

**EFEKTIVITAS *EFFLEURAGE MASSAGE* DENGAN
AROMATERAPI LAVENDER UNTUK MENURUNKAN NYERI
PERSALINAN DI PMB YENITA KOTA PARIAMAN**

Miftakhul Zanah^{1*}, Rika Armalini²

^{1,2}STIKes Piala Sakti Pariaman

^{1*}Email: miftahuljannaah10@gmail.com

*corresponding author

ABSTRAK

Nyeri persalinan merupakan rasa sakit yang ditimbulkan saat persalinan yang berlangsung dimulai dari kala I persalinan. Angka kejadian nyeri pada persalinan di PMB Yenita Kota Pariaman menemukan bahwa (60%) ibu bersalin mengalami nyeri sedang dan (40%) ibu bersalin mengalami nyeri berat. Intensitas nyeri selama persalinan dapat dikurangi dengan memijat punggung dengan kombinasi aromaterapi lavender dapat menghasilkan endorfin, yang menginduksi relaksasi dan mengurangi intensitas nyeri. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui efektifitas *effleurage massage* dan aromaterapi lavender dalam menurunkan nyeri persalinan. Jenis penelitian adalah *Quasy eksperimen* dengan rancangan *one group pretest-posttest*. Penelitian ini dilakukan pada bulan April hingga Juni 2021. Jumlah sampel adalah 30 orang yang ditentukan dengan teknik *accidental sampling*. Uji statistik yang digunakan adalah Uji *Wilcoxon*. Hasil uji statistik menunjukkan sebelum pemberian *effleurage massage* dengan aromaterapi lavender nilai mean adalah 6,00 dan mengalami penurunan setelah pemberian *effleurage massage* dengan aromaterapi lavender yaitu 4,00. Sehingga dapat disimpulkan bahwa aromaterapi efektif terhadap penurunan nyeri persalinan pada kala I dengan perbedaan mean sebesar 2,00.

Kata Kunci: Nyeri persalinan, *effleurage massage*, aromaterapi lavender

ABSTRACT

Labor pain is pain caused during labor which starts from the first stage of labor. The incidence of pain in labor at PMB Yenita Kota Pariaman found that (60%) women in labor experienced moderate pain and (40%) women gave birth experienced severe pain. The intensity of pain during labor can be reduced by massaging the back with a combination of lavender aromatherapy to produce endorphins, which induce relaxation and reduce pain intensity. This study was conducted to determine the effectiveness of effleurage massage and lavender aromatherapy in reducing labor pain. The research design used was pre-experimental with a one-group pretest-posttest design. This research was conducted from April to June 2021. The number of samples was 30 people who were determined by accidental sampling technique. The statistical test used is the Wilcoxon test. The results of statistical tests showed that before giving effleurage massage with lavender aromatherapy the mean value was 6.00 and decreased after giving effleurage massage with lavender aromatherapy that was 4.00. So it can be concluded that aromatherapy is effective in reducing labor pain in the first stage with a mean difference of 2.00.

Keywords: Labor pain, *effleurage massage*, lavender aromatherapy

PENDAHULUAN

Menurut WHO, setiap tahun di seluruh dunia terdapat 210 juta kehamilan, 20 juta wanita merasakan nyeri akibat persalinan. Kita tahu bahwa dari 2.700 ibu bersalin, 30% mengalami nyeri berat, 20% melahirkan dengan nyeri sangat berat, dan 15% melahirkan dengan nyeri ringan. Hal ini terjadi karena manajemen nyeri kerja yang ada saat ini belum cukup efektif sehingga ibu nifas ingin segera mengakhiri persalinannya. Penelitian yang berkaitan dengan kejadian nyeri selama persalinan disebabkan oleh kontraksi uterus yang tidak efisien sebanyak 65%. Nyeri yang terjadi dapat mempengaruhi kondisi ibu antara lain khawatir, kelelahan, stress serta rasa takut (World Health Organization, 2019). Prolonged active phase sebanyak 5% juga sebagai penyebab kematian ibu terkait nyeri persalinan. Penyebab prolonged active phase dipengaruhi beberapa faktor abnormalitas yaitu powers, passenger, passage serta psikologi (Hernández-Martínez et al., 2019).

