



## Pengaruh *Gymball* dan *Herbal Compress* Terhadap Penurunan Kepala Dan Intensitas Nyeri Kala 1 Persalinan Fase Aktif

Setiana Andarwulan<sup>a</sup>, Annah Hubaedah<sup>b</sup>, Miftahul Hakiki<sup>c</sup>

<sup>ab</sup>Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, Surabaya, Indonesia

<sup>c</sup>STIKes Banyuwangi, Banyuwangi, Indonesia

Email korespondensi: [setianaandarwulan@unipasby.ac.id](mailto:setianaandarwulan@unipasby.ac.id)

### Abstract

*Childbirth in a woman begins when the uterus contracts with an increasingly frequent intensity. Labor that occurs in women who will give birth causes changes in the cervical area and affects the discharge of blood and mucus. Gymball is physical therapy or simple exercises using a ball. This exercise is applied to mothers who are pregnant, giving birth and postpartum. The ball used during labor in the active phase 1 has a big role in advancing labor, lowering the head or lowest fetal position, and reducing pain. The method used is a quantitative study, using a one group approach research design with a posttest only control design. In this design one group performs an assessment before and after being given treatment for a certain period of time. The population of mothers who gave birth was 40 respondents, with a sample of 34 respondents. With the sampling technique that is simple random sampling. Furthermore, prerequisite tests were carried out in the form of data normality tests and data linearity tests. If the prerequisite test is met, it can be continued with the T test. The results of the study obtained a pre-test normality test of 0.244 and a post-test of 0.200. The significance value is greater than 0.05 so that the data is normally distributed. The linearity test shows that the calculated value is greater than 0.05, namely  $p = 0.429$ . So that the prerequisite test is fulfilled. For the value of the T. test results of 0.000,  $p$  value  $< 0.05$ , so there is an effect of gymball and herbal compresses on pain intensity. It is hoped that midwives and other health workers can apply non-pharmacological treatments, namely gymballs and herbal compresses to provide comfort to mothers who are giving birth.*

*Keywords: childbirth, gymball, and compress*

### Abstrak

Persalinan pada seorang perempuan dimulai sejak uterus mengalami kontraksi dengan intensitas yang semakin sering. Persalinan yang terjadi pada ibu yang akan bersalin menyebabkan perubahan pada daerah serviks dan mempengaruhi keluarnya darah dan lendir. Gymball merupakan terapi fisik atau latihan sederhana dengan memanfaatkan bola. Latihan ini diterapkan pada ibu yang dalam masa kehamilan, melahirkan dan pasca melahirkan. Bola yang digunakan pada saat inpartu kala 1 fase aktif memiliki peranan yang besar dalam memajukan persalinan, menurunkan kepala atau posisi janin terbawah, dan mengurangi rasa nyeri Metode yang digunakan penelitian kuantitatif, dengan menggunakan desain penelitian pendekatan one group dengan *posttest only control design*. Dalam design ini satu kelompok sebagai dengan melakukan penilaian sebelum dan sesudah diberikan perlakuan selama kurun waktu tertentu. Setiana Andar Wulan dkk, Pengaruh Gymbal dan Herbal Kompres terhadap Nyeri Kalla 1 180



Populasi ibu yang bersalin sebanyak 40 responden, dengan sampel sebanyak 34 responden. Dengan teknik sampling yaitu *simple random sampling*. Selanjutnya dilakukan uji prasarat berupa uji normalitas data dan uji linieritas data. Apabila uji prasyarat terpenuhi maka dapat dilanjutkan dengan uji T Test. Hasil penelitian di dapatkan uji normalitas pre test sebesar 0,244 dan post test seberas 0, 200. Nilai signifikasi tersebut lebih besar dari 0,05 sehingga data berdistribusi normal. Uji linieritas menunjukkan nilai perhitungan lebih besar dari 0,05 yaitu  $p= 0,429$ . Sehingga uji prasyarat terpenuhi. Untuk nilai hasil uji T.test sebesar 0.000,  $p \text{ value} < 0,05$ , sehingga terdapat pengaruh gymball dan kompres herbal terhadap intensitas nyeri. Dengan demikian diharapkan bidan dan tenaga kesehatan yang lain dapat menerapkan pengobatan nonfarmakologis yaitu gymball dan kompres herbal untuk memberikan kenyamanan pada ibu yang bersalin.

