

Pelatihan Penggunaan *Peanut Ball* pada Bidan untuk Mengurangi Nyeri Kala I Persalinan di Puskesmas Pembina Palembang

Eprila¹, Aprilina², Sari Wahyuni³

^{1,2,3}Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes Palembang

³sariwahyuniplg@gmail.com

Received: 6 Mei 2020; Revised: 28 Mei 2021; Accepted: 24 Juni 2021

Abstract

Labor is a physiological and normal event experienced by women. A delivery that cannot be handled properly can cause the delivery process to not take place smoothly. The labor process is identical to the pain that will be experienced. Physiologically, pain occurs when the muscles of the uterus contract in an effort to open the cervix and push the baby's head towards the pelvis. Approximately 90% of deliveries are accompanied by pain and 7-14% are not accompanied by pain. At the first time there is a contraction that can suppress the nerve endings, causing pain stimulation and the impact of fear and fear. One of the relaxation techniques and nonpharmacological measures in the management of pain during labor using a birth ball. Many studies have proven that birthing ball is effective in facilitating labor. Usually the ball used is a gym ball, while peanut ball is still very rarely used. Recent research shows that the use of peanut ball is more effective than gym ball. The aim of community service is to increase the knowledge and skills of midwives regarding the use of peanut ball. Community service activities are carried out at the Public Health Center Pembina Palembang in July 2019 with 14 midwives as participant. The activity began with a pre-test, distribution of leaflets, explanation of the material by the method of lecture question and answer, demonstration and post test. As a result of this community service, there is an increase in midwives knowledge and skills regarding the use of peanut ball, It can be seen from the increase in the results of the post test. The output achieved was increased knowledge of midwives about peanut ball and the formation of module.

Keywords : *Labor pain, peanut ball, Midwife*

Abstrak

Persalinan merupakan kejadian fisiologis dan normal yang dialami oleh wanita. Persalinan yang tidak dapat ditangani dengan baik dapat menyebabkan proses persalinan tidak berlangsung dengan lancar. Proses persalinan identik dengan rasa nyeri yang akan dialami. Secara fisiologis nyeri terjadi ketika otot-otot rahim berkontraksi sebagai upaya membuka servik dan mendorong kepala bayi ke arah panggul. Kurang lebih 90% persalinan disertai rasa nyeri dan 7-14% tidak disertai nyeri. Pada kala I terjadi kontraksi yang dapat menekan ujung syaraf sehingga menimbulkan rangsangan nyeri dan berdampak timbulnya ketakutan dan rasa takut. Salah satu teknik relaksasi dan tindakan nonfarmakologis dalam penanganan nyeri saat persalinan dengan menggunakan *birth ball*. Banyak penelitian yang telah membuktikan bahwa *birthing ball* efektif dalam memperlancar persalinan. Biasanya bola yang digunakan ialah *gym ball*, sementara *peanut ball* masih sangat jarang digunakan. Penelitian terbaru

Pelatihan Penggunaan Peanut Ball pada Bidan untuk Mengurangi Nyeri Kala I Persalinan di Puskesmas Pembina Palembang

Eprila, Aprilina, Sari Wahyuni

menunjukkan bahwa penggunaan *peanut ball* lebih efektif dibandingkan *gym ball*. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini yakni meningkatkan pengetahuan dan keterampilan bidan mengenai penggunaan *peanut ball*. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan di Puskesmas Pembina Palembang pada Juli 2019 yang diikuti oleh 14 bidan. Kegiatan diawali dengan *pre test*, pembagian *leaflet*, penjelasan materi dengan metode ceramah Tanya jawab, demonstrasi dan *post test*. Hasil dalam pengabdian masyarakat ini terdapat peningkatan pengetahuan dan keterampilan bidan mengenai penggunaan *peanut ball*, hal ini terlihat dari peningkatan hasil *post test* yang dilakukan. Luaran yang dicapai adalah peningkatan pengetahuan bidan tentang *peanut ball* dan terbentuknya modul.

