

Counter Pressure Massage untuk Mengurangi Nyeri Persalinan Kala I

Alfina Ifada¹, Dian Ayu Tias P², Miki Kasari³, Cahyaningrum⁴, Isfaizah⁵,
Yulia Nur Khayati⁶, Puji Catur⁷

¹ Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, alfinafia17@gmail.com

² Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, dianayu2715@gmail.com

³ Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, mikiblora478@gmail.com

⁴ Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, cahya.ningrum@gmail.com

⁵ Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, is.faihah0684@gmail.com

⁶ Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, yulia.farras@gmail.com

⁷ RSUD Tidar Kota Magelang, pujiicaturcatur@gmail.com

Korespondensi Email: mikiblora478@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2025-06-23

Accepted, 2023-06-28

Published, 2025-07-04

Keywords : labor, labor pain, massage counter pressure, first stage

Kata Kunci: Persalinan, Nyeri Persalinan, Massage Counter Pressure, Kala I

Abstract

Childbirth is a physiological process that is often accompanied by intense pain, especially during the first active phase. Excessive pain can have a negative impact on the mother's physiology and psychology, prolong labor and increase the risk of complications. Counter pressure massage is an effective non-pharmacological method for reducing the intensity of labor pain. This study aims to determine the effect of counter pressure massage on reducing pain in the first stage of labor in the VK Room at Magelang City Hospital. The method used was pretest and posttest observation of 17 mothers giving birth, with measurement of pain levels using the Numerical Rating Scale (NRS). The research results showed that before the counter pressure massage was carried out, the majority of respondents experienced moderate (58.8%) and severe (41.2%) pain. After the intervention, there was a decrease in pain intensity, with 76.5% of respondents experiencing moderate pain and 23.5% experiencing mild pain. The average pain score before intervention was 2.41 and decreased to 1.76 after intervention. In conclusion, counter pressure massage is effective in reducing the intensity of labor pain in the first stage. This technique can be an alternative choice for health workers to help manage labor pain non-pharmacologically.

Abstrak

Persalinan adalah proses fisiologis yang seringkali disertai nyeri intens, terutama pada kala I fase aktif. Nyeri yang berlebihan dapat berdampak negatif terhadap fisiologi dan psikologi ibu, memperpanjang persalinan, serta meningkatkan risiko komplikasi. counter pressure massage merupakan salah satu metode non-farmakologi yang efektif untuk mengurangi intensitas nyeri persalinan. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk menurunkan nyeri persalinan kala I di Ruang VK RSUD Kota

Magelang. Metode yang digunakan dengan pemberian counter pressure massage dan menggunakan lembar observasi pretest dan posttest terhadap 17 ibu bersalin, dengan pengukuran tingkat nyeri menggunakan Numerical Rating Scale (NRS). Hasil pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa sebelum dilakukan counter pressure massage, mayoritas responden mengalami nyeri sedang (58,8%) dan berat (41,2%). Setelah intervensi, terjadi penurunan intensitas nyeri, dengan 76,5% responden mengalami nyeri sedang dan 23,5% mengalami nyeri ringan. Rata-rata skor nyeri sebelum intervensi adalah 2,41 dan menurun menjadi 1,76 setelah intervensi. Kesimpulannya, counter pressure massage efektif dalam menurunkan intensitas nyeri persalinan kala I. Teknik ini dapat menjadi alternatif pilihan bagi tenaga kesehatan dalam membantu mengelola nyeri persalinan secara non-farmakologi.

Pendahuluan

Persalinan atau kelahiran merupakan kejadian fisiologis yang normal dalam kehidupan. Beberapa jam terakhir kehamilan ditandai dengan adanya kontraksi uterus yang menyebabkan penipisan, dilatasi serviks dan mendorong janin keluar melalui jalan lahir. Pada kala I fase aktif persalinan frekuensi dan lama kontraksi uterus meningkat dan ibu merasakan nyeri yang tidak tertahan (Fithriyah et al., 2020, Surati, 2023). Rasa nyeri yang hebat dapat menyebabkan denyut jantung yang lebih tinggi, sistem pernafasan, tekanan darah yang lebih tinggi, dan stres. Stres menghambat pengeluaran hormon oksitosin, yang menghambat kontraksi serviks yang tidak adekuat dan mengganggu dilatasi serviks. Penanganan nyeri yang dapat dilakukan dengan non-farmakologis salah satunya adalah Counter Pressure adalah salah satu teknik yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri persalinan. Counterpressure terdiri dari dorongan kuat tetap yang diberikan pada titik di punggung bawah selama kontraksi (Damayanti et al., 2024).

