



GAMBARAN TEKNIK RELAKSASI NAPAS DENGAN PENURUNAN TINGKAT NYERI PADA IBU BERSALIN

Aprilita Br Sitepu*, Junita Zebua, R. Oktaviance S., Anita Veronika

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan, Jl. Bunga Terompet No.118, Sempakata, Medan
Selayang, Medan, Sumatera Utara 20131, Indonesia

*aprilsitepu86@gmail.com

ABSTRAK

Teknik relaksasi napas dapat memperbaiki relaksasi otot-otot abdomen sehingga ukuran rongga abdomen meningkat pada proses kala I persalinan mengakibatkan berkurangnya rasa nyeri dan gesekan antara rahim dan dinding abdomen karena rileksnya otot-otot pada daerah genitalia. Pada proses persalinan kala II, teknik relaksasi napas dapat membantu pengeluaran janin karena adanya tekanan pada abdomen yang meningkat. Tujuan Penelitian ini untuk mendeskripsikan gambaran teknik relaksasi napas dengan penurunan tingkat nyeri pada ibu bersalin di klinik Kasih Bunda tahun 2024. Pengumpulan sampel dilakukan secara total sampling menggunakan metode deskripsi dengan populasi sejumlah 14 orang. Pengambilan data dalam penelitian ini adalah data primer. Peneliti melakukan teknik observasi pada ibu bersalin. Kesimpulan ditemukan teknik relaksasi napas mayoritas cukup sebanyak 9 orang (64,3%) dan teknik relaksasi napas kurang sebanyak 3 orang (21,4%). Ditemukan umur 20-35 tahun sebanyak 12 orang (85,7 %), dan >35 tahun sebanyak 2 orang (14,3%). Dan berdasarkan paritas ditemukan multipara sebanyak 11 orang (78,6%). Dengan hasil observasi dilapangan ditemukan bahwa mayoritas ibu bisa melakukan 50% tahap relaksasi napas dengan baik sehingga tingkat nyeri ringan namun masih ada yang tidak bisa melakukan teknik relaksasi napas sehingga masih mengalami nyeri yang berat. Hal ini terkait dengan umur dan paritas ibu untuk mengikuti dan melakukan kembali teknik yang diajarkan oleh bidan penolong sebelum atau saat ibu bersalin.

Kata kunci: paritas; persalinan; teknik relaksasi napas; tingkat nyeri dan umur

GAMBARAN TEKNIK RELAKSASI NAPAS DENGAN PENURUNAN TINGKAT NYERI PADA IBU BERSALIN

ABSTRACT

Breath relaxation techniques can improve relaxation of the abdominal muscles so that the size of the abdominal cavity increases in the process of the first stage of labor resulting in reduced pain and friction between the uterus and abdominal wall due to relaxed muscles in the genital area. In the process of labor phase II, breath relaxation techniques can help expel the fetus due to increased abdominal pressure. The purpose of this study is to describe the description of breath relaxation techniques with a decrease in pain levels in laboring mothers. Sample collection is carried out by total sampling using the description method with a population of 14 people. Data collection in this study was primary data. Researchers conducted observation techniques on laboring mothers. The conclusion is found that the majority of breath relaxation techniques are sufficient as many as 9 people (64.3%) and less breath relaxation techniques as many as 3 people (21.4%). It is found that the age of 20-35 years are 12 people (85.7%), and >35 years are 2 people (14.3%). And based on parity found multiparous as many as 11 people (78.6%). With the results of field observations, it is found that the majority of mothers could do 50% of the breath relaxation stages well so that the pain level is mild but there are still those who could not do the breath relaxation technique so that they still experienced severe pain. This is related to the age and parity of the mother to follow and re-perform the techniques taught by the assisting midwife before or during labor.