Nyeri persalinan yang dialami ibu harus dapat dikurangi atau dikurangi secara efektif, karena nyeri persalinan yang tidak dikelola dengan baik dapat menyebabkan rahim menjadi tidak berfungsi sehingga menyebabkan persalinan lama. Persalinan lama dapat menyebabkan efek buruk bagi ibu atau janin, termasuk infeksi intrauterin, retraksi patologis, pembentukan fistula, ruptur uteri, dan kemungkinan efek pada lahir mati, dan sisa-sisa plasenta (Rejeki, 2018).

Fase aktif yang berkepanjangan hingga 5% juga merupakan penyebab kematian ibu yang berhubungan dengan nyeri persalinan. Etiologi fase aktif memanjang dipengaruhi oleh beberapa faktor abnormal yaitu power, passage,

pasenger dan psikologis (Fitriahadi & Utami, 2019). Pemerintah telah bekerja keras untuk melewati masa agresivitas yang berkepanjangan, yang dituangkan dalam Peraturan Menteri Kesehatan No. 369/Menkes/SK/III/2007 tentang standar profesi bidan yang wajib memberikan pelayanan. tanpa melalui pendekatan farmakologis. Beberapa metode manajemen nyeri non-obat telah dipraktekkan, termasuk teknik relaksasi pernapasan, massage, yoga, sentuhan terapeutik, aromaterapi, dan stimulasi saraf elektrik transkutan (Republik Indonesia, 2019)

Salah satu cara yang paling efektif untuk mencoba menghilangkan rasa sakit selama kala 1 fase aktif persalinan adalah dengan menggunakan terapi pijat. *effleurage massage* dapat mengalihkan perhatian dan relaksasi, membantu ibu rileks, menciptakan perasaan tenang, nyaman, dan mengurangi respons terhadap rasa sakit. Di Indonesia, teknik ini belum tersebar luas dan masih jarang digunakan (Siti, Abkar, 2019). Selain *effleurage massage* untuk menghilangkan rasa sakit, Anda bisa melakukannya dengan mengoleskan aromaterapi lavender. Aromaterapi lavender merupakan tindakan terapeutik yang bermanfaat untuk memperbaiki keadaan fisik dan psikis ibu selama persalinan. Secara fisik sangat baik digunakan untuk menghilangkan rasa sakit, sedangkan secara psikologis dapat menenangkan pikiran, mengurangi stres dan kecemasan, serta menenangkan (Mander, 2013).

Menurut penelitian Wahyuni & Wahyuningsih, (2015), prevalensi ibu hamil yang mengalami nyeri punggung bawah di berbagai daerah Indonesia mencapai 60-80%. Dan didapatkan hasil bahwa sebesar 68% ibu hamil mengalami nyeri punggung dengan intensitas sedang dan 32% ibu hamil mengalami nyeri punggung dengan

intensitas ringan. Penelitian Herinawati et al., (2019) dengan judul Pengaruh *effleurage massage* Terhadap Nyeri Primipara Kala I Persalinan Fisiologis di RSIA Bunda Arif Purwokerto membuktikan bahwa *effleurage massage* dapat mengurangi nyeri dari skala 7,647 menjadi 6,117.

Dari hasil survey awal yang dilakukan peneliti di PMB Yenita Kota Pariaman pada 2 februari 2021, peneliti telah memberikan *effleurage massage* dengan aromaterapi lavender pada 5 pasien bersalin dan hasilnya 3 dari 5 pasien mengatakan mengalami penurunan nyeri walaupun hanya sedikit. Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti ingin melakukan penelitian dengan judul “Efektivitas *Effleurage Massage* Dengan Aromaterapi Lavender Untuk Menurunkan Nyeri Persalinan Di PMB Yenita Kota Pariaman”.

METODE

Jenis penelitian yang dilakukan adalah Quasi experimental (eksperimen semu) dengan pendekatan *one group pre test - post test design* yang dilakukan di PMB Yenita pada bulan April – Juni 2021. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu bersalin kala I fase aktif dari bulan April – Juni 2021. Sampel dalam penelitian adalah 30 ibu bersalin kala I fase aktif, yang ditentukan dengan menggunakan pendapat Roscoe yang menyatakan bahwa untuk jenis penelitian eksperimen sederhana jumlah sampel minimal adalah 10-20 sampel (sugiyono, 2014). Pengambilan sampel menggunakan teknik non random sampling yaitu total sampling. Penelitian mendapatkan persetujuan etik dari Badan Etik Penelitian Kesehatan STIKes Bina Husada dengan nomor 035/EA/KEPK-BUB-2021 pada tanggal 16 Maret 2021.

