

## PENGUNAAN *BIRTH BALL* TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI PERSALINAN KALA I FASE AKTIF

Oriza Zativa Beru Barus<sup>1</sup>, Desi Widiyanti<sup>2\*</sup>, Nispi Yulyana<sup>3</sup>

Program Studi Kebidanan Politeknik Kesehatan Bengkulu<sup>1,2,3</sup>

\*Corresponding Author : widiyanti.desi@gmail.com

### ABSTRAK

Persalinan dan kelahiran normal merupakan proses pengeluaran janin yang terjadi pada kehamilan cukup bulan (37-42 minggu) dengan adanya kontraksi rahim pada ibu. Kejadian nyeri pada ibu bersalin, 15% mengalami nyeri ringan, 35% dengan nyeri sedang, 30% dengan nyeri hebat dan 20% persalinan disertai nyeri sangat hebat. Sebanyak 67% ibu merasa khawatir terhadap nyeri pada saat persalinan, oleh karena itu, perlu dipertimbangkan tentang bagaimana cara mengatasi nyeri tersebut. Penanganan dan pengawasan nyeri persalinan terutama pada kala I sangat penting, karena sebagai titik penentu apakah ibu bersalin dapat menjalani persalinan dengan normal atau diakhiri dengan suatu tindakan dikarenakan adanya penyulit yang diakibatkan oleh nyeri yang sangat hebat. Nyeri pada persalinan dapat dikurangi dengan menggunakan metode farmakologi dan nonfarmakologi. Penelitian ini menggunakan studi kasus dengan menggunakan *birth ball* yaitu bola karet yang berisi udara yang digunakan untuk mengurangi kecemasan serta nyeri pada punggung pada saat hamil maupun bersalin. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain penelitian *deskriptif* dengan bentuk studi kasus. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan subyek penelitian memiliki skala nyeri 4-6 (nyeri sedang) dan setelah penggunaan *birth ball* sebanyak 2 periode dengan waktu 30 menit pada masing - masing periode terjadi penurunan skala nyeri menjadi 1-3 (nyeri ringan). Terjadi penurunan tingkat nyeri pada ibu bersalin kala I fase aktif setelah penggunaan *birth ball*.

**Kata kunci** : asuhan kebidanan, nyeri persalinan, primigravida

### ABSTRACT

*Labor and normal birth are processes of expulsion of the fetus that occur at full term (37-42 weeks) with uterine contractions in the mother. Incidence of pain in women giving birth, 15% experiencing mild pain, 35% with moderate pain, 30% with severe pain, and 20% of deliveries accompanied by very severe pain. As many as 67% of mothers are worried about pain during labor, therefore, it is necessary to consider how to deal with this pain. Handling and monitoring of labor pain, especially during the first stage is very important because it is a determining point whether the mother can give birth normally or ends with an action due to complications caused by very intense pain. Pain during labor can be reduced using pharmacological and non-pharmacological methods. This research uses a case study using a birth ball, which is a rubber ball filled with air that is used to reduce anxiety and back pain during pregnancy and childbirth. The research design used in this research is a descriptive research design in the form of a case study. Based on research conducted, research subjects had a pain scale of 4-6 (moderate pain) and after using the birth ball for 2 periods with 30 minutes in each period, the pain scale decreased to 1-3 (mild pain). There was a decrease in the level of pain in mothers giving birth during the first active phase after using the birth ball.*

**Keywords** : midwifery care, labor pain, primigravida

### PENDAHULUAN

Persalinan dan kelahiran normal merupakan proses pengeluaran janin yang terjadi pada kehamilan cukup bulan (37-42 minggu) dengan adanya kontraksi rahim pada ibu (Soeparno, dkk, 2020). Persalinan ialah proses pengeluaran janin yang terjadi melalui 4 kala, yakni kala-I, kala-II, kala-III, dan kala-IV (Budiarti, 2020). Data ibu bersalin di Indonesia pada tahun 2021, terdapat 4.661.695 jiwa ibu di 34 provinsi. Ibu yang bersalin di Fasilitas Pelayanan Kesehatan sebanyak 4.238.245 atau (90,9%) jiwa (Kemenkes RI. 2021). Kejadian nyeri pada

ibu bersalin, 15% mengalami nyeri ringan, 35% dengan nyeri sedang, 30% dengan nyeri hebat dan 20% persalinan disertai nyeri sangat hebat. Sebanyak 67% ibu merasa khawatir terhadap nyeri pada saat persalinan, oleh karena itu, perlu dipertimbangkan tentang bagaimana cara mengatasi nyeri tersebut (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018; *World Health Organization*, 2019).

