

Efek Pemberian Acupressure Dan Counter Pressure Pada Nyeri Kala I Fase Aktif Ibu Primipara Di RS Aura Syifa Kabupaten Kediri

Siti Asiyah*, Rossilawati, Ira Titisari

Poltekkes Kemenkes Malang, Indonesia

Corresponding author: Siti Asiyah (siti_asiyah@poltekkes-malang.ac.id)

Received: June 17 2021; Accepted: July 23 2021; Published: September 1 2021

ABSTRAK

Nyeri adalah bagian integral dari persalinan dan melahirkan. Nyeri selama kala 1 fase aktif persalinan diakibatkan oleh dilatasi serviks dan segmen bawah uterus dan korpus uteri. Salah satu upaya untuk menurunkan nyeri persalinan yaitu dengan metode non farmakologi dengan teknik acupressure dan counter pressure. Desain penelitian ini menggunakan quasi eksperimen dengan teknik simple random sampling. Sampel dalam penelitian ini adalah 50 ibu bersalin primipara yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Kelompok yang diberikan acupressure sebanyak 25 responden, dan kelompok yang diberikan counter pressure sebanyak 25 responden. Pengambilan data diperoleh dengan menggunakan observasi, kemudian data dianalisis menggunakan Wilcoxon Match Pairs Test dengan $p \leq 0,05$. Hasil penelitian ini diketahui bahwa nyeri selama persalinan kala 1 fase aktif diakibatkan karena beberapa faktor antara lain umur dan persepsi ibu terhadap nyeri. Acupressure dapat menurunkan nyeri karena teknik acupressure titik pada tangan dapat bermanfaat untuk pelepasan endorfin, memblokir reseptor nyeri ke otak, sehingga nyeri dapat berkurang. Pada teknik counter pressure juga dapat menurunkan skala nyeri dikarenakan tekanan kuat pada counter pressure dapat mengatasi nyeri tajam dan memberikan sensasi menyenangkan yang melawan rasa tidak nyaman pada saat kontraksi. Dalam penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh sebelum dan sesudah diberikan perlakuan acupressure dan counter pressure terhadap penurunan intensitas nyeri persalinan kala 1 fase aktif

Kata Kunci: Acupressure, Kala 1 Fase Aktif, Counter Pressure, Skala Nyeri



This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.

PENDAHULUAN

Nyeri pada saat persalinan memiliki derajat nyeri yang sangat tinggi dibandingkan dengan nyeri yang lain misalnya patah tulang atau sakit gigi. Sehingga banyak wanita yang belum siap memiliki anak karena membayangkan rasa sakit yang akan dialaminya saat melahirkan (Judha, Sudarti, & Fauziah, 2012). Pada setiap wanita, akan memiliki pengalaman melahirkan yang unik termasuk pengalaman nyeri selama persalinan dan cara mengatasinya. Pengalaman nyeri ini sangat bervariasi baik dari aspek fisik, psikologis serta respon masing masing individu. (Setyowati, 2018).

Beberapa penelitian mengungkapkan bahwa ada perbedaan nyeri pada persalinan ibu primipara dan multipara. Berdasarkan penelitian Kusnita, Mudayati, & Susmini, 2017 didapatkan hasil bahwa nyeri persalinan fase aktif kala 1 pada ibu primipara mempunyai tingkat nyeri yang lebih tinggi dibandingkan dengan tingkat nyeri pada ibu multipara. Sejalan dengan penelitian Kusnita, Magfuroh, 2012 juga mengungkapkan bahwa tingkat nyeri pada ibu primipara lebih tinggi daripada ibu multipara hal ini dikarenakan ibu primipara belum mendapatkan pengalaman melahirkan sebelumnya. Penelitian Rahmawati, Hartati, & Sumami tahun 2016 merinci bahwa 63,2% ibu primipara mengalami nyeri sedang saat persalinan. Sisanya adalah nyeri berat 27,9% dan sebanyak 8,8% mengalami nyeri ringan. Hal ini menunjukkan bahwa setiap persalinan akan disertai nyeri dengan tingkatan yang berbeda beda.