Instrumen penelitian ini adalah lembar observasi berupa skala untuk

mengukur nyeri persalinan dengan menggunakan *Numerical Rating Scale* (NRS). Ibu bersalin yang telah memasuki kala satu fase aktif diminta mengisi lembar observasi untuk menentukan skala nyeri kemudian akan diberikan Intervensi *massage effleurage* dilakukan di daerah punggung dan dipijat selama 30 menit dan aromaterapi lavender digunakan secara inhalasi dengan menggunakan diffuser dengan air sebanyak 250 ML dan 6 tetes lavender selama 30 menit. Setelah pemberian *effleurage massage* dan aromaterapi lavender ibu bersalin kembali menentukan skala nyeri menggunakan lembar observasi yang diberikan. Analisis data yang digunakan adalah analisis univariat dan bivariate dengan *Uji Non Parametrik yaitu Uji Wilcoxon*.

HASIL

Analisa Univariat

1. Karakteristik Umur Responden

Data usia responden dikategorikan menjadi 3 yaitu <20 tahun, 20-35 tahun dan >35 tahun. Distribusi usia responden dapat dilihat pada tabel 1

Tabel 1 karakteristik umur responden

Umur	Frekuensi	%
<20 Tahun	2	6,7
20-35 Tahun	24	80,0
>35 Tahun	4	13,3
Total	30	100

Tabel 1 menunjukkan bahwa usia responden terbanyak pada penelitian ini adalah ibu bersalin yang berada dalam rentan usia reproduktif yaitu pada usia 20 –35 tahun sebanyak 24 orang (80,0 %)

2. Karakteristik Gravida (Jumlah Kehamilan)

Responden dapat di kategorikan menjadi 2 berdasarkan jumlah kehamilan, yaitu primipara

(hamil anak pertama) dan multipara (hamil lebih dari sekali). Distribusi responden berdasarkan jumlah kehamilan dapat dilihat di tabel 2.

Tabel 2 Distribusi responden berdasarkan jumlah kehamilan

Gravida	Frekuensi	%
Primipara	12	40,0
Multipara	18	60,0
Total	30	100

Tabel 2 menunjukkan bahwa karakteristik responden dalam penelitian ini lebih banyak multipara yaitu sebanyak 18 orang (60,0 %)

3. Karakteristik skala nyeri reponden sebelum pemberian effleurage massage dan aromaterapi lavender

Nyeri persalinan pada kala satu yang dialami oleh responden bisa dikategorikan menjadi 3 yaitu : nyeri ringan (skala 1-3), nyeri sedang (skala 4-6) dan nyeri berat (skala 7-9)

Tabel 3 Distribusi skala nyeri responden sebelum diberikan effleurage massage dan aromaterapi lavender

Skala Nyeri	Frekuensi	%
Nyeri ringan	1	3,3
Nyeri sedang	26	86,7
Nyeri berat	3	10,0
Total	30	100

Tabel 3 menunjukkan bahwa mayoritas responden merasakan nyeri sedang sebelum pemberian aromaterapi yaitu sebanyak 26 orang (86,7 %).

4. Karakteristik skala nyeri reponden setelah pemberian effleurage massage dan aromaterapi lavender

Setelah pemberian effluarage massage dan aromaterapi lavender terjadi perubahan skala nyeri yang

dirasakan oleh responden, perubahan skala nyeri setelah pemberian aromaterapi dapat dilihat pada table 4.

Tabel 3 Distribusi skala nyeri responden setelah diberikan effleurage massage dan aromaterapi lavender

Skala Nyeri	Frekuensi	%
Nyeri ringan	22	73,4
Nyeri sedang	7	23,3
Nyeri berat	1	3,3
Total	30	100

Tabel 4 menunjukkan Setelah pemberian aromaterapi, mayoritas skala nyeri yang dirasakan responden adalah nyeri sedang yaitu sebanyak 30 orang (83,3 %)

Analisa Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk melihat ada tidaknya pengaruh pemberian effleurage massage dan aromaterapi lavender pada ibu bersalin kala satu sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi. Sebelum menentukan uji statistik yang akan digunakan, dilakukan pengujian normalitas untuk mengetahui distribusi data. Setelah melakukan uji normalitas data, diperoleh nilai $p = 0.000$, yang berarti $p < 0.05$ yang menunjukkan bahwa data tidak terdistribusi normal, sehingga uji statistik yang digunakan adalah uji non parametrik dengan menggunakan Uji Wilcoxon.

