

## **Literature Review Teknik Mengurangi Nyeri pada Persalinan**

**Anggraini Khoirum Ningdiah<sup>1</sup>, Kartika Sari<sup>2</sup>, Ayu Fitria Ningsih<sup>3</sup>, Lussy Iskandriani<sup>4</sup>, Clara Lawra<sup>5</sup>**

<sup>1</sup>Kebidanan S1 Transfer, Universitas Ngudi Waluyo, anggrainkn35@gmail.com

<sup>2</sup>Kebidanan S1 Transfer, Universitas Ngudi Waluyo, kartikasari@unw.ac.id

<sup>3</sup>Kebidanan S1 Transfer, Universitas Ngudi Waluyo, fitrianingsiha284@gmail.com

<sup>4</sup>Kebidanan S1 Transfer, Universitas Ngudi Waluyo, lussyiskandry18@gmail.com

<sup>5</sup>Kebidanan S1 Transfer, Universitas Ngudi Waluyo, clara.demak@gmail.com

Korespondensi Email: anggrainkn35@gmail.com

---

### **Article Info**

#### *Article History*

*Submitted, 2022-12-18*

*Accepted, 2022-12-23*

*Published, 2023-01-15*

---

**Kata Kunci :** Nyeri,  
Persalinan, Teknik

**Keywords:** *Labor Pain,  
Techniques to Reduce  
Labor Pain*

---

### **Abstract**

*The period of labor is a natural phenomenon which for most women is subjectively felt as a process of pain that causes anxiety and fear simultaneously. Labor pain is a subjective experience caused by ischemia of the uterine muscles, pulling and traction on the uterine ligaments, traction on the ovaries, fallopian tubes and distension of the lower uterine, pelvic floor muscles and perineum. The Indonesian Hospital Association Data Center explained that 15% of mothers in Indonesia experienced childbirth complications and 21% stated that the labor they experienced was a painful delivery because they felt extreme pain, while 63% did not receive information about the preparations that must be made to reduce pain in labor. Various efforts to reduce pain in labor, both pharmacologically and non-pharmacologically. The non-pharmacological methods used are distraction with birth balls, effluent massage, aromatherapy, warm compresses and breath relaxation. The purpose of this literature review research is to find out techniques to reduce pain in labor. The research method used is literature review. Article searches were carried out on Google Scholar and PubMed with the keywords techniques to reduce labor pain. The selected articles are articles in Indonesian and English which were published from 2016 to 2021 in eight journals that can be accessed in full text in pdf format. The results showed that there was an effect of applying the birth ball technique, efflurage massage, aromatherapy, warm compresses and breathing relaxation on reducing the level of pain in the first stage of labor in active mothers.*

### **Abstrak**

Masa persalinan merupakan fenomena alamiah yang bagi kebanyakan perempuan secara subjektif dirasakan sebagai proses nyeri yang menimbulkan kecemasan dan takut secara bersamaan. Nyeri persalinan merupakan sebuah pengalaman subjektif disebabkan oleh iskemik otot uteri, penarikan dan

traksi ligament uteri, traksi ovarium, tuba fallopii dan distensi bagian bawah uteri, otot dasar panggul dan perineum. Pusat Data Persatuan Rumah Sakit Seluruh Indonesia menjelaskan bahwa 15% ibu di Indonesia mengalami komplikasi persalinan dan 21% menyatakan bahwa persalinan yang dialami merupakan persalinan yang menyakitkan karena merasakan nyeri yang sangat, sedangkan 63% tidak memperoleh informasi tentang persiapan yang harus dilakukan guna mengurangi nyeri pada persalinan. Berbagai upaya untuk menurunkan nyeri pada persalinan, baik secara farmakologi ataupun dengan nonfarmakologi. Metode nonfarmakologi yang diterapkan adalah distraksi dengan birth ball, efflurage massage, aromaterapi, kompres hangat dan relaksasi nafas. Tujuan penelitian literature review ini adalah untuk mengetahui teknik mengurangi nyeri pada persalinan. Metode penelitian yang digunakan yaitu literature review. Penelusuran artikel dilakukan pada google scholar dan pubmed dengan kata kunci teknik mnegurangi nyeri persalinan. Artikel yang dipilih adalah artikel berbahasa Indonesia dan berbahasa Inggris yyang dipublikasikan sejak 2016 sampai dengan 2021 sebanyak delapan jurnal yang dapat diakses fulltext dalam format pdf. Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh penerapan teknik birth ball, efflurage massage, aromaterapi, kompres hangat dan relaksasi nafas terhadap penurunan tingkat nyeri persalinan kala I pada ibu aktif.

