

**PENGARUH COUNTERPRESSURE DENGAN BIRTHBALL TERHADAP  
PENURUNAN NYERI PERSALINAN KALA I FASE AKTIF  
DI PMB URAI SUSANTY, S.Tr.Keb.,Bdn**

Sri Dayanti<sup>1)</sup>, Yunia Renny Andhikantias<sup>2)\*</sup>, Desy Widyastutik<sup>3)</sup>

Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan,  
Universitas Kusuma Husada

**ABSTRAK**

Kehamilan yaitu proses alami dan setiap wanita pasti akan melahirkan. Kebanyakan persalinan selalu disertai dengan penderitaan yang luar biasa, yang terkadang dapat membuat ibu yang akan melahirkan trauma. Semua ibu yang melahirkan menanggung rasa sakit sebagai aspek fisiologis saat melahirkan. Penggunaan birthball dan terapi counterpressure adalah metode non-farmakologis untuk mengurangi ketidaknyamanan dan memberikan kenyamanan bagi ibu hamil. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *counterpressure* dengan *birthball* terhadap penurunan intensitas nyeri persalinan kala I fase aktif di PMB Uray Susanti, S.Tr.Keb.,Bdn.

This research design uses one group pre and posttest methodology and a quasi-experimental design. There were 33 respondents in the overall sample. All pregnant women who will give birth in March and May 2024 are the study population. Accidental sampling is the method used to select participants.

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah formulir *Informed Consent*, kuesioner skala nyeri VAS (*Visual Analogue Scale*), dan SOP *counterpressure* dengan *birthball*. Temuan uji pengaruh Wilcoxon Sign Rank menunjukkan nilai *p value* sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ).

Kesimpulannya, penerapan counterpressure dengan bola kelahiran terbukti berdampak pada penurunan nyeri persalinan selama kala I fase aktif. Temuan penelitian ini menyiratkan bahwa penggunaan *birthball* untuk memberikan *counterpressure* dapat menjadi pilihan pengobatan non-farmakologis tambahan untuk mengatasi nyeri persalinan sepanjang fase aktif kala I.

Kata Kunci : *counterpressure*, *birthball*, nyeri persalinan kala I fase aktif

**THE EFFECTS OF BIRTH BALL COUNTERPRESSURE ON ALLEVIATING**

**PAIN DURING THE ACTIVE PHASE 1 OF LABOR AT PMB URAI SUSANTY,  
S.TR.KEB, BDN**

Sri Dayanti<sup>1)</sup>, Yunia Renny Andhikantias<sup>2)\*</sup>, Desy Widyastutik<sup>3)</sup>

MIDWIFERY STUDY PROGRAM OF UNDERGRADUATE PROGRAMS  
UNIVERSITY OF KUSUMA HUSADA SURAKARTA  
2024

**ABSTRAK**

Pregnancy is a natural process and every woman will definitely give birth. Most births are always accompanied by extraordinary suffering, which can sometimes traumatize the mother who is about to give birth. All mothers who give birth endure pain as a physiological aspect of giving birth. The use of a birthball and counterpressure therapy are non-pharmacological methods to reduce discomfort and provide comfort for pregnant women. This study aims to determine the effect of counterpressure with a birthball on reducing the intensity of labor pain during the 1st active phase in PMB Uray Susanti, S.Tr.Keb., Bdn.

This research design uses one group pretest-posttest methodology and quasi-experimental design. There are 33 respondents in the total sample. All pregnant women who will give birth in March and May 2024 are the study population. Accidental sampling is the method used to select participants.

The research instruments used in this study were the Informed Consent form, the VAS (Visual Analogue Scale) pain scale questionnaire, and the SOP for counterpressure with a birthball. The findings of the Wilcoxon Sign Rank test showed a p value of 0.000 ( $p < 0.05$ ).

In conclusion, the application of counterpressure with a birthball has been shown to have an impact on reducing labor pain during the active phase of stage I. The findings of this study imply that the use of a birthball to provide counterpressure can be an additional non-pharmacological treatment option to overcome labor pain throughout the active phase of stage I.