Respon nyeri yang berbeda beda pada setiap ibu disebabkan oleh berbagai factor antara lain dikarenakan tidak adanya pengalaman melahirkan pada ibu primipara (Rahmawati, Hartati, & Sumami, 2016), Pengalaman ibu terhadap nyeri sebelumnya dan tingkat kecemasannya juga mempengaruhi kemampuannya untuk mengelola nyeri saat ini dan saat yang akan datang. Begitu juga dengan lingkungan asing dan peristiwa-peristiwa yang belum dikenalnya atau belum terbiasa juga dapat meningkatkan kecemasan. Perhatian maupun distraksi juga mempengaruhi persepsi nyeri. Jika sensasi nyeri menjadi fokus perhatiannya, maka intensitas nyeri yang dirasakan juga akan semakin besar (Maryuni, 2010).

Rasa nyeri dapat menimbulkan dampak psikologi pada ibu yaitu kegelisahan dan kecemasan, hal tersebut sering dikaitkan dengan rasa nyeri walau sebenarnya belum tentu berkaitan langsung. Selain itu rasa nyeri juga akan berdampak pada aktivitas harian ibu, sulit tidur, tidak nafsu makan, dan sulit konsentrasi. Biasanya respon ibu terhadap rasa nyeri dapat berupa tangisan, rintihan, menggepal atau menarik diri, bahkan berteriak (Judha, Sudarti, & Fauziah, 2012). Dan jika ibu sudah tidak dapat mengendalikan rasa sakitnya dengan pengaturan nafas maka ibu akan menangis dan berteriak bahkan mungkin akan meluapkan kemarahannya kepada orang-orang terdekatnya atau keluarga (Sulistiyawati & Nugraheny, 2013). Sehingga kondisi nyeri yang dialami oleh ibu bersalin perlu mendapatkan upaya upaya untuk mengurangnya.

Upaya untuk mengurangi rasa nyeri pada persalinan dapat dilakukan dengan metode farmakologi melalui penggunaan analgesia dan anastesia. Namun penggunaan obat ini biasanya memiliki efek samping dan terkadang obat tidak mempunyai kekuatan efek yang diharapkan. Metode yang lain adalah metode non farmakologi seperti: TENS (*Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation*), aromatherapi, musik, hidroterapi, posisi, *hypno birthing*, dan *massage* (pijatan) termasuk di dalamnya adalah dengan *Acupressure* dan *Counter Pressure* (Judha, Sudarti, & Fauziah, 2012). Teknik *Acupressure* ini dapat menyebabkan pelepasan endorfin, memblokir reseptor nyeri, dan menyebabkan dilatasi serviks, serta meningkatkan efektifitas kontraksi uterus. Begitu juga dengan *Counter Pressure*, teknik ini memerlukan energi yang cukup besar dan sangat cocok dilakukan pada akhir kala 1 persalinan dengan melakukan penekanan di daerah sakrum untuk meredakan nyeri saat kontraksi (Yuliatun, 2008). Dalam Penelitian Suroso & Mulati, 2014 tentang “Penerapan Teknik *Acupressure* Titik Pada Tangan Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala 1” didapatkan *Acupressure* dapat menurunkan tingkat nyeri pada ibu bersalin kala 1. Sedang pada penelitian Satria 2017, tentang “Pengaruh Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Pijat Punggung dengan Teknik *Counter Pressure* Terhadap Pengurangan Rasa Nyeri Ibu Bersalin Kala 1 Fase Aktif” didapatkan hasil bahwa *Counter Pressure* juga dapat menurunkan nyeri pada ibu bersalin kala 1 (Satria, 2017).

Berdasarkan hasil dari beberapa penelitian bahwa teknik *Acupressure* dan *Counter Pressure* dapat menurunkan tingkat nyeri pada ibu bersalin kala 1, namun sejauh ini masih belum ada yang meneliti tentang manakah yang lebih efektif untuk menurunkan nyeri persalinan kala I fase aktif? Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang

efek pemberian *acupressure* dan *counter pressure* pada nyeri kala I fase aktif ibu primipara di RS Aura Syifa Kabupaten Kediri.