Keywords: age and parity pain levels; breath relaxation techniques; labor

PENDAHULUAN

Persalinan adalah suatu proses dimana lahirnya hasil konsepsi berupa janin ataupun plasenta dari jalan lahir. Dikatakan persalinan spontan jika proses persalinan berlangsung dengan kekuatan ibu dan melalui jalan lahir. Persalinan buatan merupakan persalinan menggunakan alat bantu dari luar seperti operasi Sectio caesaria atau ekstraksi forsep. Adapun persalinan anjuran dimana persalinan yang tidak secara spontan yang harus dilakukan pemecahan ketuban, pemberian prostaglandin ataupun pitocin. (Sulis, 2019) Cemas, takut, nyeri dan persalinan lama menyebabkan wanita menolak melahirkan normal melalui vagina sehingga meningkat keinginan untuk persalinan SC tanpa indikasi medis. Kecemasan dan ketakutan ibu adalah masalah primer yang menjadi perhatian, terutama ibu primigravida, karena mampu meningkatkan lamanya persalinan, hormon stress yang meningkat hingga mempengaruhi kondisi ibu dan bayi baru lahir. (Baljon et al., 2022)

Teknik relaksasi adalah sarana untuk menghasilkan respon relaksasi alami tubuh yang dengan tanda pernapasan lebih lambat dan perasaan lebih sejahtera, dan tidak ada kecemasan dan takut yang timbul. Relaksasi pada persalinan bertujuan untuk mengrelaksasikan otot dan mengurangi stress pada proses persalinan. Ibu bersalin dianjurkan untuk fokus pada sensasi yang berhubungan dengan pelepasan ketegangan otot dan perasaan yang nyaman. (Smith et al., 2018) Telah dilakukan penelitian di delapan negara yaitu: Amerika Serikat, India, Taiwan, Selandia Baru, Australia, Brazil, Iran, dan Swedia bahwa ibu yang melakukan teknik relaksasi napas memberikan dampak positif pada wanita yang memiliki tingkat kecemasan yang meningkat dan berkurang rasa nyeri yang dialami pada persalinan. Berdasarkan hasil data 66% persalinan pervaginam dan 24% persalinan caesar. Sedangkan berdasarkan tingkat nyeri pada pasien kontrol yaitu 8,8 dan pada pasien intervensi yaitu 7,0. (Leutenegger et al., 2022)

Teknik relaksasi napas juga mempengaruhi tingkat nyeri yang dialami oleh ibu bersalin kala I. Berdasarkan hasil data dengan jumlah responden 20 orang sebelum diajarkan teknik relaksasi napas jumlah pasien yang merasakan nyeri ringan 1 (5%), nyeri sedang 3 (15%) dan nyeri berat 16 (80%), namun setelah diajarkan teknik relaksasi napas ditemukan nyeri ringan 9 (45%), nyeri sedang 10 (50%), nyeri berat 1 (5%). (Septiana, 2023) Berdasarkan latar belakang di atas penulis tertarik untuk mengetahui gambaran teknik relaksasi napas dengan penurunan tingkat nyeri pada ibu bersalin. Tujuan penelitian ini untuk mendeskripsikan gambaran teknik relaksasi napas dengan penurunan tingkat nyeri pada ibu bersalin di klinik Kasih Bunda tahun 2024.

METODE

penelitian ini adalah bersifat deskriptif untuk mengetahui gambaran tentang teknik relaksasi napas dengan penurunan tingkat nyeri pada ibu bersalin di klinik Kasih Bunda tahun 2024. Pada penelitian ini populasi yaitu ibu bersalin dari bulan maret hingga mei di klinik kasih bunda sejumlah 14 orang. Pengumpulan sampel dilakukan secara total sampling yaitu karena populasi yang <100. Instrumen yang digunakan dalam penelitian untuk lembar observasi Penelitian ini dilakukan di klinik Kasih Bunda, Desa Purwodadi, kecamatan Sunggal, Kabupaten Deli Serdang karena klinik menerima pasien ibu bersalin yang untuk melakukan teknik napas yang membantu merilekskan otot ibu bersalin dalam proses persalinannya Penelitian ini dilakukan dari bulan Februari- April 2024.

HASIL

Dalam penelitian ini ada 14 responden mengenai Gambaran Teknik Relaksasi Napas Dengan Penurunan Tingkat Nyeri Pada Ibu Bersalin Di Klinik Kasih Bunda Sunggal Tahun 2024. Distribusi frekuensi responden berdasarkan teknik relaksasi napas pada ibu bersalin di klinik kasih Bunda Sunggal tahun 2024

Tabel 1.
 Distribusi Frekuensi Gambaran Teknik Relaksasi Napas Dengan Penurunan Tingkat Nyeri pada Ibu Bersalin

Variabel	Jumlah	
	f	%
Teknik relaksasi napas		
Baik	2	14,3
Cukup	9	64,3
Kurang	3	21,4
Tingkat nyeri		
Ringan	2	14,3
Sedang	9	64,3
Berat	3	21,4

