



PERBANDINGAN TERAPI KOMPLEMENTER COUNTER PRESSURE DAN AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI PADA PERSALINAN

Siti Masithoh*, Amalia Indah Puspitasari

Sarjana Kebidanan, STIKES Abdi Nusantara, Jl. Swadaya No.7, Jatibening, Pd. Gede, Bekasi, Jawa Barat 17412, Indonesia

*itoh.itoh20@gmail.com

ABSTRAK

Persalinan tentunya akan selalu disertai dengan rasa nyeri. Apabila nyeri tidak segera diatasi maka prognosis terburuk adalah hipoksia janin akibat asidosis, detak jantung janin semakin cepat yang akan mengakibatkan kematian pada janin didalam kandungan. Rasa nyeri saat persalinan juga dapat meningkatkan prevalensi secio caesarea elektif. Pemberian obat-obat analgesia yang disuntikkan melalui infuse intravena, melalui inhalasi saluran pernapasan, atau dengan memblokade saraf yang menghantarkan rasa sakit akan menimbulkan efek samping. Sehingga cara yang paling aman dilakukan oleh bidan adalah cara non medis. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis perbandingan efektivitas terapi komplementer counter pressure dan aromaterapi lavender. Penelitian menggunakan desain quasy eksperimental. Lokasi yang digunakan penelitian ini adalah di PMB Ambar Susilawati S.S.T Kabupaten Serang pada Januari tahun 2024. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini, adalah 30 ibu bersalin yang terbagi dalam 2 kelompok yaitu 15 responden counter pressure dan 15 responden aromaterapi menggunakan total sampling. Analisa bivariat yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji independent t test. Hasil uji independent T menghasilkan nilai p value sebesar $0,044 < 0,05$ dapat disimpulkan bahwa pemberian intervensi counter pressure efektif dalam menurunkan skala nyeri persalinan pada ibu bersalin kala 1. Hasil uji independent T test aromaterapi menghasilkan nilai p velue sebesar $0,034 < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa aromaterapi secara statistic lebih signifikan dibanding counterpressure dalam menurunkan nyeri persalinan kala 1.

Kata kunci: aromaterapi lavender; counterpressure; persalinan; nyeri

COMPARISON OF COUNTER PRESSURE COMPLEMENTARY THERAPY AND LAVENDER AROMATHERAPY ON REDUCING PAIN INTENSITY IN LABOUR

ABSTRACT

Labor process will always be accompanied by pain. If the pain is not treated immediately, the worst prognosis is fetal hypoxia due to acidosis, the fetal heart rate becomes faster which results in fetal death in the womb. Pain during labor can also increase the prevalence of elective caesarean sections. Giving analgesia drugs that are injected via intravenous infusion, through inhalation, or by blocking the pain transmission nerves will cause side effects. So the safest method used by midwives is non-medical methods. The aim of this study was to analyze the comparative effectiveness of complementary counter pressure therapy and lavender aromatherapy. The research used a quasi-experimental design. The location used in this research was PMB Ambar Susilawati S.S.T, Serang Regency in January 2024. The sample used in this research was 30 mothers in labor who were divided into 2 groups, namely 15 counter pressure respondents and 15 aromatherapy respondents using total sampling. The bivariate analysis used in this research was the independent t test. The results of the independent T test produced a p value of $0.044 < 0.05$. It can be concluded that providing counter pressure intervention is effective in reducing the scale of labor pain in mothers in the 1st stage of labor. The results of the independent aromatherapy T test produced a p value of $0.034 < 0.05$, So it can be concluded that aromatherapy is statistically more significant than counterpressure in reducing pain in the first stage of labor.

