

PENGARUH AKUPRESUR DENGAN TINGKAT NYERI DAN LAMA PERSALINAN KALA I PADA IBU PRIMIPARA DI RSSI PANGKALAN BUN

Isnina¹, Ayu Aminatus Syadiyah², Yunitasari³

^{1,2}Dosen Prodi DIII Kebidanan STIKes Borneo Cendekia Medika

³Mahasiswa Prodi DIII Kebidanan STIKes Borneo Cendekia Medika

Email Author¹: Ninastio022@gmail.com

Abstrak

Akupresur dapat merangsang pelepasan oksitosin untuk induksi persalinan dan juga dapat mengelola nyeri selama persalinan. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi pengaruh akupresur terhadap tingkat nyeri dan lama persalinan ibu primipara. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan design cross sectional. Jumlah sampel 81 responden di RSSI Pangkalan Bun. Hasil penelitian menunjukkan karakteristik responden pada ibu yang mendapat akupresur dan tidak mendapat akupresur adalah homogen ($p > \alpha$, $\alpha: 0,05$) dan Akupresur berpengaruh secara signifikan terhadap nyeri dan lama persalinan dengan $P < 0,05$. Sehingga akupresur efektif digunakan untuk mengurangi tingkat nyeri dan lama persalinan kala I.

Kata kunci: Akupresur, lama persalinan, nyeri persalinan, metode non farmakologi

Abstrac

THE EFFECT OF ACUPRESSURE ON PAIN LEVEL AND LONG TIME OF LABOR IN PRIMIPARA MOTHERS IN SULTAN IMANUDDIN HOSPITAL PANGKALAN BUN

Acupressure is able to stimulate the release of oxytocin for delivery induction and manage the pain during delivery term. The research is aimed to identify the influence of acupressure toward the delivery pain and its duration of Primiparaous mother. This research used quantitative with cross-sectional design method. Meanwhile, the eighty one- respondent sample of this research were collected from RSSI Pangkalan Bun The result showed that the respondent's characteristic of mother who treated with and non-acupressure was homogeny ($p > \alpha$, $\alpha: 0, 05$) and acupressure influenced toward delivery pain and duration with $p < 0, 05$ significantly. Hence, Acupressure is effectively used in reducing delivery pain level and its duration on the first stage.

Key words: Acupressure, delivery duration, delivery pain, non-pharmacological method.

LATAR BELAKANG

Persalinan lama merupakan penyebab kematian ibu yang signifikan, dengan rata-rata 8% di seluruh dunia dan 9% di Indonesia. Hal ini sebagian besar disebabkan oleh kondisi psikologis ibu yang dapat menyebabkan peningkatan rasa sakit, stres, dan pelepasan hormon, sehingga mengakibatkan penurunan kontraksi rahim dan aliran oksigen. (Pilliteri, 2017; Bobak, Lowdermilk & Jansen, 2004; Cuningham, dkk, 2015)

Metode non farmakologi seperti yang dikemukakan oleh Bobak, Lowdermilk, dan Jensen (2015) merupakan alternatif non-invasif, sederhana, efektif, dan aman dibandingkan metode tradisional dalam mengurangi nyeri persalinan. Penelitian Brown, Douglas, dan Flood tahun 2016 terhadap 46 wanita menemukan bahwa teknik pernapasan, relaksasi, akupresur, dan pijat adalah yang paling efektif dalam mengurangi rasa sakit saat melahirkan.

Titik akupresur SP6 dan LI4 efektif dalam terapi akupresur untuk induksi persalinan dan manajemen nyeri. Titik-titik ini merangsang pelepasan oksitosin dari kelenjar pituitari, meningkatkan kontraksi rahim dan mengatasi nyeri persalinan. SP6 terletak di jari-jari di atas mata kaki, sedangkan LI4 terletak di antara tulang metakarpal kedua tangan. (Tournaire and Yonneau, 2015).

