

**EFEKTIVITAS TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP INTENSITAS NYERI
IBU BERSALIN KALA 1 FASE AKTIF DI PMB H KOTA KARAWANG**Tri Rizkia Dewi^{1*}, Eli Indawati²¹⁻²Program Studi S1 Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdi Nusantara
Jakarta

Email Korepondensi: tririzkiadewi@gmail.com

Disubmit: 19 Agustus 2023

Diterima: 25 April 2026

Diterbitkan: 01 Mei 2026

Doi: <https://doi.org/10.33024/mnj.v8i5.11679>**ABSTRACT**

One of the factors that affect pain is proper and correct relaxation techniques. Improper relaxation techniques can cause problems for both mother and baby. Pain that is felt in the mother causes the uterus to become increasingly tense, causing reduced oxygen supply to the fetus. Knowing the effect of relaxation techniques on pain levels in mothers giving birth at PMB H Karawang city. This method uses the pre-experimental method with a one group pretest-posttest design with a sample of 36 respondents. The research instrument uses the Numeric Rating Scale (NRS). Statistical Test uses the Wilcoxon Pairs Test. The results of this study indicate that there is an effect of the effectiveness of relaxation techniques on the pain experienced by mothers giving birth at PMB H with a value Z table -3.556 and a significance of 0.000 (p value 0.000 <0.05) indicates that there is a significant difference in the intervention group after deep breathing relaxation technique. There is a significant effect on the effectiveness of relaxation techniques on pain in labor so that optimal results are obtained. It is hoped that relaxation techniques can be applied to increase the success of the mother when giving birth to her fetus.

Keywords: Effectiveness, Maternity Mother, Relaxation Technique.

ABSTRAK

Salah satu faktor yang mempengaruhi rasa nyeri adalah teknik relaksasi yang tepat dan benar. Teknik relaksasi yang tidak tepat dapat menyebabkan terjadinya masalah pada ibu maupun bayi. Nyeri yang dirasakan pada ibu menyebabkan uterus menjadi semakin tegang sehingga menyebabkan berkurangnya pasokan oksigen pada janin. Mengetahui pengaruh teknik relaksasi terhadap tingkat nyeri pada ibu bersalin di PMB H kota Karawang. Penelitian ini menggunakan metode *pre-eksperiment* dengan desain *one group pretest-posttest* dengan sampel berjumlah 36 responden. Instrument penelitian menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS) Uji Statistik menggunakan *Wilcoxon Pairs Test*. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh efektivitas Teknik relaksasi terhadap rasa nyeri yang dialami ibu bersalin di PMB H dengan nilai dengan nilai Z tabel -3,556 dan signifikansi sebesar 0,000 (nilai p 0,000<0,05) menunjukkan bahwa ada perbedaan signifikan terhadap kelompok intervensi setelah dilakukan Teknik relaksasi nafas dalam. Terdapat pengaruh

yang signifikan pada efektivitas Teknik relaksasi terhadap rasa nyeri pada ibu bersalin sehingga mendapatkan hasil yang optimal. Diharapkan teknik relaksasi dapat diterapkan untuk meningkatkan keberhasilan ibu pada saat melahirkan janin nya.

Kata Kunci: Efektivitas, Ibu Bersalin, Teknik Relaksasi.

PENDAHULUAN

Persalinan normal adalah proses dimana bayi, plasenta dan selaput ketuban keluar dari uterus ibu. Persalinan dianggap normal apabila prosesnya terjadi pada usia kehamilan cukup bulan (setelah 37 minggu) tanpa disertai adanya penyulit. Persalinan ialah proses pengeluaran janin yang terjadi pada kehamilan 37 minggu - 42 minggu lahir secara spontan dengan presentasi belakang kepala yang berlangsung selamat 18 jam tanpa komplikasi baik pada ibu maupun pada janin (Prawirohardjo, 2014).