**Keywords:** persalinan, gymball, dan kompres

## PENDAHULUAN

Persalinan pada seorang perempuan dimulai sejak uterus mengalami kontraksi dengan intensitas yang semakin sering (Sari dkk., 2018). Persalinan yang terjadi pada ibu yang akan bersalin menyebabkan perubahan pada daerah serviks dan mempengaruhi keluarnya darah dan lendir. (Diana & MAIL, 2019).

Dari data WHO (World Health Organisation) yang berkaitan dengan kejadian kematian ibu menyatakan lebih dari 85% proses persalinan yang terjadi secara normal dan 15-20 % mengalami komplikasi sampai dengan kematian. (WHO, 2018). Data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia jumlah ibu bersalin pada tahun 2020 sebanyak 5.043.078 jiwa dan yang mengalami komplikasi sebanyak 23,2 % dari ibu yang bersalin secara normal (Kemenkes, 2020). Menurut Riskesdas 2019 terdapat beberapa penyebab komplikasi yang bisa terjadi pada ibu bersalin. Ibu yang mengalami komplikasi seperti ketuban pecah dini, partus lama, posisi janin, lilitan tali pusat, hipertensi, perdarahan, dan lainnya menyebabkan meningkatnya angka mortalitas dan morbiditas pada ibu dan janin.(Riskesdas, 2019)

Faktor partus lama dalam persalinan dapat menyebabkan kelainan kontraksi yang adekuat menjadi lemah dan menurun.

Biasanya, hal ini akan diikuti dengan keadaan ibu yang gelisah, letih, berkeringat, pernafasan cepat, dan tidak nyaman serta cemas (Dian Marlina, 2018). Ibu yang akan bersalin merasakan nyeri ketika kontraksi mencapai puncak dan akan menghilang secara perlahan setelah uterus mengalami relaksasi Nyeri yang dialami oleh ibu bersalin merupakan hal yang fisiologis namun dengan intensitas nyeri yang berbeda oleh setiap individu (Andarwulan, 2021).

Nyeri yang berlangsung pada saat persalinan terjadi ketika terjadinya kontraksi otot rahim terjadi dan disertai dengan keadaan psikologis.(Dewi, 2020) Kondisi psikologis yang berlebihan dapat menyebabkan kecemasan. Seorang ibu yang merasakan cemas pada saat persalinan menyebabkan timbulnya kondisi stress yang mempengaruhi kemampuan tubuh dalam menahan rasa nyeri (Rejeki, 2020). Kondisi stress pada ibu bersalin menyebabkan terjadinya pelepasan hormon katekolamin dan steroid secara berlebihan (Utami dkk., 2019). Kedua hormon ini mempengaruhi ketegangan otot – otot polos di daerah rahim. Rahim akan mengalami vasokonstriksi di pembuluh darah sehingga mempengaruhi kontraksi dan akhirnya terjadi penurunan. Selain itu, kedua hormon ini mempengaruhi penurunan sirkulasi uteroplasenta dan pengurangan aliran darah dan oksigen ke uterus (Waroh & Andarwulan, 2022)



Metode – metode yang digunakan untuk menurunkan rasa nyeri menjadi pilihan tersendiri di masyarakat. Metode penurunan rasa nyeri melalui pengobatan farmakologis dan non farmakologis. Penatalaksanaan nyeri secara farmakologis masih banyak memicu pro kontra dalam pelaksanaannya (Kurniawati dkk., t.t.). Hal ini disebabkan karena pengobatan farmakologis dapat memberikan efek negatif bagi ibu dan bayi. Sedangkan metode non farmakologis yang mulai berkembang menjadi salah satu alternatif dalam menurunkan rasa nyeri. Metode non farmakologi yang dimaksud adalah penggunaan gymball, kompres, terapi sentuhan, relaksasi, hipnoterapi, aromaterapi, pengaturan nafas, akupunktur, akupresure (Andarwulan, 2021).