Keywords: counterpressure, birthball, active phase of labor pain in the first stage

## 1. PENDAHULUAN

Kontraksi uterus (his) yang tidak adekuat pada fase awal persalinan menjadi salah satu faktor yang mengakibatkan persalinan lama. Persalinan yang berlangsung lama akan menguras habis tenaga ibu. Akibatnya, kontraksi uterus menjadi semakin tidak efektif, yang dapat menyebabkan persalinan tidak dapat berlangsung. (Astuti & Novianti, 2015).

Faktor psikologis, seperti rasa nyeri yang dirasakan ibu saat persalinan, juga dapat memengaruhi durasi persalinan.

Reaksi fisiologis yang ditimbulkan oleh nyeri persalinan dapat menurunkan kemampuan rahim untuk berkontraksi, oleh karena itu memperpanjang waktu persalinan (Yuseva et al., 2019).

Mayoritas persalinan selalu disertai dengan rasa sakit yang biasanya dirasakan se-ekstrim mungkin dan terkadang dapat menimbulkan trauma bagi ibu yang melahirkan. Sebaliknya, mengalami ketidaknyamanan selama persalinan bukanlah hal yang aneh.

Penelitian Aryani (2015) mengungkapkan bahwa 23% ibu tidak menunjukkan kepedulian terhadap rasa sakit yang

berhubungan dengan persalinan., 12% sangat khawatir, dan 67% sedikit khawatir. Oleh karena itu, mengurangi rasa sakit sangat penting dan harus dipertimbangkan oleh profesional medis atau asisten obstetrik dalam upaya mereka untuk membantu wanita mengatasi ketidaknyamanan persalinan. Ini sejalan dengan salah satu komponen penegakan kehamilan, inisiatif Making Pregnancy Saver (MPS) Kementerian Kesehatan (Puspitasari & Astuti, 2017).

Dari 50 poin, Wall dan Mellzack memberikan skor 30 hingga 40 untuk nyeri saat melahirkan. Skor ini lebih besar dibandingkan nyeri klinis, yang meliputi nyeri punggung terus-menerus, nyeri terkait kanker, nyeri kaki, dan jenis nyeri lainnya (Novianti, 2019).

Rasa sakit yang tak tertahankan saat persalinan membuat ibu bersalin untuk melakukan beberapa cara dalam mengatasi rasa sakit, di antaranya memilih melahirkan secara SC (Section Caesarea) selain menggunakan obat penenang dan analgesik yang merupakan pereda nyeri. Sementara itu, obat-obatan ini mungkin menimbulkan efek samping yang tidak terduga, di antaranya hipoksia janin, risiko

depresi pernapasan pada neonatus, perubahan suhu tubuh dan detak jantung ibu, serta potensi dampaknya pada perkembangan janin (Novianti, 2019).

Pijatan ringan akan membuat ibu merasa lebih segar, rileks dan nyaman selama proses melahirkan. Sebab penelitian menunjukkan bahwa ibu yang dipijat selama 20 menit setiap jam selama tahap persalinan akan terbebas dari rasa sakit. Hal ini terjadi akibat pemijatan yang merangsang pelepasan endorfin dalam tubuh, yang juga dapat menimbulkan sensasi nyaman dan nikmat. (Puspitasari & Astuti, 2019).

*Counterpressure* adalah pijatan bertekanan kuat dengan meletakkan tumit atau bagian tangan yang rata. Pentingnya untuk menciptakan suatu alat manual dasar yang dapat mengurangi rasa sakit saat bersalin bagi ibu yang akan melahirkan, seperti *birthball*, karena memerlukan perhatian medis yang dapat mengurangi ketidaknyamanan dalam proses persalinan itu sendiri. *Birthball* adalah bola terapi fisik yang bermanfaat dalam tahap pertama untuk mengambil posisi berlutut. Dengan menggunakan gravitasi untuk menurunkan dan

memutar kepala bayi, bola kelahiran juga dapat meringankan ketidaknyamanan ibu selama diberikan counterpressure. (Puspitasari & Astuti, 2019).

Menurut temuan penelitian Yuliza, Z. dkk. pada tahun 2022, sebagian besar partisipan melaporkan mengalami nyeri berat (96,7%) atau nyeri sangat berat (3,3%) sebelum diberikan pijat *counterpressure*. Namun, setelah pemijatan, lebih dari separuh partisipan mengatakan rasa sakitnya berkurang, dengan nyeri sedang (66,7%) dan nyeri berat (33,3%).

