

## PENGARUH TEKNIK RELAKSASI PERNAFASAN TERHADAP RESPON NYERI IBU INPARTU KALA I FASE AKTIF

Santi Susanti<sup>1</sup>, Iis Tri Utami<sup>2\*</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Kebidanan Program Sarjana Terapan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Jl.A Yani No. 1 A Tambak Rejo, Wonodadi, Pringsewu, Kabupaten Pringsewu

Email: [santi.dhefin@gmail.com](mailto:santi.dhefin@gmail.com)

<sup>2</sup>Program Studi Kebidanan Program Sarjana Terapan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Jl.A Yani No. 1 A Tambak Rejo, Wonodadi, Pringsewu, Kabupaten Pringsewu, Lampung

\*Email Korespondensi: [jannatunnaim892@gmail.com](mailto:jannatunnaim892@gmail.com)

**Submitted: 14-04-2022, Reviewer: 12-05-2022, Accepted: 30-05-2022**

### ABSTRACT

*The level of pain in the labor process felt by every maternity mother is subjective. Respiratory relaxation technique is a technique that provides the greatest input because relaxation techniques in labor can prevent excessive mistakes after childbirth. Based on the results of the pre-survey in June - July 2021, the number of mothers who gave birth at the Bandar NegeriSuoh Public Health Center amounted to 42 respondents. Of 5 maternity mothers at the Bandar NegeriSuoh Health Center, all mothers experienced pain during labor during the opening. The research objective was to know the Effect of Respiratory Relaxation Techniques on Pain Response in Inpartu mothers of Active Phase Stage I at Bandar NegeriSuoh Public Health Center in 2021. This research type is quantitative by using research methods, namely Experimental with a pre-Experimental approach (one group pretest-posttest). The population in this study was maternity mothers during the active phase stage I. The number of deliveries in January 2022 is 24 maternity mothers. The sample in this study amounted to 12 respondents. The analysis used is Wilcoxon test. The research result revealed that there is an Influence of Respiratory Relaxation Techniques on Pain Response in Inpartu mothers of Active Phase Stage I at the Bandar Negeri Suoh Public Health Center in 2021 (P-value: 0.002). The suggestion for the Public Health Center to optimize the class of pregnant women comprehensively so that the problems associated with pregnancy can be resolved and can detect early the presence of pregnancy complications. In addition, the pregnant women are ready in the process before labor.*

**Keywords :** *RespiratoryRelaxation Techniques, Pain Response, Inpartu*

### ABSTRAK

Teknik relaksasi bernafas adalah teknik pereda nyeri, kejadian nyeri persalinan pada 2.700 ibu bersalin, diketahui 15% mengalami nyeri ringan, 35% nyeri sedang, 30% nyeri hebat dan 20% persalinan disertai nyeri sangat hebat. Jumlah ibu yang melahirkan di Puskesmas Bandar Negeri Suoh berjumlah 42 responden. Terhadap 5 ibu bersalin di Puskesmas Bandar Negeri Suoh semua ibu mengalami nyeri selama persalinan saat pembukaan berlangsung. Tujuan dari penelitian ini adalah diketahuinya Pengaruh Teknik Relaksasi Pernafasan Terhadap Respon Nyeri Pada Ibu Inpartu Kala I Fase Aktif Di Puskesmas Bandar Negeri Suoh Tahun 2021 Jenis penelitian pre Eksperimen (one group pretest posttest). Populasi penelitian ialah ibu bersalin pada kala I fase aktif. Sampel penelitian ini yaitu ibu kala I fase aktif pembukaan  $\geq 4$  cm dan  $\leq 9$  cm yang bersalin di Wilayah Kerja Puskesmas Bandar Negeri Suoh Kabupaten Lampung Barat. Penelitian ini menggunakan analisis Wilcoxon test. Hasil dari penelitian adalah Ada Pengaruh Teknik Relaksasi Pernafasan Terhadap Respon Nyeri Pada Ibu Inpartu Kala I Fase Aktif Di Puskesmas Bandar Negeri Suoh Tahun 2021( P value : 0,002).Saran bagi Puskesmas

untuk Optimalisasi kelas ibu hamil dengan komperhensif agar masalah – masalah yang terkait dengan kehamilan dapat teratasi dan dapat mendeteksi secara dini adanya komplikasi kehamilan. Serta ibu hamil siap dalam proses menjelang persalinan.