Gymball merupakan terapi fisik atau latihan sederhana dengan memanfaatkan bola. Latihan ini diterapkan pada ibu yang dalam masa kehamilan, melahirkan dan pasca melahirkan. Bola yang digunakan pada saat inpartu kala 1 fase aktif memiliki peranan yang besar dalam memajukan persalinan, menurunkan kepala atau posisi janin terbawah, dan mengurangi rasa nyeri (Ni Ketut, 2022). Posisi – posisi dalam menggunakan bola terdiri dari beberapa teknik. Teknik tersebut seperti : duduk diatas bola sambil digoyangkan, bola diletakkan sejajar ibu, kemudian dipeluk dan digoyangkan dan teknik lainnya. Secara fisiologinya gerakan yang dilakukan dapat meningkatkan pelepasan hormon endorfin karena elastisitas dan lengkungan bola memberikan rangsangan pada daerah panggul. Rangsangan ini mempengaruhi reseptor di daerah panggul yang bertanggung jawab dalam mensekresi hormon endorfin yang dapat merelaksasi selama proses persalinan. Persalinan ( Karuniadi, 2022) .

Mengingat dampak nyeri cukup signifikan bagi ibu bersalin maka upaya menurunkan rasa nyeri dapat dilakukan

dengan kombinasi. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah dengan melakukan kompres pada ibu bersalin. Kompres hangat yang dilakukan sebagai salah satu metode nonfarmakologis dalam mengurangi rasa nyeri. (Paulina, 2021). Pelaksanaan kompres yang dilakukan dengan ditambahkan bahan herbal. Metode nonfarmakologi lain yang digunakan dalam menurunkan rasa nyeri adalah dengan memberikan teknik kompres. Teknik kompres yang diberikan kepada ibu bersalin dilakukan inovasi dengan membuat Herbal Compress(Andriany and 2021). Teknik Herbal Compress selama proses persalinan dapat mempertahankan komponen sistem vaskuler dalam keadaan vasodilatasi sehingga sirkulasi darah ke otot panggul menjadi homeostastis serta dapat mengurangi kecemasan dan ketakutan serta beradaptasi dengan nyeri. Terapi ini meningkatkan kemampuan ibu untuk mentoleransi rasa nyeri selama melahirkan. Terapi hangat yang awalnya digunakan untuk mengurangi berbagai bentuk rasa sakit kronis. Dengan melakukan Herbal Compress pada daerah sakrum ibu dapat mengurangi nyeri persalinan (Ersila, 2019).

Eka, 2021 dalam penelitiannya yang menggunakan birthing ball dipadukan dengan kompres hangat pada ibu bersalin kala 1 fase aktif melalui metode penelitian *quasi ekperiment*, dengan teknik *sampling consecutive sampling*, jumlah sampel sebanyak 55 responden, dianalisis dengan uji *T.Test* . (Andriany dkk., 2021). Hasil yang di dapatkan adanya perbedaan yang signifikan terhadap penurunan rasa nyeri. Dengan latar belakang tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian. Dengan tujuan penelitian menganalisis pengaruh gymball dan herbal kompres terhadap intensitas nyeri.