METODE

Desain yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah *Quasi Eksperiment*. Penelitian ini menggunakan dua kelompok, yaitu satu kelompok diberikan massage Acupressure dan kelompok ke dua diberikan massage Counter pressure. Pengukuran skala nyeri dilakukan 2 kali yaitu saat *pre-test* dan *post-test* untuk mengetahui perbedaan *Acupressure* dan *Counter Pressure* terhadap penurunan nyeri kala I fase aktif pada ibu primipara.

Tabel 1. Rancangan penelitian perbedaan tingkat nyeri kala I fase aktif ibu primipara dengan pemberian *Acupressure* dan *Counter Pressure*

	Pretest	Perlakuan	Posttest
Kelompok 1	Ox1	1	O1
Kelompok 2	Ox2	2	O2

Keterangan:

- Ox1 : Skala nyeri sebelum diberikan *Acupressure*
- Ox2 : Skala nyeri sebelum diberikan *Counter Pressure*
- O1 : Skala nyeri setelah diberikan *Acupressure*
- O2 : Skala nyeri setelah diberikan *Counter Pressure*
- 1 : Perlakuan berupa *Acupressure*
- 2 : Perlakuan berupa *Counter Pressure*

Variabel penelitian ini terdiri atas variabel independent (bebas) yaitu Massage *Acupressure* dan Massage *Counter Pressure* sedangkan Variabel Dependent (terikat) nya adalah Nyeri persalinan kala I fase aktif 4-7 cm. Populasi penelitiannya adalah seluruh ibu primipara yang bersalin normal di ruang bersalin RS Aura Syifa Kabupaten Kediri selama satu bulan. Sampel diambil dengan *simple random sampling* sebanyak 49 responden. Teknik ini dilakukan diakhir pengambilan data. Responden yang datang pertama akan diberi pijatan *acupressure* dan responden yang datang kedua akan diberikan pijatan *counter pressure* begitu seterusnya secara bergantian selama pengambilan data, kemudian responden yang telah diberikan perlakuan tersebut akan diambil 49 dari jumlah populasi untuk dilakukan pengundian dan dilakukan pengelompokan yaitu kelompok 1 ibu yang diberi pijat *acupressure* dan kelompok 2 yang diberi pijat *counter pressure*. Alat pengumpulan data dalam penelitian ini adalah : Lembar observasi skala nyeri antara lain berisi data demografi berupa nama, paritas, dan riwayat persalinan serta skala intensitas nyeri yang berupa *numeric rating scale (NRS)* untuk menilai tingkat nyeri yang dialami oleh responden sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. SOP *Massage Acupressure* dan SOP *Massage Counter Pressure*. Penelitian ini menggunakan uji statistik non parametrik yaitu *Mann Whitney U test*.

HASIL

1. Perubahan nyeri pada pemberian Acupressure

Tabel 2. Perubahan nyeri sebelum dan sesudah diberikan Acupressure

Kelompok	Kriteria	Pretest		Posttest	
		F	%	F	%
<i>Acupressure</i>	Tidak Nyeri	0	0	0	0
	Nyeri Ringan	0	0	15	60
	Nyeri Sedang	15	60	8	32
	Nyeri Berat	9	36	2	8

	Nyeri Sangat Berat	1	4	0	0
	Jumlah	25	100	25	100

Berdasarkan tabel 1 di atas, maka dapat diketahui bahwa sebelum diberikan Acupressure, Sebagian besar (60%) responden mengalami nyeri sedang, sedangkan setelah diberikan acupressure Sebagian besar berada pa kategori nyeri ringan. 15 orang yang awalnya yeri sedang menjadi berkurang tinggal menjadi 8 orang saja stelah di berikan Acupressure. Sebelum Acupressure, ada 9 orang yang mengeluhkan nyeri berat, hanya tinggal 2 orang saja setelah Acupressure. Sedangkan 1 orang yang mengeluhkan mengalami nyeri sangat berat, setelah diberikan Acupressure, berada pada kategori nyeri yang lebih ringan.