Menurut studi pendahuluan yang peneliti lakukan rata-rata persalinan perbulan di PMB Uray Susanti terdapat beberapa ibu yang tidak bisa mengendalikan rasa nyerinya terutama ibu bersalin dengan primipara, yang membuat ibu stres dan meningkatkan risiko persalinan tidak maju, persalinan lama, dan gawat janin. Meskipun proses persalinan seharusnya menyenangkan dan ibu akan selalu mengingat pengalaman tersebut, nyeri persalinan juga dapat menyebabkan trauma kelahiran dan kesedihan pasca melahirkan pada ibu.

Berdasarkan latar belakang diatas penulis tertarik untuk mengetahui Pengaruh *Counterpressure* Dengan *Birthball* Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Di Pmb Urai Susanty, S.Tr.Keb.,Bdn.

## 2. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif. Metode penelitian ini menggunakan rancangan *quasi eksperimen* dan desain penelitian menggunakan *one grup pre dan posttest design*.

Populasi pada penelitian ini adalah adalah semua ibu hamil yang akan melahirkan bulan Maret – Mei 2024. Dalam penelitian ini menggunakan jumlah sampel 33 responden/partisipan dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *accidental sampling*.

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah formulir *Informed Consent*, kuesioner skala nyeri VAS (*Visual Analogue Scale*), dan SOP *counterpressure* dengan *birthball*

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

### a. Hasil

Tabel 1

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Nyeri

Persalinan Sebelum Diberikan Perlakuan *Counterpressure* Dengan *Birthball*

Tingkat Nyeri Persalinan	Frekuensi	%
4-6 ( nyeri sedang )	0	0
7-9 ( nyeri berat )	31	93,3
10 ( nyeri sangat berat )	2	6,1
Total	<b>33</b>	<b>100,0</b>

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa persentase terbesar untuk tingkat nyeri sebelum diberikan *counterpressure* dengan *birthball* berada pada skala 7-9 atau mengalami nyeri berat yaitu 31 responden (93,3%).

Tabel 2

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Nyeri Persalinan Sesudah Diberikan Perlakuan *Counterpressure* Dengan *Birthball*

Tingkat Nyeri Persalinan	Frekuensi	%
4-6 (nyeri sedang)	17	51,5
7-9 (nyeri berat )	16	48,5
10 (nyeri sangat berat)	0	0
Total	<b>33</b>	<b>100,0</b>

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden (51,5%) mempunyai tingkat nyeri persalinan

pada skala 4-6 atau mengalami nyeri sedang setelah dilakukan tindakan *counterpressure* dengan *birthball*.

Tabel 3

Hasil Uji Normalitas Sebelum Dan Sesudah Diberikan Teknik *Counterpressure* Dengan *Birthball* Dengan Uji *Shapiro Wilk*

Variabel	Frekuensi (n)	Shapiro Wilk	
		Df	Sig.
Tingkat nyeri persalinan sebelum diberikan perlakuan <i>counterpressure</i> dengan <i>birthball</i>	33	33	0,021
Tingkat nyeri persalinan sesudah diberikan perlakuan <i>counterpressure</i> dengan <i>birthball</i>	33	33	0,019

Tabel 3 menunjukkan bahwa hasil uji normalitas sebelum dan sesudah mendapat perlakuan *birthball counterpressure* masing-masing sebesar 0,021 dan 0,019. Hal ini menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi normal (p-value

< 0,05), jadi uji pengaruh yang digunakan yaitu Wilcoxon Sign Rank.