## METODE

Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, dengan menggunakan desain penelitian dengan pendekatan *posttest only control design*. Dalam design ini satu kelompok sebagai dengan melakukan penilaian sebelum dan sesudah diberikan perlakuan selama kurun waktu tertentu (Lubis, 2018). Setelah perlakuan selesai, dilakukan pengukuran. Populasi dalam penelitian yang digunakan adalah seluruh ibu bersalin selama bulan September – Desember 2022 sebanyak 40 responden. Sampel sebagian dari jumlah populasi yang digunakan dalam penelitian sebanyak 34 responden dengan menggunakan perhitungan rumus slovin dengan kriteri inklusi 1) ibu bersalin dalam masa proses persalinan kala 1 fase aktif, 2) ibu bersalin tanpa indikasi dan komplikasi, 3) ibu bersalin yang berada di wilayah Surabaya dan Sidoarjo. Teknik sampling yang digunakan adalah *Simple Random Sampling*. Penggunaan instrumen yang dipakai yaitu dalam memberikan intervensi menggunakan SOP Gymball dan SOP pemberian kompres herbal. Intrumen dalam pengukuran rasa nyeri dengan menggunakan Skala NRS (*Numeric Rating Scale*). Prosedur etik yang digunakan peneliti dengan melakukan survei awal setelah seminar proposal, kemudian mengunjungi tempat penelitian untuk melakukan koordinasi dengan pemilik lahan penelitian. Pada saat pelaksanaan penelitian, peneliti memberikan lembar persetujuan penelitian kepada responden, dan selanjutnya memberikan intervensi. Selanjutnya peneliti menyelesaikan penelitian kemudian mengumpulkan data dahi hasil penelitian berupa scala pengukuran. Data yang sudah terkumpul kemudian ditabulasi, dilakukan pemberian kode, dan dilakukan analisis data. Analisis data yang dilakukan yaitu mulai dari uji prasarat yaitu uji linieritas dan normalitas data. Hasil dari data yang telah diujikan beritribusi normal dan linier maka

dilanjutkan dengan uji T.Test. untuk mendapatkan hasil penelitian dengan membandingkan antara nilai signifikasi hitung atau p value dengan nilai signifikasi 0,05.

## HASIL

### a. Data Umum

**Tabel 1. Deskripsi Karakteristik Ibu Bersalin Di PMB Maya Waru**

No	Variabel	f	%
1.	Usia Ibu		
-	< 20 tahun	4	11,8
-	20-35 tahun	30	88,2
2.	Pendidikan		
-	SMP	7	20,6
-	SMA	20	58,8
-	Sarjana	7	20,6
3.	Pekerjaan		
-	Bekerja	12	35,3
-	Tidak Bekerja	22	64,7
4.	Paritas		
-	Primipara	17	50
-	Multipara	17	50

Berdasarkan tabel 1 karakteristik pekerjaan menunjukkan bahwa mayoritas dari 34 responden ibu yang bersalin mempunyai usia 20 – 35 tahun sebanyak 30 responden ( 88,2%) dan yang berusia < 20 tahun sebanyak 4 responden (11,8%).

Berdasarkan tabel 1 karakteristik pendidikan menunjukkan bahwa mayoritas dari 34 responden yang memiliki pendidikan SMA sebanyak 20 orang (58,8%) dan sebagian kecil responden yang memiliki pendidikan SMP dan sarjana sebanyak 7 orang ( 5,6%).

Berdasarkan tabel 1 karakteristik pekerjaan menunjukkan bahwa

mayoritas dari 34 responden yang tidak bekerja sebanyak 22 orang (64,7%) dan yang bekerja sebanyak 12 orang (35,3%).

Berdasarkan tabel 1 karakteristik paritas menunjukkan bahwa dari 34 responden yang memiliki karakteristik primipara dan multipara sebanyak 17 responden (50%)

## b. Data Khusus

### 1) Data Pre Test

Berdasarkan tabel 2 dapat diamati bahwa sebagian besar responden sebelum dilakukan intervensi gymball dan kompres herbal sebagian besar memiliki intensitas nyeri sedang sebanyak 20 responden (58,8%) dan sebagian kecil memiliki intensitas nyeri sebanyak 12 responden (41,2%)

**Tabel 2. Deskripsi Pre Test Ibu Yang Bersalin Di PMB Maya Waru**

Inten. Nyeri	Jumlah	Presentase(%)
Nyeri Sedang	20	58,8
Nyeri Berat	12	41,2
<b>Total</b>	<b>34</b>	<b>100</b>

### 2) Data Post Test

Berdasarkan tabel 3 dapat diamati bahwa sebagian besar responden sebelum dilakukan intervensi gymball dan kompres herbal sebagian besar memiliki intensitas nyeri sedang sebanyak 19 responden (55,9%) dan sebagian kecil memiliki intensitas nyeri berat sebanyak 4

responden (11,8%)