Nyeri selama persalinan merupakan tanda untuk memberitahu bahwa ibu telah memasuki tahapan proses persalinan. Sehingga ibu akan mengalami nyeri pada saat proses persalinannya dan menimbulkan ketakutan, yang mengakibatkan rasa tegang, kepanikan serta merupakan suatu sumber stres bagi ibu bersalin. Stres dapat merangsang hormon seperti katekolamin dan hormon adrenalin keluar berlebihan yang mengakibatkan uterus akan menjadi semakin tegang sehingga aliran darah dan oksigen kedalam otot uterus berkurang karena arteri mengecil dan menyempit akibatnya adalah rasa nyeri yang terelakan dan mengurangi pasokan oksigen ke janin.

Menurut American Pregnancy Assiciation, relaksasi dapat digunakan selama kehamilan untuk mempersiapkan seorang ibu dalam menghadapi persalinannya. Relaksasi ini adalah salah satu cara untuk

mencoba mengatasi sejumlah isu mulai dari rasa ketakutan dan kondisi kesehatan yang berhubungan dengan kehamilan. Untuk kemungkinan mengurangi atau menghilangkan rasa sakit selama persalinan dengan cara menggunakan metode "hynopsys". Relaksasi dalam melahirkan pertama kali diteliti oleh Dr Garantly Dick-Read pada tahun 1990, untuk mengetahui Hynopsis dalam membantu para wanita pada saat menghadapi tahapan persalinan dan melahirkan bayi yang sebenarnya dia menemukan kenyataan bahwa ibu yang terlatih relaksasi menyatakan nyaman, tenang, dan lancar saat melahirkan.

Di Indonesia, program relaksasi dikembangkan oleh ibu Lanny Kuswadi, seorang perawat dan bidan yang juga chinical relaksasi sejak 2002, sekaligus merupakan pakar relaksasi di indonesia bersama tb erwin Kusuma, Sp kj (k). seorang psikiater anak dan pakar medical relaksasi yang mempunyai visi "*lets change the next generation, startede from pragnen women*" saat ini indonesia menurut lanny kuswadi sudah mulai mengembangkan dan memperkenalkan ilmu relaksasi kepada bidan dan dokter dengan mengadakan pelatihan pelatihan relaksasi yang merupakan teknik untuk mencapai pola pernapasan lambat, fokus, tenang dan dalam keadaan sadar penuh. Selain itu relaksasi melancarkan ASI bagi ibu setelah melahirkan menjaga agar tidak mengalami baby blues.

Memiliki bayi yang sehat secara fisik maupun psikologi, mengontrol emosi agar terhindar dari stress, serta menjaga diri dari ketakutan dalam kehidupan sehari-hari agar terhindar dari depresi. (Kuswandi, 2013)

Angka Kematian Ibu (AKI) merupakan salah satu indikator untuk melihat keberhasilan upaya kesehatan ibu. AKI adalah rasio kematian ibu yang disebabkan oleh kehamilan, persalinan, dan nifas atau pengelolaannya tetapi bukan karena sebab lain seperti kecelakaan atau terjatuh setiap 100.000 kelahiran hidup. Secara umum terjadi penurunan kematian ibu selama periode 1991-2015 dari 390 menjadi 305 per 100.000 kelahiran hidup. Walaupun terjadi kecenderungan penurunan AKI, namun tidak berhasil mencapai target MDGs (Millennium Development Goals) yaitu sebesar 102 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2015. Hasil supas tahun 2015 memperlihatkan AKI tiga kali lipat dibandingkan target MDGs (Kemenkes RI, 2018).

Target global SDGs (Sustainable Development Goals) pada 2030 juga salah satunya adalah menurunkan AKI menjadi 70 per 100.000 Kelahiran Hidup. Mengacu dari kondisi ini, target SDGs dalam menurunkan AKI memerlukan kerja keras dan sungguh-sungguh untuk mencapainya (Kemenkes RI, 2016). Kebijakan pemerintah melalui Kementerian Kesehatan yaitu menjalankan Program Indonesia Sehat yang berfokus pada pelaksanaan Standar Pelayanan Minimal (SPM), Pendekatan Keluarga, dan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Kemenkes RI, 2017). Upaya penurunan AKI dilakukan dengan menjamin setiap ibu mampu mengakses pelayanan kesehatan berkualitas (Kemenkes RI, 2018).