---

## **Pendahuluan**

Persalinan merupakan proses yang alami dan menimbulkan nyeri, tetapi masih banyak ibu yang tidak kuat menghadapi nyeri kontraksi menjelang persalinan (Inka Puty Larasati & Arief, 2012). Nyeri Persalinan terjadi disebabkan oleh proses dilatasi serviks, seiring bertambahnya intensitas dan frekuensi uterus nyeri yang dirasakan akan semakin kuat dan puncaknya pada kala I fase aktif yaitu pembukan rahim 4-10 cm pada proses persalinan (Reeder, Martin, & Griffin, 2012). Nyeri kontraksi persalinan merupakan hal yang biasa dirasakan oleh ibu hamil saat menjelang proses persalinan. Tetapi apabila tidak diatasi dengan menejemen nyeri yang benar akan menimbulkan masalah lainnya salah satunya timbulnya kecemasan, stress perasaan khawatir. Akibat dari stress ini menyebabkan ketegangan otot polos dan vasokonstriksi pembuluh darah serta terjadi penurunan kontraksi uterus sehingga menyebabkan persalinan (Danuadmaja, 2004 dalam Difarissa, Tarigan, & Hadi, 2016). Selain persalianan lama akibat kecemasan, stress serta perasaan khawatir juga dapat mempengaruhi kesejahteraan janin karena vasokonstriksi dapat mempengaruhi aliran darah ibu kejanin menurun sehingga memicu terjadinya gawat janin (Bobak, Jensen, & Perry, 2012).

Persalinan lama yang dialami oleh klien pada proses persalinan dapat menyebabkan ibu bersalin dengan tindakan Sectio Caesare (Sihombing, Saptarini, & Putri, 2017). Menurut data World Health Organization (WHO) standar rata-rata Sectio Caesare di suatu Negara di dunia adalah 10 sampai dengan 15 % sedangkan di tahun 2015 seitar 22,5 % proses persalinan didunia dilakukan dengan tindakan Sectio Caesare terutama di negara berkembang (Gibbons L. et.all, 2010 dalam Sihombing et al., 2017). Di Indonesia angka kejadian ibu bersalin dengan Sectio Caesare di Indonesia adalah 17,0 % dan telah melewati standar rata-rata jumlah Sectio Caesare yang ditetapkan WHO. Penyebab dilakukan Sectio Caesare yaitu atas indikasi, persalinan lama

tidak kuat mengejan, gelisah atau kesakitan yang hebat dan tanpa komplikasi (indikasi non medis) (Risksedas, 2018). Penatalaksanaan untuk mencegah komplikasi akibat nyeri kontraksi menjelang persalinan salah satunya dengan cara memberikan asuhan berupa manajemen rasa nyeri yang benar pada ibu bersalin agar ibu dapat beradaptasi dengan nyeri kontraksi persalinan (Mitayani 2009, dalam Sari Lubis, 2018).

Berbagai upaya yang dilakukan untuk menurunkan nyeri pada persalinan, baik secara farmakologis maupun nonfarmakologis. Beberapa tipe penatalaksanaan dalam mengatasi nyeri dengan metode nonfarmakologi yang disukai oleh ibu melahirkan untuk mengatasi nyeri adalah metode distraksi dengan birth ball, efflurage massage, aromaterapi, kompres hangat dan relaksasi nafas yang dapat mengurangi nyeri farmakologis.