Keywords: counterpressure; childbirth; lavender aromatherapy; pain

PENDAHULUAN

Persalinan adalah proses pengeluaran janin yang terjadi selama kehamilan cukup bulan (37-42 minggu), lahir spontan dengan presentasi belakang kepala yang berlangsung selama 18 jam produk konsepsi dikeluarkan sebagai akibat kontraksi teratur, progresif, sering dan kuat yang nampaknya tidak saling berhubungan bekerja dalam keharmonisan untuk melahirkan bayi. Menurut Survei Demografi Dan Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2012, angka kematian ibu diindonesia masih tinggi sebesar 359 per 100.000 kelahiran hidup. Angka ini sedikit menurun jika dibandingkan dengan SDKI tahun 1991, yaitu sebesar 390 per 100.000 kelahiran hidup. Angka ini sedikit menurun meskipun tidak terlalu signifikan (Latifah, 2018)

Persalinan tentunya akan selalu disertai dengan rasa nyeri yang berasal dari kontraksi otot rahim yang timbul saat otot rahim ini berkontraksi disebut nyeri visceral (nyeri yang bersifat tumpul, rasa terbakar dan samar batas lokasinya) (Yulianingsih, 2019). Sama seperti nyeri visceral lainnya, nyeri yang timbul tidak dapat ditentukan dengan tepat lokasinya (pin-pointed (Rahman, 2017)). Jenis nyeri yang kedua timbul pada saat mendekati kelahiran yang disebabkan oleh pembukaan jalan lahir dan pergeseran beberapa tulang panggul (Rahman, 2017). Rasa nyeri tentu diperlukan untuk mengenali adanya kontraksi uterus selama proses persalinan yang menjadikannya pengalaman subjektif yang diperlukan sebagai bagian dari proses yang disebabkan oleh iskemik otot uteri, penarikan dan traksi ligament uteri, traksi ovarium, tuba fallopi serta distensi otot dasar panggul dan perineum (Handayani, 2016).

Apabila nyeri tidak segera diatasi maka prognosis terburuk adalah hipoksia janin akibat asidosis, detak jantung janin semakin cepat yang akan mengakibatkan kematian pada janin didalam kandungan meskipun prevalensi kejadian ini dibawah 10% (Handayani, 2016). Intensitas nyeri pada setiap ibu berbeda karena bergantung pada distensi abdomen, distensi yang lebih besar menyebabkan intensitas nyeri menjadi lebih berat. Nyeri dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah, denyut nadi, pernafasan, keringat, ketegangan otot dan konsentrasi ibu selama persalinan menjadi terganggu. Jika ibu tidak dapat menahan rasa nyeri, semua itu bisa berefek buruk terhadap kelancaran persalinan sehingga terjadi persalinan lama. Ini akan mengakibatkan distress pada bayi dan mempengaruhi bayi yang akan dilahirkan (Herinawati, 2019).

Rasa nyeri saat persalinan juga dapat meningkatkan prevalensi secio caesarea elektif. Penelitian sebelumnya melaporkan bahwa 35% ibu melahirkan akan melakukan sectio caesaria (SC) disebabkan karena merasa takut pada nyeri persalinan. Nyeri persalinan merupakan sumber yang paling signifikan dari ketidaknyamanan saat melahirkan, sehingga dapat menghasilkan tingkat rasa sakit yang sering melebihi batas ketahanan fisik. Terdapat dua cara menghilangkan rasa nyeri atau sakit persalinan yaitu secara medis dan non medis. Nyeri persalinan dapat menimbulkan stress yang menyebabkan pelepasan hormone stress yang berlebihan katekolamin dan steroid yang dapat menyebabkan ketegangan otot polos dan vasokonstriksi pembuluh darah sehingga terjadi penurunan kontraksi uterus, penurunan sirkulasi uteroplasenta, pengurangan aliran darah dan oksigen ke uterus (Choirunissa, 2021).

Cara menghilangkan sakit persalinan secara medis adalah dengan pemberian obat-obat analgesia yang disuntikkan melalui infuse intravena, melalui inhalasi saluran pernapasan, atau dengan memblokir saraf yang menghantarkan rasa sakit. Namun, cara ini tentu tidak bisa digunakan selain oleh dokter dan akan menimbulkan efek samping. Sehingga cara yang paling aman dilakukan oleh bidan adalah cara non medis. Dua terapi komplementer yang cukup populer adalah counter pressure dan aromaterapi terutama lavender (Maharani, 2021).

