

## PENGARUH *MASSAGE COUNTERPRESSURE* TERHADAP PENURUNAN NYERI PERSALINAN DI KOTA SURABAYA

Filda Aulia<sup>1</sup>, Nova Elok Mardliyana<sup>2\*</sup>, Awwalul Wiladatil Q.<sup>3</sup>, Nur Hidayatul Ainiah<sup>4</sup>  
Program Studi S1 Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Surabaya<sup>1,2,3,4</sup>

\*Corresponding Author : novaelokm@um-surabaya.ac.id

### ABSTRAK

Nyeri persalinan merupakan suatu kondisi fisiologis yang dapat menimbulkan kecemasan pada ibu bersalin dan mengganggu kenyamanan saat persalinan. Upaya untuk meredakan rasa nyeri, seringkali hanya terfokus pada farmakologi, sedangkan untuk penanganan non farmakologi juga dapat dilakukan dengan teknik *massage counterpressure*. *Massage counterpressure* dilakukan dengan cara menekan lurus kebawah atau memutar pada daerah sacrum atau lumbal lima yang dilakukan terus menerus saat kontraksi selama 20 menit. Untuk mengetahui pengaruh teknik *massage counterpressure* terhadap penurunan nyeri pada ibu bersalin kala I fase aktif di Tempat Praktik Mandiri Bidan Siti Alfiyah dan Muarofah Kota Surabaya pada bulan Desember Tahun 2022. Penelitian ini menggunakan rancangan *Quasy Experiment* dengan desain *one-group pretest-posttest design*. Jumlah sampel 10 responden. Populasi penelitian ini adalah semua ibu bersalin kala I fase aktif dengan pengambilan sampel yaitu *Purposive Sampling* dengan jumlah 12 orang. Teknik pengumpulan data menggunakan lembar kuisioner *massage counterpressure* dan skala nyeri *numeric rating scale* (NRS). Analisis data menggunakan uji *Paired Sample t-Test*. Uji menunjukkan nilai sig (2-tailed) sebesar  $0.000 < 0,05$  sehingga data diterima yaitu ada pengaruh antara sebelum dan sesudah dilakukan *massage counterpressure*, rata-rata tingkat nyeri persalinan sebelum diberikan perlakuan adalah 8.80 dan sesudah diberikan perlakuan adalah 4.70. Hasil ini menunjukkan terdapat penurunan tingkat nyeri persalinan sebelum dan sesudah dengan selisih 4.10 dan diperoleh hasil signifikan sebesar  $0,000 < 5\%$  ( $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$ ). Penelitian ini menyatakan ada pengaruh pemberian *massage counterpressure* terhadap penurunan nyeri ibu bersalin kala I fase aktif. Hasil penelitian menyarankan agar *massage counterpressure* digunakan sebagai alternatif terapi non farmakologi dalam manajemen nyeri persalinan.

**Kata kunci** : *counterpressure* , *massage*, nyeri persalinan

### ABSTRACT

*Labor pain is a physiological condition that can cause anxiety in birthing mothers and interfere with comfort during labour. Counterpressure massage is done by pressing straight down or rotating on the sacrum or lumbar region which is done continuously during contractions for 20 minutes. To determine the effect of counterpressure massage techniques on reducing pain in labor during the active phase at the Mandiri Bidan Siti Alfiyah and Muarofah Practices, Surabaya City in December 2022. This study used a Quasy Experiment design with a one-group pretest-posttest design. The number of samples is 10 respondents. The population of this study were all mothers giving birth during the first active phase with purposive sampling with a total of 12 people. The data collection technique used a massage counterpressure questionnaire sheet and a numerical rating scale (NRS) pain scale. Data analysis used the Paired Sample t-Test. The test showed a sig (2-tailed) value of  $0.000 < 0.05$  so that the data was accepted, namely that there was an effect between before and after the counterpressure massage, the average level of labor pain before being given treatment was 8.80 and after being given treatment was 4.70. These results indicated that there was a decrease in the level of labor pain before and after with a difference of 4.10 and a significant result was obtained of  $0.000 < 5\%$  ( $p\text{-value} = 0.000 < 0.05$ ). This study states that there is an effect of giving counterpressure massage on reducing maternal pain during the first active phase. The results of the study suggest that counterpressure massage is used as an alternative non-pharmacological therapy in the management of labor pain.*