Berdasarkan data tersebut peneliti tertarik ingin membuktikan penelitian tentang pengaruh teknik pengurangan rasa nyeri terhadap ibu bersalin kala I.

### Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah literature review. Penelusuran artikel dilakukan menggunakan Google Scholar dan Pubmed dengan kata kunci teknik mengurangi nyeri persalinan. Artikel yang dipilih adalah artikel berbahasa Indonesia dan Inggris yang dipublikasikan sejak tahun 2016 sampai dengan 2021 sebanyak delapan artikel yang dapat diakses fulltext dalam format pdf.

### Hasil dan Pembahasan

NO	Judul	Tahun	Peneliti	Metode Penelitian	Hasil
1	Terapi Akupresur Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala I	2021	Cynthia Eifel Alfarezita Sunarto	Penelitian ini merupakan tinjauan literatur (literature review) meliputi studi pencarian sistematis data base terkomputerisasi antara lain research gate, pubmed, dan google scholar.	Hasil penelitian tersebut didapatkan bahwa pemberian akupresure pada titik SP6 (4 jari diatas mata kaki) dan titik Li4 (tulang metakarpal kedua yaitu antara ibu jari dan jari telunjuk) selama 30 menit dapat mengurangi nyeri persalinan kala I. Rata-rata setelah diberikan terapi akupresur skala nyeri berat dapat berkurang menjadi skala nyeri sedang dan dari skala nyeri sedang dapat berkurang menjadi skala nyeri ringan.
2	Mengurangi Nyeri Persalinan dengan Teknik <i>Birthing Ball</i>	2019	Ayu Irawati, Susianti, dan Iranita Haryono	Penelitian ini menggunakan desain penelitian Experimental dengan rancangan Pretest-Posttest Control Group Design.	Berdasarkan tabel tingkat nyeri ibu bersalin pada kelompok perlakuan menunjukkan bahwa tingkat nyeri sebelum penggunaan birthing ball sebagian responden mengalami nyeri yang sangat mengganggu aktifitas yaitu sebanyak 7 orang (35%), dan sesudah penggunaan birthing ball tingkat nyeri yang dirasakan mengalami

NO	Judul	Tahun	Peneliti	Metode Penelitian	Hasil
					perubahan sehingga ibu bersalin tidak lagi merasa nyeri yang sangat mengganggu, dimana responden hanya merasakan nyeri yang mengganggu bukan nyeri yang sangat mengganggu.
3	Metode Non Farmakologis Mengurangi Nyeri Persalinan Dengan Menggunakan <i>Effleurage Massage</i>	2019	Intan Gumilang Pratiwi	Penelitian ini merupakan Studi literature ini dengan metode mengumpulkan data dari studi pencarian sistematis database terkomputerisasi (PubMed, BMC, Cochrain review, Google cendekia) berbentuk jurnal penelitian dan artikel review.	Dari hasil literatur tersebut didapatkan bahwa sebagian besar efflurage massage efektif dalam menurunkan nyeri dalam kala I persalinan. Berbagai teori dikemukakan untuk mendukung teori tersebut salah satunya adalah Gate Control Theory dapat dipakai untuk pengukuran efektifitas cara ini. Ilustrasi Gate Control Theory bahwa serabut nyeri membawa stimulasi nyeri keotak lebih kecil dan perjalanan sensasinya lebih lambat dari pada serabut sentuhan yang luas. Ketika sentuhan dan nyeri dirangsang bersamaan, sensasi sentuhan berjalan keotak dan menutup pintu gerbang dalam otak, pembatasan jumlah nyeri dirasakn dalam otak. Effleurage atau pijatan pada abdomen yang teratur dangan latihan pernapasan selama kontraksi digunakan untuk mengalihkan wanita dari nyeri selama kontraksi. Begitu pula adanya massage yang mempunyai efek distraksi juga dapat meningkatkan pembentukan endorphin dalam sistem kontrol dasenden. Massage dapat membuat pasien lebih nyaman karena massage membuat relaksasi otot.
4	Analisis	2016	Ria Andreinie	Penelitian ini	Berdasarkan pengkajian