Counter pressure atau Massage counter pressure adalah pijatan yang dilakukan dengan memberikan tekanan yang terusmenerus pada tulang sakrum pasien dengan pangkal atau kepalan salah satu telapak tangan. Pijatan counter pressure dapat diberikan dalam gerakan lurus atau lingkaran kecil. Teknik ini efektif menghilangkan sakit punggung pada persalinan (Juniartati, 2018). Hal ini sesuai dengan penelitian di RSUD Dr M.M Dunda Limboto Kabupaten Gorontalo 2018 bahwa Counter pressure efektif menurunkan nyeri pada persalinan kala 1 dengan hasil statistik p value =0,000 (Yulianingsih, 2019).

Salah satu terapi non farmakologis lain adalah aromaterapi karena aplikasinya yang sederhana, sangat ekonomis bila dibandingkan harus mendatangi tenaga professional, namun terbukti memberikan efek yang cepat (Hung, 2017). Salah satu aromaterapi yang disarankan adalah Lavender karena telah diteliti memiliki kandungan saraf zat bunga lavender ini mengandung linalool yang memiliki efek sedative atau menenangkan, sehingga akan menstimulasi reseptor silia saraf olfactorius yang berada di epitel olfactory untuk meneruskan aroma menenangkan tersebut ke bulbusolfactorius melalui olfactorius (Jafari-Koulaee, 2020). Berdasarkan studi pendahuluan di praktek mandiri bidan (PMB) Ambar Susilawati, S.S.T belum pernah menerapkan kedua terapi komplementer atau non farmakologis ini kepada ibu bersalin. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis perbandingan efektivitas counterpressure dan aromaterapi lavender terhadap penurunan intensitas nyeri pada ibu bersalin kala 1.

METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian intervensi dengan desain *quasy eksperimental*. Lokasi yang digunakan penelitian ini adalah di PMB Ambar Susilawati S.S.T Kabupaten Serang pada Januari tahun 2024. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini, adalah 30 ibu bersalin yang terbagi dalam 2 kelompok yaitu 15 responden *counter pressure* dan 15 responden aromaterapi menggunakan *total sampling*. Intervensi aromaterapi lavender diberikan dengan cara melarutkan 15 – 20 tetes minyak esensial lavender ke dalam botol refill ditambah 50 ml air steril dan semprot otomatis diatur setiap 10 menit. Semprotan 20 menit sebelum waktu tidur dan kamar ditutup selama 7 hari. Interensi *counterpressure* diberikan dengan cara melakukan tekanan kuat yang terus menerus selama beberapa saat pada daerah sakrum dengan kepalan kedua tangan di ulang selama 20 menit. Analisa bivariat yang digunakan dalam penelitian ini adalah untuk menganalisis efektivitas terapi *counter pressure* dan aromaterapi lavender dengan penurunan skor rasa nyeri persalinan yaitu dengan uji *independent t test*.

HASIL

Tabel 1.
Distribusi Frekuensi tingkat nyeri persalinan Sebelum dan Sesudah pemberian intervensi *counter pressure*

	Sebelum intervensi pemberian <i>counter pressure</i>	Sesudah intervensi pemberian <i>counter pressure</i>
Rata-rata (mean)	6.53	5.47
Standar Deviasi	1.50	1.25
Minimum	4	3
Maksimum	9	8

Tabel 1 dilaporkan bahwa pemberian terapi counter pressure pada ibu bersalin kala 1 dapat menurunkan skala nyeri. Sebelum pemberian counterpressure rerata skala nyeri adalah 6.53 dan setelah pemberian counte rpressure rerata skala nyeri berkurang menjadi 5.47. Bahkan nilai maksimum nyeri setelah *counterpressure* berkurang menjadi 8.