Penanganan dan pengawasan nyeri persalinan terutama pada kala I sangat penting, karena sebagai titik penentu apakah ibu bersalin dapat menjalani persalinan dengan normal atau diakhiri dengan suatu tindakan dikarenakan adanya penyulit yang diakibatkan oleh nyeri yang sangat hebat. Nyeri pada persalinan dapat dikurangi dengan menggunakan metode farmakologi dan nonfarmakologi. (Suparyanto dan Rosad, 2020). Penanganan non farmakologi seperti *massage*, penggunaan *birth ball*, sentuhan, relaksasi, kompres hangat dan kompres dingin, penggunaan aromatherapy, pengaturan nafas, pengaturan posisi, terapi musik, hipnoterapi, dan akupunktur (Fadmiyanor, 2018). Penanganan nonfarmakologi seperti *massage* atau sentuhan dapat mengurangi rasa nyeri akibat persalinan, namun perlu disadari bahwa ada ibu yang tidak biasa dipijat, bahkan disentuh saat mengalami kontraksi. Latihan *birth ball* juga bisa digunakan sebagai strategi yang tidak mahal untuk mengurangi angka operasi sesar (Indrayani, 2019).

*Birth ball* adalah salah satu metode menggunakan bola karet yang berisi udara yang digunakan untuk mengurangi kecemasan serta nyeri pada punggung pada saat hamil maupun bersalin (Fadmiyanor, 2018). *Birth ball exercises* adalah suatu bola kelahiran fisik yang dimana membantu proses persalinan yang dapat di gunakan dalam berbagai gerakan. *Birth ball exercises* sebagai latihan dengan menggunakan bola yang diterapkan untuk ibu yang akan melahirkan dan pasca melahirkan. Latihan *birth ball* dilaksanakan selama 30 menit pada ibu inpartu primigravida setelah pembukaan 4cm-7cm (kala I fase aktif persalinan) akan berdampak pada nyeri persalinan (Purwati dan Rayani, 2020). Posisi duduk diatas bola diasumsikan mirip dengan berjongkok membuka panggul sehingga membantu mempercepat persalinan. Jika bola diletakkan diatas tempat tidur, kemudian dilakukan latihan dengan posisi berlutut atau membungkuk dengan berat badan tertumpu di atas bola, bergerak mendorong panggul maka bayi akan berubah ke posisi yang benar. Kegiatan ini akan bermanfaat dalam mempersingkat waktu persalinan (Anggraeni, 2021; Nurhidayati, 2022).

Intensitas nyeri merupakan suatu gambaran untuk mendeskripsikan seberapa parah nyeri yang dirasakan oleh klien, pengukuran nyeri sangat subyektif dan bersifat individual sehingga intensitas nyeri yang dirasakan akan berbeda dengan individu lainnya. Intensitas nyeri dapat diukur dengan menggunakan *numerical rating scale* (NRS), *verbal rating scale* (VRS), *visual analog scale* (VAS) dan *faces rating scale*. *Numeric Rating Scale* (NRS) didasari pada skala angka 1-10 untuk menggambarkan kualitas nyeri yang dirasakan pasien. NRS diklaim lebih mudah dipahami, lebih sensitif terhadap jenis kelamin, etnis, hingga dosis. NRS juga lebih efektif untuk mendeteksi penyebab nyeri akut ketimbang VAS dan VRS. Cara untuk mengukur tingkat nyeri adalah dengan menggunakan skala NRS berdasarkan penilaian objektif yaitu skala 0= tidak nyeri, skala 1-3= nyeri ringan secara objektif klien dapat berkomunikasi dengan baik, tindakan manual di rasakan sangat membantu, skala 4-6= nyeri sedang secara objektif klien mendesis, menyerengai, dapat menunjukkan lokasi nyeri dengan tepat dan dapat mendeskripsikan nyeri, klien dapat mengikuti perintah dengan baik dan responsif terhadap tindakan manual, skala 7-9= nyeri berat secara objektif terkadang klien dapat mengikuti perintah tapi masih responsif terhadap tindakan manual, dapat menunjukkan lokasi nyeri tapi tidak dapat mendeskripsikannya, tidak dapat diatasi dengan alih posisi, dan destruksi dll, Skala 10=nyeri sangat berat (panik tidak terkontrol) secara objektif klien tidak mau berkomunikasi dengan baik berteriak dan histeris, klien tidak dapat mengikuti perintah lagi, selalu mengejan tanpa dapat dikendalikan, menarik-narik apa saja yang tergapai, dan tidak dapat menunjukkan lokasi nyeri (Novilda, dkk (2019).