**Keywords** : *counterpressure* , *massage*, labor pain

## PENDAHULUAN

Proses kehamilan dan persalinan merupakan pengalaman yang sangat berharga bagi setiap perempuan. Persalinan merupakan keadaan fisiologis yang dialami oleh setiap wanita hamil, akan tetapi persalinan juga membawa konsekuensi rasa nyeri yang menimbulkan rasa cemas dan takut secara bersamaan. Nyeri persalinan menjadi bagian yang tidak dapat dihindari selama proses persalinan. Intensitas nyeri selama persalinan juga mempengaruhi keadaan psikologis ibu, kelancaran proses persalinan serta keadaan janin (Pratiw et al., 2017).

Nyeri persalinan merupakan sebuah pengalaman subjektif yang disebabkan oleh iskemik otot uteri, penarikan, traksi ligament uteri, traksi ovarium, tuba fallopii dan distensi bagian bawah uteri, otot dasar panggul dan perineum. Rasa nyeri pada persalinan kala I terjadi karena aktivitas di dalam tubuh untuk mengeluarkan bayi. (Kb et al., 2018). Respon fisiologis terhadap nyeri meliputi peningkatan tekanan darah, denyut nadi, pernapasan, keringat, diameter pupil, dan ketegangan otot (Sari et al., 2018). Nyeri persalinan yang tidak diatasi dengan manajemen nyeri yang benar akan mengakibatkan kelelahan sehingga terjadi penurunan kontraksi uterus dan proses persalinan berlangsung lebih lama. Proses persalinan akan menjadikan pengalaman yang kurang menyenangkan bagi ibu sehingga dapat mengakibatkan masalah baik fisik maupun psikologis (Mardliyana et al., 2017).

Nyeri persalinan hampir dirasakan oleh seluruh ibu bersalin dengan intensitas nyeri yang berbeda-beda (WHO, 2017). Sebagian besar (90%) ibu bersalin mengalami nyeri pada proses persalinannya. Murray melaporkan kejadian nyeri pada 2.700 ibu bersalin, 15% mengalami nyeri ringan, 35% dengan nyeri sedang, 30% dengan nyeri hebat dan 20% persalinan disertai nyeri sangat hebat (Rejeki et al., 2013). Rasa nyeri persalinan bersifat personal, setiap ibu bersalin mempersepsikan rasa nyeri yang berbeda-beda terhadap stimulus yang sama, tergantung pada ambang nyeri yang dimilikinya (Wahyuni et al., 2019).

Upaya peningkatan kenyamanan dan mengurangi keluhan dapat dilakukan pemberian terapi komplementer atau yang sering disebut dengan metode non-farmakologi. Metode ini direkomendasikan untuk ibu hamil sampai persalinan karena tidak menyebabkan efek pada ibu maupun janin, (Mardliyana et al., 2022) (Sukarsih et al., 2021), Salah satu terapi komplementer yang dapat diberikan pada ibu bersalin adalah teknik *massage counterpressure*. (Jens Verty Lebang et al., 2023) *Massage couterpressure* merupakan tindakan *massage* dengan penekanan yang cukup kuat pada titik tertentu dipunggung bawah selama kontraksi. Teknik *massage counterpressure* ini akan menyebabkan pemblokiran impuls nyeri yang akan ditransmisikan ke otak lebih cepat, Hal ini sangat membantu dalam mengurangi nyeri yang dirasakan, karena penekanan pada panggul dapat mengurangi regangan yang terjadi pada sakro iliaka sehingga mengurangi tegangan yang terjadi akibat penekanan internal dari kepala janin. Pemberian terapi dengan teknik *massage counterpressure* dapat menghambat rasa nyeri yang dihantarkan menuju medulla spinalis dan otak, selain itu tekanan dengan teknik *massage counterpressure* ini mengaktifkan *endorphine*, sehingga aliran rasa nyeri dapat dihambat (Puji et al., 2021).