Menurut WHO (2019) Angka kejadian nyeri selama persalinan diperkirakan setiap tahun terjadi pada 210 juta kehamilan di seluruh dunia, dengan 20 juta ibu yang mengalaminya, dengan 15% nyeri ringan, 35% nyeri sedang, 30% nyeri hebat, dan 20% nyeri sangat parah selama persalinan. Di Indonesia Murray melaporkan bahwa 2.700 ibu yang bersalin mengalami 15% nyeri ringan 35% mengalami nyeri sedang, 30% nyeri berat, dan 20% nyeri sangat berat.

Kementerian Republik Indonesia menyatakan bahwa sebagian besar, atau sekitar 90% persalinan disertai dengan rasa sakit, menurut sejumlah studi. Penyebabnya mencakup faktor fisiologis dan psikologis. Faktor fisiologis yang dimaksud adalah kontraksi uterus, sedangkan faktor psikologis yang dimaksud adalah rasa takut dan cemas yang berlebihan. Nyeri yang berlebihan dan terlalu lama dapat menyebabkan kecemasan dan tekanan psikologis yang pada akhirnya mempengaruhi kondisi fisik ibu bersalin, seperti peningkatan tekanan darah, frekuensi nafas dan denyut jantung selama persalinan yang dapat menyebabkan ibu lelah dan menyebabkan partus yang lama dan dapat membahayakan janin dan ibu (Arifin&Alyensi,2018).

Metode non farmakologi untuk mengurangi nyeri persalinan termasuk relaksasi, hipnoterapi, masase, TENS, aromaterapi, dan musik. Teknik Counterpressure dengan menekan persarafan ibu bersalin menggunakan kepalan tangan. (Rejeki et al., 2013). Penelitian yang dilakukan oleh Ersila W et al. (2019) menemukan bahwa sebagian besar responden merasakan nyeri hebat sebelum dilakukan counterpressure (73,3%), dan setelah counterpressure, lebih dari setengah responden mengatakan bahwa nyeri

berkurang menjadi ringan (53,3%) dan sedang (46,7%). Dalam studi lain, nyeri persalinan berada pada skala 9–10 (100%), dan setelah counterpressure, nyeri berkurang palin. Tingkat signifikansi kurang dari 5% menunjukkan bahwa pijat tekanan balik membantu mengurangi rasa sakit selama persalinan.

Massage counter pressure adalah pijatan yang dilakukan dengan memberikan tekanan yang terus-menerus selama kontraksi pada tulang sakrum pasien dengan pangkal atau kepalan salah satu telapak tangan Teknik ini efektif menghilangkan sakit punggung akibat persalinan. Namun perlu disadari bahwa ada ibu yang tidak biasa dipijat, bahkan disentuh saat mengalami kontraksi, hal ini disebabkan karena kontraksi sedemikian kuatnya sehingga ibu tidak sanggup lagi menerima rangsangan apapun pada tubuh. Sehingga bidan harus memahami dan menghormati keinginan ibu (Suriani et al., 2019, Puspitasari & Saripah, 2020)

Berdasarkan masalah diatas maka dilakukan alternatif penyelesaian masalah dengan pemberian terapi *counter pressure massage* untuk mengurangi nyeri persalinan kala I.

Metode Pelaksanaan

Metode yang di gunakan saat pengabdian masyarakat yaitu secara luring, dengan lembar observasi pretest dan posttest tingkat nyeri berdasarkan Numerik Rating Scale (NRS). Sasaran pengabdian masyarakat ini menggunakan sampel sebanyak 17 responden ibu bersalin kala I di RSUD Tidar Kota Magelang. Pengabdian ini dilaksanakan pada tanggal 03 Februari – 08 Februari 2025.