NO	Judul	Tahun	Peneliti	Metode Penelitian	Hasil
	Efektivitas Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan			merupakan penelitian studi literatur dengan bersumber pada teori-teori, hasil-hasil penelitian yang telah dipublikasikan dalam jurnal, artikel, dan tinjauan pustaka secara elektronik (e-book maupun e-journal).	terhadap hasil-hasil penelitian yang berkaitan dengan pemberian kompres hangat dalam mengurangi nyeri persalinan, dapat diidentifikasi beberapa faktor yang mempengaruhi efektivitas pemberian kompres hangat dalam mengurangi nyeri persalinan, diantaranya adalah media yang digunakan, yaitu dengan menggunakan handuk sebagai media pengompresan; suhu air, dimana suhu yang paling efektif untuk menurunkan nyeri dan aman adalah pada suhu kehangatan 38-40oC. Dan terakhir adalah lamanya pengompresan, waktu pengompresan yang efektif adalah 20 meerinit. Efektivitas metode kompres hangat setara dengan metode lainnya terhadap penurunan nyeri persalinan.
5	Aroma Terapi Untuk Mengurangi Nyeri Persalinan	2020	Fatimah Meti dan Sundari Sri Wahyuni	Studi ini merupakan suatu tinjauan literatur yang memaparkan tentang penggunaan aromaterapi dalam persalinan. Sumber untuk melakukan tinjauan ini meliputi studi pencarian sistematis databased komputerisasi (PubMed, NCBI, EBSCO, Elcivier, Google Cendikia, dll), meliputi jurnal penelitian sebanyak 14 artikel	Hasil studi mengungkapkan bahwa aromaterapi Lavender, Mawar, Melati, Citrus Aurantium dan Boswellia Carterii telah terbukti efektif untuk mengurangi nyeri pada persalinan yang dapat digunakan dalam berbagai metode seperti inhalasi, mandi, pijat dan rendam kaki. Penggunaan aromaterapi yang mudah dapat menjadi salah satu alternatif untuk mengurangi nyeri persalinan.
6	Terapi Relaksasi (Napas Dalam) dalam Mengurangi Nyeri	2020	Juistira Safitri, Sunarsih, Dewi Yuliasari	Jenis penelitian ini adalah kuantitatif (metode yang berlandaskan pada filsafat positifisme) yang digunakan pada populasi atau sample	Berdasarkan penelitian diketahui bahwa rata-rata intensitas nyeri sebelum dilakukan terapi relaksasi (napas dalam) adalah 6.7 dengan nilai minimal 6 dan maksimal 8. serta

NO	Judul	Tahun	Peneliti	Metode Penelitian	Hasil
	Persalinan			<p>tertentu. Rancangan yang digunakan yaitu rancangan quasi eksperimen dan pendekatan one group pretest –posttest yaitu dimana peneliti melakukan observasi pertama (pre-test) lalu kemudian peneliti memberi perlakuan dan melihat perubahan-perubahan yang terjadi setelahnya (post-test). Penelitian telah dilakukan sejak tanggal 16 Februari–30 Juni 2019. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu dalam proses persalinan kala I di Praktik Mandiri Bidan D Kota Bandar Lampung tahun 2019 rata –rata 39 orang. Pengambilan sampel dengan teknik purposive sampling dan didapat 30 ibu bersalin yang memenuhi kriteria yaitu; ibu bersalin yang kooperatif selama penelitian, tidak mengkonsumsi obat pereda nyeri, ibu bersalintanpa komplikasi persalinan. Variabel independen dalam penelitian ini adalah relaksasi napas dalam sedangkan variabel dependen yaitu nyeri persalinan. Data skala nyeri dikumpulkan dengan menggunakan lembar observasi skala nyeri Visual Analog Scale(VAS). Analisa univariat dan bivariat dilakukan dengan menggunakan aplikasi</p>	<p>standar deviasi 0.8. Sedangkan rata-rata intensitas nyeri setelah dilakukan terapi relaksasi (napas dalam) adalah 4.3 dengan nilai minimal 3 dan maksimal 6 serta standar deviasi 0.9. Diketahui bahwa beda mean intensitas nyeri sebelum dan setelah dilakukan terapi relaksasi (napas dalam) adah 2,400. Hasil uji statistik didapatkan <math>t\text{-test} &gt; t_{hitung} 12,673 &gt; p\text{-value} &lt; 0.001</math> yang berarti ada pengaruh terapi relaksasi (napas dalam) dalam mengurangi nyeri</p>