**Tabel 3. Deskripsi Post Test Ibu Yang Bersalin Di PMB Maya Waru**

Intens. Nyeri	Jumlah	Presentase(%)
Nyeri Ringan	11	32,3
Nyeri Sedang	19	55,9
Nyeri Berat	4	11,8
<b>Total</b>	<b>34</b>	<b>100</b>

## 3) Analisa Data

### a) Uji Normalitas Data

Uji Normalitas bertujuan untuk menguji apakah model regresi variabel terikat dan variabel bebas keduanya berdistribusi normal ataukah tidak yang didasarkan pada uji analisis Kolmogorof Smirnov cara untuk melakukan uji normalitas data dengan nilai signifikasi 0,05. Nilai signifikasi pada perhitungan SPSS didapatkan nilai signifikasi Pre Nyeri sebesar 0,224, dan Post Nyeri sebesar 200 dan nilai tersebut lebih besar dari 0,05, sehingga data dinyatakan normal.

**Tabel 4. Deskripsi Test Normalitas pada Ibu Yang Bersalin Di PMB Maya Waru**

Variabel	Tes Normalitas	Kolmogorof Smirnov		
		Statistik	df	Sig
Pre Nyeri	Test	0,152	34	0,244
Post Nyeri	Test	0,194	34	0,200



**b) Uji Linieritas Data**

Uji Linieritas data digunakan untuk mengetahui hubungan antar variabel bersifat linier atautkah tidak uji linieritas data ditentukan dengan nilai signifikansi 0,05. Nilai signifikansi didapatkan dari hasil hitung SPSS *Deviation from Linearity* sebesar 0,429. Nilai signifikansi tersebut lebih besar dari 0,05 sehingga data dinyatakan Linier.

**Tabel 5. Deskripsi Test Linieritas Data pada Ibu Yang Bersalin Di PMB Maya Waru**

Variabel	Tes Linieritas Data ANOVA Tabel		
	Sum Of Square	df	Sig
Pre Test Nyeri	26.259	3	0,000
Post Test Nyeri	24.672	1	0,000
Deviation from Linearity	1.586	2	0,429

**c) Uji T Test**

**Tabel 6. Deskripsi One Sample T-Test Data pada Ibu Yang Bersalin Di PMB Maya Waru**

Variabel	One Sample Test		
	t	df	Sig ( 2 tailed)
Pre Nyeri	26.520	33	0,000
Post Nyeri	22.988	33	0,000

Berdasarkan hasil perhitungan pada tabel 3.11.4 di didapatkan nilai signifikansi 2 tailed

sebesar 0,000. Nilai tersebut lebih kecil dari nilai signifikansi 0,05 sehingga di dapatkan adanya suatu perbedaan nyeri sebelum dan sesudah dilakukan intervensi yaitu gymball dan herbal compress.

**PEMBAHASAN**

**a. Intensitas Nyeri Ibu Bersalin Kala 1 Fase Aktif Sebelum Intervensi**

Hasil penelitian yang telah dilakukan pada ibu bersalin kala 1 Fase Aktif sebagian besar mengalami nyeri sedang sebanyak dan nyeri berat. Responden dengan nyeri sedang memiliki nilai memiliki karakteristik yaitu rasa nyeri yang tidak dapat diabaikan selama 30 menit. Dan responden dengan nyeri berat memiliki karakteristik tidak dapat melakukan aktivitas selama merasakan nyeri persalinan.

Menurut Irmawan, 2014 dalam penelitiannya menjelaskan rasa takut dan cemas menjelang persalinan dapat menyebabkan reaksi fisiologis yang berakibat berkurangnya suplai oksigen ke janin menjadi berkurang. Dalam keadaan yang merasa khawatir yang berlebihan menyebabkan sistem tubuh memproduksi hormon prostaglandin berlebihan. Hormon ini mempengaruhi ketegangan otot polos dan vasokonstriksi pembuluh darah sehingga menyebabkan penurunan kontraksi otot polos dan vasokonstriksi pembuluh darah dan berakhir dengan rasa nyeri yang semakin bertambah banyak. Pada saat ibu seorang ibu bersalin sebagian besar akan semakin sulit dalam berkonsentrasi, tidur tidak tenang dan kesusahan beraktivitas.