Waktu dan tempat kegiatan penjelasan tahap pelaksanaan pengabdian masyarakat ialah sebelum melaksanakan tahap 1 melakukan persiapan yaitu konsultasi kepala ruang dan observasi kebutuhan ibu bersalin. Tahap 2 yaitu penerapan tindakan *counter pressure massage* pada ibu bersalin kala I di laksanakan dalam jangka waktu 1 minggu pada tanggal 03 Februari – 08 Februari 2025 dan tahap 3 ialah evaluasi dilakukan dengan pencatatan tingkat nyeri sebelum dan sesudah diberi tindakan *counter pressure massage* pada lembar observasi dan didapatkan penurunan nyeri ibu bersalin.

Hasil dan Pembahasan

Tahap 1 Mencari peserta sasaran pengabdian masyarakat yaitu ibu bersalin kala I fase aktif. Pencarian peserta sasaran pengabdian masyarakat ini dimulai dari meminta perizinan ke RSUD Tidar Magelang dengan tujuan untuk memperoleh data ibu bersalin kala I fase aktif yang berada di wilayah kerja RSUD Tidar Magelang. Kegiatan pencarian peserta ini dilakukan selama tiga hari disini tim penyuluh memperoleh data 15 ibu bersalin kala I fase aktif di wilayah tersebut.

Persalinan merupakan proses membuka dan menipisnya serviks dan janinturun ke dalam jalan lahir dan kemudian berakhir dengan pengeluaran plasenta dan selaput janin dari tubuh ibu melalui jalan lahir atau bukaan jalan lahir, dengan bantuan atau dengan kekuatan ibu sendiri (Mutmainnahet al , 2021).Persalinan merupakan suatu kondisidimana leher rahim mengalami penipisan dan mulut rahim mengalami dilatasiyang diikuti oleh turunnya janin melalui jalan lahir kemudian disusul oleh kelahiran yaitu proses keluarnya hasil konsepsi (janin dan plasenta) dari Rahim(Hotmaria Julia DS et al., 2023).

Tahap 2 Pengisian tingkat nyeri oleh ibu bersalin kala I fase aktif pada lembar observasi. Pada tahap 2 ini adalah tahap dimana tim membagikan lembar observasi tingkat nyeri sebelum dan sesudah diberikan terapi *counter pressure massage* berdasarkan *Numerik Rating Scale* (NRS) yang merupakan pengukuran subyektif untuk memberikan penilaian numerik.

Tahap 3 : Pelaksanaan pengabdian masyarakat dengan memberikan *counter pressure massage* untuk mengukur rata-rata nyeri ibu bersalin sebelum dan sesudah diberikan terapi *counter pressure massage*.

Adapun hasil yang didapat dari pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Umur Responden

Umur	Frekuensi	(%)
20-35 tahun	13	76,5
>35 tahun	4	23,5
Total	17	100,0

Tabel 1. dari table diatas dapat dilihat dari 17 responden, mayoritas usia antara 20-35 sebanyak 13 orang (76,5%), dan mayoritas usia >35 tahun sebanyak 4 orang (23,5%). Menurut teori Judha (2012) umur ibu dapat mempengaruhi reaksi nyeri pada persalinan. Umur dapat dikaitkan dengan kematangan organ reproduksi dan kesiapan psikologi dalam menghadapi proses persalinan. Umur yang relative muda secara psikologi memiliki mentoleransi seringkali meningkatkan persepsi nyeri atau sebaliknya nyeri juga dapat menimbulkan perasaan ansioetas atau setres (Adam&Umboh 2015).

Sedangkan pada ibu yang berumur >35 tahun memiliki pengaruh yang kuat terhadap respon nyeri. Hal ini disebabkan pengalaman melahirkan sebelumnya, pada umur >35 tahun fungsi organ-organ reproduksinya semakin menurun selain itu usia ini merupakan usia faktor resiko yang dapat mempengaruhi pssikologis ibu dalam persalinan. Hal ini sejalan dengan hasil penelitianyang dilakukan oleh Puspa (2013) bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara umur terhadap nyeri persalinan (Puspita,2013)

Dengan pemberian *counter pressure massage* dapat mengurangi nyeri yang akan dihantarkan menuju medulla spinalis dan otak selain itu tekanan kuat pada Teknik ini dapat mengaktifkan senyawa endorphrin yang berada di sinaps sel-sel saraf tulang belakang dan otak sehingga trasmisi dari pesan nyeri dapat dihambat dan menyebabkan status penurunan sensasi nyeri.