NO	Judul	Tahun	Peneliti	Metode Penelitian	Hasil
				komputer, analisa univariat bertujuan untuk melihat distribusi frekuensi sedangkan analisa bivariat bertujuan untuk menguji hipotesis dengan menggunakan uji t-test.	
7	The Childbirth Experience: Obstetric And Psychological Predictors In Italian Primiparous Women	2016	Valentina Fenaroli, Sara Molgora Selena Dodar, Alessandro Svelota, Livia Gesi, Guilia Molidoro, Emanuela Saita and Antonio Ragusa	Penelitian ini menggunakan metode dengan 111 wanita Italia primipara menyelesaikan satu set kuesioner pada usia kehamilan 38-40 minggu (Waktu 1) dan 1-5 hari setelah melahirkan (Waktu 2). Informasi sosiodemografi dan kebidanan dikumpulkan. Data tentang persalinan diperoleh dari catatan kelahiran bangsal ibu. Wanita menyelesaikan Kuesioner Ekspektasi/Pengalaman Persalinan Wijma sebelum dan sesudah melahirkan.	Hasil penelitian yaitu pengalaman subyektif kelahiran secara signifikan diprediksi oleh durasi fase ekspulsi ( $\beta = 0,26$ ; $p < 0,05$ ), penggunaan analgesia epidural ( $\beta = 0,21$ ; $p < 0,05$ ) dan oleh ketakutan akan kelahiran ( $\beta = .21$ ; $p < .05$ ). Pengaruh cara persalinan dan durasi fase dilatasi pada pengalaman persalinan wanita tidak ditemukan.
8	<i>Efficacy Of Companion Integrated Childbirth Preparation For Childbirth Fear, Self-Efficacy, And Maternal Support In Primigravid Women In Malawi</i>	2020	Berlington MJ Munkhondya, Tiwonge Ethel Munkhondya, Ellen Shirwand Hong Hong Wang	Sebuah studi eksperimen semu dilakukan dengan menggunakan desain kelompok kontrol non-ekuivalen untuk merekrut sampel 70 wanita primigravida di rumah tunggu bersalin di kelompok intervensi dan kontrol, dengan 35 di setiap kelompok. Ibu primigravida dan pendamping persalinannya pada kelompok intervensi mendapatkan dua sesi persiapan persalinan terpadu pendamping, sedangkan kelompok kontrol mendapatkan perawatan rutin.	Pada pretest, skor rata-rata serupa pada kelompok intervensi dan kontrol. Pada post-test, berada dalam kelompok intervensi secara signifikan menurunkan rasa takut melahirkan ( $\beta = -.866$ , $t(68) = -14.27$ , $p < .001$ ) dan secara signifikan meningkatkan efikasi diri persalinan ( $\beta = .903$ , $t(68) = 17,30$ , $p < .001$ ). Selain itu, berada di kelompok intervensi secara signifikan meningkatkan dukungan pendamping kelahiran ( $\beta = -0.781$ , $t(68) = 10.32$ , $p < .001$ ). Namun, tidak ada perbedaan yang signifikan secara statistik mengenai hasil kehamilan yang

NO	Judul	Tahun	Peneliti	Metode Penelitian	Hasil
				Kuesioner yang menggabungkan kuesioner sikap persalinan, inventaris efikasi diri persalinan, kuesioner dukungan pendamping kelahiran, dan daftar periksa hasil kehamilan yang dipilih digunakan untuk mengumpulkan data. Data pretest dan posttest dianalisis menggunakan regresi linier sederhana. Koefisien beta disesuaikan pada interval kepercayaan 95% dengan signifikansi statistik ditetapkan pada aNilai-P < 0,05 menggunakan Statistical Package for the Social Sciences versi 25	diamati antara kelompok studi (Uji Mann-Whiney U, hal > 0,05).