Dengan diberikan terapi *massage* akan mengurangi ketegangan otot dan rasa sakit, meningkatkan mobilitas dan melancarkan peredaran darah. *Massage* juga dapat memberikan efek distraksi yang dapat meningkatkan hormon endorfin pada kontrol desenden yang dapat meningkatkan kenyamanan dan relaksasi otot, (Field, 2012). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik *massage counterpressure* terhadap penurunan nyeri pada ibu bersalin kala I fase aktif di Tempat Praktik Mandiri Bidan Siti Alfiyah dan Muarofah Kota Surabaya.

## METODE

Jenis penelitian ini adalah *quasy experiment* (eksperimen semu) dengan pendekatan kuantitatif. Menggunakan desain *One-Group Pretest-posttest design*. Penelitian ini

dilaksanakan pada bulan Desember 2022 di Tempat Praktik Mandiri Bidan Siti Alfiyah Dan Muarofah di Kota Surabaya. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh ibu bersalin kala I fase aktif dengan jumlah 12 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Sampel penelitian ini sejumlah 10 orang. Instrumen penelitian ini menggunakan skala ukur *Numeric Rating Scale* (NRS). Analisis data menggunakan *Uji Paired Sample t-Test* untuk mengetahui perbedaan skor sebelum dan sesudah diberikan *massage counterpressure* dan untuk menganalisa pengaruh teknik *massage counterpressure* terhadap penurunan nyeri pada ibu bersalin kala I fase aktif. Penelitian ini memperhatikan etika dalam penelitian yaitu *Informed Consent, Anonymity, Confidentiality*.

## HASIL

### Tingkat Nyeri Persalinan Sebelum Diberikan Massage Counterpressure Ibu Bersalin Kala 1 Fase Aktif Di Tempat Praktik Mandiri Bidan Siti Alfiyah dan Muarofah Kota Surabaya

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Tingkat Nyeri Responden Sebelum di Berikan *Massage Counterpressure* Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif di Tempat Praktik Mandiri Bidan Siti Alfiyah dan Muarofah Kota Surabaya**

Tingkat Nyeri	F	%
Ringan	0	0
Sedang	0	0
Berat	10	100.0
Total	10	100.0

Dari tabel 1 dapat dilihat kita ketahui bahwa nyeri persalinan sebelum dilakukan *massage counterpressure* adalah 100% nyeri berat.

### Tingkat Nyeri Persalinan Sesudah Diberikan Massage Counterpressure Ibu Bersalin Kala 1 Fase Aktif Di Tempat Praktik Mandiri Bidan Siti Alfiyah dan Muarofah Kota Surabaya

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Nyeri Persalinan Sesudah di Berikan *Massage Counterpressure* Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif di Tempat Praktik Mandiri Bidan Siti Alfiyah dan Muarofah Kota Surabaya**

Tingkat Nyeri	F	%
Ringan	2	20.0
Sedang	7	70.0
Berat	1	10.0
Total	10	100.0

Dari tabel 2 menunjukkan frekuensi tingkat nyeri responden sesudah diberikan *massage counterpressure* adalah nyeri sedang sebanyak 7 orang (70.0%). Nyeri ringan sebanyak 2 orang (20.0%) dan nyeri berat sebanyak 1 orang (10.0%).

Dari tabel 3 rata-rata nyeri responden sebelum dilakukan *massage counterpressure* adalah 8.80 dan setelah dilakukan *massage counterpressure* maka nyeri responden menjadi 4.70 terlihat perberdaan nilai dimana adanya penurunan sebelum dilakukan *massage counterpressure* dan sesudah dilakukan *massage counterpressure* 4.10 Hasil uji statistic didapatkan nilai P Value = 0,000 < 0,05 yang artinya ada pengaruh pemberian *massage counterpressure* terhadap penurunan nyeri pada ibu bersalin kala I fase aktif. Maka disimpulkan ada pengaruh yang signifikan antara sebelum dilakukan *massage counterpressure*

dan sesudah dilakukan *massage counterpressure* di tempat praktik mandiri bidan Siti Alfiah dan Muarofah kota Surabaya.