Tabel 2.

Distribusi Frekuensi tingkat nyeri persalinan Sebelum dan Sesudah pemberian intervensi aromaterapi lavender

	Sebelum intervensi pemberian aromaterapi lavender	Sesudah intervensi pemberian aromaterapi lavender
Rata-rata (mean)	6.47	5.27
Standar Deviasi	1.55	1.38
Minimum	4	3
Maksimum	9	8

Tabel 2 pemberian aromaterapi lavender pada ibu bersalin kala 1 dapat menurunkan skala nyeri. Sebelum pemberian aromaterapi lavender rerata skala nyeri adalah 6.47 dan setelah pemberian aromaterapi lavender rerata skala nyeri berkurang menjadi 5.27, sejalan dengan hasil counter pressure, pada kelompok aromaterapi lavender nilai maksimum nyeri setelah intervensi juga berkurang menjadi 8 dari skala sebelumnya 9.

Tabel 3.

Efektivitas Pemberian Intervensi *Counterpressure* Terhadap Skala Nyeri Persalinan

Independent T test

Hasil				95 Confidence Interval		df	Sig (2-tailed)
	Mean difference	t	Std Error Difference	Lower	Upper		
Derajat nyeri <i>counterpressure</i>	1.06	2.11	0.51	0.03	2.10	15	.044

Tabel 3 hasil uji *independent T test* dimana pada pair nilai sebelum intervensi dan setelah intervensi diperoleh nilai Sig.2-tailed atau nilai p value sebesar $0,044 < 0,05$, maka dapat disimpulkan terdapat perbedaan rata – rata skala nyeri yang cukup signifikan dan bermakna pada saat sebelum dan sesudah pemberian intervensi *counter pressure*. Berdasarkan hasil table diatas dapat disimpulkan bahwa pemberian intervensi *counter pressure* efektif dalam menurunkan skala nyeri persalinan pada ibu bersalin kala 1.

Tabel 4.

Efektivitas Pemberian Intervensi Aromaterapi Lavender Terhadap Skala Nyeri Persalinan

Independent T test

Hasil				95 Confidence Interval		df	Sig (2-tailed)
	Mean difference	t	Std Error Difference	Lower	Upper		
Derajat nyeri aromaterapi lavender	1.20	2.23	0.53	0.09	2.30	15	.034

Tabel 4 hasil uji independent T test dimana pada pair sebelum intervensi dan setelah intervensi diperoleh nilai Sig.2-tailed sebesar $0,034 < 0,05$, maka dapat disimpulkan ada perbedaan rata – rata skala nyeri yang cukup signifikan dan bermakna pada saat sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi lavender. Berdasarkan hasil table diatas dapat disimpulkan bahwa pemberian aromaterapi lavender efektif dalam menurunkan skala nyeri persalinan pada ibu bersalin kala 1. Hasil ini juga menunjukkan bahwa aromaterapi secara statistic lebih signifikan dibanding *counterpressure* dalam menurunkan nyeri persalinan kala 1.

PEMBAHASAN

Efektivitas Pemberian *Counter pressure* Terhadap Skala Nyeri Persalinan

Pemberian terapi *counter pressure* pada ibu bersalin kala 1 dapat menurunkan skala nyeri. Sebelum pemberian *counterpressure* rerata skala nyeri adalah 6.53 dan setelah pemberian *counte rpressure* rerata skala nyeri berkurang menjadi 5.47. Bahkan nilai maksimum nyeri setelah *counterpressure* berkurang menjadi 8. Hasil uji *independent T test* dimana pada pair nilai sebelum intervensi dan setelah intervensi diperoleh nilai Sig.2-tailed atau nilai p value sebesar $0,044 < 0,05$, maka dapat disimpulkan terdapat perbedaan rata – rata skala nyeri yang cukup signifikan dan bermakna pada saat sebelum dan sesudah pemberian intervensi *counter pressure*. Berdasarkan hasil table diatas dapat disimpulkan bahwa pemberian intervensi *counter pressure* efektif dalam menurunkan skala nyeri persalinan pada ibu bersalin kala 1 di PMB Ambar Susilawati, S.ST di wilayah Serang- Banten Tahun 2023.