Dari hasil 8 jurnal *literature review* yang telah ditelaah dalam penelitian ini terdapat beberapa teknik dalam pengurangan rasa nyeri dengan menggunakan teknik efflurage massage, aromaterapi, kompres hangat dan relaksasi nafas terhadap penurunan tingkat nyeri persalinan kala I pada ibu aktif.

Berdasarkan analisis Bivariat dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh penggunaan birthing ball terhadap penurunan tingkat nyeri pada ibu bersalin Kala I fase aktif. Hal ini sejalan dengan yang dilakukan kwan et al, yaitu penggunaan birthing ball pada inpartum memberi kontribusi dalam meningkatkan efikasi diri ibu selama persalinan dan mengurangi rasa sakit. Dengan demikian peneliti berpendapat nyeri yang dirasakan saat persalinan merupakan hal yang fisiologis karena adanya kontraksi. Nyeri yang dirasakan ibu berbeda-beda sesuai dengan factor eksternal dan internal yang dimiliki, Selain dapat mengurangi nyeri persalinan, birthing ball juga memiliki manfaat lain diantaranya dapat mengurangi kejadian kala I memanjang, mempercepat pembukaan serviks, merangsang kontraksi uterus, memperlebar diameter panggul serta mempercepat penurunan kepala janin, dengan ini penggunaan birthing ball sangat disarankan untuk ibu hamil.

Berdasarkan 8 jurnal yang disajikan penilaian skala nyeri persalinan sebagian besar diukur menggunakan skala analog visual (VAS) dan skala nyeri wajah wong weber. Hasil penelitian rata-rata sebelum dilakukan Counter pressure berada pada skala berat namun setelah dilakukan Counter pressure skala nyeri menurun menjadi skala sedang.

Penelitian ini mengenai pengaruh eknik back efflurage dan counter pressure menyebutkan bahwa counter pressure lebih efektif mengatasi nyeri persalinan fase aktif kala I. teknik counter pressure menutup nyeri yang akan dihantarkan menuju medulla spinalis dan otak, selain itu juga tekanan yang kuat dapat mengaktifkan senyawa endorphin yang berada di sinaps sel-sel saraf tulang belakang dan otak, sehingga nyeri dapat dihambat dan sensasi nyeri dapat menurun.

Berdasarkan kajian jurnal dan artikrl diatas bahwa media kompres hangat yang paling



efektif mengurangi nyeri persalinan adalah menggunakan handuk yang direndam didalam air kemudian diperas dan dikompreskan ke punggung bawah atau perut ibu. Setelah mengkaji hasil penelitian dan teori diatas, suhu air yang dapat digunakan untuk kompres hangat sekitar 37-51,5 C. dari beberapa penelitian diatas disimpulkan bahwa lama pengompresan yang efektif untuk mengurangi nyeri persalinan adalah selama 20 menit.

Hasil studi mengungkapkan bahawa aromaterapi Lavender, Mawar, Melati, Citrus Aurantium dan Boswellia Carterii telah terbukti efektif untuk mengurangi nyeri pada persalinan yang dapat digunakan dalam berbagai metode seperti inhalasi, mandi, pijat dan rendam kaki. Penggunaan aromaterapi yang mudah dapat menjadi salah satu alternatif untuk mengurangi nyeri persalinan.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa tingkat nyeri persalinan sebelum dilakukan teknik relaksasi nafas dalam nyeri sebelum relaksasi rata-rata 6,80 dengan nyeri paling rendah 4 dan nyeri tertinggi 9. Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian marpuah (2010), menunjukan sebagian besar nyeri persalinan yang dihadapi oleh ibu primigravida mengalami nyeri berat, sebanyak 54% mengalami nyeri sedang, dan sebanyak 46% mengalami nyeri ringan.