Berdasarkan latar belakang di atas peneliti tertarik untuk mengetahui pengaruh akupresur pada intensitas nyeri dan lama persalinan kala I. Pada penelitian ini secara spesifik akan diidentifikasi pengaruh akupresur pada titik LI4 dan Sp6 terhadap nyeri persalinan dan lama persalinan kala I.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan cross sectional design atau potong lintang. Sampel dalam penelitian ini adalah ibu primigravida inpartu kala I di RSSI Pangkalan Bun, selama kegiatan penelitian yaitu 20 Mei sampai dengan 27 Juni 2021 dengan kriteria inklusi Ibu Primigravida inpartu kala I pada fase aktif (pembukaan 4-5). Atrem dengan kehamilan tunggal, presentasi kepala, kehamilan 37-42 minggu, rencana melahirkan norma, Ketuban masih utuh, Tidak mendapatkan obat atau ramuan lain yang mempunyai efek anti nyeri dan atau induksi, Bersedia menjadi subyek penelitian dan Kriteria eksklusi pada penelitian ini: Ibu inpartu kala I dengan gangguan kehamilan, misalnya: kehamilan ganda, kelainan letak, Kehamilan

berisiko tinggi disertai dengan penyakit, seperti preeklamsi, jantung, paru dan pecah ketuban dini, Proses kehamilan diprediksikan menggunakan alat seperti vacuum, forcep atau operasi, Ibu dengan kelainan panggul, Ibu dengan kelainan kontraksi uterus baik inersia uteri primer maupun sekunder, Ibu yang terpapar akupresur pada titik SP6 dan LI4 masing-masing lebih dari satu kali atau hanya salah satu dari kedua titik atau titik selain SP6 dan LI4.

Besar sampel dengan menggunakan rumus penetapan besar sampel pada penelitian deskriptif kategorik (Sastroasmoro & Ismael, 2018). Berdasarkan hasil perhitungan tersebut, maka jumlah sampel minimal yang dibutuhkan dalam penelitian ini adalah 81 orang.

Analisis pada variabel- variabel dalam penelitian ini dilakukan secara univariat dan bivariat. Analisis univariat digunakan untuk menjelaskan variabel akupresur, tingkat nyeri, lama persalinan, dan karakteristik responden yang meliputi umur, tingkat pendidikan dan pekerjaan. Analisis bivariat digunakan untuk mengetahui perbedaan tingkat nyeri dan lama persalinan pada ibu yang mendapat akupresur dan yang tidak mendapat akupresur dianalisis dengan menggunakan Chi-square.

HASIL PENELITIAN

Pengumpulan data dilakukan bulan Mei sampai dengan Juni 2020. Hasil penelitian disajikan sebagai berikut :

1. Uji Homogenitas

Tabel 1.1

Distribusi Responden Berdasarkan Umur, Pendidikan dan Pekerjaan di RSSI Pangkalan Bun Mei-Juni 2021

Karakteristik Responden	Mendapat Akupresur		Tidak Mendapat Akupresur		Jumlah Total	% Total	p
	Jml	%	Jml	%			
Umur							
19-35 th	35	47,9%	38	52,1%	73	100%	0,482
<19 th dan >35 th	5	62,5%	3	37,5%	8	100%	
Pendidikan							
Tinggi	15	46,9%	17	53,1%	32	100%	0,891
Rendah	25	51,5%	24	49,0%	49	100%	
Pekerjaan							
Bekerja	21	44,7%	26	55,3%	47	100%	0,441
Tidak Bekerja	19	55,9%	15	44,1%	34	100%	

umur pada yang mendapatkan akupresur sebagian besar berusia 19th-34th sebanyak 35 orang (47,9%) sedangkan pada yang tidak mendapatkan akupresur sebagian besar berusia 19th-34th sebanyak 38 orang (52,1%). Hasil analisis menunjukkan $p = 0,482$ ($p > 0,05$; $\alpha = 0,05$). Pendidikan terakhir responden pada yang mendapatkan akupresur sebagian besar berpendidikan rendah (SD-SMP) sebanyak 25 orang (51,5%) sedangkan pada yang tidak mendapat akupresur sebagian besar berpendidikan rendah sebanyak 24 orang (49,0%). Hasil analisa menunjukkan $p = 0,891$ ($p > 0,05$; $\alpha = 0,05$). Status pekerjaan sebagian ibu yang mendapat akupresur adalah bekerja yaitu 21 orang (44,7%) dan tidak bekerja sebanyak 26 orang (55,3%). Hasil analisis menunjukkan $p = 0,441$ ($p > 0,05$; $\alpha = 0,05$) Dari data karakteristik responden. Dapat disimpulkan bahwa variabel karakteristik responden pada ibu yang mendapat akupresur dan yang tidak mendapat akupresur adalah setara atau homogen.