Tabel 4

Hasil Uji Pengaruh Sebelum Dan Sesudah Diberikan Teknik *Counterpressure* Dengan *Birthball* Dengan Uji *Wilcoxon Sign Rank*

Test Statistics<sup>a</sup>

	Sesudah Diberikan Perlakuan - Sebelum Diberikan Perlakuan
Z	-4.985 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

Hasil uji pengaruh pada Tabel 4 dengan menggunakan Wilcoxon Sign Rank menunjukkan bahwa terjadi penurunan setelah adanya perlakuan yang ditunjukkan dengan peringkat negatif lebih besar dibandingkan peringkat positif. Berdasarkan temuan statistik maka dapat dikatakan "Hipotesis diterima" karena nilai Z sebesar -4985 dan nilai *asyp.sig(2-tailed)* sebesar 0,000 yang keduanya menunjukkan

bahwa nilai tersebut kurang dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa “Ada pengaruh pemberian *counterpressure* dengan *birthball* terhadap penurunan nyeri persalinan pada kala I fase aktif”

## **b. Pembahasan**

### **1. Tingkat Nyeri Persalinan Sebelum Diberikan Perlakuan *Counterpressure* Dengan *Birthball***

Sebelum menerima terapi *counterpressure* dengan *birthball*, temuan penelitian menunjukkan bahwa, dari 33 responden, 31 (93,9%) melaporkan memiliki rasa sakit yang berat, atau skor rasa sakit 7-9, dan 2 (6,1%) memiliki nyeri yang sangat berat atau skor nyeri 10.

Sebelum menerima terapi *counterpressure* dengan *birthball* temuan penelitian menunjukkan bahwa dari 33 responden terdapat 31 responden (93,9%) merasakan tingkat nyeri pada skala 7-9 atau nyeri berat dan 2 responden (6,1%) merasakan tingkat nyeri pada skala 10 atau nyeri sangat berat. Responden menggambarkan nyeri

persalinan sebagai emosi tidak menyenangkan yang dialami wanita yang sedang melahirkan. Ibu primipara biasanya menjalani dilatasi dan penipisan serviks lebih awal dibandingkan ibu multipara, terutama pada kala I persalinan. Akibatnya, proses persalinan pada ibu primipara berbeda dengan ibu multipara.

Kecemasan, ketakutan, dan kekhawatiran merupakan tiga elemen utama yang secara signifikan mempengaruhi nyeri secara umum. Ketakutan dan kecemasan ibu mungkin bertambah karena lamanya masa persalinan. Terkait kecemasan ibu saat melahirkan, masih terdapat perdebatan mengenai usia dan paritas ibu. (Utami, 2020).

Hormon stres seperti adrenalin dan ketokolamin secara otomatis dilepaskan oleh tubuh wanita yang bekerja. Rahim akan semakin tegang dan aliran darah ke dalam rahim akan meningkat jika ibu hamil tidak mampu mengatasi kekhawatirannya sebelum melahirkan (Judha, 2012 dalam Oktavia, 2020).

2. Tingkat Nyeri Persalinan Setelah Diberikan Perlakuan *Counterpressure* dengan *Birthball*

Setelah penerapan *counterpressure* dengan *birthball*, temuan penelitian mengungkapkan bahwa, dari 33 partisipan, 17 partisipan (51,5%) mengalami nyeri sedang, dan 16 partisipan (48,5%) mengalami nyeri berat. Ada penurunan derajat nyeri karena terapi pijat *counterpressure* dengan *birthball* menstimulasi sakrum dengan tekanan yang kuat, yang dapat memberikan efek menenangkan, menimbulkan rasa nyaman dengan rangsangan punggung, dan secara efektif mengurangi nyeri pada kontraksi punggung bawah dan pinggang sekaligus melancarkan peredaran darah dan mempercepat metabolisme organisme.

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian Sri Avi Oktavia (2020), yaitu teknik *counterpressure* memberikan tekanan yang kuat. Selain itu teknik *counterpressure* ini dapat

melepaskan endorfin, yang menghalangi transmisi sinyal rasa sakit, pada gilirannya dapat mengurangi intensitas nyeri.

Ibu bersalin dapat menggunakan *birthball* untuk membantu teknik *counterpressure* dengan berlutut dan memeluknya selama kontraksi. Karena kelenturan dan lengkungan bola mengaktifkan reseptor pelepas endorfin di panggul, hal ini dapat meningkatkan kelancaran persalinan dengan meningkatkan pelepasan endorfin dan memanfaatkan gravitasi. (Kurniawati dkk, 2017).