Nyeri persalinan dapat dikendalikan dengan 2 metode yaitu farmakologis dan nonfarmakologis. Metode penghilang rasa nyeri secara farmakologis adalah metode penghilang rasa nyeri dengan menggunakan obat-obat kimiawi, sedangkan metode non farmakologis adalah metode penghilang rasa nyeri secara alami tanpa menggunakan obat-obat kimiawi caranya dengan melakukan teknik relaksasi, yang merupakan tindakan eksternal yang mempengaruhi respon internal individu terhadap nyeri. Manajemen nyeri dengan tindakan relaksasi mencakup relaksasi otot, nafas dalam, masase, meditasi dan perilaku.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Rika Herawati (2016) mengenai teknik relaksasi yang paling efektif dalam pengurangan nyeri persalinan kala 1, diperoleh hasil dari empat jenis teknik relaksasi meliputi relaksasi pernapasan, otot, pikiran dan visualisasi, teknik relaksasi yang paling efektif adalah relaksasi pernapasan. Ada pun relaksasi pernapasan selama proses persalinan dapat mempertahankan komponen sistem saraf simpatis dalam keadaan homeostatis sehingga tidak terjadi peningkatan suplai darah, mengurangi kecemasan dan ketakutan agar ibu dapat beradaptasi dengan nyeri selama proses persalinan.

Salah satu jenis teknik relaksasi pernapasan yaitu teknik relaksasi napas dalam. Teknik relaksasi napas dalam merupakan suatu bentuk asuhan yang dalam hal ini bidan mengajarkan kepada klien bagaimana cara melakukan napas dalam, napas lambat (menahan inspirasi secara maksimal) dan bagaimana menghembuskan napas secara perlahan (Smeltzer & Bare, 2002). Caranya dengan menarik

napas dalam-dalam pada saat ada kontraksi 5 menggunakan pernapasan dada melalui hidung yang akan mengalirkan oksigen ke darah dan kemudian dialirkan keseluruh tubuh sehingga dapat mengeluarkan hormon endorphen yang berfungsi meminimalisir rasa sakit dalam tubuh (Andriana 2007, dalam penelitian Winny, 2015).

Sejalan dengan penelitian Lidia Fitri, dkk. (2019) yang berjudul hubungan teknik napas dalam terhadap pengurangan intensitas nyeri kala 1 fase aktif, diketahui bahwa nilai rata-rata intensitas nyeri bersalin kala I fase aktif sebelum dilakukan teknik relaksasi napas dalam ialah 5,40. Setelah dilakukan teknik relaksasi napas dalam intensitas nyeri mengalami penurunan yaitu 4,07. Terlihat nilai mean perbedaan antara pengukuran pertama dan kedua adalah 1,33 dengan standar deviasi 1,163. Hasil uji statistik didapatkan nilai $p < 0,000 < 0,05$ artinya ada hubungan antara teknik napas dalam terhadap pengurangan intensitas nyeri kala I fase aktif.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, penulis tertarik untuk meneliti efektivitas teknik relaksasi nafas dalam terhadap intensitas nyeri ibu bersalin kala 1 fase aktif di PMB H Kota Karawang tahun 2023.

TINJAUAN PUSTAKA

Penanggulangan nyeri pada persalinan sangat penting karena akan dapat memperbaiki keadaan fisiologis dan psikologi ibu dan bayi baru lahir serta mengurangi

keamatan ibu dan janin. Sehingga pemerintah diIndonesia memperhatikan cara untuk mengurangi kematian ibu dan janin dengan adanya pelatihan Asuhan Persalinan Normal (APN) dengan menerapkan asuhan sayang ibu. Sehingga bidan dituntut harus melakukan pertolongan persalinan tanpa rasa nyeri, dengan mendalami dan menerapkan metode asuhan kebidanan pada ibu bersalin dengan menggunakan metode-metode pengurangan rasa nyeri. Saat ini proses persalinan dengan menggunakan metode-metode pengurangan rasa nyeri sedang berkembang dimasyarakat, karena ibu bersalin meyakini bahwa persalinan itu nyeri, dan menganggap lebih penting mengatasi rasa nyeri pada proses persalinan dibandingkan dengan tempat persalinan atau siapa yang mendampingi (Aprillia, 2014).

