

PEMBERIAN TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM UNTUK MENGURANGI NYERI PERSALINAN

Viona Marcellyn¹, Septi Tri Aksari², Dahlia Arief Rantauni³, Ellyzabeth Sukmawati⁴

^{1,2,3,4} STIKes Serulingmas Cilacap

E-mail: marcellynviona@gmail.com

Artikel Diterima : 25 September 2024 , Diterbitkan : 31 Oktober 2024

ABSTRAK

Pendahuluan : Persalinan merupakan gabungan antara proses fisiologis dan psikologis yang menimbulkan rasa nyeri, kecemasan, dan kelelahan. Ketegangan dan stres selama persalinan menyebabkan nyeri. Nyeri persalinan disertai mekanisme perubahan fisiologis dan biokimiawi. Nyeri persalinan disebabkan oleh interaksi faktor fisiologis, seperti kontraksi rahim dan pelebaran serviks, serta faktor psikologis, seperti stres, kecemasan, dan ketakutan. Penanganan nyeri persalinan yang dapat dilakukan pada ibu bersalin yaitu dengan teknik relaksasi nafas dalam. **Tujuan** : penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian teknik relaksasi nafas dalam pada ibu bersalin. **Metodologi** : penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif dengan studi kasus dan sumber data dan jenis data yang digunakan menggunakan data primer dan sekunder. **Hasil** : diketahui terdapat pengaruh pemberian teknik relaksasi nafas dalam untuk mengurangi nyeri persalinan. **Diskusi** : Teknik pelaksanaan dilakukan pada Ny. L dengan pemberian teknik relaksasi nafas dalam selama persalinan dengan diobservasi selama ± 30 menit. Teknik relaksasi nafas dalam yang disarankan penulis kepada Ny. L yaitu dilakukan setiap kontraksi berlangsung.

Kata Kunci: Nyeri Persalinan, Persalinan, Teknik Relaksasi Nafas Dalam

ABSTRACT

Introduction : Childbirth is a combination of physiological and psychological processes that cause pain, anxiety and fatigue. Tension and stress during labor causes pain. Labor pain is accompanied by a mechanism of physiological and biochemical changes. Labor pain is caused by the interaction of physiological factors, such as uterine contractions and cervical dilation, as well as psychological factors, such as stress, anxiety and fear. Handling labor pain that can be done to mothers giving birth is by deep breathing relaxation techniques. **Objective** : This study aims to determine the effect of giving breast massage to facilitate breast milk production. **Methodology** : This research uses qualitative research with case studies and data sources and types of data used using primary and secondary data. **Results** : It is known that there is an effect of providing deep breathing relaxation techniques to reduce labor pain. **Discussion** : The implementation technique was carried out by Mrs. L by providing deep breathing relaxation techniques during labor and observing for ± 30 minutes. The deep breathing relaxation technique suggested by the author to Mrs. L is carried out every time a contraction takes place.

Keywords : Labor Pain, Labor, Deep Breath Relaxation Techniques

PENDAHULUAN

Kelahiran seorang bayi melalui sebuah proses yang disebut dengan persalinan. Persalinan merupakan suatu proses alamiah yang akan dialami oleh setiap ibu hamil. Pada proses ini terjadi peregangan dan pelebaran mulut rahim sebagai akibat dari kontraksi otot-otot rahim untuk mendorong bayi keluar (Umami et al., 2024). Kebanyakan ibu mulai merasakan sakit atau nyeri pada saat proses persalinan berlangsung. Kontraksi semakin lama semakin kuat dan semakin sering. Salah satu tugas dari seorang bidan adalah mengkaji keadaan nyeri di antaranya penyebab nyeri, kualitas nyeri, lokasi nyeri, waktu, durasi nyeri serta menentukan diagnosa, perencanaan, implementasi dan evaluasi (Sartini, Jannah, & Fitri, 2024).

Proses persalinan merupakan gabungan antara proses fisiologis dan psikologis yang menimbulkan rasa nyeri, kecemasan, dan kelelahan. Lebih dari 90% ketegangan dan stres selama persalinan menyebabkan nyeri. Nyeri persalinan sendiri sebenarnya adalah nyeri akibat kontraksi miometrium disertai mekanisme perubahan fisiologis dan biokimiawi. Nyeri persalinan disebabkan oleh interaksi faktor fisiologis, seperti kontraksi rahim dan pelebaran serviks, serta faktor psikologis, seperti stres, kecemasan, dan ketakutan (Sulastri E, 2020).