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Puspitasari, 2020) yang berjudul “Efektifitas Teknik Effleurage Dan Counter Pressure Vertebra Sacralis Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Kala I” melaporkan bahwa Hasil uji one sample T-test menunjukkan bahwa teknik *Counter Pressure* Vertebra Sacralis efektif menurunkan nyeri pada kala I persalinan dengan nilai sig 0.001 (t-hitung 11.22). Teknik *Counter Pressure* merupakan salah satu metode yang dapat mengurangi nyeri tajam dan memberikan sensasi menyenangkan dan melawan rasa tidak nyaman pada saat kontraksi atau diantara kontraksi (Merry, 2021). Tehnik counter pressure dilakukan dengan memberi penekanan pada sumber daerah nyeri pinggang yang dirasakan sehingga dapat melepaskan ketegangan otot, mengurangi nyeri pinggang, memperlancar peredaran darah dan akan menimbulkan relaksasi. Tehnik *conterpresur* akan membantu mengatasi kram otot yang dirasakan oleh penderita, menurnkan rasa nyeri, kecemasan mempercepat proses ketegangan otot paha diikuti ekspansi tulang pelvis karena relaksasi pada otot-otot sekitar pelvis, efektif dalam membantu mengurangi rasa nyeri pinggang dan relatif aman karena ampir tidak ada efek samping yang ditimbulkan (Choirunissa, 2021)

Counterpressure, merupakan salah satu teknik aplikasi teori *gate-control*, dengan menggunakan teknik pijat dapat meredakan nyeri dengan menghambat sinyal nyeri, meningkatkan aliran darah dan oksigenasi ke seluruh jaringan (Supliyani, 2017). Pijatan yang diberikan kepada ibu bersalin selama dua puluh menit setiap kontraksi akan lebih terbebas dari rasa sakit. Pijatan tersebut akan merangsang tubuh untuk melepaskan endorphen yang berfungsi sebagai pereda rasa sakit dan menciptakan perasaan nyaman. Pijat secara lembut membantu ibu merasa lebih segar, rileks, dan nyaman dalam persalinan (Juniartati, 2018) Dengan pemberian massage *counter pressure* dapat menutup gerbang pesan nyeri yang akan dihantarkan menuju medula spinalis dan otak. Selain itu dengan tekanan yang kuat pada tehnik tersebut maka akan mengaktifkan senyawa endhorophin yang berada di sinaps sel-sel saraf tulang belakang dan otak. Sehingga tranmisi pesan nyeri dapat dihambat dan menyebabkan penurunan sensasi nyeri (Siallagan, 2018) (Yulianingsih, 2019).

Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Skala Nyeri Persalinan

Pemberian aromaterapi lavender pada ibu bersalin kala 1 dapat menurunkan skala nyeri. Sebelum pemberian aromaterapi lavender rerata skala nyeri adalah 6.47 dan setelah pemberian aromaterapi lavender rerata skala nyeri berkurang menjadi 5.27, sejalan dengan hasil *counter pressure*, pada kelompok aromaterapi lavender nilai maksimum nyeri setelah intervensi juga berkurang menjadi 8 dari skala sebelumnya 9. Hasil uji *independent T test* dimana pada pair sebelum intervensi dan setelah intervensi diperoleh nilai Sig.2-tailed sebesar $0,034 < 0,05$, maka dapat disimpulkan ada perbedaan rata – rata skala nyeri yang cukup signifikan dan bermakna pada saat sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi lavender. Berdasarkan hasil