**Tabel 3. Pengaruh Teknik *Massage Counterpressure* Ibu Bersalin Untuk Mengurangi Nyeri Persalinan Kala 1 Fase Aktif di Tempat Praktik Mandiri Bidan Siti Alfiah dan Muarofah Kota Surabaya**

Variabel	Mean	Standar Deviasi	Selisih Mean	p.value	Sd Pre&post	N
Nyeri Sebelum	8.8000	.78881	4.1000	.000	.73786	10
Sesudah	4.7000	1.25167				10

## PEMBAHASAN

### Tingkat Nyeri Persalinan Sebelum Dilakukan *Massage Counterpressure*

Hasil penelitian sebelum dilakukan perlakuan *massage counterpressure* didapatkan hasil bahwa 10 responden (100.0%) merasakan tingkat nyeri berat. Nyeri persalinan yang terjadi pada responden merupakan perasaan tidak menyenangkan yang merupakan respon dari individu yang menyertai selama proses persalinan. Ibu bersalin yang mengalami stress, takut dan terkejut, sehingga pada sistem syaraf simpatis dan parasimpatis terpicu. Kecemasan yang berlebihan juga meningkatkan kadar katekolamin dalam darah yang berakibat meningkatkan aliran darah menuju pelvik dan peningkatan ketegangan pada otot, (Mardiyana & Puspita, 2022). Tubuh meresponnya dengan penyempitan dan menghambat aliran aliran darah serta oksigen sehingga berdampak pada kerja otot Rahim. Otot-otot bawah Rahim yang seharusnya bekerja melemas dan membuka justru menegang sehingga bayi tidak dapat turun ke jalan lahir, hal ini menimbulkan nyeri hebat yang dirasakan ibu (Supliyani, 2017).

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Yuliza et al, (2022) yang menunjukkan bahwa nyeri persalinan pada responden sebelum dilakukan *massage counterpressure* sebagian besar mengalami nyeri berat (96,7%) dan setelah dilakukan *massage counterpressure* menunjukkan penurunan nyeri menjadi nyeri sedang (66,7%). Hasil penelitian lainnya yang dilakukan oleh (Christiani et al., 2022) tentang efektivitas *massage counterpressure* terhadap intensitas rasa nyeri pada persalinan kala I fase aktif menunjukkan teknik *massage counterpressure* memberikan hasil nilai mean 6,700 menjadi 4,950 yang artinya ada penurunan tingkat nyeri setelah diberikan *massage counterpressure*.

Persepsi nyeri pada ibu bersalin sangat bervariasi dan bersifat subjektif. Kecemasan, stress dan rasa takut ibu yang berlebihan meningkatkan kadar katekolamin, yang secara fisiologis dapat meningkatkan kontraksi uterus sehingga meningkatkan nyeri yang dirasakan. Tubuh meresponnya dengan penyempitan dan menghambat aliran aliran darah serta oksigen sehingga berdampak pada kerja otot rahim. sehingga bayi tidak dapat turun ke jalan lahir, hal ini menimbulkan nyeri hebat yang dirasakan ibu.

### Tingkat Nyeri Persalinan Setelah Dilakukan *Massage Counterpressure*.

Hasil penelitian setelah dilakukan tindakan *massage counterpressure* dari 10 responden dimana mayoritas responden mengalami nyeri ringan yaitu 7 responden (70.0%) dan minoritas responden nyeri berat yaitu hanya 1 responden (10.0%) yang mengalami nyeri berat. Terjadi penurunan pada tingkat nyeri karena penggunaan *massage counterpressure* memberikan stimulasi berupa tekanan kuat pada sakrum yang dapat menimbulkan efek relaksasi dan efektif mengurangi nyeri saat kontraksi yang ada pada daerah pinggang dan punggung bagian bawah. Dengan memberikan teknik *massage counterpressure* dapat menutup gerbang pesan nyeri yang akan dihantar menuju medulla spinalis dan otak selain itu tekanan kuat yang diberikan pada saat melakukan tehnik *massage counterpressure* dapat mengaktifkan senyawa endorphin yang berada di sinaps sel-sel saraf tulang belakang dan otak, sehingga transmisi dari pesan

nyeri dapat dihambat yang dapat menyebabkan penurunan intensitas nyeri (Pasongli et al., 2014).