2. Perubahan nyeri pada pemberian Counter pressure

Tabel 3. Perubahan nyeri sebelum dan sesudah diberikan Counter pressure

Kelompok	Kriteria	Pretest		Posttest	
		F	%	F	%
<i>counter pressure</i>	Tidak Nyeri	0	0	0	0
	Nyeri Ringan	0	0	17	68
	Nyeri Sedang	17	68	7	28
	Nyeri Berat	7	28	1	4
	Nyeri Sangat Berat	1	4	0	0
	Jumlah	25	100	25	100

Berdasarkan tabel 2 di atas, maka dapat diketahui bahwa sebelum diberikan Counter pressure, Sebagian besar (68%) responden mengalami nyeri sedang, sedangkan setelah diberikan acupressure sebagian besar berada pada kategori nyeri ringan (68%). 17 orang yang awalnya nyeri sedang berkurang menjadi 7 orang saja setelah di berikan Counter pressure. Sebelum counter pressure, ada 7 orang yang mengeluhkan nyeri berat, hanya tinggal 1 orang saja setelah counter pressure. Sedangkan 1 orang yang mengeluhkan mengalami nyeri sangat berat, setelah diberikan Acupressure, berada pada kategori nyeri yang lebih ringan.

3. Perubahan nyeri pada acupressure dan counter pressure

Tabel 4. Perubahan nyeri setelah acupressure dan setelah counter pressure

Kategori Nyeri	Post Acupressure		Post Counter Pressure	
	Jumlah	Persen	Jumlah	Persen
Tidak Nyeri	0	0	0	0
Nyeri Ringan	15	60	17	68
Nyeri Sedang	8	32	7	28
Nyeri Berat	2	8	1	4
Nyeri Sangat Berat	0	0	0	0
Jumlah	25	100	25	100

Berdasarkan tabel 3 diatas, maka dapat dilihat bahwa semua responden yang telah diberikan Tindakan Acupressure maupun counter pressure tidak ada yang berada pada kategori nyeri sangat berat. Untuk yang masih mengalami nyeri berat, jumlahnya juga sangat sedikit dibandingkan pada kelompok nyeri yang lain. Pada kedua kelompok intervensi, prosentase

terbesar ada pada kelompok nyeri ringan, Untuk memastikan apakah benar kedua intervensi tersebut efektif maka dapat dicermati pada hasil uji berikut ini

Tabel 5. Hasil Uji statistic menggunakan Mann Whitney U Test
Test Statistics^a

	Hasil intervensi
Mann-Whitney U	270.500
Wilcoxon W	595.500
Z	-.881
Asymp. Sig. (2-tailed)	.378

a. Grouping Variable: pijatan

Dari tabel di atas , hasil analisis didapatkan nilai mann-whitney u sebesar 270,5 dengan .378 >0,05. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan pemberian Acupressure dengan counter pressure, dengan kata lain bahwa kedua metode adalah efektif untuk menurunkan nyeri persalinan pada kala I fase aktif.

Ranks

	Pijatan	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Hasil intervensi	Acupressure	25	27.18	679.50
	Counter pressure	25	23.82	595.50
	Total	50		

Dari output terlihat bahwa mean rangking kelompok yang diberikan acupressure (27,18) lebih tinggi dibanding mean rangking kelompok yang diberikan counter pressure (23,82). Dengan demikian, metode acupressure lebih efektif untuk menurunkan nyeri di banding counter pressure.

PEMBAHASAN

1. Perubahan nyeri pada pemberian Acupressure

Pada penelitian ini, berdasarkan tabel 2 maka dapat disimpulkan bahwa pemberian intervensi *acupressure* memberikan perbedaan yang signifikan terhadap skala nyeri ibu bersalin primipara. Pada saat sebelum pemberian *acupressure*, responden dapat merasakan nyeri pada kategori nyeri sedang hingga nyeri sangat berat. Setelah pemberian intervensi, yaitu diberikan acupressure, maka skala nyeri yang dirasakan oleh responden menurun menjadi skala nyeri berat hingga ringan. Tidak ditemukan responden dengan kategori nyeri sangat berat. Beberapa pernyataan dari responden setelah pemberian intervensi sebagai respon terhadap perubahan nyeri yang dirasakan, diungkapkan antara lain responden merasa tidak terlalu fokus lagi pada nyeri kontraksinya, responden merasa lebih rileks, dan nyeri yang dirasakan lebih berkurang dari sebelumnya.