2. Uji Dependensi

a. Hubungan akupresur dengan nyeri persalinan

Tabel 1.2

Analisis Hubungan Akupresur dengan Nyeri Persalinan Kala I di RSSI Pangkalan Bun Mei-Juni 2021

Variabel	Nyeri Persalinan						Total Jml	Total %	p
	Ringan		Sedang		Berat				
	Jml	%	Jml	%	Jml	%			
Mendapat Akupresure	6	15	24	60	10	25,0	40	100	0,040
Tidak Mendapat Akupresure	3	7,3	15	36,5	12	56,1	41	100	

Hasil analisis hubungan antara akupresur dengan nyeri persalinan ringan diperoleh ibu yang mendapat akupresur sebesar 15,0%. Sedangkan ibu yang tidak mendapat akupresur yang mempunyai nyeri ringan ada 7,3 %. Hasil uji statistik diperoleh $p = 0,04$ maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang bermakna tingkatan nyeri persalinan antara ibu primipara yang mendapat akupresur dan yang tidak mendapat akupresur.

b. Hubungan Akupresur dengan lama persalinan

Tabel 1.3

Analisis Hubungan Akupresur dengan lama persalinan Kala I di RSSI Pangkalan Bun, Mei-Juni 2021.

Variabel	Lama Persalinan				Total Jml	Total %	p	OR
	≤ 6 jam		6 jam					
	Jml	%	Jml	%				
Mendapat Akupresure	32	80	8	20	40	100	0,013	3,810
Tidak Mendapat Akupresure	21	51,2	20	48,8	41	100		(1,419-

Hasil analisis hubungan antara akupresur dengan lama persalinan ≤ 6 jam diperoleh ibu yang mendapat akupresur sebesar 80,0%. Sedangkan ibu yang tidak mendapat akupresur sebesar 51,2%. Hasil uji statistik diperoleh $p = 0,013$ maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang bermakna lama persalinan pada ibu primipara yang mendapat akupresur dengan yang tidak mendapat akupresur. Dari hasil analisis pula didapat nilai $OR = 3,810$ yang mengandung arti ibu yang mendapat akupresur mempunyai peluang 3,810 kali untuk persalinan ≤ 6 jam.

PEMBAHASAN

1. Homogenitas

Karakteristik responden pada penelitian ini meliputi umur, pendidikan dan pekerjaan, Dari ketiga karakteristik responden tersebut menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara yang mendapatkan akupresur dan yang tidak mendapatkan akupresur. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa karakteristik responden antara kelompok setara atau homogen. Hal ini juga mengindikasikan bahwa pengaruh karakteristik responden terhadap nyeri telah dapat dikontrol.

Hasil analisis tingkat nyeri didapatkan sebagian responden termasuk dalam tingkat nyeri sedang. Hal ini bertentangan dengan pernyataan Steer dalam Baker (2015) yang menjelaskan hasil studinya di Inggris terhadap wanita yang melahirkan didapatkan 93,5% merasakan nyeri berat atau nyeri yang tidak tertahankan. Hal ini karena pada penelitian ini pengukuran tingkat nyeri hanya dilakukan satu kali pada awal fase aktif yaitu pembukaan 4-5 cm. Selain itu pengaruh budaya dimana latar belakang budaya dapat berpengaruh persepsi dan ekspresi terhadap nyeri persalinan tidak diteliti (Lowdermilk, Perry dan Bobak, 2000; Pillitteri, 2017). Selain itu menurut Potter and Perry (2017) mendefinisikan nyeri sebagai suatu sensasi tunggal yang disebabkan oleh stimulus spesifik subyektif dan berbeda antara masing-masing individu karena dipengaruhi faktor psikososial, kultural dan endorphin seseorang, sehingga orang tersebut merasakan nyeri.

Pada penelitian ini budaya tidak diteliti karena penelitian dilakukan di lingkungan dengan budaya sunda sehingga kebudayaan sunda dianggap yang paling berpengaruh terhadap ekspresi nyeri responden.