Berdasarkan data pada tabel 1 diatas dapat diketahui bahwa teknik relaksasi napas dengan penurunan tingkat nyeri pada ibu bersalin di Klinik Kasih Bunda Sunggal tahun 2024 ditemukan mayoritas teknik relakasi napas cukup sebanyak 9 orang (64,3%) dan teknik relaksasi napas kurang sebanyak 3 orang (21,4%). Dengan mayoritas nyeri sedang 9 orang (64,3%) dan minoritas nyeri berat 3 orang (21,4%).Distribusi frekuensi gambaran teknik relaksasi napas dengan penurunan tingkat nyeri pada ibu bersalin di klinik kasih bunda tahun 2024 berdasarkan karakteristik umur dan paritas.

Tabel 2.
 Tabel Distribusi Frekuensi Gambaran Teknik Relaksasi Napas Dengan Penurunan Tingkat Nyeri Pada Ibu Bersalin Di Klinik Kasih Bunda Tahun 2024 Berdasarkan Karakteristik Umur Dan Paritas

Karakteristik	Jumlah	
	f	%
Umur		
<20 tahun	0	0
20-35 tahun	12	86
>35 tahun	2	14
Paritas		
Primipara	3	21
Multipara	11	79

Berdasarkan data pada tabel 2 diatas dapat diketahui bahwa frekuensi gambaran teknik relaksasi napas dengan penurunan tingkat nyeri pada ibu bersalin di klinik kasih bunda tahun 2024 berdasarkan karakteristik umur 20-35 tahun sebanyak 12 orang, dengan mayoritas teknik yang cukup 9 orang (75%) dan minoritas teknik yang kurang sebanyak 1 orang (8%), dan >35 tahun sebanyak 2 orang dengan teknik relaksasi napas yang kurang baik.Berdasarkan data pada diatas dapat diketahui bahwa frekuensi gambaran teknik relaksasi napas dengan penurunan tingkat nyeri pada ibu bersalin di klinik kasih bunda tahun 2024 berdasarkan karakteristik paritas ditemukan primipara sebanyak 3 orang dengan teknik relaksasi napas baik 1 orang (33%) dan cukup 2 orang (67%) ,multipara sebanyak 11 orang dengan mayoritas cukup 7 orang (64%) dan kurang 3 orang (27%).

PEMBAHASAN

Gambaran Teknik Relaksasi Napas Dengan Penurunan Tingkat Nyeri Pada Ibu Bersalin

Berdasarkan penelitian Ida (2023) dengan judul pengaruh teknik relaksasi bernafas terhadap tingkat nyeri pada inpartu kala I dengan jumlah responden 15 orang dengan hasil yang mengalami nyeri ringan 2 orang (13%), nyeri sedang 9 orang (60%), nyeri berat 4 orang (27%). (Ida, 2023) Penelitian ini sejalan dengan penelitian Kaple & Patil (2023) yang membahas

tentang efektivitas teknik relaksasi napas dalam persalinan dengan kesimpulan kelompok yang diberikan teknik relaksasi napas mencapai hasil yang luar biasa dalam kemanjuran dalam mengatasi nyeri dan stress persalinan dibandingkan dengan yang tidak diberikan teknik napas pada persalinan. (Kaple & Patil, 2023) Menurut Suryani (2024) dengan judul “Teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan intensitas nyeri persalinan di PMB Wilayah Kerja Puskesmas Rumba” jumlah responden 20 orang dengan hasil nyeri ringan 6 orang (30%), nyeri sedang 11 orang (55%) dan nyeri berat 3 orang (15%). (Suryani, 2024) Berdasarkan hasil observasi peneliti dilapangan bahwa teknik relaksasi napas yang di lakukan ibu bersalin di klinik Kasih Bunda mayoritas tidak sesuai dengan tahapan-tahapan teknik relaksasi napas yang baik dan benar sesuai dengan SOP yang telah ditentukan. Mayoritas ibu bersalin tersebut dalam melakukan teknik napas secara tidak teratur dan tanpa hitungan yang pasti. Dari observasi peneliti bahwa ibu bersalin pada kala I mayoritas tidak mampu melakukan teknik napas dan lebih banyak meringis kesakitan dan menangis. mayoritas ibu dalam melakukan teknik tarik napas dari hidung dan mengeluarkannya dari hidung juga sehingga ibu semakin merasa lelah. Dan ketika kontraksi semakin kuat ibu lebih memilih tangannya di genggam erat oleh suami atau keluarga sambil merintih kesakitan tanpa melakukan melakukan teknik napas sehingga tubuh ibu tidak menjadi rileks.