Acupressure berasal dari kata *accus* dan *pressure* yang berarti jarum dan menekan. Acupressure adalah teknik penekanan dengan jari pada titik akupunktur sebagai pengganti penusukan jarum pada sistem penyembuhan akupunktur. Tujuan penekanan pada titik *Acupressure* yaitu untuk melancarkan berbagai sistem pada seluruh bagian tubuh (Kementrian Kesehatan RI, 2016). Metode *Acupressure* merupakan tindakan yang mudah dilakukan, metode ini memberi kekuatan pada wanita saat melahirkan sekaligus mendorong keterlibatan pasangan lebih dekat dalam proses persalinan dan pendidikan antenatal (Yuliatun, 2008).

Acupressure dapat merangsang pengeluaran *endogenous opiates*, yang dapat menyebabkan peningkatan endorfin. Endorfin dapat mempengaruhi transmisi impuls yang diinterpretasikan sebagai nyeri. Endorfin kemungkinan bertindak sebagai neurotransmitter maupun neuromodulator yang menghambat transmisi dari pesan nyeri. Jadi, dengan adanya endorfin pada sinaps sel-sel saraf menyebabkan status penurunan dalam sensasi nyeri. (Maryunani, 2010). Oleh karena nyeri dapat ditoleransi oleh tubuh, maka akan memberikan dampak meningkatkan kebugaran, melancarkan peredaran darah, mengurangi stress atau menenangkan pikiran (kementrian kesehatan RI, 2016).

2. Perubahan nyeri pada pemberian Counter pressure

Berdasarkan data yang didapat dan penelitian yang sebelumnya, ibu primipara setelah dilakukan *counter pressure* mengalami nyeri berat hingga ringan. Responden yang awalnya mengalami nyeri sampai kategori sangat berat, dengan pemberian counter pressure mengalami perbaikan ke arah yang lebih ringan tingkatannya. Salah satu upaya yang dapat menurunkan nyeri adalah dengan pijatan *counter pressure* yaitu pijatan yang dilakukan dengan memberikan tekanan yang terus-menerus pada bagian sakrum selama kontraksi dengan menggunakan pangkal atau kepala salah satu telapak tangan, tekanan tersebut dapat diberikan dalam gerakan lurus atau lingkaran kecil (Danuatmaja, 2014).

Teknik *counter pressure* ini bertujuan untuk melepaskan ketegangan, kegelisahan, mempercepat proses persalinan, serta menurunkan nyeri (Yuliatun, 2008). *Counter Pressure* ini dapat mengaktifkan senyawa endorfin yang berada di sinaps sel-sel saraf tulang belakang dan otak, sehingga transmisi dari pesan nyeri terhambat dan menyebabkan penurunan sensasi nyeri (Nastiti, 2012). Penurunan nyeri tersebut merupakan aplikasi dari teori *gate control* yang menyatakan bahwa impuls nyeri dapat diatur atau dihambat oleh mekanisme pertahanan di sepanjang sistem saraf pusat. Teori ini mengatakan bahwa impuls nyeri dihantarkan saat sebuah pertahanan dibuka dan impuls dihambat saat sebuah pertahanan tertutup. Upaya menutup pertahanan tersebut merupakan dasar teori menghilangkan nyeri.

3. Perubahan nyeri pada acupressure dan counter pressure

Dari analisis data yang telah dilakukan, dapat diketahui bahwa teknik acupressure dan teknik counter pressure sama-sama efektif sebagai metode untuk menurunkan nyeri pada persalinan kala I fase aktif (tabel 5). Telah banyak penelitian yang mengkaji penggunaan teknik acupressure dalam menurunkan nyeri. Antara lain adalah penelitian Nanur & Masruroh (2013) yang meneliti tentang pengaruh pemberian teknik acupressure terhadap nyeri persalinan kala I fase aktif (2013), mereka menyatakan bahwa teknik *acupressure* berpengaruh dan efektif terhadap penurunan nyeri persalinan kala I fase aktif. Kemampuan acupressure dalam menurunkan nyeri persalinan juga telah disimpulkan oleh Ozgoli, dkk dalam jurnal penelitiannya yang berjudul *Effect Of Right Hand Hagu acupressure On Pain Intensity Of Primiparous Women* (2010) yang juga menyimpulkan bahwa *acupressure* sangat efektif dalam menurunkan skala nyeri persalinan.