Kata Kunci: nyeri persalinan; *peanut ball*; bidan

A. PENDAHULUAN

Proses persalinan identik dengan rasa nyeri yang akan dijalani. Secara fisiologis nyeri terjadi ketika otot-otot rahim berkontraksi sebagai upaya membuka servik dan mendorong kepala bayi ke arah panggul. Nyeri pada persalinan kala I merupakan proses fisiologis yang disebabkan oleh proses dilatasi servik, hipoksia otot uterus saat kontraksi, iskemia korpus uteri dan peregangan segmen bawah rahim dan kompresi saraf di servik (Bandiyah, 2009).

7-4% persalinan tidak disertai dengan rasa nyeri dan hampir 90% persalinan disertai rasa nyeri. Pada kala I terjadi kontraksi yang dapat menekan ujung syaraf sehingga menimbulkan rangsangan nyeri dan berdampak timbulnya ketakutan dan rasa takut, pada kala I fase aktif akan terjadi peningkatan rasa nyeri (Evoski dalam Hamilton (2006)

Nyeri persalinan dapat menimbulkan stres yang menyebabkan pelepasan hormon yang berlebihan seperti katekolamin dan steroid. Hormon ini dapat menyebabkan terjadinya ketegangan otot polos dan vasokonstriksi pembuluh darah. Hal ini dapat mengakibatkan penurunan kontraksi uterus, penurunan sirkulasi uteroplasenta, pengurangan aliran darah dan oksigen ke uterus, serta timbulnya iskemia uterus yang membuat impuls nyeri bertambah banyak (Sumarah, 2009).

Kondisi nyeri persalinan membuat sebagian besar ibu memilih cara yang paling cepat dan gampang untuk menghilangkan

nyeri. Fenomena yang terjadi saat ini kebanyakan ibu lebih memilih untuk melakukan operasi *sectio caesarea* tanpa indikasi yang jelas dan juga meminta untuk dilakukan epidural anestesi. Semakin banyak ibu yang ingin melahirkan tanpa rasa nyeri menyebabkan berbagai cara dilakukan untuk menurunkan nyeri persalinan di antaranya teknik farmakologi dan non farmakologi. Tindakan peredaan nyeri persalinan secara non farmakologi di antaranya dengan cara distraksi, biofeedback atau umpan balik hayati, hipnotis diri, mengurangi persepsi nyeri dan stimulasi kutaneus artinya mandi air hangat, kompres hangat atau dingin, stimulasi saraf elektrik transkutan, masase seperti counterpressure. (Pooter dan Perry, 2005)

Selain itu beberapa teknik non farmakologi diatas, salah satu manajemen nyeri persalinan dapat juga dilakukan dengan teknik relaksasi menggunakan *Birth Ball*. *Birth Ball* menjadi populer bagi ibu yang melahirkan di rumah sakit, rumah bersalin dan di rumah dimana *birth ball* ini sangat bermanfaat untuk digunakan dalam posisi persalinan dan dapat membuat nyaman ibu selama menjelang proses persalian (Makvandi, 2015).

Salah satu *birth ball* yang dapat digunakan adalah *peanut ball*. *peanut ball* memiliki keunggulan dibandingkan dengan *birth ball* lainnya, di antaranya karena bentuk dari *peanut ball* yang menyerupai bentuk kacang, di mana terdapat lekukan pada bagian tengah bola, *peanut ball* ini mudah digunakan dalam posisi apa pun termasuk pada saat ibu berbaring sehingga hal ini dapat membuat

nyaman ibu hamil ataupun bersalin pada saat berbaring dan *peanut ball* ini juga efektif untuk membantu membuka panggul serta menghindari resiko terjadi masalah pada janin dengan demikian proses persalinan dapat berlangsung lebih cepat dan aman. *peanut ball* terdiri dari beberapa ukuran, *peanut ball* yang kecil dirancang untuk digunakan di antara kaki sedangkan *peanut ball* yang lebih besar dirancang digunakan untuk duduk atau membungkuk (Katie, 2018; Bidan Kita, 2016; Strusberg, 2016)