Sebagian besar ibu bersalin akan merasakan tidak nyaman dan terganggu dengan rasa sakit yang dialami selama proses persalinan. Rasa nyeri yang berlebihan akan berdampak pada kelancaran proses persalinan. Rasa nyeri yang dirasakan ibu pada masa persalinan diakibatkan oleh adanya kontraksi rahim, dilatasi serviks dan juga dapat disebabkan oleh kecemasan atau rasa takut ibu menghadapi persalinannya. Secara universal terdapat 2 metode yang digunakan untuk mengurangi nyeri yaitu secara farmakologis dan non farmakologis. Salah satu intervensi yang diberikan secara non farmakologis adalah dengan mengajarkan pasien teknik relaksasi

napas dalam (Rika Sri Wahyuni, Hamidah Sari, Siska Mulyani, 2023).

Teknik relaksasi napas dalam adalah cara melakukan napas dalam, napas lambat (menahan inspirasi secara maksimal) dan bagaimana menghembuskan napas secara perlahan. Teknik relaksasi meliputi berbagai metode untuk perlambat bawah tubuh dan pikiran. Latihan napas dalam membantu membersihkan paru ibu, tetapi juga membantu darah vena kembali ke jantung, yang selanjutnya membantu sirkulasi. Dengan penggunaan teknik relaksasi, maka saraf simpatis akan dihambat, terhambatnya substansia gelatinosa di thalamus menyebabkan rangsangan yang menuju ke korteks serebri sehingga nyeri berkurang kedua kalinya (Wulandari, Imanah, Khomsah, Sukmawati, & Aksari, 2023).

Manfaat dari teknik relaksasi napas dalam yaitu menurunkan rasa nyeri, teknik relaksasi napas dalam juga meningkatkan ventilasi paru dan oksigenasi darah. Selain untuk mengurangi stress baik stress fisik maupun emosional teknik relaksasi napas dalam juga menurunkan intensitas nyeri dan mengurangi kecemasan (Rohmaniah, Nurrohmah, & Lutfaturrohman, 2023). Berdasarkan penelitian (Labor, 2020) bahwa rasa nyeri dapat diatasi dengan menerapkan teknik relaksasi napas dalam, hal ini dikarenakan relaksasi dapat menenangkan pikiran dan mengurangi stress, tubuh yang relaks membuat pikiran relaks sehingga dapat mengurangi nyeri persalinan. Berdasarkan pada latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Pemberian Teknik Relaksasi Napas Dalam Untuk Mengurangi Nyeri Persalinan”. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui “Pemberian Teknik Relaksasi Napas Dalam Untuk Mengurangi Nyeri Persalinan” dengan metode yang dilakukan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus.

BAHAN DAN METODE

Jenis penelitian menggunakan penelitian kualitatif dengan studi kasus yang dilaksanakan pada tahun 2024. Subjek dalam penelitian ini yaitu Ny.L G4P3A0 yang bertempat tinggal di Bleberan Adipala dengan keluhan nyeri saat persalinan. Sumber data dan jenis data yang digunakan menggunakan data primer dan sekunder. Data primer diperoleh dengan cara wawancara, pemeriksaan, serta pengamatan secara langsung dan data sekunder diperoleh dari artikel, jurnal maupun buku yang dapat dijadikan sebagai acuan tentang teknik komplementer penerapan teknik relaksasi nafas dalam untuk mengurangi rasa nyeri saat persalinan.

HASIL

Nyeri persalinan merupakan kombinasi nyeri fisik akibat myometrium di sertai regangan segmen bawah rahim menyatu dengan kondisi psikologis ibu selama persalinan. Kecemasan kekhawatiran ibu seluruhnya menyatu sehingga dapat memperberat nyeri fisik yang sudah ada. Persepsi nyeri yang semakin intensitas meningkatkan kecemasan ibu sehingga terjadi siklus takut-stres-nyeri dan seterusnya. Nyeri dipengaruhi oleh beberapa faktor fisiologis dan psikologis. Nyeri pada persalinan memiliki pola cukup dapat diprediksi. Lokasi nyeri berubah selama persalinan. Intensitas dan frekuensi nyeri meningkat seiring dengan peningkatan kontraksi uterus (Ani Nurhaeni, 2019). Nyeri persalinan yang dirasakan ibu bersalin terutama pada kala I disebabkan oleh adanya kontraksi rahim, dilatasi serviks dan juga dapat disebabkan oleh kecemasan atau rasa takut ibu menghadapi persalinannya (Rika Sri Wahyuni, Hamidah Sari, Siska Mulyani, 2023).

