakan rasa nyeri, pikiran adalah daya cipta

manusia sehingga apa yang dipikirkan oleh manusia akan digambarkan melalui tubuh. Dalam persalinan membutuhkan keseimbangan napas, tubuh dan pikiran yang tenang, dan positif agar tercipta pengalaman persalinan yang aman, nyaman dan minim trauma.

#### 8. Tema *Provider and Support*

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan saat persalinan, *1* memosisikan tubuh setengah duduk dengan kaki yang mengangkang diatas tempat tidur, jika posisi terlentang maka ia merasakan sesak. *2* mencari posisi yang nyaman yaitu posisi jongkok di lantai dan berpegangan ditempat tidur sehingga ia merasa adanya dorongan dari dalam perut. *3* memosisikan tubuhnya setengah duduk. *4* memosisikan tubuh setengah duduk sambil miring ke kiri. Pemilihan posisi persalinan sangat berpengaruh dalam kemajuan proses persalinan.

Penelitian Saputri & Kahija, (2020) menyatakan bahwa sikap, perawatan dan dukungan dari tenaga kesehatan akan berpengaruh pada pengalaman persalinan ibu. Posisi yang nyaman bagi ibu dapat membantu meningkatkan kenyamanan, memfasilitasi pergerakan bayi melalui jalan lahir, dan memungkinkan pelacakan dan penyesuaian posisi yang lebih mudah oleh ibu dan tenaga medis yang membantu proses persalinan. Dalam buku yang dituliskan oleh (Aprillia, 2020) dengan judul *prenatal gentle yoga kunci melahirkan dengan lancar, aman, nyaman, dan minim trauma mengenai mobility & gravity during labor* tertulis bahwa ibu memanfaatkan gravitasi bumi untuk

membantu proses persalinan serta selalu aktif bergerak dalam posisi yang mendukung persalinan alami. Beberapa posisi persalinan yang umum digunakan dan dapat dijadikan pilihan oleh ibu adalah 1) posisi berdiri: berdiri dengan dukungan seperti berpegangan pada meja atau dinding, dapat membantu membuka panggul dan mengurangi tekanan pada panggul bawah. Ini juga dapat membantu bayi bergerak lebih bebas melalui jalan lahir. 2) posisi meringkuk: duduk dengan lutut ditekuk dan kaki terbuka lebar dapat membantu membuka panggul dan memfasilitasi pergerakan bayi. posisi ini juga dapat membantu meredakan tekanan pada perineum. 3) posisi miring: berbaring pada sisi tubuh dengan kaki sedikit diangkat atau didorong ke depan dapat membantu membuka panggul dan memfasilitasi rotasi bayi. 4) posisi melintang: berbaring pada punggung dengan kaki terbuka lebar dapat membantu memfasilitasi proses persalinan dan memberikan akses yang lebih mudah bagi tenaga medis untuk membantu jika diperlukan. 5) posisi bertopang: berbaring pada punggung dengan bagian atas tubuh agak lebih tinggi, seperti dengan bantal di bawah punggung atas, dapat membantu mengurangi tekanan pada perut dan memfasilitasi pergerakan bayi (Aprillia, 2019)

#### KESIMPULAN

Ibu primigravida dan 2 dari *13* ibu multigravida memahami *gentle birth* sebagai proses persalinan yang aman, nyaman, minim trauma, dan tidak memaksakan proses, serta 1 dari *13* ibu

multigravida memahami *gentle birth* sebagai proses persalinan yang didampingi suami. Semua informan memiliki kepercayaan diri yang sama terhadap tubuh dan bayinya. serta menggunakan pernapasan perut yang mendukung persalinan normal. Untuk menjaga atau menyeimbangkan pikiran, tubuh, dan bayi, ibu primigravida hanya mengikuti proses tubuh bekerja dan semua ibu multigravida menggunakan pernapasan perut untuk menjaga pikiran tetap tenang sehingga pikiran, tubuh dan bayinya dapat selaras, seerasi, dan seimbang. Dalam persalinan,

ibu primigravida dan 2 dari 13 ibu multigravida menggunakan posisi setengah duduk, sedangkan 1 dari 13 ibu multigravida menggunakan posisi jongkok. Dalam penyembuhan trauma, semua ibu multigravida *sharing* dengan suami dan bidan serta mencari informasi melalui internet. Untuk pendamping persalinan, semua ibu multigravida memilih suami, sedangkan ibu primigravida memilih ibu serta suami. Dalam memilih penolong persalinan, semua informan memilih bidan di Klinik Mawar Sharon Tobelo.

## RUJUKAN

- Aprillia, Yesie. 2017. *Bebas Takut Hamil dan Melahirkan*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Aprillia, Yesie. 2019. *Gentle Birth Cara Lembut dan Nyaman Sambut Buah Hati*. Revisi. edited by R. Mira and S. M. Aminah. Jakarta: Kompas Gramedia.
- Aprillia, Yesie. 2020. *Prenatal Gentle Yoga Kunci Melahirkan dengan Lancar, Aman, Nyaman, dan Minim Trauma*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Hartati, Ni'mah, and Saya Isyti'aroh. 2022. "Penerapan Edukasi Menyusui Pada Ibu Multigravida yang Bekerja Untuk Meningkatkan Pengetahuan." *University Research Colloquium* 85:1161–67.
- Naha, Marniani Konga, and Sri Handayani. 2018. "Hubungan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Persalinan dengan Kesiapan Menghadapi Persalinan Pada Trimester III di Puskesmas Umbulharjo 1." *Jurnal Kesehatan Samodra Ilmu* 9(2):158–68.
- Nikijuluw, Isabel. 2020. "Hubungan Pengetahuan Tentang Tanda Bahaya Kehamilan dan Dukungan Keluarga dengan Kepatuhan Melakukan Antenatal Care (ANC) Pada Ibu Primigravida di Wilayah Kerja Puskesmas Air Salobar Kota Ambon."
- Saputri, Nanda Erfani, and Yohanis F. La Kahija. 2020. "Eksplorasi Fenomenologis Deskriptif Tentang Pengalaman Ibu yang Melahirkan dengan Gentle Birth." *Jurnal EMPATI* 10(2):80–93. doi: 10.14710/empati.2020.27694.
- Tangkas, Ni Made Karlina Sumiari, and Indrie Lutfiana. 2018. "Kewenangan Bidan Dalam Melakukan Metode Persalinan Gentle Birth pada Ibu Bersalin Melalui Pendekatan Holistic Care." *Journal Kesehatan Midwinerslion* 3(2):1–7.
- Widiantari, Kadek, and Ni Made Dewianti. 2021. "Pengalaman Ibu Multigravida Bersalin dengan Metode Gentle Birth di Klinik Bumi Sehat Kabupaten Gianyar." *JOMIS (Journal of Midwifery Science)* 5(1):10–20. doi: 10.36341/jomis.v5i1.1335.