**Kata Kunci** : Teknik Relaksasi Pernafasan, Respon Nyeri, Ibu Inpartu

## PENDAHULUAN

Kelahiran anak sebagai suatu proses alami yang secara umum bisa dikelola tanpa intervensi medis apa pun. Persalinan alami saat ini direkomendasikan di sejumlah negara dikarenakan lama rawat inap lebih pendek, hemat biaya, lebih pendek, tidak memerlukan anestesi dan menyebabkan tingkat perdarahan dan infeksi lebih rendah sesudah melahirkan daripada melalui operasi caesar (Mirzakhani, Hejazinia, Golmakani, Sardar, & Shakeri, 2015).

Kelahiran dan persalinan adalah peristiwa fisiologis yang normal pada hidup. Bayi yang lahir pun termasuk kejadian sosial bagi keluarga dan ibu. Peran ibu yakni melahirkan bayi, sementara peran keluarga ialah memberi dukungand an bantuan kepada ibu pada saat melakukan persalinan. Di sini peran petugas kesehatan pun cukup diperlukan untuk memberi dukungan dan bantuan terhadap ibu supaya semua tahapan persalinan dilakukan secara selamatm yakni untuk bayi ataupun ibu yang melahirkan (Padila, 2015). Di seluruh dunia kurang lebih 160 juta wanita hamil di tiap tahun. Sebagian besar hal tersebut terjadi secara aman. Kurang lebih 15% mengalami komplikasi berat yang satu per tiganya adalah komplikasi yang membahayakan jiwa ibu. “WHO (*World Health Organization*) memprediksi kurang lebih 10% kelahiran hidup terjadi komplikasi perdarahan setelah persalinan” (Prawirohardjo, 2014).

Gondo (2011) dalam Fitri, Nova, dan Nurbaya (2019) Persalinan diikuti rasa nyeri mendominasi sebanyak 90%. Rasa nyeri tersebut sangat umum dialami dan

merupakan tahap yang mengaitkan psikologis dan fisiologis ibu. Nyeri adalah faktor putus asa dan frustrasi, dengan demikian sejumlah ibu sering merasa tidak dapat melalui tahapan persalinan. Murray menyampaikan bahwa peristiwa nyeri terhadap 2.700 ibu bersalin, 30% dengan nyeri hebat, 15% terjadi nyeri ringan, dan 35% terjadi nyeri sedang, dan 20% persalinan diikuti nyeri sangat hebat.

Pada kala I persalinan normal, nyeri dapat disebabkan kontraksi involunter otot uteri. Kontraksi itu tersebut terasa di punggung bawah di awal bersalin. Sensasi nyeri mengelilingi batang tubuh bawah, dengan meliputi punggung dan abdomen. Kontraksi pada dasarnya terjadi kurang lebih 45 hingga 90 detik. “Ketika persalinan terjadi kemajuan, intensitas setiap kontraksi meningkat, menimbulkan tingkat nyeri yang sangat besar” (Reeder, dkk, 2014).

Tingkat nyeri dalam proses persalinan yang dirasa tiap-tiap ibu bersalin sifatnya subyektif. Bukan saja tergantung dnegan intensitas his namun juga tergantung dengan kondisi mental ibu ketika melakukan persalinan. Pengalaman pada persepsi nyeri, secara umum primipara mempunyai sensor nyeri yang lebih peka dibandingkan multipara (Prawirohardjo, 2014).

Apabila nyeri tidak diatasi dengan baikmasalah lain yang ditimbulkan yakni menyebabkan kecemasan meningkat ketika melakukan persalinan dengan demikian produksi hormon adrenalin mengalam peningkatan dan menyebabkan vasokonstriksi yang mengakibatkan penurunan pada aliran darah ibu ke janin. Menurunnya oksigen dan aliran darah ke

uterus dan iskemia jaringan menyebabkan terjadinya hipoksia pada janin dan terhadap ibu akan mengalami persalinan yang lama dan menjadikan impuls nyeri semakin banyak. Dengan demikian hal tersebut bisa memperkaya jumlah angka morbiditas bayi dan ibu (Fauziah, dkk, 2018).

Manajemen nyeri mempunyai sejumlah prosedur dan tindakan. Cara dalam menangani arsa nyeri digolongkan ke dalam 2 jenis, yakni cara non-farmakologis (tanpa obat-obatan) dan farmakologis (dengan obat-obatan). Dalam memberi asuhan kesehatan harus memerhatikan bagaimana metode itu bisa meminimalisir rasa nyeri dengan tidak menimbulkan efek samping dan bahaya untuk janin dan ibunya, yakni sesudah ataupun selama kelahiran berlangsung (Maryunani, 2010).