Berdasarkan hasil pengabdian masyarakat tersebut berasumsi bahwa Teknik *counter pressure massage* yang dilakukan selama ibu mengalami kontraksi dengan Teknik pijatan tulang sacrum dengan menggunakan kepalan tangan dapat menghambat dan mengurangi psikologis dalam persepsi nyeri, dan termasuk motivasi untuk bebas dari nyeri, peran pikiran,emosi, dan relaksasi setres.

Tabel 2. Paritas

Paritas	Frekuensi	(%)
Primipara	3	17,6
Multipara	14	82,4
Total	17	100,0

Tabel 2. dari table diatas dapat dilihat dari 17 responden, bahwa paritas responden paling tinggi yaitu multipara sebanyak 14 orang (82,4%). Dan yang paling rendah dengan primipara yaitu sebanyak 3 orang (17,6%). Menurut Smeltzer dalam Bernis (2017) bahwa paritas tidak ada perbedaan yang signifikan anyatara yang mendapatkan *counter pressure massage* dan yang tidak mendapatkan *counter pressure massage*. Hal ini ditunjukkan dengan nilai $P>0,05$ sehingga karakteristik responden antara kelompok adalah setara homogen.

Hasil pengabdian menunjukan pada kelompok eksperimen sebelum mendapatkan adanya dukungan dari suami dan keluarga sehingga ibu lebih siap dalam menghadapi proses persalinan. Seperti apa yang telah diungkap oleh Prasetyo bahwa individu. Yang

mengalami nyeri seringkali membutuhkan dukungan, bantuan dan perlindungan dari anggota keluarga yang lain dan atau teman dekat.

Tabel 3. Kategori Nyeri Sebelum *Counter Pressure Massage*

Nyeri Punggung	Frekuensi	(%)
Nyeri Sedang	10	58,8
Nyeri Berat	7	41,2
Total	17	100,0

Tabel 3. dapat dilihat bahwa nyeri persalinan sebelum dilakukan *counter pressure massage* adalah sedang sebanyak 10 (58,8%) responden. Sedangkan nyeri berat sebanyak 7 orang (41,2%). Nyeri persalinan yang terjadi pada responden merupakan persaan tidak menyenangkan yang merupakan respon dari individu yang menyertai selama proses persalinan. ibu bersalin yang mengalami setres, takut, dan terkejut, sehingga pada system syaraf simpatis dan parasimpatis terpicu. Kecemasan yang berlebihan juga meningkatkan kadar ketokolamil dalam darah yang berlebihan, sehingga otot-otot bawah Rahim yang seharusnya bekerja melemas dan membeku justru menegang sehingga bayi tidak dapat turun ke jalan lahir hal ini menimbulkan nyeri hebat yang dirasakan ibu (Supliyani,2017).

Hasil pengabdian ini sejalan dengan penelelitian yang dilakukan oleh Yulinza et al (2022) yang menunjukkan bahwa nyeri persalinan pada responden sebelum dilakukan *counter pressure massage* Sebagian besar mengalami nyeri berat setelah dilakukan *massage counterpressure* menunjukkan penurunan nyeri menjadi sedang yang artinya ada penurunan tingkat nyeri setelah diberikan *counter pressure massage*.

Tabel 4. Kategori Nyeri Sesudah *Counter Pressure Massage*

Nyeri Punggung	Frekuensi	(%)
Nyeri Ringan	4	23,5
Nyeri Sedang	13	76,5
Total	17	100,0

Tabel 4. dari table diatas menunjukkan bahwa setelah dilakukan *counter pressure massage* dari 17 responden, 4 orang (23,5) mengalami nyeri ringan, sedangkan 13 orang (76,5%) mengalami nyeri sedang. Hasil pengabdian ini sejalan dengan penelelitian yang dilakukan oleh Yulinza et al (2022) yang menunjukkan bahwa nyeri persalinan pada responden sebelum dilakukan *massage counterpressure* Sebagian besar mengalami nyeri berat setelah dilakukan *counter pressure massage* menunjukkan penurunan nyeri menjadi sedang yang artinya ada penurunan tingkat nyeri setelah diberikan *counter pressure massage*.