Pada observasi di lapangan ibu pada kala I mayoritas diberikan teknik relaksasi berupa bermain gym ball tanpa memadukan dengan teknik relaksasi napas, sehingga ibu kadang mengeluh lelah ketika bermain gym ball. Namun pada kala II dan kala III mayoritas ibu mampu melakukan teknik napas yang baik dan benar sehingga minim robekan dan partus lama dikarenakan bidan penolong selalu membantu ibu bersalin dengan memberikan arahan melakukan teknik relaksasi napas meskipun ada beberapa ibu bersalin tidak mampu memusatkan fokusnya pada daerah yang nyeri ketika melakukan teknik napas sehingga ibu bersalin mengeluarkan tenaga lebih besar. Namun arahan dari bidan penolong mayoritas teknik relaksasi napas tanpa hitungan yang sesuai dengan SOP. Sehingga dari 14 teknik relaksasi napas yang ditetapkan berdasarkan observasi peneliti dilapangan bahwa ibu bersalin mayoritas tidak mampu melakukan teknik napas dengan pola hitungan yang tetap. hasil observasi didapatkan bahwa ibu melakukan teknik napas hanya pada saat nyeri kuat dan ketika bidan penolong menyuruh untuk melakukan teknik napas, sehingga di sela-sela kontraksi atau nyeri yang dialami ibu, rasa cemas dan rasa nyeri yang dialami membuat ibu tetap menangis dan trauma akan nyeri yang dialami sebelumnya. Seharusnya di sela kontraksi ibu tetap melakukan teknik napas dengan pola hitungan yang di tetapkan untuk mengurangi kecemasan dan menyiapkan tubuh untuk menghadapi kontraksi yang muncul selanjutnya.

Rasa nyeri yang dialami ibu lebih terkontrol ketika ibu melakukan teknik relaksasi napas sesuai dengan tahapan yang ditentukan. Semakin baik teknik relaksasi napas ibu, maka nyeri yang dialami akan semakin ringan. Menurut peneliti hal ini bisa terjadi karena ibu bersalin kurang berlatih teknik relaksasi napas pada masa kehamilan dan ibu bersalin tidak mengetahui bahwa teknik relaksasi napas bisa digunakan sejak kala pembukaan hingga lahirnya plasenta. Namun adapun keterbatasan dari penelitian ini dikarenakan proses kala I yang panjang sehingga peneliti tidak mampu melakukan observasi setiap saat selama kala I berlangsung. Sehingga penelitian ini dimulai dari proses kala I fase Aktif.

Gambaran Teknik Relaksasi Napas Dengan Penurunan Tingkat Nyeri Pada Ibu Bersalin Berdasarkan Karakteristik Umur dan Paritas

Berdasarkan distribusi frekuensi gambaran teknik relaksasi napas dengan penurunan tingkat nyeri pada ibu bersalin di klinik kasih bunda tahun 2024 berdasarkan karakteristik umur 20-35

tahun sebanyak 12 orang (85,7%) dengan dan >35 tahun sebanyak 2 orang (14,3%). Menurut penelitian Sari (2021) dengan pengaruh teknik relaksasi pernafasan nyeri pada persalinan kala I fase aktif dengan karakteristik umur > 20 tahun sebanyak 1 orang (4,5%), 20-35 tahun sebanyak 18 orang (81,8%), dan >35 tahun 3 orang (13,7%) mengatakan bahwa umur muda memiliki sensori nyeri yang lebih intens dibandingkan dengan ibu yang memiliki umur lebih tua. (Sari et al., 2021) Berdasarkan observasi peneliti usia ibu tidak menjamin ibu melakukan teknik relaksasi napas yang baik karena dari pengamatan mayoritas ibu yang melakukan teknik relaksasi napas cukup di usia 20-35 tahun, dan ibu yang memiliki umur >35 tahun memiliki teknik relaksasi napas yang kurang, sehingga meskipun ibu memiliki usia yang tinggi ibu tidak mampu melakukan teknik relaksasi napas yang baik, hal ini juga diakibatkan karena semakin tuanya usia ibu bersalin maka semakin sulit untuk mengingat dan mengikuti arahan yang ibu dengar dari penolong persalinan.