Teknik relaksasi pernapasan merupakan cara dalam meminimalisir rasa nyeri terhadap ibu bersalin dengan cara nonfarmakologis. Melalui menarik pernapasan-dalam ketika terjadi kontraksi yang menggunakan pernapasan dada dari hidung dapat membawakan oksigen ke darah yang lalu disampaikan ke seluruh tubuh dan memproduksi hormon endorphin yang dapat menghilangkan rasa sakit secara alami (Manurung dkk,2021).

Sesuai dengan data awal penulis di bulan Juni –Juli 2021. jumlah ibu yang lahir di Puskesmas Bandar Negeri Suoh sebanyak 42 responden. Berdasarkan hasil wawancara terhadap 5 ibu bersalin di Puskesmas Bandar Negeri Suoh semua ibu mengalami nyeri selama persalinan saat pembukaan berlangsung dan ibu tersebut hanya berjalan, berjongkok, untuk mengurangi nyerinya dan pada sebagian responden sudah diajarkan teknik relaksasi tetapi responden kurang mengerti sehingga hasilnya tidak efektif.

Sesusia dengan latar belakang di atas, peneliti tertarik melakukan penelitian

tentang “Pengaruh Teknik Relaksasi Pernafasan Terhadap Respon Nyeri Pada Ibu Inpartu Kala I Fase Aktif Di Puskesmas Bandar Negeri Suoh Tahun 2021”.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *Eksperimental* dengan pendekatan *pre Eksperimen (one group pretest posttest)*. Populasi dalam penelitian ini ibu bersalin pada kala I fase aktif. Dimana rata – rata jumlah persalinan pada setiap bulan hingga bulan Januari 2022 adalah 26 ibu yang bersalin. Sampel penelitian ini berjumlah 12 orang. Teknik sampling menggunakan *Purposive Sampling*. Analisis bivariate menggunakan *uji wilcoxon test*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Analisis Univariat

#### Rata-Rata Nyeri Persalinan sebelum Relaksasi Pernafasan

**Tabel 1 Rata-Rata Nyeri Persalinan sebelum Relaksasi Pernafasan**

Variabel	Mean	SD	Min	Max	CI 95%
Nyeri Persalinan sebelum dilakukan Relaksasi Pernapasan ( <i>pre test</i> )	5,92	7	0,63	4-8	5,08-6,75

Berdasarkan tabel 1, diketahui sebelum dilakukan *relaksasi pernapasan (pre-test)*, rata – rata skor nyeri menunjukkan 5,92 dengan standar deviasi 7. Nilai minimum adalah 4,00 dan nilai maksimum yaitu 7,00. Dari hasil perkiraan interval, kesimpulannya adalah 95% diyakini rata-rata skor nyeri diantara 5,08 sampai dengan 6,75.

“*The International Association for the Study of Pain*” (IASP,1979 dikutip

dari Potter dan Perry, 2006), nyeri merupakan sebuah pengalaman emosional dan sensori yang tidak nyaman dan memiliki hubungan terhadap kerusakan jaringan potensial dan aktual yang dirasakan pada peristiwa-peristiwa di mana terdapat kerusakan. “Perasaan yang tidak nyaman itu sifatnya subyektif dan hanya seseorang yang mengalami yang bisa mengevaluasi dan menjelaskan perasaan itu” (Wiarto, 2017).

Persalinan merupakan tahap dikeluarkannya hasil konsepsi (janin beserta plasentanya) yang bulannya sudah cukup ataupun bisa hidup di luar kandungan dengan jalan lahir ataupun melalui jalan lainnya, tanpa (kekuatan sendiri) atau dengan bantuan. Tahap tersebut diawali dari terdapatnya perubahan servik dengan cara progresif dan diakhiri kelahiran plasenta (Sulistiyawati & Nugraheny, 2012).