Rasa nyeri persalinan membuat seorang ibu bersalin menjadi panik. Penelitian yang dilakuakn oleh menjelaskan adanya hubungan antara rasa takut dengan proses persalinan. Ibu yang merasakan nyeri dalam menghadapi

persalinan memiliki kecenderungan merasakan kecemasan dan berakhir dengan kepanikan. Hal tersebut dapat memberikan respon fisiologis yang dirasakan berupa berkurangnya kemampuan rahim untuk berkontraksi yang menjadi salah satu penyebab partus lama (Fitrianiingsih dkk., 2018). Menurut penelitian Kurniawati, 2017 pada saat seorang ibu memasuki 36 minggu, sebaiknya mulai dilakukan pelatihan gymball selama 30 menit. Pada ibu inpartu di pembukaan 4-7 cm akan merasakan nyeri persalinan. Melalui penggunaan gymball akan mendukung ibu dalam mengurangi rasa nyeri dan membantu posisi bagian terbawah janin semakin turun. Pada saat penelitian ini ibu bersalin memilih posisi berlutut dengan bola selama 10 menit dengan posisi bola berada di depan sambil meletakkan kedua tangan diatas bola. Kemudian mengayunkan kearah kanan dan kiri sisi tubuh. Sehingga kontraksi berjalan lebih teratur dan efektif dalam penanganan nyeri.

**b. Intensitas Nyeri Ibu Bersalin Kala 1 Fase Aktif Setelah Intervensi**

Hasil penelitian yang telah dilakukan pada ibu bersalin fase aktif kala 1 setelah diberikan intervensi menjelaskan, ibu bersalin yang mengalami nyeri berat menunjukkan adanya suatu perubahan. Dengan rincian data, responden mengalami nyeri ringan, nyeri sedang dan nyeri berat. Responden yang mengalami nyeri ringan menunjukkan karakteristik mampu menanggulangi rasa nyeri yang dirasakan, masih dapat melakukan aktivitas meskipun terbatas. Responden dengan nyeri sedang memiliki nilai memiliki karakteristik yaitu rasa nyeri yang tidak dapat diabaikan selama 30

menit. Dan responden dengan nyeri berat memiliki karakteristik tidak dapat melakukan aktivitas selama merasakan nyeri persalinan.

Gerakan Gymball dan pemberian kompres herbal membuat ibu terasa nyaman, rileks dan membuat otot – otot menjadi lentur. Hal yang sama dikemukakan oleh Taavoni, 2016 yang memberikan kesimpulan bahwa latihan gymball dapat mengurangi rasa nyeri yang dirasakan. Hal ini ditunjukkan dengan penelitian yang dilakukan dengan cara membandingkan dua kelompok. Kelompok perlakuan memiliki rasa nyeri yang lebih rendah dibandingkan dengan kelompok kontrol. Gymball memposisikan tubuh ibu secara optimal dan pengurangan rasa nyeri yang lebih rendah dibandingkan dengan yang tidak mendapatkan intervensi. Endhorfin yang dikeluarkan oleh tubuh pada saat melakukan latihan gymball, menjadi neuromodulator yang menghambat transmisi dari pesa – pesan nyeri dengan mengaitkan tempat reseptor opiate pada saraf otak dan tulang belakang.

**c. Pengaruh Gymball Dan Herbal Compress Terhadap Intensitas Nyeri**

Hasil analisis data penelitian menunjukkan adanya perbedaan intensitas nyeri setelah diberikan intervensi. Hal tersebut dapat dilihat pada hasil uji T.Test di tabel 6. Nilai signifikansi menunjukkan adanya pengaruh gymball dan herbal kompres. Penelitian yang dilakukan oleh Gau, dkk dan Kwan et al menunjukkan latihan gymball dapat mengurangi kontraksi dan percepatan kala 1 persalianan sampe dengan penurunan skor angka nyeri persalinan.