Berdasarkan data Profil Dinas Kesehatan Kota Bengkulu jumlah ibu yang bersalin di tolong oleh tenaga kesehatan dan persalinan di Fasilitas Pelayanan Kesehatan dari 20 Puskesmas di 9 Kecamatan yang berada di Kota Bengkulu pada tahun 2021 sebanyak 6.128 jiwa (93,63%). Capaian cakupan persalinan yang di tolong oleh tenaga kesehatan tertinggi berada di Puskesmas Telaga Dewa sebanyak 658 (95,1%) ibu bersalin. Hasil survei awal yang dilakukan peneliti, terdapat 3 PMB dengan angka persalinan tertinggi dalam lingkup wilayah kerja Puskesmas Telaga Dewa yaitu PMB “F”, PMB “O”, dan PMB “W”. Jumlah persalinan tertinggi terdapat di PMB “F” yaitu berjumlah 87 ibu bersalin, dan yang kedua di PMB “O” sebanyak 80 ibu bersalin, dan diikuti oleh PMB W berjumlah 36 ibu bersalin. PMB “O” merupakan PMB dengan jumlah persalinan tertinggi nomor 2 yang berada di wilayah kerja Puskesmas Telaga Dewa, dengan penerapan asuhan persalinan normal (APN) yang sudah memenuhi standar serta tidak adanya komplikasi yang terjadi di PMB “O” menunjukkan bahwa kualitas pelayanan di PMB “O” telah sesuai standar. PMB “O” merupakan salah satu PMB di Kota Bengkulu yang sudah aktif menerapkan penggunaan metode *birth ball* untuk mengurangi rasa nyeri yang diakibatkan oleh persalinan (Dinkes Kota Bengkulu, 2021)

Berdasarkan uraian yang terdapat pada latar belakang, bahwa setiap ibu bersalin selalu mengalami kejadian nyeri dan 67% merasa khawatir terhadap nyeri pada saat persalinan, jika dikelola dengan buruk, nyeri persalinan dapat menyebabkan konsekuensi yang parah bagi wanita. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan asuhan kebidanan persalinan primigravida normal dengan nyeri persalinan kala I di PMB “O” dengan menggunakan manajemen varney dan catatan perkembangan dengan menggunakan SOAP (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018; *World Health Organization*, 2019).

## METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu peneliti melakukan pengumpulan data menggunakan format asuhan kebidanan pada ibu bersalin dengan nyeri persalinan kala I secara subyektif dan obyektif. Penelitian ini dilakukan di PMB “O” Kota Bengkulu, dengan waktu pengambilan data pada bulan Maret 2023. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah ibu primigravida usia kehamilan 38 minggu 5 hari yang mengalami nyeri persalinan kala I tanpa kontraindikasi janin mal presentasi, perdarahan antepartum, ibu hamil dengan hipertensi, dan penurunan kesadaran yang terjadi pada primigravida di PMB “O” Kota Bengkulu. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah rekam medis untuk menunjang data penelitian, *quesioner*, *informed consent* untuk mengetahui responden bersedia menjadi responden penelitian. Dan format pengkajian varney dan SOAP dalam asuhan kebidanan pada ibu bersalin, serta pemantauan kemajuan persalinan menggunakan partograf.