3. Pengaruh Pre dan Post Diberikan Perlakuan *Counterpressure* dengan *Birthball*

Dari pembahasan analisis univariat di atas terlihat adanya penurunan derajat nyeri persalinan baik sebelum maupun sesudah mendapat pengobatan *counterpressure* dengan *birthball*; Khususnya 31 responden (93,9%), tingkat nyerinya tergolong berat (skala 7-9), sedangkan 17 responden



(skala 4-6) tergolong sedang. Temuan Wilcoxon sign rank p value = 0,000 dan persentase nyeri persalinan yang berkurang dengan penerapan counterpressure dengan alat kelahiran pada fase aktif pertama menunjukkan adanya pengaruh.

Hal ini mendukung hipotesis bahwa counterpressure dapat mengurangi nyeri hebat dan menghasilkan perasaan menyenangkan yang mengurangi ketidaknyamanan selama atau di antara kontraksi dan mengurangi gejala nyeri punggung bawah pada ibu hamil (Pasongli, 2014 dalam Oktavia, 2020).

Dilatasi serviks dapat dipercepat dan ibu merasa lebih nyaman bila menggunakan bola lahir untuk mendukung penerapan teknik *counterpressure*, seperti memeluk bola selama kontraksi atau beristirahat dengan nyaman dan mengayunkannya. Selain memudahkan ibu untuk beristirahat, bentuk bola yang bulat memungkinkan ibu

bersalin untuk memeluknya senyaman mungkin. Hal ini juga mengurangi tekanan pada perineum ibu dengan merelaksasikan otot dan ligamennya, terutama di daerah panggul (Hau et al, 2012 dalam Maryani, 2016).

Berdasarkan hasil analisis univariat dapat diketahui bahwa temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian Yuliza, Z. dkk tahun 2022, Pengaruh Teknik Counterpressure Massage dengan Birthball Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif di PMB di wilayah Kecamatan Grogol Selatan dan Grogol Utara Kota Jakarta Selatan. Diketahui bahwa nyeri persalinan mengalami penurunan baik sebelum maupun sesudah mendapat pengobatan counterpressure dengan bola lahir, yaitu dari skala 7-9 yang menunjukkan nyeri berat, pada 29 responden (97,7%), ke skala 4-6 yang menunjukkan nyeri sedang. nyeri sebanyak 20 responden (66,7%), dan temuan uji Wilcoxon menunjukkan nilai  $p = 0,000 <$

0,05, yang menunjukkan bahwa ada manfaat penggunaan bola kelahiran sebagai penekan tekanan untuk mengurangi ketidaknyamanan persalinan selama kala I fase aktif.

Berdasarkan hipotesis peneliti, pendekatan *counterpressure* bekerja dengan memberikan tekanan pada area yang nyeri, seperti pinggang. Hal ini dapat membantu meredakan nyeri dan ketegangan pada otot, meningkatkan aliran darah, dan pada akhirnya meningkatkan relaksasi. *Counterpressure* melibatkan pemberian tekanan kuat pada sakrum selama 20 menit disertai his ( $\pm 6-8$  pijatan) menggunakan bagian telapak tangan yang rata. Untuk membantu mengatasi tekanan, bola kelahiran digunakan saat pasien dalam posisi tengkurap. Hampir semua partisipan merasa lebih nyaman, puas, dan berkurangnya ketidaknyamanan saat melahirkan setelah menyelesaikan tes skala VAS

dan metode observasi langsung.

#### 4. KESIMPULAN

- a. Sebelum menerima teknik *Birth Ball Counterpressure*, 2 responden (6,1%) mengatakan mengalami nyeri yang sangat berat, atau tingkat nyeri pada skala 10, dan 31 responden (93,9%) mengatakan mengalami nyeri yang berat, atau tingkat nyeri pada skala 7-9.
- b. Setelah dilakukan penerapan teknik *Birthball Counterpressure*, diperoleh hasil bahwa dari 33 responden, ada 17 responden (51,5%) mengatakan nyeri sedang, dan ada 16 responden (48,5%) mengatakan nyeri berat. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan teknik *birthball counterpressure* telah menurunkan tingkat nyeri responden.
- c. Berdasarkan hasil uji statistik Wilcoxon sign rank,  $p$  value =  $0,000 < 0,05$ , terdapat bukti bahwa penggunaan *birthball* dengan *counterpressure* dapat meringankan nyeri persalinan pada kala I fase aktif di PMB. Urai Susanty, S.Tr. Keb., Bdn.