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian (Yulianingsih et al., 2019) yang menunjukkan hasil bahwa terdapat penurunan intensitas nyeri pada ibu bersalin kala I fase aktif. Hasil penelitian lainnya yang dilakukan oleh (Merry et al., 2018) tentang pengaruh teknik *massage counterpressure* terhadap lama kala I fase aktif persalinan normal mendapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh pemberian *massage counterpressure* terhadap lama kala I fase aktif persalinan normal. *Massage counterpressure* dilakukan dengan stimulasi berupa tekanan kuat pada daerah sacrum atau lumbal lima dapat menutup gerbang nyeri sehingga transmisi dari pesan nyeri dapat dihambat. *Massage counterpressure* juga memberikan efek terapeutik dan relaksasi maksimal dengan merelaksasi otot yang tegang dapat membuka aliran darah yang sempit sehingga efektif mengurangi nyeri saat kontraksi.

### **Pengaruh Teknik *Massage Counterpressure* Terhadap Penurunan Nyeri Pada Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif**

Dari hasil uji t-Test didapatkan nilai P Value = 0,000 < 0,05 yang artinya ada pengaruh pemberian *massage counterpressure* terhadap penurunan nyeri pada ibu bersalin kala I fase aktif. Maka dapat disimpulkan ada pengaruh yang signifikan antara sebelum dilakukannya *massage counterpressure* dan sesudah dilakukan *massage counterpressure* di tempat praktik mandiri bidan siti alfiyah dan muarofah kota surabaya. Hasil penelitian ini sependapat dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Irmayanti & Okta, 2017), penelitian yang berjudul Pengaruh Pemberian Teknik *Counterpressure* Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Kala I Persalinan, memberikan hasil bahwa *massage counterpressure* sangat efektif untuk mengurangi nyeri persalinan. Hasil penelitian lainnya yang dilakukan oleh (Riyanti et al., 2022) yang memberikan hasil bahwa *massage counterpressure* mampu mengurangi intensitas nyeri persalinan ketika intranatal kala I fase aktif. Berdasarkan hasil yang dilakukan peneliti memberikan *massage counterpressure* selama 20 menit. Diberikannya intervensi *massase counterpressure* ibu merasakan nyeri berkurang, dan ketegangan otot hilang, lalu ibu merasa lebih nyaman saat persalinan. Menurut teori Danuatmaja, menyebutkan ibu yang dipijat selama 20 menit setiap jam selama persalinan tidak akan merasakan sakit. Hal ini karena pijat merangsang tubuh untuk melepaskan senyawa endorpin yang secara alami dapat meredakan rasa sakit, sehingga lebih nyaman. Dianjurkan untuk melakukan pijatan pada saat melahirkan karena rasa sakit cenderung meningkat ketika pijatan dihentikan. Ini terjadi karena sistem saraf terbiasa dengan rangsangan dan organ indera tidak lagi merespons rasa nyeri (Lestiawati et al., 2022).

*Massage counterpressure* yang dilakukan dengan pijatan pada sacrum menggunakan kepalan tangan maupun tumit tangan pada daerah sacrum atau lumbal lima selama 20 menit saat kontraksi serta penilaian melalui metode observasi langsung ke responden rata-rata dan penggunaan skala NRS, secara keseluruhan semua responden mengatakan bahwa mereka merasa lebih rileks, tenang, nyaman dan nyeri persalinan yang dirasakannya berkurang walaupun respon nyeri yang ditunjukkan berbeda-beda pada setiap responden. Pemijatan dilakukan selama 20 menit untuk mendapatkan efek terapeutik dan relaksasi maksimal dengan merelaksasi otot yang tegang sehingga dapat membuka aliran darah yang sempit. Dengan *Massage counterpressure* impuls nyeri dikontrol dan dihambat oleh sistem saraf pusat. Impuls nyeri disalurkan ketika pertahanan nyeri terbuka dan menghambat impuls. Tekanan yang diberikan saat *massage* efektif mengurangi nyeri persalinan kala I karena mengurangi sensasi nyeri sinapsis sumsum tulang belakang dan sel otak. Hal ini sejalan dengan dengan penelitian Sri Rejeki yang menyatakan bahwa *counterpressure* dapat dilakukan untuk menurunkan nyeri persalinan. Alat *counterpressure* juga dapat dilakukan dengan bola tenis, (Rejeki et al., 2021) Menurut penelitian Siti Maisaroh tahun 2021, bahwa *massage counter pressure* efektif