Counter pressure sebagai Teknik penurunan nyeri pada persalinan juga telah banyak dibuktikan melalui kajian penelitian, antara lain: Pada penelitian Ma'rifah (2014) yang berjudul Efektifitas Teknik *Counter Pressure* dan *Endorphin Massage* terhadap Nyeri Persalinan Kala I pada Ibu Bersalin didapatkan bahwa teknik *counter pressure* berpengaruh dalam mengatasi nyeri punggung selama persalinan dibandingkan teknik *endorphin massage*. Sependapat dengan penelitian Santiasari, dkk (2018) dalam jurnalnya yang berjudul *Effectiveness Of Efflurage And Counter Pressure Massage In Reducing Labor Pain* yang menyatakan bahwa *efflurage* dan *counter pressure* sama-sama efektif dalam menurunkan nyeri persalinan. Dari pernyataan tersebut dapat diketahui bahwa teknik *counter*

presure berpengaruh dalam penurunan nyeri persalinan. Hal ini dikarenakan *counter pressure* dapat mengatasi nyeri tajam dan memberikan sensasi menyenangkan yang melawan rasa tidak nyaman pada saat kontraksi.

Counter pressure dapat dikategorikan sebagai intervensi yang aman dan cukup efektif untuk mengurangi nyeri persalinan. *Counter pressure* dilakukan dengan memberikan tekanan pada saat kontraksi pada tulang sakrum pasien dengan pangkal atau bisa juga dengan kepala salah satu telapak tangan (Andarmoyo, 2013). *Counter pressure* juga bekerja berdasarkan teori *opiate endogenous*, yang mengatakan bahwa reseptor opiate yang berada pada otak dan *spinal cord* bekerja pada sistem saraf pusat untuk mengaktifkan endorfin dan enkephaline apabila nyeri timbul. Selain itu, *counter pressure* juga dapat merangsang pengeluaran *opiate reseptor* yang berbeda pada ujung saraf sensori perifer melalui tekanan dan pijatan. Dengan pijatan dan tekanan yang kuat dapat menggeblok dan mengaktifkan endorfin yang dapat membuat relaksasi otot sehingga nyeri pun berkurang (Pratiwi&Narullita, 2017).

Dari penjelasan diatas diketahui bahwa teknik *counter pressure* berpengaruh dalam penurunan nyeri pada ibu bersalin yang mengalami nyeri punggung.

KESIMPULAN

Teknik acupressure dan teknik counter pressure terbukti dapat menurunkan nyeri persalinan kala I fase aktif

Teknik acupressure terbukti lebih efektif sebagai teknik untuk menurunkan nyeri persalinan kala I fase aktif

DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah&Meni. 2016. *Pengaruh Pemberian Teknik Akupresur Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Kala 1 Pada Ibu Primipara*. <https://jurnal.stikescirebon.ac.id>. Diakses 16 Mei 2020.
- Andarmoyo, Sulistyoyo. 2013. *Konsep & Proses Keperawatan Nyeri*.Jogjakarta: Pustaka Nasional. <https://eprints.umpo.ac.id>. Diakses 30 mei 2020.
- Angelia P, Y., & Lokawati, D. 2018. *Pengaruh Akupresur Dalam Mengurangi Nyeri Persalinan Kala 1 Fase Aktif Pada Primipara*.Jurnal Ilmiah Kesehatan Media Husada. <https://widyagamahusada.ac.id>. Diakses 4 september 2019.
- Arikunto, S. 2013. *Prosedur Penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikhman, N. 2010. *Penurunan intensitas nyeri persalinan fase aktif kala 1 melalui terapi musik instrumental*. Diakses 18-09-2019.
- Budiarti K. 2011. *Hubungan Akupresur dengan Tingkat Nyeri dan Lama Persalinan Kala 1 Pada Ibu Primipara*. <https://lib.ui.ac.id>. Diakses 16 mei2020.
- Danuatmaja. 2014. *Persalinan Normal Tanpa Rasa Sakit*. Jakarta: Puspa Swara.
- Darmayanti, I. P., Maita, L., Triana, A., & Afni, R. 2014. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Komprehensif Pada Ibu Bersalin Dan Bayi Baru Lahir*. Yogyakarta: Budi Utama.
- Eniyati, & Putri R, M. 2012. *Asuhan Kebidanan Pada Ibu Bersalin*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Hajiamini, dkk. 2012. *Comparing The Effect Of Ice Massage And Acupressure On Labor Pain Reduction*. *Jurnal complementary therapies in clinica practice* 18. <https://www.elsevier.com/locate/ctcp>. Diakses pada 12 juni 2020.
- Judha, M., Sudarti, & Fauziah, A. 2012. *Teori Pengukuran Nyeri & Nyeri Persalinan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Juniartati, E., & Widyawati, M. N. 2017. *Penerapan Counter Pressure untuk mengurangi nyeri persalinan kala 1*.*Jurnal Kebidanan*. Vol 8 (2), <http://ejournal.poltekkes-smg.ac.id>. Diakses 17 oktober 2019.