Penggunaan *Peanut Ball* di ruang persalinan mulai dikenal beberapa tahun belakangan ini. *peanut ball* dapat digunakan untuk mendukung relaksasi ketika adanya tindakan epidural atau bagi ibu melahirkan yang ingin merebahkan dirinya di kasur namun tetap menjaga pelvis tetap terbuka. Berbeda dengan bantal ataupun guling, permukaan *peanut ball* tidak licin, tidak rata atau gepeng, sangat nyaman ketika digunakan saat gelombang rahim (kontraksi) datang. Terdapat banyak manfaat dari *peanut ball* di antara mendukung posisi-posisi yang dapat melancarkan jalannya proses persalinan yang nyaman dan minim trauma, membantu optimalisasi posisi janin, membantu mengurangi nyeri kontraksi serta salah satu sarana induksi alami yang sangat direkomendasi oleh Tim *Hipno Birthing* Indonesia (Katie, 2018; Bidan Kita, 2016).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di Puskesmas Pembina Palembang diketahui bahwa semua tenaga kesehatan khususnya bidan mengaku belum mengetahui apa itu *peanut ball*, bagaimana cara penggunaannya dan manfaat dari *peanut ball*. Hal ini dikarenakan bahwa *peanut ball* masih terdengar asing bagi sebagian besar tenaga kesehatan khususnya bidan dan belum banyak tenaga kesehatan yang melakukan sosialisasi terhadap manfaat dari *peanut ball* yang merupakan salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk mengurangi rasa nyeri persalinan.

Hasil wawancara secara langsung yang dilakukan kepada pimpinan Puskesmas

Pembina Palembang, beliau mengatakan bahwa di Puskesmas Pembina Palembang belum pernah dilakukan penyuluhan dan pelatihan tentang manajemen nyeri persalinan dengan menggunakan *peanut ball* baik kepada ibu hamil maupun kepada tenaga kesehatan khususnya bidan. Puskesmas Pembina merupakan Puskesmas yang berada di lingkungan padat penduduk dan memiliki rawat inap untuk ibu-ibu bersalin dan nifas. Puskesmas Pembina memiliki 6 kelas ibu hamil dan 33 Posyandu.

Berdasarkan latar belakang di atas, kami tim dosen Program Studi D4 Kebidanan beserta mahasiswa Program Studi D4 Kebidanan Semester VI Politeknik Kesehatan Kemenkes Palembang telah melakukan pengabdian kepada masyarakat yang bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan bidan di Puskesmas Pembina Palembang Kecamatan Seberang Ulu II Kota Palembang mengenai penggunaan *peanut ball* sebagai salah satu teknik yang dapat digunakan dalam manajemen nyeri persalinan.

B. PELAKSANAAN DAN METODE

Kegiatan dalam pengabdian masyarakat ini menggunakan metode pemberian edukasi secara penyuluhan dengan ceramah tanya jawab dan praktik serta diskusi. Kegiatan ini dilakukan untuk memberikan pemahaman bidan mengenai penggunaan *peanut ball* yang meliputi definisi teknik *peanut ball*, spesifikasi *peanut ball*, tujuan atau manfaat dari penggunaan *peanut ball* serta posisi yang disarankan dalam penggunaan *peanut ball*.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dosen dan mahasiswa Program Studi D4 Kebidanan Poltekkes Kemenkes Palembang ini dilaksanakan di Puskesmas Pembina Palembang pada bulan Juli 2019. Adapun prosedur dan alat evaluasi yang dilakukan meliputi tahap persiapan, pelaksanaan dan evaluasi.

Tahap persiapan dilakukan sebelum kegiatan pengabdian masyarakat dimulai di Puskesmas Pembina Palembang, kemudian dilanjutkan dengan tahap pelaksanaan yakni

Pelatihan Penggunaan Peanut Ball pada Bidan untuk Mengurangi Nyeri Kala I Persalinan di Puskesmas Pembina Palembang

Eprila, Aprilina, Sari Wahyuni

dengan memberikan pelatihan tentang penggunaan *peanut ball* terhadap bidan yang ada di Puskesmas Pembina Palembang di mana sebelum melakukan pelatihan, terlebih dahulu dilakukan *pre test* mengenai penggunaan *peanut ball*. Setelah *pre test* dilakukan, kemudian Tim pelaksana mulai menjelaskan materi diantara menjelaskan ukuran *peanut ball*. Terdapat beberapa ukuran dalam *peanut ball*. *peanut ball* dengan diameter ukuran 45 cm dianjurkan untuk wanita dengan tinggi kurang dari 160 cm, 50 cm wanita dengan tinggi 160-170 cm, 60 cm untuk wanita dengan tinggi diatas 174 cm dan ukuran 70 cm hanya untuk duduk (Strusberg, 2016). *peanut ball* yang sering digunakan yakni *peanut ball* berdiameter 45 atau 55 cm (Lythgoe, 2014). Materi lainnya yang dijelaskan manfaat dari *peanut ball* dapat mempercepat waktu persalinan dan mengurangi rasa nyeri persalinan kemudian dilanjutkan dengan penjelasan posisi dalam *peanut ball* diantaranya posisi *sitting upright*, *side lying position*, *lunge position*, *fire hydrant position*, dan *pushing position* (Grant, 2014; Weis, 2019; Marcin, 2019)



