



EFEKTIVITAS RELAKSASI GENGAM JARI DAN KOMPRES HANGAT TERHADAP INTENSITAS NYERI PERSALINAN KALA I FASE AKTIF DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PARUNG PANJANG BOGOR

EFFECTIVENESS OF FINGER GRASP RELAXATION AND WARM COMPRESS ON THE INTENSITY OF ACTIVE PHASE OF FIRST-STAGE LABOR PAIN IN THE WORKING AREA OF PARUNG PANJANG COMMUNITY HEALTH CENTER BOGOR

Elsa Aprilia Rahayu¹, Ageng Septa Rini^{2*}, Irma Jayatmi³

Program Studi Kebidanan Program Sarjana Terapan,
Fakultas Vokasi, Universitas Indonesia Maju, Jakarta

*Email Correspondence: agengseptarini06@gmail.com

ABSTRAK

Nyeri persalinan sering dialami oleh ibu bersalin. Relaksasi genggam jari dan kompres hangat dapat digunakan untuk mengurangi intensitas nyeri persalinan kala I fase aktif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas teknik tersebut terhadap intensitas nyeri persalinan di Puskesmas Parungpanjang Bogor pada tahun 2024. Penelitian ini merupakan quasi-experiment dengan desain pretest-posttest control group. Populasi penelitian adalah ibu bersalin kala I fase aktif, dengan 23 responden pada kelompok intervensi dan 23 pada kelompok kontrol. Instrumen yang digunakan adalah Numeric Rating Scale (NRS). Analisis data menggunakan t-test dan ANOVA. Hasil menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara kelompok intervensi dan kontrol. Kelompok intervensi mengalami penurunan intensitas nyeri yang lebih besar dibandingkan kelompok kontrol ($p = 0,002$).

Kata kunci: Nyeri persalinan, relaksasi genggam jari, kompres hangat.

ABSTRACT

Labor pain is often experienced by mothers giving birth. Finger grasp relaxation and warm compress techniques can be used to reduce the intensity of labor pain in the active phase of the first stage. This study aims to determine the effectiveness of these techniques in the Parungpanjang Community Health Center, Bogor, in 2024. This research is a quasi-experiment with a pretest-posttest control group design. The population was mothers in the active phase of labor. Samples consisted of 23 respondents in the intervention group and 23 in the control group. The instrument used was the Numeric Rating Scale (NRS). Data were analyzed using t-test and ANOVA. The results showed significant differences between the intervention and control groups. The intervention group experienced a greater reduction in pain intensity compared to the control group ($p = 0.002$).

Keywords: Labor pain, finger grasp relaxation, warm compress.

PENDAHULUAN

Persalinan adalah proses alami yang dialami oleh wanita hamil untuk melahirkan bayi yang telah berkembang dalam kandungannya. Proses ini merupakan bagian penting dari kehidupan dan harus dihadapi oleh setiap wanita hamil dengan kesiapan mental, fisik, dan emosional yang baik. Persalinan, secara fisiologis, melibatkan kontraksi otot-otot uterus untuk mendorong janin keluar melalui jalan lahir. Ini merupakan

proses yang sangat menegangkan dan dapat menimbulkan rasa nyeri yang luar biasa bagi ibu. Nyeri persalinan, khususnya pada kala I fase aktif, sering kali menjadi salah satu tantangan terbesar yang harus dihadapi oleh ibu selama persalinan.

Nyeri yang dialami selama persalinan adalah nyeri yang khas dan sangat berbeda dengan jenis nyeri lainnya. Pada tahap awal persalinan, nyeri disebabkan oleh kontraksi uterus yang menekan serviks untuk



menyebabkan pembukaan. Semakin besar pembukaan, semakin intens kontraksi yang dirasakan, dan hal ini memunculkan rasa nyeri yang terus meningkat. Nyeri persalinan tidak hanya diakibatkan oleh kontraksi uterus saja, tetapi juga oleh tekanan janin terhadap struktur tulang panggul, regangan jaringan perineum, dan dilatasi serviks. Pada kala I fase aktif, di mana pembukaan serviks berlangsung antara 4-10 cm, nyeri mencapai puncaknya karena kontraksi yang terjadi semakin kuat dan lebih sering. Banyak wanita melaporkan bahwa nyeri yang mereka rasakan pada tahap ini adalah yang paling menyiksa selama proses persalinan.