Hasil penelitian ini selaras terhadap Penelitian Fitri et al. (2019), yaitu “Hubungan teknik napas dalam tpada dikurangnya intensitas nyeri kala 1 Fase aktif di Klinik Pratama Jambu Mawar”. Pendekatan *quasi eksperimen* digunakan pada jenis penelitian kuantitatif. Hasil penelitian pada kelompok intervensi memperlihatkan rata-rata intensitas nyeri persalinan setelah diberikan perlakuan yaitu 4,07 dan sebelum diberi perlakuan ialah 5,40. Terlihat nilai perbedaannya yakni 1,33 melalui standar deviasi 1,163. Hasil pengujian statistik diperoleh nilai  $p < 0,000 < 0,05$  dengan demikian  $H_0$  ditolak. Kesimpulannya: ada hubungan antara teknik napas dalam pada pengurangan intensitas nyeri kala I fase aktif, dengan demikian  $H_a$  diterima.

Menurut pendapat peneliti rata – rata skor nyeri sebelum dilakukan *Relaksasi Pernafasan* dalam penelitian ini dalam katagori nyeri sedang hal ini disebabkan karena nyeri persalinan adalah sesuatu yang lazim dirasakan pada semua ibu bersalin. Sesuai dengan teori yang

diungkapkan oleh (Judha, Erwanto, & Retnaningsih, 2012). Rasa nyeri terhadap persalinan ialah manifestasi berdasarkan terdapatnya pemendekan (kontraksi) otot rahim. Kontraksi tersebut yang menyebabkan rasa sakit di daerah perut, pinggang, dan menjalar ke paha. Kontraksi tersebut mengakibatkan terdapatnya pembukaan serviks (mulut rahim). Melalui terdapatnya pembukaan mulut rahim tersebut, dengan demikian timbul persalinan. Rasa nyeri yang terjadi saat bersalin memiliki sifat unik terhadap tiap-tiap ibu bisa diakiatkan sejumlah faktor yakni dukungan, persiapan persalinan, pengalaman persalinan sebelumnya, kecemasan, takut, dan budaya

### Rata-Rata Nyeri Persalinan sesudah Relaksasi Pernafasan

**Tabel 2 Rata-Rata Nyeri Persalinan sesudah Relaksasi Pernafasan**

Variabel	Mean	SD	Min	Max	CI 95%
Nyeri Persalinan sebelum dilakukan <i>Relaksasi Pernafasan</i> ( <i>post test</i> )	4,08	5,0	0,63	2-6	3,21-4,96

Berdasarkan tabel 2 dapat dijelaskan sesudah dilakukan relaksasi pernafasan, didapatkan distribusi rata-rata skor nyeri (*post-test*) menjelaskan rata – rata skor nyeri adalah 4,08 dengan standar deviasi 5,0 Nilai minimum 2,00 dan nilai maksimum adalah 6,00. Berdasarkan hasil estimasi interval, kesimpulannya adalah 95% diyakini rata-rata skor nyeri, adalah diantara 3,21 sampai dengan 4,96.

Pernafasan merupakan sarana yang mempermudah ibu untuk menjaga kendali saat terjadi kontraksi. Tehnik tersebut memiliki tujuan dalam memberi respon kontraksi dan memperoleh rasa nyaman

saat bersalin. Filosofi Lamaze yakni melihat sebuah kelahiran sebagai sesuatu yang sehat, normal, dan alami. Hal tersebut memiliki tujuan supaya ibu semakin percaya diri, bebas memperoleh rasa nyaman melalui sejumlah upaya, dengan dukungan fisik dan emosional dari tenaga profesional dan keluarga yang percaya proses persalinan terjadi dikarenakan kemampuan ibu. Teknik tersebut meminimalisir rasa nyeri ketika his; meminta ibu bersalin agar menarik napas secara mendalam menggunakan hidung dan mengembuskan pean-pelan dari mulut. Teknik pernapasan sederhana cukup ampuh meminimalisi rasa nyeri saat bersalin (Anik Maryunani, 2015). Teknik pernapasan yang benar bisa meminimalisir rasa sakit persalinan. Teknik pernapasan bisa digolongkan ke dalam dua jenis, yakni teknik pernapasan pada kala I akhir dan teknik pernapasan pada kala I awal.

