



## Hubungan Teknik Relaksasi Nafas Terhadap Respon Adaptasi Nyeri Pada Ibu Bersalin Kala I Di Puskesmas Cisoka Tahun 2020

Ubaidah<sup>1)</sup>, Latri Mei Winarni<sup>2)</sup>, H.A.Y.G Wibisono<sup>3)</sup>, Acih Suarsih<sup>4)</sup>, Nuraliyah Sugianti<sup>5)</sup>, Ismiati<sup>6)</sup>

<sup>1</sup>Prodi S1 Keperawatan, Universitas Yatsi Madani

<sup>234</sup>Prodi DIII Kebidanan, Universitas Yatsi Madani

<sup>6</sup>Puskesmas Manis Jaya

Corresponding author: E-mail: [latri@uym.ac.id](mailto:latri@uym.ac.id)

### ABSTRACT

**Background:** These pain management skills can be used during labor. Managing labor well means not being overwhelmed or panicking when facing a series of contractions. The most useful skills for managing labor pain include relaxing breathing. A preliminary study conducted by researchers at the Cisoka Community Health Center found that the number of mothers giving birth from October-December 2019 was 133 people. Of the 7 birthing mothers surveyed by researchers, only 3 people practiced breathing relaxation, the other 4 people stated that they did not know about proper breathing relaxation during childbirth. The aim of this research is to determine the effect of breathing relaxation techniques on the pain adaptation response of mothers in the first stage of labor at the Cisoka Community Health Center in 2020. **Subjects and Methods:** the research used in this research is a quasi-experimental design: one group pretest and posttest design in pregnant women who is in the 1st stage of labor. The sample in this study consisted of 40 respondents. The sampling technique was accidental sampling. **Results:** Based on the age of 20-35 years of respondents, 80%, the majority had a high school education, 62.5%; 70% performed breathing relaxation techniques, and 52.5% experienced moderate pain. Based on the chisquare test,  $p\text{-value} = 0.001 < 0.05$ . **Conclusion:** there is a relationship between breathing techniques and pain adaptation responses in labour mothers at the Cisoka Public Center in 2020.

**Keywords:** Smooth delivery process; Adaptation techniques; Pregnant's mothers; Breathing techniques

### Abstrak

**Latar Belakang:** Keterampilan mengatasi rasa nyeri ini dapat digunakan selama persalinan, mengatasi persalinan dengan baik berarti tidak kewalahan atau panik saat menghadapi rangkaian kontraksi. Keterampilan yang paling bermanfaat untuk mengatasi rasa nyeri persalinan mencakup relaksasi pernapasan. Studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di Puskesmas Cisoka, didapatkan jumlah ibu bersalin dari bulan Oktober-Desember 2019 sebanyak 133 orang. Dari 7 ibu bersalin yang peneliti survei hanya 3 orang yang melakukan relaksasi bernafas, 4 orang lainnya menyatakan belum mengetahui tentang relaksasi bernafas yang benar saat bersalin. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi bernafas terhadap respon adaptasi nyeri pada ibu bersalin kala I di Puskesmas Cisoka Tahun 2020. **Subjek dan Metode:** penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain *quasi eksperimental design: one group pretest and posttest design* pada ibu hamil yang sedang kala 1 persalinan. Sampel pada penelitian ini berjumlah

40 responden. Teknik pengambilan sampel ini adalah *accidental sampling*. **Hasil:** Berdasarkan usia responden 20-35 tahun sebesar 80%, sebagian besar berpendidikan SMA 62,5%; melakukan Teknik relaksasi nafas sebesar 70%, dan mengalami nyeri sedang 52,5%. Berdasarkan uji *Chi square* bahwa  $p\text{-value} = 0,001 < 0,05$ . **Kesimpulan:** terdapat hubungan teknik bernapas terhadap respon adaptasi nyeri pada pasien inpartu kala I di Puskesmas Cisoka Tahun 2020.