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *quasi eksperimen* (eksperimen semu) dengan desain *Nonequivalent Control Group Design*. Penelitian ini dilakukan dengan memberikan perlakuan kepada kelompok eksperimen dan menyediakan kelompok kontrol sebagai pembandingan. Jumlah sampel keseluruhan yaitu 36 orang ibu bersalin normal kala 1 fase aktif, 18 orang untuk kelompok intervensi dan 18 orang untuk kelompok kontrol.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Pendidikan, Paritas dan Pembukaan (n:36)

No	Kategori	Frekuensi	Presentase
Usia			
1	<25 Tahun	9	25%
	25-30 Tahun	17	47%
	>30 Tahun	10	28%
Pendidikan			
2	SD	3	8,3%
	SMP	5	13,9%
	SMA	21	58,3%
	PT	7	19,4%
Paritas			
3	Primigravida	9	25%
	Multigravida	26	72,2%
	Grandemultigravida	1	2,8%
Pembukaan			
4	4	3	8,3%
	5	3	8,3%
	6	9	25%
	7	10	27,8%
	8	11	30,6%

Berdasarkan tabel 1 diatas dapat diketahui bahwa sebagian besar responden berusia 25-30 tahun sebanyak 17 responden (47%). Pendidikan terakhir ibu bersalin sebagian besar yaitu berpendidikan Sekolah Menengah Atas (SMA) sebanyak 21 responden (58,3%) .

Berdasarkan Paritas ibu didapatkan sebagian besar ibu Multigravida sebanyak 26 responden (72,2%). Dan nyeri berdasarkan pembukaan didapatkan Sebagian besar terdapat pada pembukaan 8 sebanyak 11 responden (30,6%).

Tabel 2. Tingkat Nyeri Ibu Bersalin kala I Fase Aktif Berdasarkan Penilaian Skor NRS Sebelum dan Sesudah Diberikan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Pada Kelompok Kontrol

	Tingkat Nyeri	Frekuensi	Presentase
Sebelum	Tidak ada nyeri	0	0
	Nyeri Ringan	1	5,6%
	Nyeri Sedang	10	55,6%
	Nyeri Berat	7	38,9%
	Total	18	100
Tanpa Teknik relaksasi	Tidak ada Nyeri	0	0
	Nyeri Ringan	1	5,6%
	Nyeri Sedang	10	55,6%

Nyeri Berat	7	38,9%
Total	18	100

Sumber Data Primer 2023

Berdasarkan tabel 2 diatas dapat diketahui bahwa pada kelompok kontrol sebelum diberikan teknik relaksasi nafas dalam yang memiliki tingkat nyeri dengan kategori nyeri ringan berjumlah 1 responden (5,6%). Kategori Nyeri sedang berjumlah 10 responden (55,6%) dan kategori Nyeri berat sejumlah 7 responden (38,9%). Nilai

kategori pada kelompok kontrol tanpa diberikan teknik relaksasi nafas dalam tetap sama yaitu yang memiliki dalam yang memiliki tingkat nyeri dengan kategori nyeri ringan berjumlah 1 responden (5,6%). Kategori Nyeri sedang berjumlah 10 responden (55,6%) dan kategori Nyeri berat sejumlah 7 responden (38,9%).

Tabel 3. Tingkat Nyeri Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif Berdasarkan Penilaian Skor NRS Sebelum dan Sesudah Diberikan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Pada Kelompok Intervensi

	Tingkat Nyeri	Frekuensi	Presentase
Sebelum	Tidak ada Nyeri	0	0
	Nyeri Ringan	0	0
	Nyeri Sedang	10	55,6%
	Nyeri Berat	8	44,4%
	Total	18	100
Sesudah	Tidak ada nyeri	0	0%
	Nyeri Ringan	12	66,7%
	Nyeri Sedang	6	33,3%
	Nyeri Berat	0	0
	Total	18	100

Sumber Data Primer 2023

Berdasarkan tabel 2 diatas dapat diketahui bahwa sebelum mendapatkan teknik relaksasi nafas dalam, sebagian besar responden pada kelompok intervensi memiliki tingkat nyeri sedang yaitu sebanyak 10 responden (55,6%) dan nyeri berat sebanyak 8 responden (44,4%).