Tabel 5. Rata-Rata Nyeri Sebelum dan Sesudah *Counter Pressure Massage*

	Mean	Median	Minimal	Maksimal
Sebelum	2,41	2,00	5	8
Sesudah	1,76	2,00	3	6

Table 5. Berdasarkan hasil diatas menunjukkan bahwa rata-rata nyeri persalinan sebelum dilakukan *counter pressure massage* kepada. Responden adalah 2,41 nilai minimal 5 dan nilai maksimal 8. Sedangkan rata-rata nyeri persalinan sesudah diberikan perlakuan pada responden adalah 1,76 dengan nilai minimal 3 maksimal 6. Hasil pengabdian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Satria (2018) yang menunjukkan hasil bahwa terdapat penurunan intensitas nyeri pada ibu bersalin kala 1 fase aktif. Yaitu dari nyeri berat ke nyeri ringan setelah dilakukan Teknik *counter pressure massage* (Satria, 2018). Salah satu Teknik untuk mengurangi rasa nyeri persalinan yaitu *counter pressure*

massage, Teknik *counter pressure* pada penelitian ini adalah dengan memberikan tekanan yang terus menerus selama kontraksi dilakukan pada tulang sacrum Wanita dengan kepalan salah satu tangan (Kuswanti & Melina, 2019).

Adanya teknik pijat *counter pressure* dapat menutup pintu gerbang bagi pesan-pesan nyeri yang akan dihantarkan ke sumsum tulang belakang dan otak. Selain itu, tekanan yang kuat pada teknik ini dapat mengaktifkan senyawa endorfin yang terdapat pada sinaps sel-sel saraf tulang belakang dan otak, sehingga penyampaian pesan nyeri dapat terhambat dan menyebabkan sensasi nyeri berkurang (Adi, 2020). Tekanan balik diberikan pada struktur tulang panggul dan mengurangi ketegangan pada ligamen. Pengurangan ketegangan ini mengurangi sebagian nyeri yang disebabkan oleh kontraksi (Hairunisyah et al., 2023). Sejalan dengan penelitian Nasution & Batubara (2021) yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh pijat *counter pressure* terhadap tingkat nyeri kala I pada ibu melahirkan.

Menurut penelitian saat ini, *Counter-pressure Massage* merupakan salah satu teknik gate control yang dapat mengurangi rasa nyeri dengan cara menekan sinyal nyeri dan melancarkan aliran darah serta oksigen ke seluruh jaringan. Setelah dilakukan tindakan, intensitas nyeri menurun dari skala nyeri luar biasa menjadi skala nyeri berat dan skala nyeri sedang. *Counter pressure* dapat meredakan ketegangan pada ligamen sakroiliaka dan membantu ibu mengurangi nyeri persalinan pada kala I persalinan. Teknik *counter pressure* dilakukan pada daerah lumbal tempat saraf sensorik uterus dan serviks berjalan sepanjang saraf simpatis yang masuk ke sumsum tulang belakang melalui impuls saraf toraks 10-11-12 menuju lumbal 1. Nyeri ini dapat dihambat dengan pemberian tekanan, dan rangsangan pada saraf yang berdiameter sama dengan penyebab utama gerbang kontrol akan tertutup, dan tidak ada rangsangan nyeri yang dapat dihantarkan ke korteks serebral (Maisaroh & Maryani, 2022).