Berdasarkan karakteristik paritas ditemukan primipara sebanyak 3 orang (21,4%) dan multipara sebanyak 11 orang (78,6%). Menurut penelitian sari (2021) dengan pengaruh teknik relaksasi pernafasan nyeri pada persalinan kala I fase aktif dengan karakteristik paritas primipara 5 orang (22,7%), multipara (15%), dan grande multipara (2%). (Sari et al., 2021) Menurut penelitian septiana (2023) dengan judul “Pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap tingkat nyeri persalinan kala I fase aktif” dari hasil diperoleh bahwa sebagian besar responden merupakan primigravida 7 orang (35%) dan multigravida 13 orang (65%). Intensitas nyeri persalinan pada primipara lebih berat dibandingkan ibu multipara. (Septiana, 2023) Menurut Sitepu & Yuni Manurung (2022) Ibu primipara mengalami persalinan yang lebih lama, mereka merasa lelah. Hal ini menyebabkan rasa nyeri meningkat. Pasien yang baru pertama kali mengalami persalinan umumnya akan merasakan nyeri yang lebih jika dibandingkan dengan pasien yang sudah pernah mengalami persalinan. Perasaan nyeri pada satu persalinan dibandingkan dengan nyeri pada persalinan berikutnya akan berbeda. (Sitepu & Yuni Manurung, 2022) Menurut observasi peneliti bahwa ibu yang primipara lebih fokus dalam melakukan teknik relaksasi napas dibandingkan ibu multipara. Ibu primipara masih lebih tertarik ingin mengetahui dan melakukan teknik relaksasi napas persalinan supaya kelahiran anak pertama tidak menghasilkan trauma berlebih. Mayoritas Ibu multipara lebih banyak melakukan teknik relaksasi napas yang kurang tepat sesuai dengan tahapan karena ibu multipara mengandalkan pengalamannya dalam bersalin sebelumnya tanpa ikut berlatih kembali melakukan teknik tersebut melalui kelas yoga ataupun kelas ibu hamil sehingga rasa nyeri, cemas yang dialami ibu tetap ada.

SIMPULAN

Dari penelitian yang dilakukan bahwa gambaran teknik relaksasi napas pada ibu bersalin di klinik Kasih Bunda Sunggal Tahun 2024, ditemukan teknik relaksasi napas mayoritas cukup sebanyak 9 orang (64,3%) dan teknik relaksasi napas kurang sebanyak 3 orang (21,4%). Dari penelitian yang dilakukan bahwa gambaran teknik relaksasi napas dengan pengurangan tingkat nyeri pada ibu bersalin di klinik Kasih Bunda Sunggal Tahun 2024, ditemukan tingkat nyeri mayoritas sedang sebanyak 9 orang (64,3%) dan minoritas tingkat nyeri berat sebanyak 3 orang (21,4%) Dari hasil penelitian yang telah dilakukan bahwa gambaran teknik relaksasi napas dengan penurunan tingkat nyeri pada ibu bersalin Di Klinik Kasih Bunda Sunggal tahun 2024 berdasarkan karakteristik umur dan paritas, ditemukan umur 20-35 tahun sebanyak 12 orang (85,7 %), dan >35 tahun sebanyak 2 orang (14,3%). Dan berdasarkan paritas ditemukan primipara sebanyak 3 orang (21,4%), multipara sebanyak 11 orang (78,6%).