Berdasarkan hasil penelitian tingkat nyeri persalinan responden sesudah diberikan teknik relaksasi nafas dalam rata-rata 5,10 dengan nyeri paling rendah 2 dan nyeri tertinggi 8. Hasil penelitian ini menunjukkan ibu yang mengalami nyeri berat mengalami penurunan tingkat nyeri setelah diberikan teknik relaksasi nafas dalam. Hal ini karena teknik relaksasi nafas dalam mempertahankan saraf simpatis sehingga dapat mengurangi nyeri selama proses persalinan.

### **Simpulan dan Saran**

Berdasarkan hasil penelitian dari 8 jurnal diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat Pengaruh beberapa teknik efflurage massage, aromaterapi, kompres hangat dan relaksasi nafas terhadap penurunan tingkat nyeri persalinan kala I pada ibu aktif yang digunakan terhadap pengurangan nyeri persalinan pada kala I fase aktif. Saran yang diberikan untuk para praktisi bidan adalah teknik ini dapat diterapkan sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan pelayanan kesehatan dan untuk mengurangi angka kesakitan ibu saat persalinan latihan fisik sebaiknya dilakukan sejak kehamilan trimester 3 yang dapat diselenggarakan secara terintegrasi dalam kelas ibu hamil, serta tersedianya fasilitas latihan fisik bagi ibu hamil dan bersalin di tempat pelayanan persalinan. Untuk ibu bersalin penggunaan 8 teknik ini dapat digunakan sebagai salah satu cara mengurangi angka kesakitan secara nonfarmakologi bagi ibu saat persalinan. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengkaji lebih banyak sumber dan referensi yang terkait dengan manfaat teknik diatas pada ibu hamil dan bersalin agar hasil penelitiannya lebih baik dan lebih lengkap lagi.

### **Ucapan Terima Kasih**

Ucapan terima kasih untuk Universitas Ngudi Waluyo, dosen serta staf Universitas Ngudi Waluyo dan juga teman teman mahasiswa yg telah membantu proses penyusunan penelitian.

### **Daftar Pustaka**

- Andeainie, Ria. (2016). *Analisis Efektivitas Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan*. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/psn12012010/article/view/2112>
- Chyntia, Eifel, Alfarezita, Sunarto. (2021). *Terapi Akupresur Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala I*. <https://jurnal.unw.ac.ad/index.php/semnasbidan/article/view/1074>
- Fatimah, Meti. (2020). *Aroma Terapi Untuk Mengurangi Nyeri Persalinan*. <http://repository.ummat.ac.id/id/eprint/1176>
- Fenaroli, Valentina, *et.al.* (2016). *The Childbirth Experience: Obstetric And Psychological*

*Predictors In Italian Primiparous Women.* <https://doi.org/10.1186/s12884-019-2561-7>

Irawati, Ayu, dkk. (2019). *Mengurangi Nyeri Persalinan dengan Teknik Birthing Ball.* Jurnal Bidan Cerdas, Vol. 2 No. 1, <https://doi.org/10.33860/jbc.v2i1.78>

Munkhondya, Berlington M.J, *et al.* (2020). *Efficacy Of Companion Integrated Childbirth Preparation For Childbirth Fear, Self-Efficacy, And Maternal Support In Primigravid Women In Malawi.* <https://doi.org/10.1186/s12884-019-2717-5>

Pratiwi, Intan Gumilang. (2019). *Metode Non Farmakologis Mengurangi Nyeri Persalinan Dengan Menggunakan Effleurage Massage.* Jurnal kesehatan, Vol. 12 No. 1. <https://doi.org/10.32763/juke.v12i1.108>

Safitri, Juistira, dkk. (2020). Terapi Relaksasi (Napas Dalam) dalam Mengurangi Nyeri Persalinan. POTAL Jurnal Malahayati, Vol. 9 No. 3 hal 365-370 <http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/duniakesmas/index>