Beberapa alat ukur untuk menilai intensitas nyeri antara lain skala pendekatan verbal VDS, pengkajian yang lebih objektif yaitu Cara penilaian nyeri menggunakan Pain Assessment Behavior Scale (BPS). Pengukuran tingkat nyeri diperoleh dari hasil observasi

perilaku yang diamati sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Pengisian lembar checklist disesuaikan dengan item yang ada dalam lembar observasi. Tingkat nyeri diperoleh dengan menjumlahkan skor pengamatan. Total skor 0 menunjukkan bahwa tidak adanya respon perilaku terhadap nyeri. Total skor 1-3 menunjukkan nyeri ringan, skor 4-6 nyeri sedang dan skor ≥ 7 nyeri berat (Sari, Utami, & Veronica, 2021).

Faktor-faktor yang memengaruhi nyeri persalinan adalah paritas, usia, pengalaman masa lalu, budaya, mekanisme coping, faktor emosional, sikap, tingkat pengetahuan, tingkat percaya diri, dukungan sistem, lingkungan, lama persalinan dan posisi ibu dan janin. Faktor lain yang dapat mempengaruhi nyeri persalinan yaitu pengalaman masa lalu, paritas, budaya, kelelahan dan emosi. Usia ibu yang lebih muda memiliki sensor nyeri yang lebih intens dibandingkan dengan usia yang lebih tua. Intensitas kontraksi uterus pun lebih meningkat pada ibu primipara daripada ibu multipara (Ayu & Supliyani, 2019). Sedangkan menurut (Umami et al., 2024) disamping itu terdapat faktor fisik, faktor psikologis, emosi dan motivasi juga mempengaruhi timbulnya nyeri persalinan.

Manfaat relaksasi selama persalinan yaitu dapat mengurangi nyeri, relaksasi mengurangi ketegangan dan kelelahan yang mengintensifkan nyeri yang dirasakan selama persalinan. Relaksasi memungkinkan ketersediaan oksigen dalam jumlah maksimal untuk rahim, yang juga mengurangi nyeri, karena otot kerja (yang membuat rahim berkontraksi) menjadi sakit jika kekurangan oksigen. Selain itu relaksasi dapat menenangkan pikiran dan mengurangi stress, tubuh yang relaks membuat pikiran relaks yang akan mengurangi respons stress (Septiani, 2021).

Menurut (Sari et al., 2021) bahwa teknik relaksasi nafas dalam merupakan salah satu cara untuk mengurangi rasa nyeri pada ibu bersalin secara non farmakologis dengan

menarik nafas dalam-dalam pada saat ada kontraksi melalui hidung sambil mengembungkan perut dan menghembuskan nafas melalui mulut secara perlahan sambil mengempeskan perut. Teknik relaksasi dapat dilakukan untuk mengendalikan rasa nyeri ibu dengan meminimalkan aktivitas saraf simpatik dalam sistem saraf otonom. Teknik tersebut dapat mengurangi sensasi nyeri dan mengontrol intensitas reaksi ibu terhadap rasa nyeri. Hormon adrenalin dan kortisol yang menyebabkan ibu cemas dan takut akan menurun, ibu dapat meningkatkan konsentrasi dan merasa tenang sehingga memudahkan ibu untuk mengatur pernafasan.