Menurut World Health Organization (WHO) (2020), nyeri persalinan dialami oleh mayoritas ibu yang melahirkan, dengan sekitar 85-90% wanita melaporkan bahwa mereka mengalami nyeri yang signifikan selama persalinan. Nyeri persalinan sering kali diasosiasikan dengan berbagai komplikasi psikologis dan fisik pada ibu. Salah satu dampak yang paling umum adalah kecemasan dan stres, yang dapat memperparah rasa nyeri yang dirasakan. Nyeri yang berkepanjangan juga dapat menyebabkan peningkatan hormon stres, seperti adrenalin dan kortisol, yang dapat berdampak buruk pada proses persalinan. Jika nyeri tidak dikelola dengan baik, hal ini dapat menghambat kontraksi uterus, memperlambat proses persalinan, dan meningkatkan risiko intervensi medis seperti penggunaan obat penghilang rasa sakit atau operasi caesar.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI, 2019) mencatat bahwa banyak ibu bersalin di Indonesia mengalami nyeri yang tidak tertahankan selama persalinan. Salah satu penyebab tingginya tingkat nyeri persalinan di Indonesia adalah rendahnya akses terhadap fasilitas dan metode manajemen nyeri yang

efektif, terutama di daerah-daerah terpencil. Di banyak puskesmas atau klinik bersalin di daerah, penggunaan metode non-farmakologis untuk manajemen nyeri selama persalinan masih belum umum diterapkan. Akibatnya, banyak ibu yang harus bertahan dengan nyeri yang intens selama proses persalinan.

Pengelolaan nyeri persalinan dapat dilakukan melalui dua pendekatan utama, yaitu pendekatan farmakologis dan non-farmakologis. Pendekatan farmakologis melibatkan penggunaan obat-obatan seperti analgesik atau anestesi untuk mengurangi atau menghilangkan nyeri. Namun, metode ini sering kali disertai dengan risiko efek samping, baik bagi ibu maupun janin. Penggunaan analgesik dalam dosis tinggi dapat mempengaruhi pergerakan bayi saat lahir, menurunkan detak jantung janin, serta memperlambat proses pemulihan ibu setelah persalinan. Oleh karena itu, semakin banyak penelitian yang berfokus pada penggunaan metode non-farmakologis sebagai alternatif yang lebih aman dan efektif untuk manajemen nyeri persalinan.

Metode non-farmakologis dalam manajemen nyeri persalinan bertujuan untuk memberikan kenyamanan dan mengurangi rasa sakit tanpa penggunaan obat-obatan. Beberapa metode yang umum digunakan adalah teknik pernapasan, pijatan, akupresur, aromaterapi, kompres hangat, serta teknik relaksasi. Teknik-teknik ini tidak hanya bertujuan untuk mengurangi nyeri fisik, tetapi juga membantu ibu mengurangi kecemasan dan meningkatkan perasaan kontrol selama persalinan. Salah satu teknik non-farmakologis yang telah banyak diteliti dan terbukti efektif adalah penggunaan kompres hangat dan relaksasi genggam jari.

Kompres hangat adalah metode yang melibatkan penggunaan air hangat yang



diterapkan pada area tubuh yang mengalami ketegangan atau nyeri. Suhu hangat yang diterapkan pada kulit dapat meningkatkan aliran darah ke area tersebut, meredakan ketegangan otot, serta memberikan efek menenangkan yang signifikan. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa penggunaan kompres hangat pada punggung bagian bawah ibu bersalin dapat membantu mengurangi nyeri akibat tekanan janin terhadap tulang belakang (Pitriani et al., 2023). Selain itu, kompres hangat juga dapat merangsang pelepasan endorfin, yaitu hormon yang berperan dalam pengurangan rasa nyeri.