Kata kunci : proses kelancaran persalinan; Kehamilan; Teknik Bernafas; Respon Adaptasi

## A. PENDAHULUAN

Persalinan dan kelahiran merupakan kejadian fisiologis yang normal. Persalinan dan kelahiran normal adalah proses pengeluaran janin yang terjadi pada kehamilan cukup bulan (37-42 minggu), lahir spontan dengan presentasi belakang kepala yang berlangsung dalam 18 jam, tanpa komplikasi baik pada ibu maupun pada janin (Andarmoyo & Suharti, 2013). Persalinan adalah saat yang sangat dinanti-nantikan ibu hamil untuk dapat merasakan kebahagiaan melihat dan memeluk bayinya. Tetapi, persalinan juga dapat disertai rasa nyeri yang membuat kebahagiaan yang didambakan diliputi oleh rasa takut dan cemas. Penelitian yang dilakukan oleh Utami et al menunjukkan bahwa pada umumnya persalinannya cukup lama dan nyeri. Nyeri merupakan masalah yang alamiah dalam menghadapi persalinan, apabila tidak diatasi maka menimbulkan masalah lain yaitu meningkatkan rasa khawatir, cemas dan stress (Siswi Utami & Mutiara Putri, 2020).

Berbagai upaya dilakukan untuk menurunkan rasa nyeri pada persalinan, baik

secara farmakologi maupun nonfarmakologi. Manajemen nyeri secara farmakologi lebih efektif dibandingkan dengan metode nonfarmakologi namun metode farmakologi lebih mahal, dan berpotensi mempunyai efek yang kurang baik. Sedangkan metode nonfarmakologi bersifat murah, simpel, efektif, tanpa efek yang merugikan (McDonalds & Magill-Cuerden, 2011). Metode nonfarmakologi juga dapat meningkatkan kepuasan selama persalinan karena ibu dapat mengontrol perasaannya dan kekuatannya. Relaksasi, teknik pernapasan, pergerakan dan perubahan posisi, massage, hidroterapi, terapi panas/dingin, musik, *guideimagery*, akupresur, aromaterapi merupakan beberapa teknik farmakologi yang dapat meningkatkan kenyamanan ibu saat bersalin dan mempunyai pengaruh yang efektif terhadap pengalaman persalinan (Cunningham et al., 2010).

Berdasarkan Smith et al, relaksasi adalah metode pengendalian nyeri nonfarmakologis yang paling sering digunakan di Inggris. Dilaporkan bahwa 34%

ibu menggunakan metode relaksasi. Frekuensi ini sedikit ketinggalan dengan penggunaan Etonox (60%). Tetapi tidak terlalu jauh berada di belakang metode yang kedua yang paling sering digunakan, yaitu petidine (36%). Teknik pengendalian nyeri yang termasuk relaksasi mengajarkan ibu untuk meminimalkan aktivitas simpatis dan sistem saraf otonom, dengan menekan aktivitas saraf simpatis, ibu mampu memecahkan siklus ketegangan (Smith et al., 2011).

Nyeri dan ketegangan emosional meningkatkan kadar kortisol dan katekolamin, yang dapat mempengaruhi lama dan intensitas persalinan. Rasa nyeri saat persalinan bisa meningkatkan tekanan darah, denyut jantung janin meningkat dan konsentrasi ibu selama persalinan menjadi terganggu. Semua itu akan berefek buruk terhadap kelancaran persalinan (Andarmoyo & Suharti, 2013). Ketika ibu sangat takut menghadapi persalinan secara otomatis otak mengatur dan mempersiapkan tubuh untuk mengurangi rasa sakit semakin parah dan akhirnya ibu semakin takut. Metode penghilang rasa sakit persalinan dibutuhkan karena pada dasarnya persalinan bukanlah siksaan, bahkan hukuman dan bukan ajang uji ketakutan atau daya tahan wanita. Persalinan adalah tugas reproduksi untuk melanjutkan kehidupan dimuka bumi ini.

Untuk meringankan tugas ini ibu berhak atas upaya untuk mengurangi penderitaan apalagi rasa sakit yang dialami sepanjang persalinan dapat beresiko bagi keselamatan ibu dan janin (Jones et al., 2012).

Setiap tahun lebih dari 200 juta wanita hamil, sebagian besar kehamilan berakhir dengan kelahiran bayi hidup pada ibu yang sehat walaupun demikian, pada beberapa kasus kelahiran bukanlah peristiwa membahagiakan tetapi menjadi suatu masa yang penuh dengan rasa nyeri, rasa takut, penderitaan dan bahkan kematian (Butcher, 2014). Studi yang dilakukan oleh National Birthday Trust terhadap 1000 ibu wanita hamil menunjukkan 90% wanita merasakan manfaat relaksasi untuk meredakan nyeri yang dilakukan petugas kesehatan (Smith et al., 2011). Penanganan dan pengawasan nyeri persalinan terutama pada kala I sangat penting, karena itu sebagai titik penentu apakah seorang ibu bersalin dapat menjalani persalinan normal atau diakhiri dengan suatu tindakan dikarenakan adanya penyulit yang diakibatkan nyeri yang sangat hebat. Intervensi untuk mengurangi ketidaknyamanan atau nyeri selama persalinan yaitu intervensi farmakologis nyeri dan non farmakologis. Nyeri persalinan yang disebabkan oleh rasa takut dan tegang dapat dikurangi / diredakan dengan berbagai metode yaitu menaikkan pengetahuan ibu