Apabila teknik nafas dalam gagal ibu tidak bisa menahan nyerinya dan tidak dapat meningkatkan konsentrasi ibu sehingga mempersulit ibu dalam mengatur pernafasan (Nurhayati, 2019). Prosedur nafas dalam yang sudah dilakukan adalah pasien diatur posisi yang nyaman berbaring di tempat tidur, duduk, atau berdiri dan meminta untuk merileksasikan otot abdomen dan dua tangan pasien di perut di bawah iga. menarik nafas dalam melalui hidung. jaga mulut tetap tertutup hingga hitungan 1.2.3 selama inspirasi. konsentrasi dan membuat ibu nyaman dan beritahu ibu setiap kontraksi rasakan seperti ada gelombang - gelombang cinta dan kasih sayang terhadap ibu dan calon bayi. tetap kondisi rileks pastikan posisi punggung ibu tidak miring kiri/kanan dan bila terdapat kesulitan menaikkan abdomen, Tarik nafas dalam dengan cepat, lalu nafas kuat lewat hidung. melakukan observasi pada responden selama 30 menit pertama, responden melakukan penarik nafas dari hidung dalam waktu 3-5 detik, lalu menghembuskan nafas 3-5 detik pada kontraksi uterus. kemudian pasien bernafas normal 1-2 menit, lalu menarik nafas dalam dengan mengempiskan rongga abdomen lalu mengeluarkan dari mulut dalam waktu 3-5 detik dengan kombinasi berdiri 10 menit, duduk 10 menit, dan berbaring di tempat tidur 10 menit (Marsilia & Tresnayanti, 2021).

PEMBAHASAN

Tabel.1 Intensitas nyeri ibu bersalin pasca pemberian teknik relaksasi nafas dalam

Relaksasi nafas dalam	Skala nyeri
Sebelum	7
Sesudah	3

Pada kala I fase laten Ny. L mengeluhkan saat kontraksi merasa nyeri yang tidak tertahankan dari pinggang menjalar ke perut bagian depan. Hal ini sejalan dengan penelitian (Herinawati, Hindriati, & Novilda, 2019) menyatakan bahwa selama kala I persalinan, biasanya ibu merasakan ketidaknyamanan hanya selama kontraksi dan nyeri di antara kontraksi. Beberapa ibu yang janin nya berada dalam posisi posterior dapat mengalami nyeri pinggang dan kontraksi secara terus menerus, bahkan dalam interval antara kontraksi. Selama persalinan berlangsung dan nyeri menjadi lebih intens dan terus-menerus, sehingga ibu menjadi lelah dan putus asa, sering mengalami kesulitan menghadapi kontraksi. Nyeri somatik terjadi pada kala II persalinan.

Dilakukan anamnesa lebih lanjut didapatkan hasil bahwa sebelum diberikan teknik relaksasi nafas dalam, ibu merasa gelisah dan tidak nyaman selama kala I fase laten. Menurut (Astutik, 2019) menyatakan bahwa saat ibu bersalin mengalami rasa takut, pernapasan menjadi dangkal dan cepat, bahu tertarik kedepan atas mendekati telinga dan leher disertai rasa kaku dan kencang. Jika ibu mengalami peningkatan rasa takut dan cemas sampai terjadi panik maka ibu akan bernapas secara cepat, dengan mengisap udara secara cepat, dan menghembuskannya secara cepat pula. Akhirnya ibu merasa pusing dan tidak dapat mengontrol dirinya. Hal ini diperkuat oleh penelitian dari (Andini, Puspita, & Susanti, 2022) bahwa rasa nyeri dapat dipengaruhi oleh keadaan fisiologis pada saat uterus berkontraksi dan persepsi nyeri yang dirasakan seseorang merupakan respon seseorang terhadap nyeri seperti ketakutan, kecemasan, dan gelisah.

Cara mengatasi nyeri pada saat persalinan dapat diberikan asuhan komplementer. Penulis memberikan asuhan kebidanan komplementer berupa teknik relaksasi nafas dalam pada Ny. L selama persalinan dengan diobservasi selama $\pm$ 30 menit. Teknik relaksasi nafas dalam yang disarankan penulis kepada Ny. S yaitu dilakukan setiap kontraksi berlangsung. Setelah pemberian teknik relaksasi nafas dalam didapatkan hasil bahwa Ny. L setelah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam merasa lebih nyaman dan rileks dari sebelum diberikan teknik relaksasi nafas dalam.

Hal ini sejalan dengan penelitian (Septiani, 2021) yang menyatakan bahwa relaksasi selama persalinan dapat mengurangi nyeri, relaksasi mengurangi ketegangan dan kelelahan yang mengintensifkan nyeri yang dirasakan selama persalinan. Relaksasi memungkinkan ketersediaan oksigen dalam jumlah maksimal untuk rahim, yang juga mengurangi nyeri, karena otot kerja (yang membuat rahim berkontraksi) menjadi sakit jika kekurangan oksigen. Selain itu relaksasi dapat menenangkan pikiran dan mengurangi stress. Sehingga tubuh yang relaks membuat pikiran relaks yang akan mengurangi respons stress.