Pengumpulan data yang digunakan adalah menggunakan data primer observasi, dan anamnesa langsung pada subjek kasus. Alat dan bahan untuk melakukan asuhan dan pemberian metode: stetoskop, spingmomanometer, thermometer, jam tangan, alat pengukur, partus set, infus, *birth ball*. Setelah mendapatkan persetujuan, peneliti mulai melakukan penelitian dengan memperhatikan masalah etika meliputi *informed consent* (bentuk persetujuan antara peneliti dengan responden dengan memberikan lembar persetujuan, *anonimity* (menjaga kerahasiaan subyek penelitian), dan *Confidentiality* (kerahasiaan semua informasi yang diperoleh dari subyek penelitian).

## HASIL

Hasil pengukuran skala nyeri yang dilakukan dengan menggunakan *numerical rating scale* (NRS) terdapat perbedaan skala nyeri sebelum penggunaan *birth ball* dan setelah penggunaan *birth ball*. Pengukuran skala nyeri pada periode pertama mendapatkan hasil 4-6( nyeri sedang).

Intensitas nyeri setelah penggunaan birth ball selama 30 menit pada periode pertama masih berada pada skala 4-6 (nyeri sedang). Pengukuran intensitas nyeri pada periode kedua terjadi penurunan skala nyeri dari nyeri sedang menjadi nyeri ringan (1-3).

## PEMBAHASAN

Nyeri persalinan merupakan kondisi fisiologis yang secara umum dialami oleh hampir semua ibu bersalin. Nyeri terjadi ketika otot-otot rahim berkontraksi sebagai upaya membuka serviks dan mendorong kepala bayi kearah panggul (Marlina, 2018). Secara fisiologis nyeri terjadi ketika otot-otot rahim berkontraksi sebagai upaya membuka servik dan mendorong kepala bayi kearah panggul. Nyeri pada persalinan kala I merupakan proses fisiologis yang disebabkan oleh proses dilatasi servik, hipoksia otot uterus saat kontraksi, iskemia korpus uteri dan peregangan segmen bawah rahim dan kompresi saraf di servik. Ketidaknyamanan, rasa takut dan rasa nyeri merupakan masalah bagi ibu bersalin (Indrayani, 2021).

Penggunaan *birth ball* sebagian latihan atau terapi *birth ball* yang dilakukan ibu bersalin dengan cara duduk dengan santai dan bergoyang di atas bola, memeluk bola selama kontraksi memiliki manfaat membantu ibu dalam mengurangi rasa nyeri saat persalinan. Seorang ibu yang mampu melakukan relaksasi seirama kontraksi. Penggunaan *birthing ball* selama proses persalinan mampu menurunkan skor nyeri pada persalinan Penggunaan *birthing ball* tingkat nyeri yang dirasakan mengalami perubahan sehingga ibu bersalin tidak lagi merasa nyeri yang sangat mengganggu, dimana responden hanya merasakan nyeri yang mengganggu bukan nyeri yang sangat mengganggu (Haryono, 2019). Hal ini sejalan dengan teori (Nufra Y.A., 2019) yang menyatakan bahwa upaya untuk menurunkan nyeri persalinan bisa dilakukan secara non-farmakologis salah satunya yaitu dengan melakukan perubahan posisi dan pergerakan yang bisa dilakukan dengan *birth ball* (Nufra Y.A., 2019).

Penggunaan *birth ball* pada ibu bersalin mempunyai manfaat dalam pengurangan nyeri. Temuan ini memperkuat hasil penelitian Grenvik et al., (2021) melaporkan bahwa *birth ball* merupakan alat yang nyaman bagi wanita melahirkan, yang memungkinkan mereka untuk mencapai posisi yang lebih nyaman untuk meningkatkan kemajuan persalinan. Penggunaan *birth ball* memungkinkan perempuan melahirkan dalam posisi tegak dan memanfaatkan gaya gravitasi sehingga mempercepat penurunan janin serta mendorong gerakan ritmis yang dapat meningkatkan posisi bersalin yang optimal. Secara keseluruhan posisi dan gerakan pada penggunaan *birth ball* berkontribusi bagi kenyamanan dan kemajuan persalinan (Sari, 2020).