tentang hal-hal yang akan terjadi pada suatu persalinan, menaikkan kepercayaan diri dan relaksasi pernafasan (Siswi Utami & Mutiara Putri, 2020). Keterampilan mengatasi rasa nyeri ini dapat digunakan selama persalinan, mengatasi persalinan dengan baik berarti tidak kewalahan atau panik saat menghadapi rangkaian kontraksi. Keterampilan yang paling bermanfaat untuk mengatasi rasa nyeri persalinan mencakup relaksasi pernafasan. Para wanita yang menggunakan keterampilan ini biasanya tidak merasa begitu sakit dibandingkan para wanita yang tidak menggunakannya. Relaksasi merupakan proses mengistirahatkan tubuh dan pikiran dari segala beban fisik dan kejiwaan, sehingga ibu menjadi lebih tenang. Di samping itu relaksasi juga membuat sirkulasi darah rahim, plasenta dan janin menjadi lancar sehingga kebutuhan oksigen dan makanan si kecil terpenuhi. Sirkulasi darah yang lancar juga akan membuat otot-otot yang berhubungan dengan kandungan dan janin seperti otot panggul, punggung, dan perut menjadi lemas dan kendur (McDonalds & Magill-Cuerden, 2011). Sedang ketika persalinan, relaksasi membuat proses kontraksi berlangsung aman, alami, dan lancar. Di samping menjadi rileks, pengetahuan tentang cara bernafas yang baik juga dapat mengatasi beberapa

kesulitan bernafas yang biasa dialami ibu hamil (Djafar & Retni, 2023).

Di Provinsi Banten saat ini masih banyak ibu yang belum maksimal dalam melakukan relaksasi bernafas pada saat bersalin. Hal ini dibuktikan dengan masih banyak ibu yang belum bisa beradaptasi terhadap respon nyeri saat bersalin dengan presentase 43,56% pada tahun 2020. Persentase ini juga lebih tinggi dari persentase Nasional yang mencapai 30,28 % pada tahun 2019 (Dinas Kesehatan Provinsi Banten, 2019). Relaksasi bernafas yang dilakukan selama proses persalinan dapat mempertahankan komponen sistem saraf simpatis dalam keadaan homeostasis sehingga tidak terjadi peningkatan suplai darah, mengurangi kecemasan dan ketakutan agar ibu dapat beradaptasi dengan nyeri selama proses persalinan (Marsilia & Tresnayanti, 2021). Penelitian yang dilakukan oleh Novita (2017) dengan judul pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap respon nyeri pada ibu inpartu kala I fase aktif di puskesmas bahu menunjukkan bahwa dari 26 responden pada pretest didapati hasil mean yaitu 3.42 dan pada posttest didapati hasil mean yaitu 2.81. Data diuji menggunakan uji wilcoxon signed rank test dan diperoleh hasil p-value  $0.000 < \alpha (0.05)$ , maka dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak atau adanya pengaruh

teknik relaksasi nafas terhadap respon nyeri pada ibu inpartu kala I fase aktif di Puskesmas Bahu Kota Manado (Novita et al., 2017).

### B. SUBJEK DAN METODE

#### 1. Desain penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah jenis penelitian kuantitatif dengan rancangan penelitian *deskriptif kolerasional* dengan pendekatan cross sectional.

#### 2. Populasi dan sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah pasien ibu hamil inpartu kala I di Puskesmas Cisoka bulan Juli Tahun 2020 yang berjumlah 40 responden. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan total sampling.

#### 3. Variabel penelitian

Variabel dependen pada penelitian ini adalah Respon Adaptasi Nyeri, sedangkan variabel independen adalah Teknik bernafas. Kemudian terdapat variabel karakteristik responden yaitu usia dan pendidikan.