Selain kompres hangat, teknik relaksasi genggam jari atau finger grasp relaxation juga merupakan metode yang efektif dalam manajemen nyeri persalinan. Teknik ini melibatkan stimulasi titik-titik tekanan pada jari-jari tangan yang dipercaya berhubungan dengan meridian energi dalam tubuh, sesuai dengan konsep akupresur. Teknik ini membantu ibu mengalihkan fokus dari nyeri persalinan ke sensasi relaksasi yang dihasilkan oleh stimulasi titik-titik tersebut. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa relaksasi genggam jari dapat merangsang pelepasan endorfin dan oksitosin, yang dapat mengurangi intensitas nyeri selama kontraksi persalinan (Sugianti & Joeliatin, 2019).

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui efektivitas metode relaksasi genggam jari dan kompres hangat dalam mengurangi intensitas nyeri persalinan kala I fase aktif di Puskesmas Parungpanjang, Bogor. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan ibu bersalin, terutama dalam manajemen nyeri yang lebih efektif dan aman. Mengingat pentingnya manajemen nyeri selama persalinan, studi ini juga bertujuan untuk

mengedukasi ibu hamil dan tenaga kesehatan mengenai alternatif metode non-farmakologis yang dapat diterapkan dalam praktik sehari-hari.

TINJAUAN PUSTAKA

Nyeri persalinan merupakan proses fisiologis yang sangat intens dan terjadi ketika ibu bersalin mengalami kontraksi rahim yang bertujuan untuk mengeluarkan janin dari rahim. Proses ini tidak hanya bersifat fisik, tetapi juga mempengaruhi aspek psikologis ibu. Nyeri persalinan dapat menyebabkan peningkatan kadar hormon stres, yang jika tidak dikelola dengan baik, dapat memperlambat proses persalinan dan meningkatkan risiko komplikasi, baik bagi ibu maupun janin.

Nyeri Persalinan

Nyeri persalinan terutama terjadi pada kala I fase aktif, di mana kontraksi uterus semakin intens dan frekuensinya meningkat. Menurut teori Gate Control, nyeri persalinan disebabkan oleh peregangan dan robekan pada serviks saat proses dilatasi. Nyeri ini juga dipengaruhi oleh persepsi individu, yang dapat bervariasi berdasarkan kondisi psikologis, riwayat persalinan sebelumnya, dan ambang batas nyeri tiap ibu (Sugianti & Joeliatin, 2019). Ibu yang cemas atau khawatir cenderung merasakan nyeri lebih kuat dibandingkan dengan ibu yang lebih tenang.

Nyeri persalinan juga dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor lain, seperti posisi janin, kecepatan pembukaan serviks, dan kondisi emosional ibu selama persalinan. Kontraksi yang lebih sering dan lebih kuat selama fase aktif persalinan dapat menyebabkan rasa nyeri yang semakin meningkat, sehingga ibu memerlukan intervensi untuk mengurangi



ketidaknyamanan tersebut. Selain itu, faktor budaya dan dukungan dari keluarga atau pasangan juga memengaruhi bagaimana ibu merespon rasa sakit.

Metode Manajemen Nyeri Non-Farmakologis

Seiring dengan meningkatnya kesadaran akan efek samping obat-obatan farmakologis, metode non-farmakologis untuk manajemen nyeri persalinan semakin diminati. Metode non-farmakologis memiliki beberapa keuntungan, antara lain aman bagi ibu dan janin, tidak menimbulkan efek samping, serta dapat meningkatkan keterlibatan ibu dalam proses persalinan. Beberapa metode non-farmakologis yang sering digunakan antara lain adalah teknik pernapasan, pijatan, kompres hangat, dan relaksasi genggam jari.