Hal ini diperkuat oleh penelitian dari (Astuti & Bangsawan, 2019) yang menyatakan bahwa banyak faktor yang berperan dalam mengurangi rasa nyeri saat persalinan, seperti terlihat dari ibu yang mendapatkan teknik relaksasi yang sesuai merasakan nyeri persalinan yang ringan. Hal ini dikarenakan pada saat dilakukan relaksasi selain mengurangi ketegangan pada otot juga mengurangi rasa takut atau kecemasan yang ada pada diri pasien dan juga ketika dilakukan relaksasi, ibu merasakan rileks sehingga merasa nyaman.

Studi kasus ini memuat pemberian relaksasi nafas dalam yang diberikan selama persalinan dan diobservasi selama $\pm$ 30 menit serta diterapkan setiap kontraksi berlangsung.

Berdasarkan teori, pemberian teknik relaksasi nafas dalam dapat dilakukan selama 30 menit untuk mengurangi nyeri persalinan dengan responden melakukan menarik nafas dari hidung dalam waktu 3-5 detik, lalu menghembuskan nafas 3-5 detik pada kontraksi uterus. kemudian pasien bernafas normal 1-2 menit, lalu menarik nafas dalam dengan mengempiskan rongga abdomen lalu mengeluarkan dari mulut dalam waktu 3-5 detik dengan kombinasi berdiri 10 menit, duduk 10 menit, dan berbaring di tempat tidur 10 menit.

Kasus Ny. L, pemberian relaksasi nafas dalam diketahui efektif untuk mengurangi nyeri persalinan. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian dari (Hirza & Putri, 2019) bahwa keberhasilan pelaksanaan penerapan teknik relaksasi nafas dalam berhasil untuk menurunkan nyeri persalinan. sebagian besar informan mengatakan dengan menerapkan relaksasi nafas dalam badan terasa lebih nyaman, tenang sehingga nyeri persalinan dapat berkurang. Diperkuat oleh hasil penelitian (Agnesia & Aryanti, 2022) bahwa pelaksanaan teknik relaksasi nafas dalam dapat menurunkan skala nyeri yang dirasakan oleh ibu post sectio caesarea.

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian ini yaitu pemberian teknik komplementer relaksasi nafas dalam untuk mengurangi nyeri persalinan telah diterapkan pada Ny. L dengan durasi pemberian selama persalinan dengan melakukan observasi selama $\pm$ 30 menit serta didapatkan hasil bahwa sebelum diberikan teknik relaksasi nafas dalam, ibu mengeluhkan sangat nyeri pada pinggang menjalar ke perut. Setelah diberikan relaksasi nafas dalam ibu merasa nyerinya berkurang dan lebih rileks sehingga dapat diketahui bahwa relaksasi nafas dalam mampu membantu mengurangi nyeri persalinan. Kesimpulan penelitian ini yaitu pemberian relaksasi nafas dalam berpengaruh terhadap pengurangan nyeri persalinan.