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Marawita, dkk (2023), bahwasannya terdapat pengaruh penggunaan *birth ball* terhadap penurunan nyeri persalinan kala I, rata rata tingkat nyeri persalinan kala I fase aktif pada primigravida sebelum menggunakan *birth ball* berada pada skala 7-9 atau mengalami nyeri berat, sedangkan rata rata skala nyeri setelah menggunakan *birth ball* berada pada skala 4-6 atau mengalami nyeri sedang. Dengan pemberian satu kali treatment menggunakan *birth ball* selama 30 menit terjadi penurunan 2 tingkat nyeri persalinan kala I fase aktif. Penelitian lain yang sejalan dengan hasil penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Hiyana pada tahun 2019. Hasil penelitian Hasil p-value sebesar 0,006, sehingga ada pengaruh pelvic rocking dengan *birthing ball* terhadap lama persalinan kala I fase aktif. Teknik pelvic rocking dengan *birthing ball* bersifat praktis dan efektif dalam mempercepat proses persalinan kala I, sehingga dapat disosialisasikan kepada ibu hamil (Hiyana, Masini, 2019).

Hasil uji statistik oleh (Anggraeni ,2021), pemberian satu kali treatment menggunakan *birth ball* selama 30 menit terjadi penurunan 2 tingkat nyeri persalinan kala I fase aktif. Ketidaknyamanan dapat diatasi dengan posisi tubuh yang menunjang gravitasi dan posisi yang mempercepat dilatasi serviks seperti berjalan, berjongkok, berlutut, dan duduk. Penggunaan *birth ball* akan merangsang reflek postural dan menjaga otot-otot yang mendukung tulang

belakang. Posisi duduk diatas bola diasumsikan mirip dengan berjongkok membuka panggul sehingga membantu mempercepat persalinan. Jika bola diletakkan diatas tempat tidur, kemudian dilakukan latihan dengan posisi berlutut atau membungkuk dengan berat badan tertumpu di atas bola, bergerak mendorong panggul maka bayi akan berubah ke posisi yang benar. Penggunaan *birth ball* akan merangsang reflek postural dan menjaga otot-otot yang mendukung tulang belakang. Posisi duduk diatas bola diasumsikan mirip dengan berjongkok membuka panggul sehingga membantu mempercepat persalinan. Jika bola diletakkan diatas tempat tidur, kemudian dilakukan latihan dengan posisi berlutut atau membungkuk dengan berat badan tertumpu di atas bola, bergerak mendorong panggul maka bayi akan berubah ke posisi yang benar. Kegiatan ini akan bermanfaat dalam mempersingkat waktu persalinan (Anggraeni, 2021; Nurhidayati, 2022).

Penggunaan *birth ball* dalam proses persalinan mampu menurunkan skor nyeri pada persalinan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Makvandi (2019), rata-rata intensitas nyeri sebelum diberikan metode *birth ball* adalah 6,05 dan rata-rata intensitas nyeri sesudah diberikan metode *birth ball* adalah 4,95. Hasil didapatkan ada perbedaan intensitas nyeri persalinan sebelum dan sesudah diberikan metode *birth ball* pada kala I fase aktif dengan p-value = 0,000. Penelitian Suryani dan Hardika (2020) melaporkan *birth ball* dapat menjadi alat yang efektif untuk mengurangi rasa nyeri pada ibu bersalin untuk menurunkan nyeri selama proses persalinan kala I.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat penurunan tingkat nyeri pada ibu bersalin kala I fase aktif setelah penggunaan *birth ball*. *Birth ball* pada kala I fase aktif dapat membuat ibu nyaman, rileks, dan mempercepat penurunan kepala janin. Penggunaan *birth ball* pada ibu bersalin dapat diberikan secara mudah, murah, simpel, efektif dan tanpa efek merugikan dalam menurunkan nyeri persalinan.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih kepada dosen pembimbing, dosen penguji, seluruh dosen jurusan kebidanan, orang tua dan semua pihak yang sudah terlibat dalam penyusunan laporan tingkat akhir ini, semoga dapat bermanfaat bagi para pembaca, peneliti lain dan bagi masyarakat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeni A, Dkk. (2021). "Pengaruh Terapi Birthball Terhadap Tingkat Kecemasan Dan Penurunan Intensitas Nyeri Pada Ibu Bersalin Primipara Kala I Fase Aktif." *Jurnal Penelitian Dan Kajian Ilmiah Kesehatan* 7(2):116–23.
- Budiarti, Astrida. (2020). "Pengaruh Terapi Massage Counterpressure Terhadap Nyeri Kala I Pada Ibu Inpartu Di BPS Desa Durjan, Bangkalan". *Jurnal Ilmu Keperawatan Maternitas* 3(1):14.
- Dinas Kesehatan Provinsi Bengkulu, (2021), *Profil Kesehatan Provinsi Bengkulu Tahun 2021*, Bengkulu: Dinas Kesehatan Provinsi Bengkulu
- Fadmiyanor, I., Octavia, I., Rahmi, J., A. M, (2017), Pengaruh Pemberian Metode Birth Ball Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Di BPM Siti Juleha, *Jurnal Ibu dan Anak*. 5(2), 102-109
- Grenvik, J. M., Rosenthal, E., Wey, S., Saccone, G., De Vivo. V., De Prisco LCP, A., Delgado Garcia, B. E., & Berghella, V. (2021). Birthing Ball for Reducing Labor Pain: A



- Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *The Journal of Maternal-Fetal & Neonatal Medicine*, 1-10.
- Hiyana, C. T., & Masini. (2019). Pengaruh Teknik Pelvic Rocking dengan Birthing Ball terhadap Lama Persalinan Kala I. *Jurnal Bhamada JITK*, 10(1), 59-64
- Indrayani, T., Riyanti, (2019) Pengaruh Penggunaan Birthing Ball Terhadap Penurunan Skor Nyeri Pada Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif di Klinik Bersalin Bekasi Tahun 2018. *Jurnal Akademi Keperawatan Husada Karya Jaya*
- Indrayani, T., (2021), Pengaruh Penggunaan Birthing Ball Terhadap Penurunan Skor Nyeri Pada Ibu Bersalin, vol. 7, Yogyakarta: *Cemerlang Publishing*
- Irawati, A., Susianti, S., dan Haryono, I, (2019), Mengurangi Nyeri Persalinan dengan Teknik Birthing ball, Yogyakarta: *Jurnal Bidan Cerdas*.
- Kemkes RI, (2021), *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2021*, Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
- Makvandi, S., Mirzaiinajmabadi, K., Tehranian, N., Mirteimouri, M., & Sadeghi, R. (2019). The Impact of Birth Ball Exercises on Mode of Delivery and Length of Labor: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Midwifery and Reproductive Health*, 7(3), 1718-1727.
- Marawita, Dasiana, Desi Soraya, and Danny Putri. 2023. "Pengaruh Penggunaan Birth Ball Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan." *Jurnal Jufdikis* 5(1):12–1
- Nufra Y.A., A. A. (2019). Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Rasa Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Di Bidan Praktek Mandiri Yulia Fonna Skm Desa Lipah Rayeuk Kecamatan Jeumpa Kabupaten Bireuen Tahun 2019. *Journal Of Healthcare Technology And Medicine*.5(2), 362-.
- Purwati, & Rayani, (2020), Pengaruh Metode Birth Ball Terhadap Penurun Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif, Maluku: *Jurnal Kesehatan Poltekkes Maluku*
- Sari, N. M. (2020). Pengaruh Terapi Birth Ball pada Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif terhadap Penurunan Nyeri di Praktik Mandiri Bidan (PMB) Hartati Kecamatan Sawang Kabupaten Aceh Utara. *Jurnal Penelitian Kebidanan & Kespro*, 3(1), 69- 75.
- Suparyanto dan Rosad, (2020). "Literatur Review: Penerapan Counter Pressure Untuk Mengurangi Nyeri Persalinan Kala I." *Jurnal Kebidanan* 5(3):248–53.
- Suryani, L., & Hardika, M. D. (2020). The Effectiveness of Birthing Ball Therapy on the Duration of the First Stage of Labor and the Intensity of Labor Pain in Primigravid Mothers Giving Births. *STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 9(2), 981– 989.