Sesudah diberikan Teknik relaksasi dapat diketahui bahwa tingkat nyeri responden ada penurunan tingkat nyeri yaitu sebanyak 12 responden dalam kategori nyeri ringan (66,7%) dan nyeri sedang sebanyak 6 responden (33,3%).

Tabel 4. Hasil Uji Wilcoxon Pairs Test Tingkat Nyeri Ibu Bersalin Pada Kelompok Kontrol dan Intervensi

	Keterangan	Hasil	N	Mean	Nilai Wilcoxon	p-value
Kontrol	Tingkat nyeri ibu sebelum diberikan Teknik relaksasi nafas	Negatif	2	4,50	-1,200	230

	dalam < tingkat nyeri ibu tanpa diberikan Teknik relaksasi nafas dalam					
	Tingkat nyeri ibu sebelum diberikan Teknik relaksasi > tingkat nyeri ibu tanpa diberikan teknik relaksasi	Positif	5	4,20		
	Tingkat nyeri ibu sebelum diberikan teknik relaksasi = tingkat nyeri ibu tanpa diberikan Teknik relaksasi	Ties (tetap)	11			
intervensi	Tingkat nyeri ibu sebelum diberikan Teknik relaksasi nafas dalam < tingkat nyeri ibu setelah diberikan Teknik relaksasi nafas dalam	Negatif	0	0,00	-3,556	0,000
	Tingkat nyeri ibu sebelum diberikan Teknik relaksasi > tingkat nyeri ibu setelah diberikan teknik relaksasi	Positif	16	8,50		
	Tingkat nyeri ibu sebelum diberikan teknik relaksasi = tingkat nyeri ibu setelah diberikan Teknik relaksasi	Ties (tetap)	2			

Sumber Data Primer 2023

Dari tabel 4 diatas dapat diketahui bahwa hasil uji statistik yang telah dilakukan didapatkan *p-value* pada kelompok intervensi sebesar $0,000 < 0,05$. Sedangkan pada kelompok kontrol $230 = > 0,05$ karena tidak diberikan perlakuan.

Maka hal ini menunjukkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima dimana terdapat perbedaan antara tingkat nyeri ibu bersalin kala 1 fase aktif sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam. Dapat disimpulkan bahwa

terdapat efektivitas teknik relaksasi nafas dalam terhadap intensitas

nyeri pada ibu bersalin kala 1 fase aktif.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa dari 36 responden, 18 responden pada kelompok intervensi diantaranya memiliki tingkat nyeri sedang yaitu sebanyak 10 responden (55,6%) dan nyeri berat sebanyak 8 responden (44,4%). Sesudah diberikan Teknik relaksasi dapat diketahui bahwa tingkat nyeri responden ada penurunan tingkat nyeri yaitu sebanyak 12 responden dalam kategori nyeri ringan (66,7%) dan nyeri sedang sebanyak 6 responden (33,3%). Sedangkan pada kelompok kontrol yaitu menunjukkan tingkat tanpa diberikan teknik relaksasi nafas dalam yang memiliki tingkat nyeri dengan kategori nyeri ringan berjumlah 1 responden (5,6%). Kategori Nyeri sedang berjumlah 10 responden (55,6%) dan kategori Nyeri berat sejumlah 7 responden (38,9%).

Berdasarkan hasil Uji Statistik diperoleh hasil Efektivitas Teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan intensitas nyeri ibu bersalin kala 1 fase aktif dibuktikan dengan nilai *p-value* pada kelompok intervensi sebesar $0,000 < 0,05$. dari 18 responden setelah mendapatkan Teknik relaksasi nafas dalam. yang telah dilakukan didapatkan *p-value* pada kelompok intervensi sebesar $0,000 < 0,05$. Sedangkan pada kelompok kontrol $230 = > 0,05$ karena tidak diberikan perlakuan. artinya terdapat perbedaan antara tingkat nyeri ibu bersalin kala 1 fase aktif sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam. Dapat disimpulkan bahwa terdapat efektivitas teknik relaksasi nafas dalam terhadap intensitas nyeri pada ibu bersalin kala 1 fase aktif.