Gambar 1.2. *Counter Pressure Massage* Untuk Mengurangi Nyeri Persalinan Kala 1

Simpulan dan Saran

Disimpulkan bahwa terjadi penurunan nyeri sebelum dan sesudah diberikan *counter pressure massage* pada ibu bersalin kala I. Nyeri sebelum *counter pressure massage* menunjukkan bahwa nyeri persalinan sebelum dilakukan *counter pressure massage* adalah sedang sebanyak 10 (58,8%) responden. Sedangkan nyeri berat sebanyak 7 orang (41,2%). Nyeri Sesudah *counter pressure massage* menunjukkan bahwa setelah dilakukan *counter pressure massage* dari 17 responden, 4 orang (23,5) mengalami nyeri ringan, sedangkan 13 orang (76,5%) mengalami nyeri sedang. Artinya ada penurunan tingkat nyeri setelah diberikan *counter pressure massage*. Rekomendasi untuk langkah selanjutnya dari kegiatan ini adalah dengan bekerja sama dengan kepala ruang agar bisa memberikan pelatihan *counter pressure massage* dalam usaha mengatasi masalah nyeri ibu bersalin kala I.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terimakasih saya berikan kepada Allah karena sudah memberikan kemudahan dan kelencaran dalam penulisan ini, kemudian saya ucapkan terimakasih kepada rektor Universitas Ngudi Waluyo, Dekan Universitas Ngudiwaluyo, Kaprodi Universitas Ngudi Waluyo serta Dosen Pembimbing, dan Keluarga

Daftar Pustaka

- Adi, YP (2021). Pengaruh Teknik Massage Counter Pressure terhadap Nyeri Persalinan Kala I di Rsud Dr Gondo Suwarno Ungaran. PoltekkesSemarang. https://repository.poltekkessmg.ac.id/index.php?p=show_detail&id=27309&keywords=
- Aziz R, Eppang Y (2023). Pengaruh Teknik Massage Counter Pressure Untuk Mengurangi Rasa Nyeri Persalinan Pada Inpartu Kala I Fase Aktif Di Puskesmas Campagaloe Kabupaten Bantaeng. Makasar: *Jurnal Kesehatan Tambusai*
- 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.
- Damayanti, W., Puspitasari, D., Elah, E., & Wahyuni, T. (2024). Pengaruh Teknik Counterpressure Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Di Pmb H Sepatan. *IMJ (Indonesian Midwifery Journal)*, 7(2), 17–23.
- Field, T. (2012). Pregnancy and labor massage. *Molecular and Cellular Biochemistry*, 23(1), 1–7. <https://doi.org/10.1586/eog.10.12.Pregnancy>
- Hairunisyah, R., Jamila, J., Setiawati, S. (2023). Pengaruh Teknik Massage Counter Pressure terhadap Pengurangan Rasa Nyeri Persalinan Kala I Jurnal Ilmu dan Penelitian Kesehatan Jambura, 5(4), 986997. <https://ejurnal.ung.ac.id/index.php/jjhsr/article/view/19668>
- Hotmaria Julia DS, Lili Sartika, & Wasis Pujiati. (2023). Upaya Peningkatan Pengetahuan tentang Teknik Massage Effleurage dan Massage Counterpressure Terhadap Intensitas Nyeri pada Persalinan Kala I Fase Aktif Kepulauan Riau. *Jurnal Medika: Medika*, 2(2), 1–5. <https://doi.org/10.31004/dxwe2q92>
- 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, & Rivan 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.
- Maisaroh, S., & Maryani, D. (2022). Efektivitas Counter Pressure dan Pijat Endorphin dalam Mengurangi Nyeri Kala I Persalinan pada Ibu Hamil. 8th International Conference Public Health Solo, 17(18), 765–771. https://media.neliti.com/media/publications/558474-efektivitas_tekanan-balik-padac17cc953.pdf
- Marmi. (2016). *Intranatal Care Asuhan Kebidanan Pada Persalinan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- 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.
- M. Ahmed A, R.H. Ahmed S, A. Ali H, Salah Shalaby N, F. El-shamy F, *Gaber Salem S. Effect of Counter-Pressure Versus Effleurage Massages on Labor Pain Intensity Among Parturient Women*. Egypt J Heal Care. 2021;12(3):408–20.

- Nasution A, Batubara NS. *Pengaruh Counter Pressure Massage Terhadap*. J Educ Dev. 2021;9(4):638–41.
- 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.
- Puji, H., Wuri, A., Agustin, D., & Fitrah, 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.
- 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.