table diatas dapat disimpulkan bahwa pemberian aromaterapi lavender efektif dalam menurunkan skala nyeri persalinan pada ibu bersalin kala 1. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Sari, 2020) yang berjudul “Pengaruh Aromaterapi Lavender terhadap nyeri persalinan” melaporkan bahwa Hasil penelitian didapat Rata-rata tingkat nyeri pada ibu bersalin pengukuran pertama sebelum pemberian aromaterapi adalah 4,89 dengan standar deviasi 1,396. Rata-rata tingkat nyeri pada ibu bersalin pengukuran kedua sesudah pemberian aromaterapi yaitu 3,52 dengan standar deviasi 0,975. Hasil uji statistik didapatkan nilai p value 0,001, maka dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan antara pemberian aroma terapi terhadap nyeri pada ibu bersalin.

Efek menenangkan pada aromaterapi lavender di dapat dari ekstrak atsiri yang mengandung *linalool*. *linalool* menstimulasi reseptor silia saraf *olfactorius* yang berada di *epitel olfactory* dan diteruskan ke *bulbus olfactorius* yang berhubungan dengan sistem limbic untuk menerima semua informasi dari sistem penciuman melalui saraf *olfactorius* (Her, 2021). Rangsangan dari aroma *linalool* tersebut diterima oleh *amygdala* dan *hippocampus*. *Amygdala* yang merupakan pusat emosi, kemudian melalui hipotalamus dibawa kedalam bagian otak yaitu *nucleus raphe*. Efek dari nukleus raphe yang terstimulasi yaitu terjadinya pelepasan serotonin yang merupakan *neurotransmitter* yang memberikan rasa nyaman dan pengurangan nyeri (Crişan, 2023) Kandungan lain dari ekstrak lavender adalah *linalyl acetate* untuk berinteraksi dengan NMDA/*NMethyl-D-Aspartate*) yang merupakan reseptor ion *glutamat ionotropik* (iGLURs). LEO yang dapat memberikan efek menenangkan pada saraf (Andini, 2022). Aktivasi reseptor NMDA oleh glutamat juga terlibat dalam neurotoksisitas sehingga minyak atsiri lavender. Minyak esensial lavender yang terstandarisasi (*Silexan*) merupakan ansiolitik kuat yang terlibat dalam efek menenangkan saraf (Rambe, 2022).

Menurut asumsi peneliti bahwa sesudah dilakukan pemberian aromaterapi lavender sebagian besar responden mengalami peningkatan kualitas tidur disebabkan efek aromaterapi lavender yang dapat memberikan efek relaksasi dan tenang yang bekerja pada sistem *limbic* di otak sehingga menyebabkan kenyamanan pada ibu bersalin dan menjadikan proses persalinan tidak terlalu menyakitkan.

SIMPULAN

Hasil uji independent T menghasilkan nilai p value sebesar $0,044 < 0,05$ dapat disimpulkan bahwa pemberian intervensi counter pressure efektif dalam menurunkan skala nyeri persalinan pada ibu bersalin kala 1. Hasil uji independent T test aromaterapi menghasilkan nilai p value sebesar $0,034 < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa aromaterapi secara statistic lebih signifikan dibanding counterpressure dalam menurunkan nyeri persalinan kala 1. Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan masukan pada praktek kebidanan diberbagai tatanan pelayanan kesehatan di Rumah Sakit, Puskesmas maupun Praktek Mandiri Bidan yang dapat dijadikan sumber informasi dalam melakukan pelayanan kebidanan dan asuhan komolementer berupa counterpressure dan aromaterapi lavender untuk penurunan rasa nyeri menghadapi persalinan.