DAFTAR PUSTAKA

- Ayudita, D. (2023). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Manajemen Nyeri dan Persalinan Kala I-IV*. Jakarta Selatan: Maha Karya Citra Utama.
- Baljon, K., Romli, M. H., Ismail, A. H., Khuan, L., & Chew, B. H. (2022). Effectiveness of Breathing Exercises, Foot Reflexology and Massage (BRM) on Maternal and Newborn Outcomes Among Primigravidae in Saudi Arabia: A Randomized Controlled Trial. *International Journal of Women's Health*, 14(February), 279–295. <https://doi.org/10.2147/IJWH.S347971>
- Desi Ernita Amru. (2021). Efektifitas Teknik Meneran Terhadap Kejadian Rupture Perineum Pada Ibu Bersalin. *Jurnal Ilmiah Kedokteran Dan Kesehatan*, 1(1), 8–14. <https://doi.org/10.55606/klinik.v1i1.114>
- Dhian, A. (2015). *Superbook for Supermom* (I. Yunita (ed.); 1st ed.). Jakarta Selatan: FMedia.
- Eyeberu, A., Debela, A., Getachew, T., Dheresa, M., Alemu, A., & Dessie, Y. (2022). Obstetrics Care Providers Attitude and Utilization of Non-pharmacological Labor Pain Management in Harari Regional sState Health Facilities, Ethiopia. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 22(1), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s12884-022-04717-9>
- Fauziah, & Rahmawati. (2021). Hubungan Usia dan Paritas dengan Persiapan Persalinan pada Ibu Hamil Trimester Ketiga di Klinik Kusuma Kota Samarinda. *Bunda Edu-Midwifery Journal*, 4(1), 1–8. file:///C:/Users/rizka/Downloads/35-Article Text-197-2-10-20210316.pdf
- Giri, adi susilo. (2022). *Modul Standar Operasional Keterampilan Keperawatan* (W. Barkah (ed.); 1st ed.). Kediri : Lembaga Omega Medika.
- Heim, M. A., & Makuch, M. Y. (2023). Breathing Techniques During Labor: A Multinational Narrative Review of Efficacy. *The Journal of Perinatal Education*, 32(1), 23–34. <https://doi.org/10.1891/jpe-2021-0029>
- Ida, F. (2023). Pengaruh Teknik Relaksasi Bernafas Terhadap Tingkat Nyeri pada Inpartu Kala I. *Journal Stikes Hamzar*, 90.
- Issac, A., Nayak, S. G., Priyadarshini, T., Balakrishnan, D., Halemani, K., Mishra, P., Indumathi, P., Vijay, V. R., Jacob, J., & Stephen, S. (2023). Effectiveness of Breathing Exercise on The Duration of Labour: A Systematic Review and Meta-analysis. *Journal of Global Health*, 13. <https://doi.org/10.7189/jogh.13.04023>
- Iverson, B. L., & Dervan, P. B. (2017). *Buku Metodologi Penelitian* (1st ed.). Jakarta : Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Juanti, A., & Ningrum, W. M. (2021). Gambaran Teknik Relaksasi Nafas Pada Ibu Bersalin Di Praktik Mandiri Bidan “N” Tahun 2021. *Journal of Midwifery and Public Health*, 3(1), 1. <https://doi.org/10.25157/jmph.v3i1.6783>
- Kaple, G. S., & Patil, S. (2023). Effectiveness of Jacobson Relaxation and Lamaze Breathing Techniques in the Management of Pain and Stress During Labor: An Experimental Study. *Cureus*, 15(1), 1–8. <https://doi.org/10.7759/cureus.33212>