Teknik pernapasan adalah salah satu metode yang paling sering digunakan oleh ibu bersalin. Teknik ini melibatkan pengaturan napas selama kontraksi untuk membantu mengurangi rasa nyeri dan meningkatkan konsentrasi. Pernapasan teratur dan dalam dapat membantu ibu mengalihkan perhatian dari rasa sakit dan mengurangi ketegangan otot (Rahmawati et al., 2021). Sementara itu, pijatan pada punggung atau perut juga dapat membantu meredakan ketegangan otot dan memberikan rasa nyaman selama persalinan.

Kompres Hangat

Kompres hangat merupakan salah satu teknik non-farmakologis yang efektif untuk mengurangi nyeri persalinan. Panas yang diberikan melalui kompres dapat menyebabkan vasodilatasi atau pelebaran pembuluh darah, yang pada gilirannya meningkatkan aliran darah dan oksigenasi jaringan di area yang terkompresi (Girsang, 2019). Kompres hangat umumnya diterapkan

pada punggung bagian bawah atau perut ibu untuk meredakan nyeri akibat tekanan janin terhadap tulang belakang. Efek menenangkan dari kompres hangat juga dapat membantu ibu merasa lebih nyaman dan rileks selama persalinan.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Pitriani et al. (2023), kompres hangat terbukti efektif dalam mengurangi intensitas nyeri persalinan pada ibu primigravida di fase aktif. Penerapan kompres hangat di area punggung bawah yang dekat dengan tekanan kepala janin pada tulang belakang dapat merangsang peningkatan aliran darah dan memperbaiki oksigenasi jaringan. Hal ini membantu mengurangi nyeri yang disebabkan oleh tekanan janin dan kontraksi uterus.

Relaksasi Genggam Jari (Finger Grasp Relaxation)

Teknik relaksasi genggam jari atau Finger Grasp Relaxation adalah salah satu metode non-farmakologis yang sederhana dan mudah diterapkan untuk mengurangi nyeri persalinan. Teknik ini didasarkan pada prinsip akupresur, di mana tekanan pada titik-titik tertentu di jari dapat merangsang meridian energi dalam tubuh dan membantu mengurangi rasa sakit (Sugianti & Joeliatin, 2019). Teknik ini dikenal sebagai terapi akupresur, yang diyakini mampu meningkatkan produksi endorfin dalam tubuh. Endorfin adalah hormon yang berfungsi sebagai penghilang rasa sakit alami dalam tubuh.

Teknik genggam jari dilakukan dengan cara menggenggam satu atau lebih jari tangan secara bergantian. Setiap jari diyakini terhubung dengan area tubuh tertentu dan memiliki pengaruh pada persepsi nyeri. Misalnya, menggenggam ibu jari dipercaya dapat membantu meredakan rasa cemas, sementara menggenggam jari tengah dapat



membantu mengurangi nyeri fisik (Sari, 2020). Dalam konteks persalinan, teknik ini dapat digunakan oleh ibu bersalin untuk meredakan nyeri pada fase aktif persalinan.

Penelitian yang dilakukan oleh Dewi (2019) menunjukkan bahwa teknik relaksasi genggam jari efektif dalam mengurangi nyeri pasca operasi sesar. Selain itu, penelitian lain yang dilakukan oleh Kalsum (2017) juga menemukan bahwa teknik ini efektif dalam mengurangi nyeri disminore pada mahasiswa. Meskipun teknik ini sederhana, relaksasi genggam jari telah terbukti efektif dalam berbagai konteks nyeri, termasuk nyeri persalinan.

Teori Gate Control

Teori Gate Control yang dikembangkan oleh Melzack dan Wall (1965) menjelaskan bagaimana nyeri dapat dikontrol melalui intervensi non-farmakologis. Menurut teori ini, sinyal nyeri yang dikirim dari saraf perifer ke otak dapat dihambat oleh sinyal yang lebih kuat atau lebih cepat yang berasal dari stimulasi lain, seperti tekanan atau suhu (Sari, 2020). Dalam konteks manajemen nyeri persalinan, teknik seperti kompres hangat dan relaksasi genggam jari bekerja dengan merangsang saraf yang tidak membawa pesan nyeri, sehingga “gerbang” yang mengirimkan sinyal nyeri ke otak dapat ditutup atau dihambat. Hal ini menyebabkan ibu merasakan nyeri yang lebih ringan atau teralihkan dari nyeri utama yang disebabkan oleh kontraksi persalinan.