Tabel 5 Effektivitas pemberian *effleurage massage* dan *aromaterapi lavender* terhadap tingkat nyeri persalin kala I fase aktif di BPM Yenita Kota Pariaman

Waktu Pengukuran Tingkat Nyeri	N	Mean	P
Sebelum	30	5,85	0.000
Sesudah	30	3,75	

Berdasarkan tabel 5 setelah dilakukan Uji Wilcoxon terhadap skala nyeri persalinan kala satu sebelum dan setelah pemberian *effleurage massage* dan aromaterapi lavender, diketahui nilai $p = 0.014$, dengan demikian nilai $p < \alpha$, sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Hasil uji statistik juga menunjukkan bahwa terjadi perubahan rata-rata skala nyeri ibu bersalin sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi, yaitu 5,85 menjadi 3,75, sehingga terdapat selisih rata-rata nyeri sebesar 2,1.

PEMBAHASAN

Hasil dari analisis univariat diketahui bahwa tingkat nyeri yang dialami oleh ibu bersalin pada kala I sebelum diberikan intervensi adalah nyeri sedang 26 orang (86,7 %), nyeri berat sebanyak 3 orang (10,0 %) dan nyeri ringan 1 orang (3,3 %). Rata-rata skala nyeri sebelum pemberian intervensi adalah 5,85.

Tingkat nyeri yang dirasakan ibu bersalin berubah setelah diberikan intervensi, yaitu nyeri ringan 22 orang (73,4 %), nyeri sedang 7 orang (23,3%) dan nyeri berat 1 orang (3,3%). Rata-rata skala nyeri setelah pemberian aromaterapi adalah 3,75. Perubahan skala nyeri persalinan yang dirasakan oleh ibu bersalin sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi adalah sebesar 2,1.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rika & Aryanti (2014) pemberian pijat *effleurage* untuk menurunkan nyeri persalinan dengan responden sebanyak 48 ibu bersalin dan diperoleh hasil bahwa terdapat penurunan nyeri persalinan sebelum dan sesudah perlakuan sebesar 2,938

Hal ini sesuai dengan teori menurut Brain dalam Rejeki (2018) Massage *Effleurage* memiliki beberapa efek seperti meningkatkan relaksasi, efek menenangkan dan sangat berguna untuk menenangkan saraf, menghilangkan stres dan ketegangan, meredakan sakit kepala tegang dan mencegah insomnia. Pijat *Effleurage* dengan aromaterapi lavender mengaktifkan dan merangsang sistem saraf pusat, menghangatkan tubuh untuk meningkatkan sirkulasi darah, meningkatkan aliran getah bening, menghilangkan limbah dan racun, memperbaiki kulit, Mempromosikan kulit yang lebih sehat. Pijat *Effleurage* juga memberikan efek fisiologis melalui gosokan intens yang mempengaruhi sirkulasi darah di jaringan dan otot terdalam. Teknik pijat ini aman, sederhana, tidak memerlukan banyak alat, dan tidak memiliki efek samping.

Satu studi menemukan bahwa selama tahap persalinan ini, ibu yang menerima pijatan 20 menit setiap jam merasa lebih baik karena pijatan merangsang tubuh untuk melepaskan endorfin, yang merupakan pereda nyeri alami, yang mengarah pada perasaan nyaman dan sejahtera. mengurangi rasa sakit. Hal ini sesuai dengan pernyataan Mander (2013) bahwa efek utama dari pijat adalah untuk "menutup gerbang" untuk memblokir lewatnya rangsangan berbahaya ke pusat yang lebih tinggi dari sistem saraf pusat. Selain itu, rangsangan taktil dan emosi positif yang dihasilkan dari sentuhan lembut dan halus meningkatkan efek penghilang rasa sakit

dari pijatan. Dukungan emosional dalam menghadapi persalinan menimbulkan perasaan senang, sehingga terjadi impuls neurotransmitter pada sistem limbik yang diteruskan ke amigdala dan diangkut ke hipotalamus, merangsang nukleus ventromedial dan sekitarnya, Istirahat dapat merangsang perasaan persalinan (Permata Sari et al., 2018).