Penelitian ini menggunakan skala pengukuran rasa nyeri NRS (*numerik Rating Scale*), namun disini peneliti



perlu menekankan bahwa dalam melakukan pengkajian ada kalanya responden saat memperkirakan rasa nyeri yang dirasakan bisa berlebihan atau kurang. Responden yang tidak selalu memberikan informasi nyeri yang akurat dan lengkap.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti memiliki tujuan yaitu menganalisis pengaruh gymball dan herbal compress terhadap intensitas nyeri. Data hasil penelitian pada tabel 6 dengan menggunakan uji T.Test menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan. Data tersebut menyatakan adanya pengaruh intervensi yaitu gymbal dan herbal compress terhadap penurunan intensitas nyeri.

## DAFTAR PUSTAKA

- Andriany, E., Gamayani, U., & Arisanti, N. (2021). Efektifitas Kompres Hangat Dan Birth Ball Terhadap Penurunan Rasa Nyeri Pada Ibu Bersalin Kala 1 Fase Aktif Di Pmb Martini Dan Pmb Roslina Kabupaten Aceh Utara. *Jurnal Kesehatan Samodra Ilmu*, 12(1), Art. 1. <https://doi.org/10.55426/Jksi.V12i1.142>
- Andarwulan, S. (2021). *Terapi Komplementer Kebidanan*. Guepedia.
- Di Bpm, N. W. Efektivitas Prenatal Yoga Dengan Gym Ball Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Malam Ibu Hamil Trimester Iii. Dian Marlina, E. (2018). *Pengaruh pemberian kompres hangat Terhadap penurunan kecemasan dan nyeri selama kala i fase aktif persalinan*.
- Diana, S., & MAIL, E. (2019). *Buku ajar asuhan kebidanan, persalinan, dan bayi baru lahir*. CV Oase Group.
- Ersila, W., Prafitri, L. D., & Zuhana, N. (2019). Perbedaan Efektivitas Massage Efflurage Dan Kompres Dingin Terhadap Nyeri Persalinan Di Puskesmas Kabupaten Pekalongan. *Jurnal Siklus*, 8, 107-15.
- Fadmiyanor, I., Rahmi, J., Ayu, M. P., Jurusan, D., Poltekkes, K., Riau, K., Prodi, M., & Kebidanan, D.-I. (2017). Pengaruh Pemberian Metode Birth Ball Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala 1 Fase Aktif Di Bpm (Gerakan Menulis Buku Indonesia).
- Fitrianingsih, Y., Wandani, K., & KemenkesTasikmalaya, P. K. C. P. (2018). Pengaruh kompres Hangat Terhadap Rasa Nyeri Persalinan Kala I Fase Persalinan Fase Aktif di BPM Kota Cirebon. *Jurnal Kesehatan Unitri*.
- Kemenkes RI. (2020a). Kepatuhan Masyarakat Terhadap Protokol Kesehatan Belum Optimal. Retrieved November 2, 2020, from <https://www.kemkes.go.id/article/view/20062200002/kepatuhan-masyarakatterhadap-protokol-kesehatan-belum-optimal.html>
- Kurniawati, A., Dasuki, D., & Kartini, F. (t.t.). Efektivitas Latihan Birth Ball terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Kala 1 Fase Aktif pada Primigravida. *digilib.unisayogya.ac.id*. [https://doi.org/10.21927/jnki.2017.5\(1\).1-10](https://doi.org/10.21927/jnki.2017.5(1).1-10)
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) (2018). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018. [http://www.depkes.go.id/resources/download/infoterkini/materi\\_rakorpop\\_2018/Hasil%20Riskesdas%202018.pdf](http://www.depkes.go.id/resources/download/infoterkini/materi_rakorpop_2018/Hasil%20Riskesdas%202018.pdf).
- Sari, D. P., Rufaida, Z., & Lestari, S. W. P. (2018). Nyeri persalinan. *E-Book Penerbit STIKes Majapahit*, 1–30.





Waroh, Y. K., & Andarwulan, S. (2022).  
Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap  
Intensitas Nyeri Persalinan. *SNHRP*,  
349–355.