Pada lama persalinan didapatkan sebagian besar responden mengalami lama persalinan pada fase aktif ≤ 6 jam. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Senewe (2004) yang menyatakan bahwa wanita hamil yang termasuk dalam kelompok umur risiko tinggi berisiko 2,88 kali untuk terjadi komplikasi terutama partus lama. Selain itu lama persalinan itu sendiri dapat dipengaruhi oleh kondisi psikologis ibu yang meliputi persepsi ibu pada rasa nyeri. Pada penelitian ini tingkat nyeri ibu sebagian besar berada dalam tingkat nyeri sedang yang ini tentunya juga berpengaruh terhadap lama persalinan kala I pada ibu primigravida

2. Akupresur dengan Tingkat nyeri

Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan tingkat nyeri persalinan pada ibu primipara yang mendapatkan akupresur dan yang tidak mendapat akupresur dimana. Hasil penelitian ini selaras dengan hipotesis Tournaire and Theau-Yonneau, (2015) yang menyatakan bahwa akupunktur poin memiliki sifat listrik yang jika dirangsang, dapat mengubah tingkat neurotransmitter di tubuh selain itu endorfin dilepaskan karena aktivasi dari rangsangan akupunktur. Hipotesis ini telah dibuktikan oleh Ternov dkk. (2019) yang melaporkan bahwa 58% perempuan dalam kelompok akupunktur tidak memerlukan anestesi selama persalinan, dibandingkan dengan 14% perempuan dalam kelompok kontrol.

Akupresur merupakan penekanan pada titik akupunktur dengan menggunakan telunjuk maupun jari sehingga perangsangan dengan akupresur ini juga dapat mempengaruhi neurotransmitter di tubuh seperti halnya akupunktur (Tournaire and Theau-Yonneau, 2015). Hal tersebut dibuktikan oleh beberapa penelitian yang dilakukan oleh Lee, Chang dan Kang (2016) yang menyatakan bahwa akupresur efektif dalam menurunkan nyeri selama persalinan. Penelitian lain juga dilakukan oleh Chung, Hung, Kuo dan Huang (2016) yang menyatakan akupresur efektif dalam mengurangi nyeri persalinan kala I.

Data kualitatif yang ditemukan oleh Brown et al. (2016) and Wu (2016) juga menyatakan bahwa perasaan positif biasanya dirasakan dan dikemukakan oleh pasien ketika perawat

menggunakan akupresur atau Effleurage untuk meringankan nyeri persalinan. Penelitian lain yang dilakukan oleh Rusdiatin (2018) di Bantul juga menyatakan bahwa tehnik akupresur efektif dalam membantu ibu mengurangi nyeri persalinan kala I.

Dari beberapa penelitian tentang akupresur menunjukkan efektif dalam menurunkan intensitas nyeri persalinan kala I walaupun setiap penelitian menggunakan titik akupresur yang berbeda. Hal ini selaras dengan pernyataan Betts (2018) bahwa banyak titik akupresur yang memiliki manfaat untuk menurunkan intensitas nyeri dan induksi persalinan. Titik akupresur yang dapat digunakan dalam induksi persalinan antara lain: BL67, SP6, LV3, BL31, BL32, GB21 dan SP9. Akupresur pada titik ini diyakini dapat menstimulasi oksitosin dari glandula pituitary yang dapat merangsang kontraksi uterus atau mengontrol nyeri persalinan. Namun dari beberapa penelitian tersebut belum diketahui titik-titik mana saja yang lebih efektif untuk menurunkan intensitas nyeri persalinan kala I.

Menurut Nicholas dan Humenick (2015) dan Pillitteri (2015) rasa nyeri yang dialami selama persalinan memiliki 2 jenis menurut sumbernya yaitu nyeri visceral dan nyeri somatik. Nyeri visceral merupakan nyeri yang dirasakan ibu pada kala I. Impuls nyeri visceral ditransmisikan melalui segmen saraf spinal T11-12 dan saraf simpatis limbar bagian atas yang berawal dari dalam uterus dan serviks. Sehingga perangsangan pada titik akupresur terutama pada titik SP6 ini dapat mengubah fungsi-fungsi fisiologis dari rahim karena titik ini merupakan saluran yang berjalan di dermatom bidang L5, L4, L2 dan L1, dan kemudian ke atas menuju T12 untuk T5.

3. Akupresur dengan Lama Persalinan

Hasil analisa penelitian ini juga menunjukkan bahwa ada perbedaan lama persalinan antara ibu primi para yang mendapat akupresur dan kelompok yang tidak mendapat akupresur. Hasil ini selaras dengan pernyataan Mender (2003) bahwa Nyeri persalinan dapat mempengaruhi mekanisme fungsional yang dapat menyebabkan gangguan pada kontraksi sehingga terjadinya partus lama. Akupresur pada persalinan terbukti berpengaruh terhadap penurunan intensitas nyeri persalinan sehingga respon stress fisiologis dapat berkurang dan terjadinya partus lama dapat dihindari.