Hasil penelitian ini sesuai dengan teori bahwa teknik relaksasi berfokus pada pengontrolan pernapasan dan memastikan proses pernapasan berfungsi dengan baik untuk mencapai kondisi rileks. Maksudnya ketika seluruh sistem saraf, organ tubuh, dan panca indra beristirahat untuk melepaskan ketegangan yang ada, individu pada dasarnya tetap sadar akan salah satu cara yang paling umum digunakan yaitu kontrol pernapasan. Dengan menarik napas dalam-dalam, individu mengalirkan oksigen ke darah yang kemudian dialirkan ke seluruh bagian tubuh. Hasilnya akan merasa lebih tenang dan stabil. Seorang ibu bersalin yang mampu melakukan teknik relaksasi napas dalam selama kontraksi akan merasa lebih nyaman selama proses persalinannya. Penggunaan teknik relaksasi napas dalam yang benar dapat meningkatkan kemampuan ibu dalam mengontrol rasa nyerinya, menurunkan rasa cemas, menurunkan kadar ketekolamin, menstimulasi aliran darah menuju uterus, dan menurunkan ketegangan otot (Yuliantun 2008, dalam Astuti, dkk., 2019).

Teknik relaksasi napas dalam merupakan cara yang paling mudah dilakukan dalam mengontrol ataupun mengurangi nyeri. Relaksasi melibatkan sistem otot dan respirasi dan tidak membutuhkan alat lain sehingga mudah dilakukan kapan saja atau sewaktu-waktu. Selain mudah dilakukan, teknik ini tidak membutuhkan banyak biaya dan konsentrasi yang tinggi (Trullyen, 2013).

Hubungan teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan

intensitas nyeri persalinan menurut teori disebabkan karena teknik ini membuat keadaan seseorang terbebas dari tekanan ataupun kembalinya keseimbangan (*equilibrium*). Teknik relaksasi napas dalam dapat mencapai keadaan relaksasi secara fisiologis dan kognitif yang ditandai dengan penurunan kadar epinefrin dan norepinefrin dalam darah. Selain dapat menurunkan intensitas nyeri, teknik relaksasi napas dalam juga dapat meningkatkan oksigenasi darah sehingga kadar oksigen dalam darah akan meningkat (Fitri, dkk., 2019).

Dari hasil penelitian diketahui bahwa setelah diberikan perlakuan terjadi penurunan intensitas nyeri persalinan sehingga dapat disimpulkan bahwa teknik relaksasi napas dalam berpengaruh terhadap penurunan nyeri persalinan kala 1 fase aktif. Teknik relaksasi napas dalam dapat menurunkan nyeri karena pada saat ibu mengontrol pernapasan dengan baik, terjadi peningkatan pasokan oksigen dalam tubuh. Hal ini ditandai dengan perasaan ibu yang lebih nyaman dan rileks.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang Efektifitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Intensitas Nyeri Ibu Bersalin Kala 1 Fase Aktif di PMB H Kota Karawang Tahun 2023 ini dapat disimpulkan adanya pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap intensitas nyeri ibu bersalin kala 1 fase aktif yaitu ($P=0.000$). Sehingga pada penelitian ini menunjukkan bahwa setelah dilakukannya penerapan teknik relaksasi napas dalam pada ibu bersalin kala 1 fase aktif dapat menurunkan nyeri pada ibu bersalin kala 1 fase aktif