Pijat dengan aromaterapi lavender dapat membantu mengurangi rasa sakit (Ristanti & Zuwariah, 2020). Hasil penelitian ini adalah hasil penelitian Wulandari & Hiba (2015) berjudul "Efikasi Aromaterapi Lavender (*Lavandula Angustifolia*) dan Massage Effulage Terhadap Tingkat Nyeri Persalinan Fase Aktif 1 Pada Ibu Hamil Primipara Di BPS Utami dan Ruang Ponek RSUD Karanganyar". sesuai dengan hasil p-value = 0,000, tingkat nyeri pada 48 sampel.

Penelitian ini juga didukung oleh Wulandari & Adhi Putri (2018) yaitu terdapat pengaruh massage effleurage terhadap nyeri persalinan pada ibu inpartu kala I fase aktif di Rumah Sakit Ibu dan Anak Sinta Bandar Lampung Tahun 2018 dengan nilai p value=0,000. Penelitian ini sejalan dengan teori yang menyebutkan bahwa massage atau pijatan pada abdomen (effleurage) adalah bentuk stimulasi kulit yang digunakan selama proses persalinan dalam menurunkan nyeri secara efektif. Hal ini sesuai teori menurut , yaitu massage effleurage dalam persalinan dilakukan dengan menggunakan ujung jari yang lembut dan ringan. Lakukan usapan dengan ringan dan tanpa tekanan kuat, tetapi usahakan ujung jari tidak lepas dari permukaan kulit. Stimulasi kulit dengan teknik effleurage menghasilkan impuls yang dikirim lewat serabut saraf besar yang berada di permukaan kulit, serabut saraf besar ini akan menutup gerbang sehingga otak

tidak menerima pesan nyeri karena sudah diblokir oleh stimulasi kulit dengan teknik ini, akibatnya persepsi nyeri akan berubah selain meredakan nyeri, massage akan merangsang otot-otot uterus untuk berkontraksi.

Menurut Penelitian Hartinah (2017) menunjukkan bahwa effleurage massage berpengaruh terhadap penurunan intensitas nyeri persalinan setelah di kontrol dengan variabel persalinan. ibu yang memperoleh effleurage massage pada kala I fase aktif berpeluang mengalami nyeri sedang sebesar 3,45 dibandingkan dengan ibu yang mendapatkan perawatan standar. Penelitian Siti, Abkar (2019) dengan judul Pengaruh Effleurage Massage Terhadap Nyeri Primipara Kala I Persalinan Fisiologis di RSIA Bunda Arif Purwokerto membuktikan bahwa effleurage massage dapat mengurangi nyeri dari skala 7,647 menjadi 6,117.

Berdasarkan penelitian di ketahui bahwa dalam persalinan, massage aromaterapi lavender bukan hanya sekedar memberikan sentuhan fisik semata tetapi juga membuat ibu merasa lebih dekat dengan orang yang merawatnya dan merasa lebih diperhatikan. Sentuhan seseorang yang peduli dan ingin menolong disertai komunikasi yang baik merupakan sumber kekuatan ibu saat sakit, lelah dan takut. Sehingga alangkah baiknya jika setiap ibu bersalin memperoleh informasi yang cukup mengenai metode pengendalian nyeri baik secara farmakologis dan non farmakologis.

SIMPULAN

Berdasarkan analisis hasil dan pembahasan maka dapat diambil kesimpulan tentang efektivitas *effleurage massage* dan aromaterapi lavender untuk menurunkan nyeri persalinan kala I fase aktif sebagai berikut :

- a. Berdasarkan hasil analisis skala nyeri sebelum diberikan *effleurage massage* dan aromaterapi lavender adalah nyeri sedang 26 orang (86,7 %), nyeri berat sebanyak 3 orang (10,0 %) dan nyeri ringan 1 orang (3,3 %). Rata-rata skala nyeri sebelum pemberian intervensi adalah 5,85.
- b. Berdasarkan analisis univariat, skala nyeri persalinan setelah pemberian *effleurage massage* dan aromaterapi lavender adalah nyeri ringan 22 orang (73,4%), nyeri sedang 7 orang (23,3 %) dan nyeri berat sebanyak 1 orang (3,3 %). Rata rata skala nyeri setelah pemberian aromaterapi adalah 3,75
- c. Hasil Uji Wilcoxon menunjukkan nilai $p = 0.00$ ($p < \alpha$) sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima dan disimpulkan bahwa *effleurage massage* dan aromaterapi lavender efektif menurunkan nyeri persalinan kala satu fase aktif. Hasil uji statistik menunjukkan *effleurage maasage* dan aromaterapi lavender menurunkan nyeri persalinan sebesar 2.1