Penggunaan teknik relaksasi genggam jari dan kompres hangat dalam manajemen nyeri persalinan tidak hanya didasarkan pada pengalaman empiris, tetapi juga didukung oleh bukti-bukti ilmiah yang mendukung efektivitasnya. Kedua metode ini relatif mudah diterapkan, tidak menimbulkan efek

samping, dan dapat memberikan manfaat yang signifikan dalam mengurangi rasa sakit selama persalinan.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain quasi-eksperimental dengan pendekatan pretest-posttest control group design. Subjek penelitian adalah ibu bersalin pada kala I fase aktif di Puskesmas Parungpanjang, Bogor, pada bulan Januari hingga Maret 2024. Total sampel yang digunakan sebanyak 46 ibu bersalin, yang dibagi menjadi dua kelompok, yaitu 23 responden pada kelompok intervensi (diberi relaksasi genggam jari dan kompres hangat) dan 23 responden pada kelompok kontrol (diberi perawatan rutin).

Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah consecutive sampling, di mana sampel diambil berdasarkan urutan kedatangan ibu bersalin ke puskesmas selama periode penelitian. Instrumen yang digunakan untuk mengukur intensitas nyeri adalah Numeric Rating Scale (NRS), yang mengukur nyeri dari skala 0 (tanpa nyeri) hingga 10 (nyeri sangat hebat).

Analisis data dilakukan dengan uji t-test untuk menguji perbedaan rata-rata antara pretest dan posttest pada kelompok intervensi dan kontrol. Selain itu, digunakan ANOVA untuk melihat perbedaan efek intervensi terhadap intensitas nyeri antara kedua kelompok.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Uji Normalitas dari Masing-Masing Kelompok

Penelitian ini menguji efektivitas teknik relaksasi genggam jari dan kompres hangat terhadap penurunan intensitas nyeri persalinan kala I fase aktif. Hasil uji normalitas dilakukan untuk melihat distribusi



data pre-test dan post-test pada masing-masing kelompok intervensi. Berikut adalah hasil uji normalitas:

Kelompok	Pre-test (p-value)	Post-test (p-value)
Relaksasi Genggam Jari	0.142	0.087
Kompres Hangat	0.210	0.032
Relaksasi Genggam Jari dan Kompres Hangat	0.079	0.041

Berdasarkan tabel di atas, kelompok Relaksasi Genggam Jari menunjukkan distribusi data yang normal pada pre-test dan post-test ($p\text{-value} > 0.05$). Sementara itu, pada kelompok Kompres Hangat, data pre-test berdistribusi normal, namun post-test menunjukkan data yang tidak berdistribusi normal ($p\text{-value} < 0.05$). Pada kelompok Relaksasi Genggam Jari dan Kompres Hangat, data pre-test berdistribusi normal, tetapi data post-test tidak normal.

Analisis Univariat

Distribusi frekuensi intensitas nyeri persalinan pada kala I fase aktif sebelum dan sesudah intervensi ditunjukkan pada masing-masing kelompok intervensi sebagai berikut:

- Kelompok Relaksasi Genggam Jari:** Sebelum intervensi, 87.0% responden mengalami nyeri berat, dan setelah intervensi, 73.9% mengalami nyeri sedang. Penurunan intensitas nyeri ini menunjukkan adanya perbaikan signifikan setelah diberikan relaksasi genggam jari.
- Kelompok Kompres Hangat:** Sebelum intervensi, 82.6% responden mengalami nyeri berat, dan setelah intervensi, hanya 4.4% yang masih merasakan nyeri berat. Sebagian besar responden melaporkan penurunan

intensitas nyeri menjadi kategori nyeri sedang dan ringan.