Hasil penelitian ini sejalan dengan Sukarta (2016) yaitu “Pengaruh teknik relaksasi nafas terhadap tingkat nyeri persalinan ibu inpartu kala fase aktif”. Jenis penelitian kuantitatif menggunakan pendekatan *one group pre test post test*. Hasil penelitian menunjukkan Hasil yang sudah didapatkan selama penelitian di antaranya sebelum dilaksanakan perlakuan menunjukkan tidak terdapat nyeri adalah 0 responden, nyeri ringan 0 responden, nyeri sedang 15 responden (65,2%) dan nyeri berat menunjukkan 8 responden (34,8%). Sementara sesudah diberi perlakuan menunjukkan tidak terdapat nyeri sejumlah 0 responden, nyeri ringan sejumlah 18 responden (78,3%), nyeri sedang 5 responden (21,7%) dan nyeri berat 0 responden. Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh terdapatnya pengaruh antara sebelum diberikan perlakuan dengan sesudah diberikan perlakuan mempunyai perubahan Nyeri terhadap ibu bersalin secara signifikan.

Menurut pendapat peneliti Relaksasi pernafasan bisa mendatangkan efek relaksasi. Relaksasi yang terjadi pada ibu merangsang otak dalam mengurangi kadar hormon adrenalin dan membuat produksi oksitosin meningkat di mana menjadi aspek terpenting munculnya kontraksi uterus yang adekuat

### **Analisis Bivariat Pengaruh Teknik Relaksasi Pernafasan Terhadap Respon Nyeri Pada Ibu Inpartu Kala I Fase Aktif**

**Tabel 3 Pengaruh Teknik Relaksasi  
Pernafasan Terhadap Respon Nyeri  
Pada Ibu Inpartu Kala I Fase Aktif**

Variabel	N	Mean	SD	SE	Min- Max	P value
Nyeri sebelum teknik relaksasi pernafasan	12	5,92	7	0,63	4-8	0,002
Nyeri sesudah teknik relaksasi pernafasan		4,08	5	0,63	2-6	

Sesuai dengan tabel 3 di atas bisa dipahami bahwa hasil uji *Wilcoxon signed ranks* ada perubahan nilai sesudah dan sebelum diberi perlakuan. Rata - rata Negatif ranks 6,50 menggunakan nilai N 12 maka ada sebanyak 12 responden yang nyerinya berkurang dengan rata – rata sejumlah 6,50. positif ranks 0 maka tidak ada responden yang nyerinya meningkat sesudah diberi perlakuan jumlah ranking atau *sum of ranks*-nya senilai 78,0. Sesuai dengan hasil perhitungan *Wilcoxon Signed Test* dengan demikian nilai *z* yang diperoleh senilai – 3,17 dengan *p value* 0,002 dengan demikian bisa ditarik kesimpulan bahwa ada pengaruh Teknik Relaksasi Pernafasan pada Respon Nyeri Pada Ibu Inpartu Kala I Fase Aktif Di Puskesmas Bandar Negeri Suoh Tahun 2021.

Nyeri adalah prosedur protektif untuk tubuh dan mengakibatkan seseorang terangsang nyeri itu. Rasa nyeri saat hamil

dan bersalin dimaknai sebagai suatu “sinyal” dalam memberitahu pada ibu bahwa dirinya sudah masuk ke tahap persalinan. “Nyeri dialami ketika otot-otot rahim mengalami kontraksi sebagai usaha mendorong kepala bayi ke arah panggul dan membuka serviks” (Marlina, 2018). Kontraksi tersebutlah yang menyebabkan rasa sakit di daerah perut, pinggang, dan daerah perut menjalar ke arah paha. Kontraksi tersebut yang mengakibatkan terdapatnya pembukaan serviks (mulut rahim) (Fitri et al., 2019).

Teknik relaksasi bernapas adalah teknik untuk meredakan rasa nyeri yang tidak sedikit memberi saran paling besar sebab teknik relaksasinya bisa menghindari kesalahan yang berlebih setelah persalinan. Adapun relaksasi bernapas saat melakukan persalinan bisa menjaga komponen sistem saraf simpatis pada kondisi homeostasis dengan demikian suplai darah tidak meningkat dan meminimalisir rasa takut dan cemas supaya ibu bisa terbiasa dengan nyeri saat bersalin (Sukarta, 2016).