SARAN

Penerapan teknik relaksasi nafas dalam pada ibu bersalin kala 1 fase aktif ini dalam upaya menurunkan nyeri pada saat persalinan dapat diterapkan dalam setiap memberikan asuhan kebidanan ibu bersalin agar dapat menurunkan tingkat nyeri yang di derita oleh ibu bersalin.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, T. (2019). Aplikasi Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Nyeri Dan Lamanya Persalinan Kala I Ibu Bersalin Di Rumah Bersalin Kota Bandar Lampung. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 15, 59-65.
- Dela Ayu, P. (2024). *Efektivitas Countepressure Massase Dan Relaksasi Napas Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Di Tpmb St Kota Tangerang Banten Tahun 2024* (Doctoral Dissertation, Universitas Mohammad Husni Thamrin).
- Fitriana, Dkk. (2018). *Asuhan Persalinan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Fitriani, R. (2014). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Respon Adaptasi Nyeri Pada Pasien Inpartu Kala I Fase Laten. *Jurnal Kesehatan*, 7, 443-452.
- Handayani, R S, Dkk. (2018). Perbandingan Pengaruh Aromaterapi Mawar Dan Massage Effleurage Terhadap Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif. *Midwife Journal*, 4, 66-72.
- Herawati, Rika. (2016). Evaluasi Tehnik Relaksasi Yang Paling Efektif Dalam Penatalaksanaan Nyeri Persalinan Kala I Terhadap Keberhasilan

- Persalinan Normal. *Jurnal Maternity And Neonata*, 2, 102-113.
- Irfa, N. F., Yulia, H., & Helmi, D. (2018). Pengaruh Kombinasi Teknik Kneading Dan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Intensitas Nyeri Kala I Fase Aktif Persalinan Primigravida Di Wilayah Kerja Uptd Puskesmas Rajapolah Tahun 2018. *Jurnal Bidan*, 4(2), 1-10.
- Ismail, S. (2025). *Efektivitas Teknik Massage Counter Pressure Dan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Intensitas Nyeri Ibu Bersalin Kala 1 Fase Aktif Di Rsia Sitti Khadijah Kota Gorontalo* (Doctoral Dissertation, Universitas Muhammadiyah Gorontalo).
- Judha, Muhammad, Dkk. (2012). *Teori Pengukuran Nyeri Dan Nyeri Persalinan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Kuswandi, L. (2014). *Hypnobirthing A Gentle Way To Give Birth*. Jakarta : Pustaka Bunda
- Lestari,W. P. (2015). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Respon Adaptasi Nyeri Pada Ibu Inpartu Kala I Fase Aktif Di Bpm Bidan P Kota Yogyakarta.
- Maryunani, A. (2016). *Nyeri Dalam Persalinan*. Jakarta Timur: Trans Info Medika
- Nanda. A E.D. (2015). Pengaruh Tekhnik Relaksasi Hypnobirthing Terhadap Penurunan Nyeri Pada Persalinan Kala I Di Bps Lilik Sudjiati Hulu'an. *Jurnal Ilmiah*
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodelogi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Pt. Rineka Cipta.
- Puspitasari, E. (2019). Hubungan Dukungan Suami Dan Keluarga Dengan Intensitas Nyeri Persalinan Kala I. *Jurnal Kesehatan*, 2, 118-124.
- Rohani. (2015). *Asuhan Kebidanan Pada Masa Persalinan*. Jakarta: SalembaMedika.
- Surahman. (2016). *Modul Bahan Ajar Cetak Farmasi: Metodologi Penelitian*. Jakarta: Pusdik Sdm Kesehatan.
- Susilawati, E. (2017). Pengaruh Metode Relaksasi Pernafasan Terhadap Intensitas Nyeri Pada Persalinan Kala I Fase Aktif. *Journal Of Midwifery Science*, 1,74-79.
- Widiyanto, A., Panuluh, S. M., Pradana, K. A., Mubarok, A. S., Atmojo, J. T., Putra, N. S., ... & Panatagama, S. P. (2021). Literatur Review: Efektivitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam (Deep Breathing Relax) Pada Ibu Bersalin Kala I. *Avicenna: Journal Of Health Research*, 4(2).
- Wijayanti, R., & Azzuri Rahman, F. (2020). Efektifitas Pernafasan Dalam Dan Endhoprin Massage Terhadap Intensitas Nyeri Kala I Fase Aktif Persalinan Di Puskesmas Kecamatan Tanah Abang Periode Januari 2020. *Jurnal Jkft*.