- Karkada, S. R., Noronha, J. A., Bhat, S. K., Bhat, P., & Nayak, B. S. (2022). Effectiveness of Antepartum Breathing Exercises on The Outcome of Labour: A Randomized Controlled Trial. *F1000Research*, 11, 159. <https://doi.org/10.12688/f1000research.75960.2>
- Kemenkes RI. (2022a). Teknik Nonfarmakologis: Menarik Napas Dalam Untuk Mengurangi Nyeri. 2022. Jakarta: Kemenkes RI
- Kemenkes RI. (2022b). Teknik Relaksasi Napas. Jakarta: Kemenkes RI
- Legawati. (2019). Asuhan Persalinan dan Bayi Baru Lahir. Malang: Wineka Media.
- Leutenegger, V., Grylka-Baeschlin, S., Wieber, F., Daly, D., & Pehlke-Milde, J. (2022). The Effectiveness of Skilled Breathing and Relaxation Techniques During Antenatal Education on Maternal and Neonatal Outcomes: a Systematic Review. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 22(1), 1–19. <https://doi.org/10.1186/s12884-022-05178-w>
- 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>
- Mutmainnah, U. (2021). Asuhan Persalinan Normal & Bayi Baru Lahir (1st ed.). Yogyakarta: penerbit NEM.
- Nori, W., Kassim, M. A. K., Helmi, Z. R., Pantazi, A. C., Brezeanu, D., Brezeanu, A. M., Penciu, R. C., & Serbanescu, L. (2023). Non-Pharmacological Pain Management in Labor: A Systematic Review. *Journal of Clinical Medicine*, 12(23). <https://doi.org/10.3390/jcm12237203>
- Nuria, hariyati reny. (2020). Metodologi Penelitian Karya Ilmiah (H. Nuria (ed.); 1st ed.). Malang: Penerbit Granniti.
- Nursalam. (2015). Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis (4th ed.). Jakarta Selatan: Salemba Medika. <https://www.scribd.com/document/369416381/3-2Metodologi-Nursalam-EDISI-4-21-NOV>
- Pertiwi, R., Handayani, I. F., Fariji, A. A., & Makhrus, I. (2022). Pemberdayaan Masyarakat Melalui Pelatihan Teknik Meneran “Tiup” Terhadap Bidan, Kader Dan Ibu Hamil Di Wilayah Karawang Barat Kabupaten Karawang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan Indonesia*, 1(1), 64–71. <https://doi.org/10.34011/jpmki.v1i1.985>
- Pietrzak, J., Mędrzycka-Dąbrowska, W., Wróbel, A., & Grzybowska, M. E. (2023). Women’s Knowledge about Pharmacological and Non-Pharmacological Methods of Pain Relief in Labor. *Healthcare (Switzerland)*, 11(13). <https://doi.org/10.3390/healthcare11131882>
- Ratna, J. (2023). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Persalinan (1st ed.). Malang: penerbit NEM.
- Rejeki, S. (2020). Buku Ajar Manajemen Nyeri Dalam Proses Persalinan (Non Farmaka). Semarang: Unimus Press. http://repository.unimus.ac.id/3596/1/buku_ajar_nyeri_persalinan_full%284%29.pdf

- 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. <https://journal.aisyahuniversity.ac.id/index.php/Jaman/article/view/pmbmeyta/pmbmeyta>
- Septiana, N. (2023). Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Tingkat Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif di Polindes Desa Sukadana. *Stikes Hamzah Lombok Timur*, 11. <http://eprints.stikeshamzar.ac.id/id/eprint/589>
- Septiani, M., & Agustia, L. (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.
- Shohifatul, M. (2022). *Monograf Peningkatan Pengetahuan ASI Eksklusif Melalui Media E-booklet (1st ed.)*. Jakarta: Penerbit NEM.
- Sitepu, A., & Yuni Manurung. (2022). the Level of Knowledge of Third Trimester Pregnant Women About Birthing Ball Therapy To Reduce Pain During Childbirth at Helen Tarigan Clinic in 2022. *Science Midwifery*, 10(3), 2128–2133. <https://doi.org/10.35335/midwifery.v10i3.597>
- Siti, F. (2015). *Keperawatan Maternitas vol. 2*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Smith, C. A., Levett, K. M., Collins, C. T., Armour, M., Dahlen, H. G., & Sukanuma, M. (2018). Relaxation techniques for pain management in labour. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2018(3). <https://doi.org/10.1002/14651858.CD009514.pub2>
- Suci, S. (2023). *Buku Ajar Metodologi Penelitian (Efitra (ed.); 1st ed.)*. Jambi: PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Sulis, D. (2019). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan, Persalinan, dan Bayi Baru Lahir (S. Dewi (ed.); 1st ed.)*. Surakarta Jawa Barat: Percetakan CV Oase Group
- Suryani. (2024). Teknik Relaksasi Pernafasan Dalam Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Persalinan Di Pmb Wilayah Kerja Puskesmas Rumbai. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 13.
- Sutton, E., Detering, K., East, C., & Whittaker, A. (2023). Women’s expectations about birth, requests for pain relief in labor and the subsequent development of birth dissonance and trauma. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 23(1), 1–13. <https://doi.org/10.1186/s12884-023-06066-7>
- Syarif, H. (2023). *HOT FIT Model Pengembangan Sistem Informasi (1st ed.)*. Jawa Timur: Uwais Inspirasi Indonesia.
- Wawan, K. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan dan Keperawatan (R. Aeni (ed.); 1st ed.)*. Jawa Barat: CV. Rumah Pustaka.
- Yuanita, S. (2019). *Asuhan Keperawatan pada Ibu Bersalin (1st ed.)*. Jawa Barat: Jakad Media Publishing.