Lama persalinan salah satunya dipengaruhi karena adanya kontraksi uterus. Penekanan pada titik akupresur diyakini berguna untuk mengintensifkan kontraksi dan menuntun sie bergerak kebawah (Sukanta, 2019). Sehingga penekanan pada titik akupresur diharapkan dapat membantu induksi persalinan. Pada penelitian ini akupresur terbukti berpengaruh terhadap lama persalinan namun tidak diketahui apakah akupresur juga berpengaruh terhadap kontraksi uterus. Pada penelitian yang dilakukan oleh Chung, Hung, Kuo dan Huang (2016) akupresur tidak terbukti mempunyai efek terhadap kontraksi uterus tetapi terbukti mampu memperpendek lama persalinan. Hal tersebut memunculkan asumsi bahwa efek induksi pada akupresur muncul sebagai hasil dari peningkatan sekresi oksitosin dalam tubuh.

Akupresur untuk mengurangi lama persalinan ini hanya efektif pada saat proses persalinan saja tetapi juga efektif bila pelaksanaannya dilakukan rutin sebelum proses persalinan yaitu pada minggu-minggu terakhir menjelang persalinan. Hal ini telah dibuktikan dalam penelitian yang dilakukan oleh Temfer dkk dalam Lee, Chang dan Kang (2016) melaporkan bahwa akupunktur yang dilakukan setiap minggu pada akhir kehamilan (minggu ke 35 – 39 minggu) memiliki efek yang menguntungkan pada lama persalinan kala I. Mereka percaya bahwa dengan perangsangan pada titik akupunktur akan memicu pematangan cervik lebih cepat sebelum waktu persalinan.

Betts (2015) bahwa banyak titik akupresur yang memiliki manfaat untuk menurunkan intensitas nyeri dan induksi persalinan. Selain itu pelaksanaan akupresur untuk induksi persalinan itu sendiri tidak hanya pada saat persalinan tetapi juga dapat dilakukan menjelang proses persalinan yaitu pada minggu ke 35 sampai dengan minggu ke 39 kehamilan. Penggunaan kombinasi dari beberapa titik akupresur dan pelaksanaan akupresur sebelum dan pada saat persalinan dapat diujicobakan dalam mengidentifikasi efeknya yang paling efektif dalam mengurangi lama persalinan.

SIMPULAN DAN SARAN

Akupresur terbukti efektif dalam menurunkan nyeri persalinan kala I dan memperpendek lama persalinan kala I pada ibu primipara.

Sehingga terapi akupresur sebagai salah satu alternatif penatalaksanaan non farmakologi pada asuhan keperawatan pada ibu bersalin dalam memfasilitasi kebutuhan rasa nyaman dan pencegahan persalinan lama perlu dikembangkan dan diaplikasikan. Pengembangan penelitian selanjutnya dapat dilakukan pembuktian keefektifan akupresur dalam mengatasi nyeri dan lama persalinan pada masing-masing titik akupresur dan keefektifan akupresur yang dilakukan pada takhir kehamilan dalam mengurangi nyeri dan lama persalinan. Penelitian ini dapat digunakan sebagai salah satu sumber evidence based practice dalam ilmu keperawatan khususnya pengembangan tehnik-tehnik dalam penatalaksanaan keperawatan mandiri untuk menurunkan tingkat nyeri persalinan dan mencegah komplikasi persalinan lama.

DAFTAR PUSTAKA

- Alehagen, S. (2017). Fear of Childbirth Before, During, and After Childbirth. *Acta obstet Gynecol Scand*, 85(1)56-62
- Baker, A. (2015). Perception of Labor Pain by Mother and Their Attending Midwives. *Journal of Advanced Nursing*, 35 (2), 171-179.
- Betts MW. Acupuncture and acupressure: Applications to women's reproductive health care. *J. Nurse-Midwifery* 1999;44:217-230.
- Bobak, I., Lowdermilk, D., Jensen, M. (2015). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*, Edisi 4. Alih bahasa: Wijayarini, M.A. Jakarta:EGC
- Bonica JJ.,McDonald JS. Eds. (2015) *Principles and Practice of Obstetric Analgesia and Anesthesia*. Philadelphia: Williams and Wilkins
- Brown, Douglas & Flood (2016). Women's Evaluation of Intrapartum Nonpharmakological Pain Relief Method Used during Labor. *The Journal of Perinatal Education*. Vol 10. No 3
- Burroughs, Arlene, Gloria, Leifer (2015). *Maternity Nursing: An Introduction text*, 8 th ed. Phyladelphia: WB Saunders Bompny
- Chung, L.,Hung, L., Kuo, S., Huang, C. (2016). Effects of LI4 and BL 67 Acupressure on Labor Pain and Uterine Contractions in the First Stage of Labor. *Journal of Nursing Research* Vol. 11, No. 4, 2003.