Gambar 1. *Peanut Ball* yang Digunakan dalam Kegiatan Pengabmas

Pada tahap akhir dilakukan evaluasi yang dilakukan dengan melakukan *post test* terhadap pelatihan yang telah diberikan dengan membagikan kuesioner *post test*. Data hasil *pre test* maupun *post test* tentang pelatihan ini dianalisis dengan teknik analisis deskriptif.

Luaran dalam kegiatan ini adalah peningkatan pengetahuan bidan tentang manajemen nyeri persalinan dengan menggunakan *peanut ball*, peningkatan keterampilan bidan dalam menggunakan *peanut ball* serta memotivasi bidan untuk mensosialisasikan pemanfaatan *peanut ball* pada ibu hamil sebagai salah satu teknik memperlancar persalinan guna mengurangi komplikasi persalinan. Luaran lainnya dalam

kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah terbentuknya modul penggunaan *peanut ball*.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Persiapan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diawali dengan melakukan studi pendahuluan pada beberapa Puskesmas yang ada di Kota Palembang yang melayani persalinan. Puskesmas Pembina Palembang merupakan salah satu Puskesmas di kota Palembang yang memberikan pelayanan persalinan. Setelah tim menentukan tempat yang akan menjadi tempat kegiatan pengabdian masyarakat, lalu tim mengajukan surat permohonan izin penelitian kepada Direktur Poltekkes Kemenkes lalu Kesbangpolinmas dan Dinas Kesehatan Kota Palembang. Setelah mendapatkan izin kemudian peneliti menghubungi Puskesmas Pembina Palembang untuk kegiatan pengabdian masyarakat. Kemudian melakukan pengaturan jadwal pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

Pelaksanaan/Pelatihan

Pelatihan penggunaan *peanut ball* ini dilakukan di ruang pertemuan Puskesmas Pembina Palembang pada tanggal 12 Juli 2019. Jumlah peserta dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah 14 orang bidan dan tim pelaksana terdiri dari 3 orang dosen dan 3 orang mahasiswa Semester VII Program Studi D4 Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes Palembang. Pada awal pelatihan dimulai, setiap peserta diberikan formulir kesediaan untuk ikut dalam kegiatan pengabdian masyarakat kemudian melakukan *pre test* terhadap peserta mengenai penggunaan *peanut ball*. *Pretest* dilakukan untuk mengetahui sejauh mana tingkat pengetahuan bidan mengenai *peanut ball* sebelum diberikan materi. Kemudian menyampaikan materi dengan metode ceramah dan tanya jawab dengan memberikan *leaflet* kepada semua peserta dan tim pelaksana menjelaskan materi yang ada pada *leaflet* tersebut. Setelah materi dijelaskan tim pelaksana mendemonstrasikan atau melakukan pelatihan singkat bagaimana menggunakan

peanut ball dengan benar, lalu setiap peserta didampingi oleh tim pelaksana, mempraktikkan penggunaan *peanut ball* secara mandiri sesuai yang telah dipraktikkan oleh tim pelaksana.



Gambar 2. Pre Test



Gambar 3. Ceramah Tanya Jawab dan Diskusi



Gambar 4. Praktikum *Peanut Ball*

Evaluasi

Sebagai bentuk evaluasi dari pelatihan yang telah dilaksanakan maka dilakukan post test terhadap peserta pengabdian masyarakat. Pemberian *post test* tentang *peanut ball* untuk mengetahui tingkat pengetahuan dan keterampilan bidan setelah diberikan materi serta didemostrasikan tentang *peanut ball*.