#### 4. Definisi operasional

Respon adaptasi nyeri adalah kemampuan ibu dalam menyesuaikan diri terhadap nyeri persalinan. Cara Ukur menggunakan numeric pain scale 0-10 dengan kuesioner. Hasilnya nyeri sedang dengan skor 3-6 dan nyeri kuat 7-10.

Teknik relaksasi bernafas adalah suatu tindakan bernafas yang disertai dengan perilaku membebaskan pikiran dari beban dan ketegangan dengan sengaja. Cara ukur dengan melakukan wawancara menggunakan lembar kuesioner dan observasi. Hasil ukur ya jika ibu melakukan dengan konsisten dan teratur, tidak jika ibu tidak melakukan Teknik relaksasi atau melakukan Teknik relaksasi namun tidak konsisten.

Usia adalah jumlah umur yang dihitung sejak tanggal lahir ibu sampai ulang tahun terakhir. Cara ukur adalah wawancara menggunakan kuesioner. Hasil ukur dikategorikan jika usia ibu adalah >35 tahun masuk dalam kategori berisiko, sedangkan jika usia ibu 20-35 tahun masuk kategori tidak berisiko

Pendidikan adalah pernyataan responden mengenai jenjang

Pendidikan formal yang telah diselesaikan.

### 5. Instrumen penelitian

Alat pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini checklist terdapat 5 pertanyaan untuk teknik relaksasi bernafas dan 5 pertanyaan untuk respon adaptasi nyeri, untuk masing-masing pertanyaan dengan melakukan observasi kepada responden, memberikan jawaban yang sesuai dengan alternatif pilihan yang

### 6. Analisis data

Pada penelitian ini variabel yang akan diteliti berjenis data ordinal (katagorik) dan untuk mengetahui kekuatan hubungan antara variabel independen dan dependen maka digunakan uji korelasi. Analisa dilakukan dengan menggunakan uji hipotesis. Prinsip uji hipotesis adalah melakukan perbandingan antara nilai sampel (data hasil penelitian) dengan nilai hipotesis yang dilakukan dan untuk menguji hipotesis digunakan uji *Chi Square*.

### 7. Etika penelitian

tercantum dalam format checklist yang akan di isi langsung oleh peneliti. Pertanyaan tentang teknik relaksasi bernafas disusun dengan menggunakan skala Guttman. Pertanyaan bersifat tegas: benar dan salah dengan interpretasi penilaian apabila jawaban benar untuk pertanyaan positif bernilai 1 dan apabila salah nilainya 0, sedangkan untuk pertanyaan negatif apabila benar nilainya 0 dan untuk pertanyaan negatif apabila salah nilainya 1.

Penelitian ini telah lolos uji etik oleh komite etik penelitian STIKes Yatsi Tangerang, No.148/LPPM-STIKes Yatsi/IV/2020 pada tanggal 10 Mei 2020.

## C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut hasil dari penelitian ini

**Tabel 1. Karakteristik Responden (n=40)**

Variabel	Jumlah	%
<b>Umur</b>		
Tidak berisiko	32	80,0
Berisiko	8	20,0
<b>Pendidikan</b>		
SMP	15	37,5
SMA	25	62,5
<b>Teknik Relaksasi Nafas</b>		
Ya	28	70,0
Tidak	12	30,0
<b>Respon Nyeri</b>		
Nyeri sedang	21	52,5
Nyeri Kuat	19	47,5

Sumber : data primer

Berdasarkan tabel 1 distribusi frekuensi umur responden dari 40 responden, didapatkan hasil responden yang terbanyak yaitu berusia 20-35 tahun sebesar 80%, Sebagian besar berpendidikan SMA 62,5%; melakukan Teknik relaksasi nafas sebesar 70%, dan mengalami nyeri sedang 52,5%.

**Tabel 2. Analisis Chi Square antara Variabel Teknik Relaksasi Nafas dengan Respon Nyeri Ibu Bersalin Kala 1 di Puskesmas Cisoka Tahun 2020 (n=40)**

Variabel	Respon nyeri				Total		p-value
	Nyeri sedang		Nyeri Kuat		N	%	
<b>Teknik relaksasi nafas</b>	N	%	N	%			N
<b>Ya</b>	19	47,5	9	22,5	28	70,0	
<b>Tidak</b>	2	5,0	10	25,0	12	30,0	
<b>Total</b>	21	52,5	19	47,5	40	100	

Sumber : data primer

Berdasarkan Berdasarkan tabel 2 responden yang melakukan teknik relaksasi bernapas yang mengalami respon adaptasi nyeri sedang sebesar 47,5% dan responden yang tidak melakukan Teknik relaksasi nafas dan mengalami nyeri kuat adalah sebesar 25,0%.