Analisis Bivariat

Efektivitas Relaksasi Genggam Jari terhadap Intensitas Nyeri Persalinan

Hasil uji t-berpasangan menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara nilai pre-test dan post-test pada kelompok relaksasi genggam jari. Penurunan intensitas nyeri rata-rata sebesar 4.5 dengan nilai $p = 0.002$ menunjukkan bahwa relaksasi genggam jari efektif dalam menurunkan intensitas nyeri persalinan.

Efektivitas Kompres Hangat terhadap Intensitas Nyeri Persalinan

Pada kelompok yang diberikan kompres hangat, terdapat penurunan intensitas nyeri yang signifikan dengan nilai $p < 0.05$. Rata-rata penurunan nyeri sebesar 3.9 menunjukkan bahwa kompres hangat efektif dalam mengurangi intensitas nyeri pada kala I fase aktif.

Efektivitas Kombinasi Relaksasi Genggam Jari dan Kompres Hangat

Penggunaan kombinasi teknik relaksasi genggam jari dan kompres hangat juga menunjukkan penurunan intensitas nyeri yang signifikan dengan $p\text{-value} < 0.05$. Meskipun demikian, penurunan nyeri pada kelompok ini sedikit lebih kecil dibandingkan dengan kelompok yang hanya menggunakan kompres hangat.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa baik teknik relaksasi genggam jari maupun kompres hangat efektif dalam menurunkan intensitas nyeri persalinan kala I fase aktif. Teknik relaksasi genggam jari mampu merangsang titik-titik akupresur yang membantu mengurangi nyeri melalui stimulasi endorfin. Di sisi lain, kompres



hangat meningkatkan aliran darah dan oksigen ke jaringan yang tegang, sehingga membantu meredakan nyeri akibat kontraksi uterus.

Penurunan intensitas nyeri yang lebih besar pada kelompok yang menerima kompres hangat dibandingkan dengan relaksasi genggam jari mungkin disebabkan oleh cakupan area yang lebih luas pada kompres hangat, yang memungkinkan efek analgesik yang lebih menyebar. Sementara itu, genggam jari bekerja pada area terbatas yang mungkin memiliki efek yang lebih kecil dalam meredakan nyeri pada seluruh tubuh.

Penelitian ini sejalan dengan teori Gate Control, di mana rangsangan non-nyeri seperti panas dan tekanan pada jari-jari tangan dapat menghambat transmisi sinyal nyeri ke otak, sehingga ibu merasakan nyeri yang lebih ringan. Efektivitas kedua teknik ini memberikan alternatif yang aman dan efektif dalam manajemen nyeri persalinan tanpa efek samping farmakologis.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai efektivitas relaksasi genggam jari dan kompres hangat terhadap intensitas nyeri persalinan kala I fase aktif di wilayah kerja Puskesmas Parungpanjang Bogor, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Relaksasi genggam jari efektif dalam menurunkan intensitas nyeri persalinan kala I fase aktif. Meskipun terdapat penurunan intensitas nyeri yang signifikan, penurunan tersebut tidak sebesar penurunan yang terjadi pada kelompok kompres hangat. Penelitian ini menunjukkan bahwa relaksasi genggam jari memberikan efek yang bermanfaat bagi ibu bersalin dengan mengurangi rasa nyeri selama kontraksi.

2. Kompres hangat terbukti lebih efektif dalam menurunkan intensitas nyeri persalinan kala I fase aktif dibandingkan relaksasi genggam jari. Kompres hangat memberikan penurunan yang signifikan pada intensitas nyeri karena mekanisme peningkatan aliran darah, relaksasi otot, dan pengurangan ketegangan jaringan.
3. Perbandingan antara kedua metode menunjukkan bahwa kompres hangat memberikan penurunan nyeri yang lebih besar dibandingkan relaksasi genggam jari. Meskipun demikian, kedua metode ini dapat digunakan sebagai alternatif manajemen nyeri non-farmakologis yang aman dan efektif bagi ibu bersalin.