Gambar 5. Post Test

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan di Puskesmas Pembina Palembang bagi bidan tentang penggunaan *peanut ball* memberikan hasil antara lain yaitu:

Umur

Tabel 1. Distribusi Peserta Berdasarkan Umur

| Usia (th) | n | % |
|-----------|----|------|
| 20-30 | 6 | 42,9 |
| 30-50 | 7 | 50 |
| >50 | 1 | 7,1 |
| Jumlah | 14 | 100 |

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat didapatkan bahwa sebagian besar

karakteristik responden berdasarkan umur didapatkan responden yang berada pada umur antara 30-50 tahun sebesar 50%. Untuk usia 20-30 tahun sebesar 42,9 % sedangkan untuk usia >50 tahun sebanyak 7,1%.

Jika diamati dari tingkat usia maka secara keseluruhan responden pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini sudah berada pada posisi dewasa, sehingga kedewasaan ini memberikan pengaruh terhadap peningkatan keterampilan pada bidan. Hal ini sejalan dengan pendapat Notoatmodjo (2012) bahwa usia berpengaruh terhadap daya tangkap dan pola pikir seseorang. Semakin bertambah usia maka akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya sehingga pengetahuan yang diperolehnya akan semakin membaik.

Pendidikan

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat didapatkan bahwa sebagian besar tingkat pendidikan peserta pelatihan *peanut ball* ini adalah D3 Kebidanan sebesar 78,6% atau lebih dari separuh responden. Sedangkan untuk tingkat pendidikan D4 Kebidanan hanya 2 orang atau sebesar 14,3 %.

Tabel 2. Distribusi Peserta Berdasarkan Pendidikan

| Pendidikan | N | % |
|--------------|----|------|
| D1 Kebidanan | 1 | 7,1 |
| D3 Kebidanan | 11 | 78,6 |
| D4 Kebidanan | 2 | 14,3 |
| Jumlah | 14 | 100 |

Teori yang menyatakan bahwa pendidikan berarti bimbingan yang diberikan seseorang kepada orang lain terhadap suatu hal agar mereka dapat memahami. Tidak dapat dipungkiri bahwa makin tinggi pendidikan seseorang semakin mudah pula mereka menerima informasi, dan pada akhirnya makin banyak pula pengetahuan yang dimilikinya. Sebaliknya, jika seseorang tingkat pendidikannya rendah, akan menghambat perkembangan sikap seseorang terhadap penerimaan, informasi dan nilai-nilai yang baru diperkenalkan (Arikunto, 2006).

Selain itu, menurut Notoatmodjo (2012) bahwa jalur pendidikan formal akan

Pelatihan Penggunaan Peanut Ball pada Bidan untuk Mengurangi Nyeri Kala I Persalinan di Puskesmas Pembina Palembang

Eprila, Aprilina, Sari Wahyuni

membekali seseorang dengan dasar-dasar pengetahuan, teori dan logika, pengetahuan umum, kemampuan analisis serta pengembangan kepribadian

Pengetahuan Sebelum Diberikan Pelatihan

Pengetahuan bidan menggunakan *peanut ball* sebelum diberikan pelatihan didapatkan hasil bahwa sebagian besar bidan yakni 93% bidan memiliki pengetahuan kurang mengenai *peanut ball* sedangkan yang memiliki pengetahuan cukup hanya 7%. Hal ini disebabkan karena masih minimnya informasi mengenai *peanut ball*. Banyak tenaga kesehatan khususnya bidan yang belum mengetahui apa itu *peanut ball* dan manfaat serta bagaimana menggunakan *peanut ball*.

Pengetahuan Setelah Diberikan Pelatihan

Setelah diberikan pelatihan maka terjadi peningkatan pengetahuan bidan mengenai *peanut ball*. Hal ini terlihat dari jumlah bidan yang memiliki pengetahuan baik sebesar 78,5% dan pengetahuan yang cukup sebesar 14,3%. Namun masih terdapat 1 orang bidan dari 14 peserta dengan pengetahuan yang kurang. Bidan tersebut masih kurang hapal urutan dalam langkah *peanut ball* dan teknik dalam menggunakan *peanut ball*.