Berdasarkan uji *chi-square* bahwa *p-value* = 0,001 < 0,05 yang artinya terdapat hubungan Teknik relaksasi bernapas terhadap respon

adaptasi nyeri pada ibu bersalin kala 1 di Puskesmas Cisoka Tahun 2020

**Pembahasan**

Berdasarkan tabel 2 responden yang melakukan teknik relaksasi bernapas yang mengalami respon adaptasi nyeri sedang sebesar 47,5% dan responden yang tidak melakukan Teknik relaksasi nafas dan mengalami nyeri kuat adalah sebesar 25,0%.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Marsilia et al yang menyebutkan bahwa bahwa dari 28 responden yang melakukan Teknik Relaksasi Bernapas mengalami penurunan intensitas nyeri dari rata-rata 7 menjadi 3-6 (Marsilia & Tresnayanti, 2021). 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 meminimalan aktifitas saraf simpatik dalam sistem saraf otonom. Teknik tersebut dapat mengurangi sensasi nyeri dan mengontrol

intensitas reaksi ibu terhadap rasa nyeri (Smith et al., 2011).

Kemampuan responden dalam menerapkan teknik relaksasi nafas dalam dan bidan memberikan sugesti yang positif untuk mengalihkan perhatian responden, sehingga membuat responden terbantu dalam mengatasi kecemasan dan terjadi penurunan intensitas nyeri sehingga responden menjadi lebih rileks dalam menghadapi persalinan. Hal ini diperkuat oleh penjelasan Smith 2011, teknik relaksasi nafas dalam ini merupakan salah satu metode penghilang rasa nyeri secara non farmakologi. Pada prinsipnya, teknik relaksasi nafas dalam ini dapat mengurangi ketegangan pada ibu yang membuat stress pada saat nyeri persalinan, dengan dilakukanya teknik relaksasi nafas dalam ini dapat mengendalikan nyeri dengan meminimalkan aktifitas 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 stres akan menurun, ibu dapat meningkatkan konsentrasi dan merasa tenang sehingga memudahkan ibu untuk mengatur pernafasan (Smith et al., 2011).

Hasil ini juga dapat mempengaruhi persepsi nyeri dan kemampuan kontrol diri pada ibu tentang proses persalinan, ibu yang belum bisa mengendalikan nyeri yang dirasakan dalam proses persalinan akan sulit mengontrol nyeri yang dirasakan terkait dengan belum adanya penanganan nyeri yang didapatkan yaitu teknik relaksasi nafas dalam. Pembukaan serviks juga mempengaruhi intensitas nyeri yang dirasakan, semakin bertambahnya intensitas nyeri yang diikuti oleh proses pembukaan serviks maka nyeri yang dirasakan akan bertambah besar. Kecemasan yang dirasakan ibu bermula pada kala I fase laten sampai memasuki fase aktif. Hal tersebut dapat dilihat dari mimik wajah saat peneliti melakukan observasi, responden nampak mendesis sehingga mempengaruhi intensitas rasa nyeri pada persalinan (Winarni et al., 2021).

Berdasarkan uji *chi-square* bahwa *p-value* = 0,001 < 0,05 yang artinya terdapat hubungan teknik bernapas terhadap respon adaptasi nyeri pada ibu bersalin kala 1 di Puskesmas Cisoka Tahun 2020

Penelitian ini sesuai dengan penelitian Djafar et al di Gorontalo yang menyatakan bahwa skala nyeri responden pada kelompok intervensi 0.000 <(α) 0,05

sedangkan pada kelompok kontrol  $P=0.164 > (\alpha) 0.05$  (Djafar & Retni, 2023).

Ibu yang akan bersalin berespon terhadap nyeri dengan cara yang berbeda-beda. Beberapa ibu mungkin merasa takut, dan cemas, sementara yang lainnya bersikap toleran dan optimis. Beberapa ibu ada yang menangis, merintih, menjerit, menolak bantuan, atau bergerak tanpa arah pada saat mengalami nyeri persalinan yang hebat, sementara yang lainnya tetap berbaring dengan tenang di tempat tidur dan mungkin hanya menutup matanya, mengertakkan giginya, menggigit bibirnya atau bercucuran keringatnya pada waktu waktu mengalami nyeri persalinan (Djafar & Retni, 2023).