- Karlinah, nelly, dkk. 2015. *Pengaruh Teknik Akupresur dan TENS Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif*. <http://jurnal.fk.unad.ac.id>. Diakses 16 Mei 2020.
- Kementrian, Kesehatan RI. 2016. *Pelatihan asuhan mandiri pemanfaatan toga dan akupresur bagi asilitator puskesmas*. Jakarta: Kementrian Kesehatan RI.
- Kusnita, Dianti, Mudayati, Sri, Susmini, 2017. *Perbedaan Tingkat Nyeri Persalinan Pada Ibu Primipara dengan Ibu Multipara Pada Kala I Persalinan*. *Jurnal Nursing News*. Vol 2 (2). <https://publikasi.unitri.ac.id>. Diakses 4 september 2019.
- Maghfuroh, Annisa. 2012. *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Nyeri Persalinan Kala I fase Aktif*. Skripsi diterbitkan. Jakarta: Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta. <http://repository.uinjkt.ac.id>. Diakses 4 september 2019.
- Mander, R. 2004. *Nyeri Persalinan*. Jakarta: EGC.
- Manurung, Ns. S. 2011. *Buku Ajar Keperawatan Maternitas Asuhan Keperawatan Intranatal*. Jakarta: Trans Info Medika (TIM).
- Maryunani, A. 2010. *Nyeri Dalam Persalinan Teknik dan Penanganannya*. Jakarta: Trans Info Medika (TIM).
- Mubsiroh&Darmawati. 2016. *Efektifitas Manajemen Nyeri Counter Pressure Persalinan*. Diakses 16 Mei 2020.
- Mutmainnah, A. U., Johan, H., & Liyod, S. S. 2017. *Asuhan Persalinan Normal dan Bayi Baru Lahir*. Yogyakarta: Andi.
- Nadia, Endarti Ajeng Tias. 2016. *Pengaruh Massage Counter Pressure Terhadap Adaptasi Nyeri Persalinan Kala I Dan Kecepatan Pembukaan Pada Ibu Bersalin*. *Jurnal Ilmiah kesehatan*. Diakses 27 april 2020.
- Nanur&Masruroh. 2013. *Pengaruh Pemberian Teknik Akupresur Terhadap Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif*. Diakses 16 Mei 2020.
- Nastiti, retno krestanti raras. 2012. *Perbedaan efektifitas teknik back-effluerage dan teknik counterpressure terhadap tingkat nyeri pinggang kala I fase aktif persalinan*. *Jurnal Karya Ilmiah*. <http://ejournal.stikestelogorejo.ac.id>. Diakses 19 november 2019.
- Notoatmodjo, S. 2018. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Novitasari, lutfiana. 2019. *Perbedaan Efektivitas Massage Efflurage dan Massage Counter Pressure Terhadap Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif*. Diakses 16 Mei 2020.
- Nursalam, 2008. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pedoman Skripsi, Tesis dan Instrumen Penelitian Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Oktarina, M. 2016. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Persalinan Dan Bayi Baru Lahir*. Yogyakarta: Deepublish, <http://books.google.co.id>. Diakses 15 januari 2020.
- Oktrian,dkk. 2018. *The Difference Of Pain Labour Level With Counter Pressure And Abdominal Lifting On Primigravida In Active Phase Of First Stage Labor*. *Journal of midwifery* vol.3, no.2. <http://jom.fk.unand.ac.id>. Diakses 12 juni 2020.
- Ozgoli, dkk. 2010. *Effect Of Right Hand Hegu Acupressure On Pain Intensity Of Active Phase Of Labor In Primiparous Women*. *Jurnal Kowsar Medical Journal*, vol.14. no.4. <https://www.sid.ir/en/journal>. Diakses 14 juni 2020.
- Padila. 2014. *Keperawatan Maternitas*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Purwanto. 2011. *Statistika untuk penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Puspita, A. D. 2013. *Analisis Fakto-faktor yang Mempengaruhi Nyeri Persalinan pada Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif*. <http://digilib.unisayogyakarta.ac.id>. Diakses 13-05-2020
- Pratiwi, deasyana,dkk. 2015. *Perbedaan Efektifitas Teknik Counter Pressure dan Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Kala I Fase Aktif*. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*. Diakses 25 november 2019.