- Departemen Kesehatan. (2017). Kesehatan Reproduksi. Jakarta: Depkes, RI. Departemen Kesehatan. (2017). Pedoman Praktis Akupresure, Jakarta: Depkes RI
- Gorrie., T.M., Mc Kinney., E.S., & Murray., S.S. (2018). Foundation of Maternal Newborn Nursing. 2nded. California: W.B. Saunders Company
- Hjelmstedt, A., et al. (2018). Acupressure to reduce Labor Pain: a randomized controlled trial. *Acta obstetrician Gynecologica Scandinavica*. Diakses pada tgl 2 Januari 2011 dari <http://web.ebscohost.com/ehost/detail/>
- Lowdermilk., D.L., Perry, S.E & Bobak, I.M. (2018). *Maternity & Women's Health Care*. 7th ed. St. Louis, Missouri: Mosby.
- Mander, Rosemary.(2018). Nyeri Persalinan. Jakarta: EGC
- Martin., C.A. (2018). Parenting, a Life Span Perspective. New York: Mc Graw-Hill Mehta, H. (2019). The Science and Benefits of Acupressure therapy. Diakses tgl 25 Desember 2009 dari [http://www.associatedcontent.com/article/284965/the Science-and benefits of acupressure](http://www.associatedcontent.com/article/284965/the+Science-and+benefits+of+acupressure).
- Molassiotis, A., Helin, A.M., Dabbour, R., & Hummerston, S. (2019). The effect of P6 Acupressure of Chemotherapy Related Nausea and Vomiting in Breast Cancer Patients. *Complementary Theories in Medicine*. 15 (1).3-12.
- Pilliteri.(2017). Maternal and Child Health nursing Care of Childbearing and Childrearing Family. Philadelphia: William & Wilkin.
- Potter and Perry.(2017). Fundamental Keperawatan. Vol:2. Jakarta: EGC.
- Rusdiatin, I.E. Pengaruh Pemberian Tehnik Akupresur Terhadap Tingkat Nyeri Persalinan Kala I di Rumah Sakit Rajawali Citra Potorono Bantul 2007. Seminar Nasional Teknologi. Yogyakarta
- Sastroasmoro, S., Ismael, S. (2018). Dasar-dasar Metodologi Penelitian Klinis. Jakarta: CV. Sagung Seto.
- Senewe, F.P., & Sulistiyowati, N. (2019). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Komplikasi Persalinan Tiga tahun Terakhir di India (Analisis Lanjut SKRT Surkenas, 2001). *Majalah Obstetri Ginekologi Indonesia*, 32(2),83-91
- Simkim, P. & O'hara, M.(2015). Non Pharmacologyc relief of Pain during Labor: Systematic Reviews of Five Methods. *American Journal of Obstetri and gynecology*.186.S131-S159
- Sukanta, P.O. (2019). Akupressur & Minuman untuk Mengatasi Gangguan Kesehatan Reproduksi. PT Eka Media Komputindo. Jakarta.
- Sylvia T. Brown, Douglas, C., Plaster, L.A.(2019). Women's Evaluatio of Intrapartum Nonpharmacological Pain Rilief Methods Used During Labor. Diakses pada tgl 10 desember 2010 dari <http://www.pubmedcentral.nih.fcgi>.
- Sukowati, U. (2018). Efektifitas Paket Rileks terhadap Rasa Nyeri Ibu Primipara kala I fase aktif di RSUD Dr Haryoto Lumajang, Jawa Timur, Tesis. Jakarta: FIK-UI (Tidak dipublikasikan).
- Winkjosastro., Hanifa et.al.(2017). Ilmu Kebidanan.Jakarta:Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- World Health Organisation (2016) Perawatan dalam Kelahiran Normal. Pedoman Praktis. EGC. Jakarta.