Penelitian ini sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Novita et al yang menyatakan bahwa pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap respon nyeri pada ibu inpartu kala 1 fase aktif di Puskesmas Bahu Kota Manado dengan hasil Uji Wilcoxon  $p\text{-value } 0,000 < 0,05$  (Novita et al., 2017)

Peneliti berasumsi bahwa ibu yang menggunakan teknik adaptasi nyeri maka akan lebih mudah dalam menangani dan menganstipasi datang rasa nyeri. Pada saat melakukan penelitian dengan cara observasi langsung, peneliti melihat bahwa ibu yang menjalankan persalinannya dengan tenang

dapat menahan rasa nyerinya dengan baik, sedangkan ibu yang mengutamakan rasa cemas, takut, dan gugup merasakan nyeri yang berlebihan.

## **D. PENUTUP**

### **Simpulan**

Dari 40 responden, didapatkan hasil responden yang terbanyak yaitu berusia 20-35 tahun sebesar 80%, Sebagian besar berpendidikan SMA 62,5%, melakukan Teknik relaksasi nafas sebesar 70%, dan mengalami nyeri sedang 52,5%. Hasil bivariat menunjukkan bahwa responden yang melakukan teknik relaksasi bernapas yang mengalami respon adaptasi nyeri sedang sebesar 47,5% dan responden yang tidak melakukan Teknik relaksasi nafas dan mengalami nyeri kuat adalah sebesar 25,0%. Berdasarkan uji *chi-square* bahwa  $p\text{-value } 0,001 < 0,05$  yang artinya terdapat hubungan Teknik relaksasi bernapas terhadap respon adaptasi nyeri pada ibu bersalin kala 1 di Puskesmas Cisoka Tahun 2020

### **Saran**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi tambahan bagi perawat pendidik untuk mengintegrasikannya dalam pembelajaran terkait dengan hubungan Teknik relaksasi

nafas terhadap respon adaptasi nyeri pada ibu bersalin kala I

### UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada STIKes Yatsi yang telah mendukung publikasinya penelitian ini.

### DAFTAR PUSTAKA

- Andarmoyo, S. & Suharti. (2013). *Persalinan Tanpa Nyeri Berlebihan*. Ar-Ruzz Media.
- Butcher, G. (2014). Fearful birth? So what's new? *The Practising Midwife*, 17(4), 19–21.
- Cunningham, F. G., Leveno, K. J., Bloom, S. L., Hauth, J. C., Rouse, D. J., & Spong, C. Y. (2010). *Obstetri Williams* (Vol. 23).
- Dinas Kesehatan Provinsi Banten. (2019). *Profil Kesehatan Provinsi Banten 2019*.
- Djafar, N., & Retni, A. (2023). PENGARUH TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP RESPON NYERI PADA IBU INPARTU KALA I DI RSIA SITTI KHADIDJAH KOTA GORONTALO.
- Jones, L., Othman, M., Dowswell, T., Alfirevic, Z., Gates, S., Newburn, M., Jordan, S., Lavender, T., & Neilson, J. P. (2012). Pain management for women in labour: An overview of systematic reviews. *Cochrane Database of Systematic Reviews*.  
<https://doi.org/10.1002/14651858.cdo09234.pub2>
- 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>
- Mcdonalds, S., & Magill-Cuerden, J. (Eds.). (2011). *Mayes Midwifery 14th edition*. Bailliere Tindall Elsevier.
- Novita, K. R., Rompas, S., & Bataha, Y. (2017). PENGARUH TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM TRHADAP RESPON NYERI PADA IBU INPARTU KALA I FASE AKTIF DI PUSKESMAS BAHU KOTA MANADO. 5.
- Siswi Utami, F., & Mutiara Putri, I. (2020). PENATALAKSANAAN NYERI PERSALINAN NORMAL. *Midwifery Journal | Kebidanan*, 5(2), 107–109.
- Smith, C. A., Levett, K. M., Collins, C. T., & Crowther, C. A. (2011). Relaxation techniques for pain management in labour. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 12.  
<https://doi.org/10.1002/14651858.CDo09514>
- Winarni, L. M., Nuryanti, Wibisono, & Sari, N. (2021). Does prenatal massage reduce severe pain of mother in active labour? *Enfermeria Clinica*, 31, S436–S438.  
<https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2020.09.041>