DAFTAR PUSTAKA

- Yulianingsih, E. P. (2019). Teknik massage counterpressure terhadap penurunan intensitas nyeri kala I fase aktif pada ibu bersalin di RSUD. Dr. MM Dunda Limboto Kabupaten Gorontalo. *Gaster*, 17(2), 231-242.
- Rahman, S. A. (2017). Penurunan Nyeri Persalinan Dengan kompres Hangat dan Massage Effleurage. *Jurnal Kesehatan Universitas Hasanuddin*, 13(2), 147-152.
- Hung, H. &. (2017). Non-pharmacological interventions for pregnancy-related sleep

- disturbances. *Journal of Nursing*, 64(1), pp.112–119.
- Jafari-Koulaee, A. e. (2020). A Systematic Review of the Effects of Aromatherapy with Lavender Essential Oil on Depression. *Central Asian Journal of Global Health*, 9(1).
- Latifah, S. I. (2018). Pengaruh L14 terhadap Peningkatan Kontraksi pada Kala I Persalinan. *Jurnal Kesehatan*, 9(3), 433-438.
- Handayani, S. (2016). Massage Effleurage Terhadap Tingkat Nyeri Kala 1 Fase Aktif. *Jurnal Kesehatan Samodra Ilmu*, 7(2), 122-132.
- Herinawati, H. H. (2019). Pengaruh Effleurage Massage terhadap Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif di Praktik Mandiri Bidan Nuriman Rafida dan Praktik Mandiri Bidan Latifah Kota Jambi Tahun 2019. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 19(3), 590-601.
- Choirunissa, R. W. (2021). Peningkatan Pengetahuan Tentang Terapi Birth Ball Untuk Pengurangan Rasa Nyeri Persalinan Di Klinik P Kota Serang. *Journal of Community Engagement in Health*, 4(1), 219-224.
- Maharani, A. (2021). Aroma Terapi Lavender untuk Mengatasi Insomnia pada Remaja. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 3(1), pp.159–164.
- Puspitasari, L. (2020). Efektifitas Teknik Effleurage Dan Counter Pressure Vertebra Sacralis Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Kala I. *Jurnal Kebidanan*, 46-56.
- Merry, Y. A. (2021). Pengaruh Massage Counter Pressure Terhadap Lama Kala 1 Fase Aktif Persalinan Normal. *Jurnal Ilmiah Kebidanan (The Journal Of Midwifery)*, 9(1), 38-45.
- Choirunissa, R. W. (2021). Peningkatan Pengetahuan Tentang Terapi Birth Ball Untuk Pengurangan Rasa Nyeri Persalinan Di Klinik P Kota Serang. *Journal of Community Engagement in Health*, 4(1), 219-224.
- Supliyani, E. (2017). Pengaruh masase punggung terhadap intensitas nyeri persalinan kala 1 di kota Bogor. *Jurnal Bidan*, 3(1), 234041.
- Juniartati, E. &. (2018). Literature Review: Penerapan Counter Pressure Untuk Mengurangi Nyeri Persalinan Kala I. *Jurnal Kebidanan*, 8(2), 112-119.
- Siallagan, D. &. (2018). Tingkat Kecemasan Menghadapi Persalinan Berdasarkan Status Kesehatan, Graviditas dan Usia di Wilayah Kerja Puskesmas Jombang. *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)*.
- Sari, P. N. (2020). Pengaruh Aromaterapi Lavender terhadap nyeri persalinan. *Majalah Kesehatan Indonesia*, 1(2), 45-49.
- Andini, I. F. (2022). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Pada Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif Terhadap Persepsi Nyeri Persalinan. *Jurnal Kesehatan Mercusuar*, 5(2), 10-18.
- Rambe, N. L. (2022). Pengaruh Aromaterapi Lavender Untuk Mengurangi Nyeri Persalinan: a Systematic Review. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Imelda*, 8(1), 25-34.
- Crişan, I. (2023). Current Trends for Lavender (*Lavandula angustifolia* Mill.) Crops and Products with Emphasis on Essential Oil Quality. *Plants*, 12(2).
- Her, J. (2021). Effect of aromatherapy on sleep quality of adults and elderly people: A

systematic literature review and meta-analysis. *Complementary Therapies in Medicine*, 60, p.102739.