KEPUSTAKAAN

- Agnesia, A. P., & Aryanti, D. (2022). Teknik Relaksasi Nafas Dalam Pada Ibu Post Sectio Caesarea RSUD Dr. Soekardjo Tasikmalaya: Studi Kasus. *Nursing Care and Health Technology Journal (NCHAT)*, 2(2), 87–91.
<https://doi.org/10.56742/nchat.v2i2.44>
- Andini, I. F., Puspita, Y., & Susanti, E. (2022). Pengaruh Aromaterapi Lavender dan Nafas Dalam pada Ibu Bersalin terhadap Persepsi Nyeri Persalinan. *Jurnal Kesehatan Mercusuar*, 5(2), 10–18.
- Ani Nurhaeni, A. S. (2019). *Manajemen Nyeri Persalinan : Dengan Hipnobirthing Aplikasi Kebidanan Komplementer*. Yogyakarta: PT:Nuha Medika.
- Astuti, T., & Bangsawan, M. (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(1), 59.
<https://doi.org/10.26630/jkep.v15i1.1359>
- Astutik, R. Y. (2019). PERAWATAN PAYUDARA TERHADAP PENGELUARAN AIR SUSU IBU DI WILAYAH PUSKESMAS ADAN-ADAN. *STIKES Karya Husada Kediri*,.
- Ayu, N. G. M., & Supliyani, E. (2019). Karakteristik Ibu Bersalin Kaitannya Dengan Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Di Kota Bogor. *Jurnal Kebidanan*, 3(4), 204–210. Retrieved from <http://www.ejurnalmalahayati.ac.id/index.php/kebidanan/article/viewFile/629/563>
- 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>
- Hirza, A. N., & Putri, I. S. (2019). Gambaran Penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam pada Pasien dengan Nyeri Persalinan Kala I. *Gambaran Penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Pada Pasien Dengan Nyeri Persalinan Kala I*, 6(1), 76–90.
- Labor, R. T. I. B. I. R. (2020). Terapi Relaksasi (Napas Dalam) dalam Mengurangi Nyeri Persalinan. *Jurnal Dunia Kesmas*, 9(3).
- Marsilia, I. D., & Tresnayanti, N. (2021). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam terhadap Intensitas Nyeri pada Persalinan Kala I Fase Aktif di PMB Y Karawang. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 10(2), 385.
<https://doi.org/10.36565/jab.v10i2.388>
- Nurhayati, Y. (2019). *Pengaruh Teknik Relaksasi Pernafasan Terhadap Penurunan nyeri Program Studi Akademi Kebidanan Alamat Korespondensi : Program Studi Kebidanan , Akademi Kebidanan Sakinah , Jl . Karya Bhakti No . 1 , Kecamatan Kraton , Kabupaten Pasuruan , Jawa Timur*. 47–51.
- Rika Sri Wahyuni, Hamidah Sari, Siska Mulyani, E. P. L. (2023). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Intensitas Nyeri Pada Pasien Inpartu Kala I. *Ahmar Metastasis Health Journal*, 2(4), 207–215. Retrieved from <file:///C:/Users/ASUS/Downloads/4.+Pengaruh+Kunjungan+Antenatal+Care+Dan+Pengalaman+Persalinan+Terhadap+Depresi+Pada+Ibu+Hamil.pdf>
- Rohmaniah, S., Nurrohmah, A., & Lutfaturrohmah. (2023). Penerapan Tehnik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Intensitas Nyeri Ibu Post Partum Sectio Caesarea Di Rsud Kota Salatiga. *Jurnal Ilmiah Penelitian*, 1(2), 119–128. Retrieved from <https://journal-mandiracendikia.com/jip-mc>
- Sari, Z. M., Utami, L. T., & Veronica, S. Y. (2021). Pengaruh Teknik Relaksasi

- Pernafasan Terhadap Intensitas Nyeri Pada Persalinan Kala I Fase Aktif Di Pmb Meyta Eka Faulia, S.St. Kecamatan Abung Selatan Kabupaten Lampung Utara Tahun 2021. *Jurnal Maternitas Aisyah*, 2(2), 144–154. Retrieved from <https://journal.aisyahuniversity.ac.id/index.php/Jaman/article/view/pmbmeyta/pmbmeyta>
- Sartini, T., Jannah, M., & Fitri, A. Y. (2024). *PENERAPAN METODE BIRTH BALL TERHADAP INTENSITAS NYERI PERSALINAN PADA NYX DI PUSKESMAS TANJUNG BALAI KARIMUN*. 10(2), 53–61.
- Septiani. (2021). Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif di PMB Desita, S.SIT Desa Pulo Ara Kecamatan Kota Juang Kabupaten Bireuen. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 7(2), 975–984.
- Sulastri E, L. S. (2020). Pengaruh Sikap, Motivasi, Dan Keterampilan Bidan Terhadap Penerapan Metode Asuhan Persalinan Normal (Apn) Di Praktik Mandiri Bidan Kota Ternate. *J Med (Media Inf Kesehatan)*, 7(1), 161–170.
- Umami, N., Lamma, L. S., Lestari, T. T., Citra, N., Permatasari, A. E., Suminta, T., ... Dalam, R. N. (2024). Evaluasi Efektivitas Tekhnik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Kala 1. *Garuad Pelamonia*, 6(1), 21–33.
- Wulandari, H., Imanah, N. D. N., Khomsah, Y. S., Sukmawati, E., & Aksari, S. T. (2023). Relaksasi Nafas Dalam Untuk Mengurangi Cemas Pada Ibu Bersalin. *Journal of Andalas Medica*, 1(2), 144–152.