Hasil penelitian ini sejalan dengan Sihaloho (2018), berjudul “Efektifitas Relaksasi Nafas Dalam Dan *Massage Counterpressure* Terhadap Respon Adaptasi Nyeri Pada Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif Di Klinik Dina Medan Denai Tahun 2018”. penelitian tersebut memakai *kuasi eksperimen* menggunakan desain pre dan post test without control yang jumlah sampelnya sebanyak 30 responden. Analisa data memakai t test independent dan uji paired sample t test. Berdasarkan hasil uji t test independent menunjukkan terdapat perbedaan secara signifikan pada *massage counterpressure* dan relaksasi nafas dalam untuk menangani nyeri persalinan fase aktif kala I menggunakan nilai  $p < 0,001$  ( $p \text{ value} < \alpha < 0,05$ ) dan t tabel 283,2 dengan demikian diperoleh hasil bahwa  $H_0$  diterima dan  $H_0$  ditolak. Berdasarkan kedua teknik itu yang paling efektif mengurangi rasa nyeri

ialah *massage counterpressure* yang hasil mean perbedaannya  $3,60 >$  lebih besar dibandingkan mean intensitas relaksasi napas mean 2,26.

Menurut pendapat peneliti nyeri persalinan bisa meningkat bersamaan terhadap penambahan pembukaan, puncak nyeri bisa mengalami peningkatan hingga pembukaan lengkap. Pengurangan rasa nyeri dengan teknik relaksasi pernafasan memberikan relaksasi karena teknik tersebut bisa menutup gerbang pesan nyeri yang hendak diantarkan ke otak dan medulla spinalis. Di samping hal tersebut, tekanan pada teknik ini dapat mengaktifkan senyawa endorphine sehingga sensasi nyeri menurun. Teknik relaksasi pernafasan pada penelitian ini efektif untuk usia kehamilan aterm karakteristik responden pada penelitian ini berdasarkan usia kehamilan semua pada kehamilan aterm (100%) dan berdasarkan usia hampir semua pada katagori usia reproduktif 20-35 tahun, sehingga terjadi penurunan rasa nyeri setelah dilakukan teknik relaksasi pernafasan karena tidak ada komplikasi ataupun faktor resiko kehamilan yang menyertai proses persalinan.

## SIMPULAN

Sesuai dengan pembahasan dan hasil penelitian yang sudah dibuat, dengan demikian simpulan berdasarkan penelitian ini ialah Ada pengaruh Teknik Relaksasi Pernafasan Terhadap Respon Nyeri Pada Ibu Inpartu Kala I Fase Aktif Di Puskesmas Bandar Negeri Suoh Tahun 2021 (P value : 0,002)

## DAFTAR PUSTAKA

Fitri, L., Nova, S., & Nurbaya, R. (2019). Hubungan Teknik Nafas Dalam Terhadap Pengurangan Intensitas Nyeri Kala I Fase Aktif di Klinik Pratama Jambu Mawar. *Jurnal Endurance*, 4(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.222>

- 16/jen.v4i2.4122
- Judha, M., Erwanto, R., & Retnaningsih, L. N. (2012). *Anatomi dan Fisiologi: Rangkuman Sederhana Belajar Anatomi Fisiologi*. Yogyakarta: Gosyen Publishing.
- Marlina, E. D. (2018). Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Kecemasan dan Nyeri Selama Kala I Fase Aktif Persalinan. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 3(1–6).  
<https://doi.org/https://doi.org/10.0809/JIB.V3I1.49>
- Maryunani, A. (2010). *Nyeri Dalam Persalinan: Teknik dan Cara Penanganannya*. Jakarta: Trans Info Media.
- Maryunani, Anik. (2015). *Nyeri dalam Persalinan Teknik dan Cara penanganannya*. Jakarta: Trans Info Media.
- Mirzakhani, K., Hejazinia, Z., Golmakani, N., Sardar, M. A., & Shakeri, M. T. (2015). The effect of performing birth ball exercises during pregnancy on mode of delivery in primiparous women. *Journal of Midwifery and Reproductive Health*, 3(1), 269–275.
- Padila. (2015). *Asuhan Keperawatan Maternitas II*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Prawirohardjo, S. (2014). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Sari, Z. M., Utami, I. 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 (JAMAN AISYAH)*, 2(2), 144–153.
- Sihaloho. (2018). *Efektifitas Relaksasi Nafas Dalam Dan Massage Counterpressure Terhadap Respon Adaptasi Nyeri pada Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif di Klinik Dina Medan Denai Tahun 2018*. Universitas Medan Area.
- Sukarta, A. (2016). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas terhadap Tingkat Nyeri Persalinan Ibu Inpartu Kala Fase Aktif. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Iqra*, 4(2), 39–45.
- Sulistiyawati, A., & Nugraheny, E. (2012). *Asuhan Kebidanan pada Ibu Bersalin*. Asuhan Kebidanan pada Ibu Bersalin: Salemba Medika.