menurunkan nyeri persalinan. Dengan dilakukan *massage counter pressure* akan menekan saraf sensorik uterus dan serviks yang akan memberikan rangsangan yang mengontrol gate control, (Maisaroh & Maryani, 2021). Peneliti menyimpulkan bahwa terdapat perbedaan antara sebelum dan sesudah dilakukan *massage counterpressure* terhadap tingkat nyeri yang dirasakan oleh ibu bersalin. Bisa dinilai dari adanya penurunan tingkat skala nyeri yang dirasakan oleh ibu setelah dilakukan *massage counterpressure* yaitu tingkat skala nyeri setelah dilakukan tindakan mengalami penurunan dari sebelum dilakukan tindakan.

## KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik *massage counterpressure* berperan penting dalam menurunkan nyeri pada ibu bersalin, hal ini terlihat dari jumlah responden yang merasakan nyerinya berkurang setelah dilakukan *massage counterpressure* dengan hasil tingkat nyeri persalinan sebelum dilakukan *massage counterpressure* terdapat 10 responden (100.0%) mengalami nyeri berat dan tingkat nyeri persalinan sesudah dilakukan *massage counterpressure* didapatkan hasil bahwa dari 10 responden terdapat 7 responden (70.0%) mengalami nyeri sedang, dan 2 responden (20.0%) merasakan nyeri ringan yang artinya terjadi penurunan pada tingkat nyeri karena diberikan teknik *massage counterpressure*. Berdasarkan hasil uji statistik diperoleh  $p\text{-value}=0,000<0,05$  yang artinya ada pengaruh pemberian teknik *massage counterpressure* untuk mengurangi nyeri persalinan pada ibu bersalin kala I fase aktif di Tempat Praktik Mandiri Bidan Siti Alfiyah dan Muarofah Kota Surabaya.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih kepada Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya yang telah menjadi fasilitator serta saya ucapkan terimakasih kepada Tempat Praktik Mandiri Bidan Siti Alfiyah dan Muarofah Kota Surabaya yang telah memberikan ijin melakukan penelitian.

## DAFTAR PUSTAKA

- Christiani, R., Indrayani, T., & Widowati, R. (2022). *Efektivitas Massage counterpressure terhadap Intensitas Rasa Nyeri pada Persalinan Kala I Fase Aktif di PMB Bidan Monika*. 5(1), 107–113.
- Field, T. (2012). Pregnancy and labor massage. *Molecular and Cellular Biochemistry*, 23(1), 1–7. <https://doi.org/10.1586/eog.10.12.Pregnancy>
- Irmayanti, & Okta, A. (2017). *Pengaruh Pemberian Teknik Counterpressure Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Kala I Persalinan Di RSUD Sawerigading Palopo*. 07(09), 91–96.
- Jens Verty Lebang, Jasmawati, & Rivian Firdaus. (2023). The Effect of Counterpressure Techniques on Decline Labor Pain in Maternity During Active Phase I Hospital I.A. Moeis. *Formosa Journal of Applied Sciences*, 2(3), 397–412. <https://doi.org/10.55927/fjas.v2i3.3523>
- Kb, M. A. R., Hasnah, & Muaningsih. (2018). *Journal Of Islamic Nursing Literatur Review : Tinjauan Tentang Efektivitas Terapi Non Farmakologi Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri*. 3, 45–57.
- Lestiawati, P. F., Warastuti, D., & Arlym, L. T. (2022). *Pengaruh Massage Counterpressure Terhadap Penurunan Nyeri Ibu Bersalin Kala I : Systematic Literature Review*. XI.
- Maisaroh, S., & Maryani, D. (2021). The Effectiveness of Counter Pressure and Endorphin Massage on Reducing Pain during First Stage of Labor in Intrapartum Mothers.