- Rahmawati, Agustina.,Hartati.,Sumarmi. 2016.*Analisis Hubungan Tingkat Kecemasan Dan Nyeri Persalinan Kala 1 Primipara*. Jurnal Litbang Kota Pekalongan. Vol.10,<https://jurnal.pekalongankota.go.id>. Diakses 5 september 2019.
- Rahmawati, Diyah T.&Ismawari Indra. 2016. *Efektifitas Akupresur Selama Persalinan*. Jurnal Ilmiah Bidan, Vol.1, No.2, <https://e-jurnal.ibi.or.id>. Diakses 2 juni 2020.
- Rejeki,Sri, dkk. 2013. *Tingkat Nyeri Pinggang Kala 1 persalinan Melalui Teknik Back-Efflurage dan Counter Pressure*. Jurnal Keperawatan Maternitas. Vol.1 No.2. Diakses 16 Mei 2020
- Rilyani, Arianti, L., & Wagi. 2017. *Pengaruh Counter Pressure Terhadap Skala Nyeri Persalinan*.Jurnal Kesehatan Holistik. Vol II (4), <http://ejournalmalahayati.ac.id>.Diakses 5 september 2019.
- Rofi'ah, S., Chunaeni, S., & Maryam. 2014. *Pengaruh Terapi Akupresur Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan The Influence Of Accupressure Therapy Toward Intensity Of Pain*.Jurnal Ilmu Kebidanan. Vol:II(3), <http://ejournal.akbidyo.ac.id>. Diakses 26 november 2019.
- Santiasari,dkk. 2018. *Effectiveness Of Efflurage And Counter Pressure Massage In Reducing Labor Pain*. Journal Health Notions, vol.2 no.7. <http://heanoti.com/index.php/hn>. Diakses 12 juni 2020.
- Satria, M. 2017. *Pengaruh Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Pijat Punggung Teknik Counter Pressure Terhadap Pengurangan Rasa Nyeri Ibu Bersalin Kala 1 Fase Aktif*.Jurnal Menara Ilmu. Vol:XII(5), <https://jurnal.umsb.ac.id>. Diakses 5 september 2019.
- Setiawan, Ari, & Saryono. 2011. *Metode Penelitian Kebidanan DIII, D IV, S1, dan S2*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Setyowati, Heni ER. 2018. *Akupresur Untuk Kesehatan Wanita Berbasis Hasil Penelitian*. Magelang: Unimma Press, <http://book.google.co.id>. Diakses 15 januari 2020.
- Sugiyono. 2015. *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sulistiyawati, A., & Nugraheny, E. 2013. *Asuhan Kebidanan Pada Ibu Bersalin*. Jakarta: Salemba Medika.
- Suroso, & Mulati, T. S. 2014. *Penerapan Teknik Akupresur Titik Pada Tangan Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala 1*. Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan. Vol:3(1),<http://jurnal.poltekkes-solo.ac.id>. Diakses 16 september 2019.
- Yuliatun, L. 2008. *Penanganan nyeri persalinan dengan metode nonfarmakologi*. Malang: Bayumedia Publishing.
- Zakiyah, A. 2015. *Nyeri : konsep dan Penatalaksanaan dalam Praktik Keperawatan Berbasis Bukti*. Jakarta: Salemba Medika.