DAFTAR PUSTAKA

- Fitriahadi, E., & Utami, I. (2019). Buku Ajar Asuhan Persalinan & Manajemen Nyeri Persalinan. *Universitas Aisyiyah Yogyakarta*.
- Hartinah, D., Karyati, S., & L, N. R. H. (2017). Pengaruh Massage Effleurage terhadap Tingkat Nyeri Persalinan Kala 1 Fase Aktif. *The 8th University Research Colloquium 2018 Universitas Muhammadiyah Purwokerto*.
- Herinawati, H., Hindriati, T., & Novilda, A. (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. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v19i3.764>
- Hernández-Martínez, A., Arias-Arias, A., Morandeira-Rivas, A., Pascual-Pedreño, A. I., Ortiz-Molina, E. J., & Rodríguez-Almagro, J. (2019). Oxytocin discontinuation after the active phase of induced labor: A systematic review. *Women and Birth*, 32(2). <https://doi.org/10.1016/j.wombi.2018.07.003>
- Mander, R. (2013). *Buku Nyeri Persalinan.Pdf* (pp. 1–13). <http://eprints.umpo.ac.id/2041/>.
- Permata Sari, D., Zulfa Rufaida, M., Bd, Sk., & Wardini Puji Lestari, S. (2018). NYERI PERSALINAN Penerbit STIKes Majapahit Mojokerto2018. In *E-Book Penerbit STIKes Majapahit*.
- Rejeki, S. (2018). *Buku Ajar Manajemen Nyeri Dalam Proses Persalinan (Non Farmaka)*. http://repository.unimus.ac.id/3596/1/buku_ajar_nyeri_persalinan_full%284%29.pdf
- Republik Indonesia. (2019). UNDANG-UNDANG REPUBLIK INDONESIA NOMOR 4 TAHUN 2019 TENTANG KEBIDANAN. In *Presiden Republik Indonesia* (Issue 011594).
- Rika, V. N. A., & Aryanti, L. (2014). Pengaruh Massage Effleurage Terhadap Nyeri Persalinan Pada Ibu Inpartu Kala I Fase Aktif Di Rumah Sakit Ibu Dan Anak Sinta Bandar Lampung. *Jurnal Kesehatan Holistik*, 8(4).
- Ristanti, A. D., & Zuwariah, N. (2020). Penerapan Kemrp (Kombinasi Efflurage Massage Dan Relaksasi Pernafasan) Sebagai Upaya Penurunan Nyeri Inpartu Kala I

- Fase Aktif. *Midwifery Journal: Jurnal Kebidanan UM. Mataram*, 5(1), 19. <https://doi.org/10.31764/mj.v5i1.1081>
- Siti, Abkar, & I. (2019). *Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lavender Dan Aromaterapi Lemon Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Di Klinik Pratama Kusuma Medisca*. <http://digilib2.unisayogya.ac.id/bitstream/handle/123456789/758/NASPUB.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- sugiyono. (2014). *Metode penelitian. Metode Penelitian*.
- Wahyuni, S., & Wahyuningsih, E. (2015). Pengaruh massage effleurage terhadap tingkat nyeri persalinan kala I fase aktif pada ibu bersalin di RSUD PKU Muhammadiyah Delanggu Klaten 2015. *Jurnal Inovasi Kebidanan*, 5(10), 43–53.
- World Health Organization. (2019). WHO report on the global tobacco epidemic, 2019. Offer help to quit tobacco use. *Geneva: World Health Organization*.
- Wulandari, D. A., & Adhi Putri, N. T. (2018). Aplikasi Teknik Effleurage Sebagai Penatalaksanaan Nyeri Persalinan Ibu. *Jurnal Urecol*.
- Wulandari, P., & Hiba, P. D. N. (2015). Pengaruh Massage Efflurage Terhadap Pengurangan Tingkat Nyeri Persalinan Kala 1 Fase Aktif Pada Primigravida di Ruang Bougenville RSUD Tugurejo Semarang. *Jurnal Keperawatan Maternitas*, 3(1), 59–67. <http://join.if.uinsgd.ac.id/index.php/join/article/view/v2i28>