- Developing a Global Pandemic Exit Strategy and Framework for Global Health Security*, 765–771. <https://doi.org/10.26911/ICPHmaternal.FP.08.2021.14>
- Mardliyana, N. E., & Puspita, I. M. (2022). An Overview of Anxiety Levels in Pregnant Women During the COVID-19 Pandemic. *Gac Méd Caracas*, 130.
- Mardliyana, N. E., Puspita, I. M., & Rozifa, A. W. (2022). Utilization Of Complementary Therapy In Midwife Services In The City Of Surabaya. *Jurnal Ners Kebidanan Indonesia*, 10(3). <https://ejournal.almaata.ac.id/index.php/JNKI/article/view/2247>
- Mardliyana, N. E., Raden, A., & En, U. H. (2017). Effect Of Ice Gel Compress Towards Labor Pain During Active Phase Stage I At Private Midwifery Clinics In Surabaya City Area. *Majalah Obstetri & Ginekologi*, 25, 21–24.
- Merry, Y. A., Bebasari, M., & Ridanta, O. R. (2018). *Pengaruh Massage Counter Pressure Terhadap Lama Kala I Fase Aktif Persalinan Normal*. 9(1), 38–45.
- Pasongli, S., Rantung, M., & Pesak, E. (2014). *Efektifitas Counterpressure Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Kala I Fase Aktif Persalinan Normal Di Rumah Sakit Advent Manado*. 12(3), 12–16.
- Pratiw, I. G., Husin, F., Ganiem, A. R., Susiarno, H., & Arifin, A. (2017). *The Effect of Virtual Reality on Pain in Primiparity Women*. February 2018.
- Puji, H., Wuri, A., Agustin, D., & Fitriah, H. (2021). *Narrative review : pengaruh terapi massage counterpressure terhadap pengurangan nyeri dalam persalinan*. 3(2), 50–60.
- Rejeki, S., Nurullita, U., & RN, K. R. (2013). Tingkat Nyeri Pinggang Kala I Persalinan Melalui Teknik Back-Efflurage Dan Counter-Pressure. *Keperawatan Maternitas*, 1(2), 124–133.
- Rejeki, S., Widayati, E., Machmudah, M., & Yanto, A. (2021). Decreasing labor pain through sacralist counter-pressure therapy using tennis ball in the mother during the labor process. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 9(T4), 83–86. <https://doi.org/10.3889/oamjms.2021.5817>
- Riyanti, E., Pangestu, N. A., & Arianti, D. R. (2022). *Efektivitas Massage Counterpressure Pada Intranatal Kala I Fase Aktif Di RSUD DR. Soedirman Kebumen*. 3.
- Sari, D. P., St, S., Rufaida, Z., Bd, S. K., Sc, M., Wardini, S., Lestari, P., St, S., & Kes, M. (2018). *Nyeri persalinan* (E. D. Kartiningrum, Ed.; 1st ed.). STIKes Majapahit Mojokerto.
- Sukarsih, R. I., Mardliyana, N. E., Ainiyah, N. H., & Puspita, I. M. (2021). Terapi Massage Pada Ibu Hamil Untuk Memberikan Rasa Nyaman Di Wilayah Kerja Puskesmas Tanah Kali Kedinding Surabaya. *Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1, 53–57.
- Supliyani, E. (2017). Pengaruh Masase Punggung Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Di Kota Bogor. *Jurnal Bidan*, 3(01), 22–29.
- Wahyuni, S., Komariah, N., & Novita, N. (2019). Perbedaan Nyeri Persalinan Pada Ibu Yang Mendapatkan Terapi Murottal Qur'an Dan Musik Klasik Di Klinik Bersalin Kota Palembang. *JPP (Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang)*, 14(2). <https://doi.org/10.36086/jpp.v14i2.411>
- WHO. (2017). *World Health Statistics 2017: Monitoring Health For The SDGs, Sustainable Development Goals*.
- Yulianingsih, E., Porouw, H. S., & Loleh, S. (2019). Teknik Massage Counterpressure terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Kala I Fase Aktif pada Ibu Bersalin di RSUD. Dr. M.M Dunda Limboto Kabupaten Gorontalo. *Gaster*, 17(2), 231. <https://doi.org/10.30787/gaster.v17i2.374>