## 5. SARAN

### a. Bagi PMB Urai Susanty

Baik klinik maupun bidan pelaksana untuk melakukan kepada pasien yang akan melahirkan menggunakan teknik *counterpressure* dengan *birthball*, yang menjadi salah satu terapi non-farmakologi untuk menurunkan nyeri persalinan.

### b. Bagi Responden

Disarankan agar para ibu menjalani ANC secara rutin agar siap menghadapi persalinan dan mempelajari cara menangani persalinan

### c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian lebih lanjut mengenai penggunaan bola kelahiran sebagai alat penekan tekanan untuk mengurangi ketidaknyamanan persalinan selama kala I fase aktif

### d. Bagi Universitas Kusuma Husada

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pemanfaatan literatur dalam pengajaran kebidanan dan menjadi sumber pengajaran untuk meningkatkan kemahiran siswa dalam

mempelajari teknik nonfarmakologis khususnya tentang *counterpressure* dengan *birthball*.

## 6. DAFTAR PUSTAKA

Astuti, I., & Noviyanti, N. (2015).

Pengaruh Hypnobirthing Terhadap Tingkat Nyeri Dan Kemajuan Persalinan Pada Ibu Bersalin Di Bpm Kota Cimahi. *SEAJOM: The Southeast Asia Journal of Midwifery*, 1(1), 43–47. <https://doi.org/10.36749/seajom.v1i1.57>

Kurniawati Ade, Djaswadi Dasuki dan Farida Kartini.(2017). *Efektivitas Latihan Birth Ball Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Pada Primigravida*. Yogyakarta: *Indonesian Journal Of Nursing And Midwifery*. ISSN 2503-185. <http://ejournal.almaata.ac.id/index.php/JNKI>. Diakses tanggal 20 Oktober 2017.

Maryani, Tri dan Dwiana Estiwidani.(2016). Terapi Birthball Berpengaruh Terhadap Lama Kala I dan Intensitas Nyeri Persalinan Pada Ibu Bersalin Primigravida Di RB Kasih Ibu

- Yogyakarta. Yogyakarta:  
Jurnal Kesehatan Ibu dan  
Anak, Volume 10, No.2,  
November 2016. Halaman  
22-27.
- Novianti, T.G.(2019). Penggunaan  
Birthball Sebagai Metode  
Pengurangan Nyeri Persalinan  
Kala I Fase Aktif. In Skripsi.
- Oktavia, S. A.(2020). “Pengaruh  
Counterpressure dengan  
Birth Ball terhadap  
Penurunan Nyeri  
Persalinan Kala 1 Fase  
Aktif di RS Dirgahayu  
Samarinda Tahun 2020”  
Skripsi Program Studi  
Sarjana Terapan  
Kebidanan. Politeknik  
Kesehatan Kalimantan  
Timur.
- Puspitasari, I., & Astuti, D.(2017).  
Tehnik Massage Punggung  
Untuk Mengurangi Nyeri  
Persalinan Kala I. Jurnal Ilmu  
Keperawatan Dan  
Kebidanan, 8(2), 100.  
[https://doi.org/10.26751/jikk.v8  
i2.289](https://doi.org/10.26751/jikk.v8i2.289)
- Suparni. (2014). Perbedaan  
efektifitas relaksasi dan  
kompres dingin terhadap  
intensitas nyeri persalinan  
kala I fase aktif.  
[http://eprints.undip.ac.id/434  
12-/2/Bab\\_1-3.pdf](http://eprints.undip.ac.id/43412-/2/Bab_1-3.pdf). Diakses  
tanggal 29 Maret 2016.
- Utami, F.S & Putri, I.M. (2020).  
Penatalaksanaan Nyeri  
Persalinan Normal.  
Midwifery Journal: Jurnal  
Kebidanan UM. Mataram,  
5(2), 107-109.
- Yuseva, S., Windar, N.E., &  
Hastuti, R. A. N. (2019).  
Pengaruh Hypnobirthing  
Terhadap Tingkat  
Kecemasan Ibu Bersalin Dan  
Lama Persalinan Di Bidan  
Praktek Mandiri Wilayah  
Kabupaten Malang. *Jurnal  
Ilmiah Bidan, Vol 1,*  
No(3),35-44.