Pelatihan tentang *peanut ball* merupakan aspek penting dalam meningkatkan keterampilan bidan dalam manajemen nyeri persalinan karena dengan menerapkan penggunaan *peanut ball* pada kala I persalinan akan mendapatkan manfaat yang cukup besar terutama dalam mengurangi rasa nyeri dalam persalinan dan manfaat lainnya yang dapat dirasakan setelah menggunakan *peanut ball*.



Gambar 6. Foto Bersama Pimpinan Puskesmas Pembina Palembang pada Saat Akhir Evaluasi

D. PENUTUP

Kesimpulan

Dari hasil pelaksanaan program pengabdian masyarakat ini dapat disimpulkan: (1) pengetahuan bidan di Puskesmas Pembina

Palembang mengenai *peanut ball* menjadi meningkat, bidan mampu menjelaskan kembali apa itu *peanut ball* dan manfaat penggunaan *peanut ball* dalam persalinan; (2) keterampilan bidan di Puskesmas Pembina Palembang mengenai *peanut ball* menjadi meningkat, bidan mampu mempraktikkan secara mandiri bagaimana cara menggunakan *peanut ball*; serta (3) terbentuknya modul *peanut ball* bagi bidan sebagai luaran dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini.

Saran

Tenaga kesehatan khususnya bidan di Puskesmas Pembina Palembang diharapkan mampu mempromosikan teknik *peanut ball* kepada ibu hamil dan bersalin yang melakukan kunjungan ke Puskesmas Pembina Palembang serta melakukan kegiatan lanjutan berupa pelatihan sejenis yang selalu diselenggarakan secara periodik sehingga dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan melaksanakan manajemen nyeri dalam persalinan.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kepada Politeknik Kesehatan Kemenkes Palembang yang telah membiayai kegiatan pengabdian masyarakat ini sehingga kegiatan ini dapat berjalan dengan baik serta kepada Pimpinan Puskesmas Pembina Palembang yang telah memberikan izin kegiatan ini dapat dilaksanakan di Puskesmas Pembina Palembang serta seluruh rekan-rekan yang membantu dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini

E. DAFTAR PUSTAKA

- Bandiyah, S. (2009). *Kehamilan Persalinan Gangguan Kehamilan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Bidan Kita. (2016). *Apa itu Peanut Ball*. Diakses melalui <https://www.bidankita.com/apa-itu-peanut-ball/>
- Grant, C. (2014). *Peanut Ball Positions. Pictorial Chart*. ©PremierBirth Tools, LLC. Diakses melalui <http://premierbirthtools.com/store/peanut-ballchart-positions/>
- Hamilton, C & Morgan, G. (2009). *Obstetri &*

- Ginekologi: Panduan Praktek*. Jakarta ; EGC
- Katie. (2018). *Can a Peanut Ball Shorten Labor?*. Diakses melalui <https://wellnessmama.com/62255/peanut-ball-shorten-labor/>
- Lythgoe, A.D. (2014). *Peanut Balls for Labor - A Valuable Tool for Promoting Progress?*. Diakses melalui <https://www.lamaze.org/Connecting-the-Dots/peanut-balls-for-labor-a-valuable-tool-for-promoting-progress>
- Makvandi S, Latifnejad Roudsari R, Sadeghi R, Karimi L. (2015). Effect of birth ball on labor pain relief: A systematic review and meta-analysis. *J Obstet Gynaecol Res.* 41 (11): 1679–1686. doi:10.1111/jog.12802
- Marcin, A. (2019). *What Is a Peanut Ball — and Can It Shorten Labor?*. Diakses melalui <https://www.healthline.com/health/pregnancy/peanut-ball>
- Potter, P.A, Perry, A.G. (2005). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan : Konsep, Proses, dan Praktik. Edisi 4. Volume 2. Alih Bahasa: Renata Komalasari, dkk.* Jakarta: EGC
- Strusberg, T. (2016). *The peanut ball: why every birthing suite should have one.* Diakses melalui <http://birthwellbirthright.com/peanut-ball-every-birthing-suite-one/>
- Sumarah. (2009). *Perawatan Ibu Bersalin: Asuhan Kebidanan Pada Ibu Bersalin.* Yogyakarta: Fitramaya
- Weiss, R.E. (2019). *Labor Positioning With a Birthing Ball.* Diakses melalui <https://www.verywellfamily.com/labor-positioning-with-a-birth-ball-2759019>