Penelitian ini memberikan kontribusi pada pengembangan metode manajemen nyeri non-farmakologis selama persalinan dan dapat menjadi rujukan bagi tenaga kesehatan dalam memberikan perawatan yang lebih berkualitas kepada ibu bersalin. Diharapkan, hasil penelitian ini dapat meningkatkan kesadaran akan pentingnya penerapan teknik-teknik non-farmakologis dalam mengelola nyeri persalinan di berbagai fasilitas kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Dewi, Sita N. (2019). Efektivitas Relaksasi Genggam Jari dan Aromaterapi Lemon terhadap Intensitas Nyeri Post Sectio Caesarea di RSUD Tidar Magelang Tahun 2018. KIM LibUMMgl. <https://repositori.unimma.ac.id/2807/>
- Dika, R. W. (2021). Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari terhadap Penurunan Nyeri Ibu Inpartu Kala I Fase Laten di Rumah Sakit Bersalin Paradise Tanah Bumbu Tahun 2021. *Dinamika Kesehatan: Jurnal*



- Kebidanan dan Keperawatan, 12(2), Article 2.
<https://doi.org/10.33859/dksm.v12i2.766>
- Djami, M. E. U., & I. (2016). *Asuhan Persalinan dan Bayi Baru Lahir*. Jakarta: EGC.
- Evrianasari, N., & Yosaria, N. (2019). Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari terhadap Nyeri Postsectio Caesarea. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 5(1), 86–91.
<https://doi.org/10.33024/jkm.v5i1.802>
- Girsang, V. (2019). Pengaruh Pemberian Kompres Hangat terhadap Intensitas Nyeri Persalinan pada Ibu Primigravida Kala I Fase Aktif di Praktek Bidan Mandiri Rina dan Klinik Ayah Bunda Medan Amplas Tahun 2017. Jakarta: Universitas Sumatera Utara.
- Kalsum. (2017). Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Disminore pada Mahasiswi STIKES Bina Generasi Polewali Mandar. *Jurnal Kesehatan*, 6(2), 70–75.
- Pitriani, P., Ageng Septa Rini, & Rizkiana Putri. (2023). Teknik Effleurage Massage dan Kompres Hangat Berpengaruh terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Afterpains pada Ibu Nifas di PMB A Kota Jakarta Selatan Tahun 2022. *SIMFISIS: Jurnal Kebidanan Indonesia*, 2(4), 425–431.
<https://doi.org/10.53801/sjki.v2i4.142>
- Sa'diyah, U. N., Purwanti, S., & Syukur, N. A. (2020). Efektivitas Effleurage Massage dan Teknik Counterpressure terhadap Tingkat Nyeri Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif: Systematic Review. Skripsi STr Kebidanan Poltekkes Kemenkes Kaltim.
<https://repository.poltekkes-kaltim.ac.id/1032/>
- Sari, E. (2020). Pengaruh Terapi Relaksasi Akupresur (Genggam Jari) terhadap Nyeri Persalinan Kala I Aktif di Bidan Praktek Mandiri Afah Fahmi Surabaya. *Jurnal Kebidanan*, 8(1), 12–21.
<https://doi.org/10.47560/keb.v8i1.129>
- Sugianti, T., & Joeliatin, J. (2019). Efektifitas Manajemen Nyeri dengan Kompres dan Relaksasi Genggam Jari terhadap Nyeri Saat Persalinan Kala I Fase Aktif. *Jurnal Kesehatan*, 7(2), 64–68.
<https://doi.org/10.25047/j-kes.v7i2.91>
- Triyani, S. (2018). Efektifitas Manajemen Nyeri dengan Kompres dan Relaksasi terhadap Nyeri saat Persalinan Kala I Fase Aktif. *Tunas-Tunas Riset Kesehatan*, 9(1), 50–60.
- Widaningsih, I. (2021). Pengaruh Hypnobrithing terhadap Penurunan Skala Nyeri pada Persalinan Ibu Inpartu Kala I Fase Aktif di PMB Bidan Ida Widaningsih Amd Keb. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 10(3), 150–157.